

## MODUL AJAR PJOK SMK FASE E KELAS X

<p>Penyusun : Aldi N                  Jenjang : SMK                  Kelas : X                  Alokasi Waktu : 3 x 45 Menit (3 Kali pertemuan).</p>	<p><b>Kompetensi Awal:</b>                  Peserta didik telah dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan dan memahami variasi dan kombinasi gerak spesifik dalam berbagai permainan invasi melalui permainan bola basket sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki.</p>	<p><b>Profil Pelajar Pancasila:</b>                  Profil Pelajar Pancasila yang dikembangkan pada Fase E adalah mandiri dan gotong royong yang ditunjukkan melalui proses pembelajaran keterampilan gerak permainan invasi melalui permainan bola basket.</p>
<p>Sarana Prasarana</p>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lapangan permainan bola basket atau lapangan sejenisnya (lapangan bola voli atau halaman sekolah).</li> <li>• Bola basket atau bola sejenisnya (bola terbuat dari plastik, karet, dll).</li> <li>• Rintangan (corong) atau sejenisnya (kursi atau bilah bambu).</li> <li>• Peluit dan <i>stopwatch</i>.</li> </ul>		
<p>Target Peserta Didik</p>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Peserta didik regular/tipikal.</li> </ul>		
<p>Jumlah Peserta Didik</p>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Maksimal 36 peserta didik.</li> </ul>		
<p>Ketersediaan Materi</p>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Pengayaan untuk peserta didik CIBI atau yang berprestasi tinggi : YA/TIDAK.</li> <li>○ Alternatif penjelasan, metode, atau aktivitas, untuk peserta didik yang sulit memahami konsep: YA/TIDAK.  <i>(Jika memilih YA, maka di dalam pembelajaran disediakan alternatif aktivitas sesuai kebutuhan peserta didik).</i></li> </ul>		
<p>Materi Ajar, Alat, dan Bahan yang Diperlukan</p>		
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Materi Pokok Pembelajaran                         <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Materi Pembelajaran Reguler                                  Memahami fakta, konsep, dan prosedur, serta mempraktikkan aktivitas keterampilan gerak permainan invasi melalui permainan bola basket, diantaranya:                                 <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Keterampilan gerak melempar bola basket dari (depan dada, atas kepala, samping, dan memantul ke lantai).</li> <li>2) Keterampilan gerak menangkap bola basket dari (depan dada, atas kepala, samping, dan bergulir di tanah).</li> <li>3) Keterampilan gerak menggiring bola basket (sambil berjalan, sambil berlari, maju-mundur, <i>zig-zag</i>, dan melewati rintangan).</li> </ol> </li> </ol> </li> </ol>		

- 4) Keterampilan gerak menembak bola basket ke ring dengan (satu tangan dari atas kepala, dua tangan dari atas kepala, dari depan dada dengan dua tangan, loncatan di tempat, tembakan kaitan, meloncat setelah menggiring atau menerima bola/*lay-up*, dan meloncat setelah menerima bola/*pivot*).
- 5) Konsep peraturan permainan dan modifikasi aktivitas permainan bola basket, serta mempraktikkan bermain bola basket dengan berbagai modifikasi.

b. Materi Pembelajaran Remedial

Materi pembelajaran untuk remedial sama dengan materi reguler. Akan tetapi penekanan materinya hanya pada materi yang belum dikuasai (berdasarkan identifikasi) yang akan dipelajari peserta didik kembali. Materi dapat dimodifikasi dengan menambah jarak, pengulangan, intensitas, dan kesempatan/frekuensi melakukan bagi peserta didik. Setelah dilakukan identifikasi kelemahan peserta didik, guru dapat mengubah strategi dengan memasangkan peserta didik dan belajar dalam kelompok agar bisa saling membantu, serta berbagai strategi lain sesuai kebutuhan peserta didik.

c. Materi Pembelajaran Pengayaan

Materi pembelajaran untuk pengayaan sama dengan regular. Materi dapat dikembangkan dengan meningkatkan kompleksitas materi, mengubah lingkungan permainan, dan mengubah jumlah pemain di dalam permainan yang dimodifikasi.

2. Media Pembelajaran

- a. Peserta didik sebagai model atau guru yang memperagakan aktivitas keterampilan gerak melempar, menangkap, menggiring, dan menembak bola permainan bola basket.
- b. Gambar aktivitas keterampilan gerak melempar, menangkap, menggiring, dan menembak bola permainan bola basket.
- c. Video pembelajaran aktivitas keterampilan gerak melempar, menangkap, menggiring, dan menembak bola permainan bola basket.

3. Alat dan Bahan Pembelajaran

- a. Lapangan permainan bola basket atau lapangan sejenisnya (lapangan bola voli atau halaman sekolah).
- b. Bola basket atau bola sejenisnya (bola terbuat dari plastik, karet, dll).
- c. Rintangan (corong) atau sejenisnya (kursi atau bilah bambu).
- d. Peluit dan *stopwatch*.
- e. Lembar kerja (*student work sheet*) yang berisi perintah dan indikator tugas gerak.

Moda Pembelajaran

- o Guru memilih moda pembelajaran yang diinginkan sesuai dengan kebutuhan dan lingkungan belajar yang ada, seperti: moda daring, luring, atau paduan antara tatap muka dan PJJ (*blended learning*). Pada modul ini menggunakan moda luring.

Pengaturan Pembelajaran

Pengaturan Peserta Didik:

- o Individu.

Metode:

- o Diskusi

<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Berpasangan.</li> <li>○ Berkelompok.</li> <li>○ Klasikal</li> </ul> <p><i>(Guru dapat mengatur sesuai dengan jumlah peserta didik di setiap kelasnya serta formasi yang diinginkan).</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Demonstrasi</li> <li>○ Simulasi</li> <li>○ Resiprokal</li> </ul> <p><i>(Guru dapat memilih salah satu atau menggabungkan beberapa metode yang diinginkan).</i></p>
<b>Asesmen Pembelajaran</b>	
<p>Menilai Ketercapaian Tujuan Pembelajaran:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Asesmen individu</li> <li>○ Asesmen berpasangan</li> </ul>	<p>Jenis Asesmen:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Pengetahuan (lisan dan tertulis).</li> <li>○ Keterampilan (praktik dan kinerja).</li> <li>○ Sikap (mandiri dan gotong royong).</li> <li>○ Portopolio.</li> </ul> <p><i>(Guru dapat memilih salah satu atau menggabungkan beberapa asesmen yang sesuai).</i></p>
<b>Tujuan Pembelajaran</b>	
<p>Peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan dan menganalisis keterampilan gerak dan fungsional permainan dan olahraga (mengoper, menangkap, menggiring, dan menembak bola) permainan bola basket sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki serta mengembangkan nilai-nilai Profil Pelajar Pancasila dengan meregulasi dan menginternalisasi nilai-nilai gerak seperti: berkolaborasi, kepedulian, berbagai, pemahaman diri dan situasi yang dihadapi, dan meregulasi diri, serta dapat menerapkan pola perilaku hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.</p>	
<b>Pemahaman Bermakna</b>	
<p>Setelah peserta didik melakukan pembelajaran aktivitas keterampilan gerak permainan bola basket, manfaat apakah yang dirasakan olehnya? Dapatkah pengalaman pembelajaran ini diterapkan ke dalam kehidupan sehari-hari?</p>	
<b>Pertanyaan Pemantik</b>	
<p>Mengapa peserta didik perlu memahami dan menguasai aktivitas keterampilan gerak mengoper, menangkap, menggiring, dan menembak bola permainan bola basket?</p>	
<b>Prosedur Kegiatan Pembelajaran</b>	
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Persiapan mengajar Hal-hal yang harus dipersiapkan guru sebelum melakukan kegiatan pembelajaran antara lain sebagai berikut:             <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Membaca kembali Modul Ajar yang telah dipersiapkan guru sebelumnya.</li> <li>b. Membaca kembali buku-buku sumber yang berkaitan dengan permainan bola basket.</li> <li>c. Menyiapkan alat pembelajaran, diantaranya:                 <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Bola basket atau bola sejenisnya (bola terbuat dari plastik, karet, dll).</li> <li>2) Lapangan permainan bola basket atau lapangan sejenisnya (lapangan bola voli atau halaman sekolah) yang aman.</li> </ol> </li> </ol> </li> </ol>	

- 3) Rintangan (corong) atau sejenisnya (kursi atau bilah bambu).
- 4) Peluit dan *stopwatch*.
- 5) Lembar Kegiatan Peserta Didik (*student work sheet*) yang berisi perintah dan indikator tugas gerak.

2. Kegiatan pengajaran

Langkah-langkah kegiatan pengajaran antara lain sebagai berikut:

a. Kegiatan pendahuluan (10 menit)

- 1) Guru meminta salah seorang peserta didik untuk menyiapkan barisan di lapangan sekolah dan mengucapkan salam atau selamat pagi kepada peserta didik.
- 2) Guru meminta salah seorang peserta didik untuk memimpin doa, dan peserta didik berdoa sesuai dengan agamanya masing-masing.
- 3) Guru memastikan bahwa semua peserta didik dalam keadaan sehat, bila ada peserta didik yang kurang sehat (sakit), maka guru meminta peserta didik tersebut untuk beristirahat di kelas.
- 4) Guru memotivasi peserta didik untuk mengondisikan suasana belajar yang menyenangkan dengan mengajukan pertanyaan tentang manfaat olahraga bagi kesehatan dan kebugaran.
- 5) Guru mengecek penguasaan kompetensi yang sudah dipelajari sebelumnya, dengan cara tanya jawab.
- 6) Guru menjelaskan kompetensi yang harus dikuasai peserta didik setelah proses pembelajaran (seperti yang tercantum dalam indikator ketercapaian kompetensi) disertai dengan penjelasan manfaat dari kegiatan bermain bola basket: misalnya bahwa bermain bola basket adalah salah satu aktivitas yang dapat meningkatkan kebugaran jasmani dan prestasi cabang olahraga bola basket.
- 7) Guru menyampaikan cakupan materi yang akan dipelajari yaitu: aktivitas keterampilan gerak melempar, menangkap, menggiring, dan menembak bola permainan bola basket.
- 8) Guru menjelaskan teknik asesmen untuk kompetensi aktivitas keterampilan gerak permainan bola basket, baik kompetensi sikap (profil Pelajar Pancasila) dengan observasi dalam bentuk jurnal, yaitu pengembangan nilai-nilai karakter gotong royong dan mandiri, kompetensi pengetahuan: menganalisis aktivitas keterampilan gerak melempar, menangkap, menggiring, dan menembak bola permainan bola basket menggunakan tes tertulis, dan kompetensi terkait keterampilan yaitu: mempraktikkan aktivitas keterampilan gerak melempar, menangkap, menggiring, dan menembak bola permainan bola basket, serta bermain bola basket dalam bentuk yang sederhana dengan peraturan yang dimodifikasi dengan menekankan pada pengembangan nilai-nilai karakter antara lain: Gotong Royong dan Mandiri.
- 9) Dilanjutkan dengan pemanasan agar peserta didik terkondisikan dalam materi yang akan diajarkan dengan perasaan yang menyenangkan. Pemanasan dalam bentuk *game* antara lain:
  - a) Peserta didik dibagi menjadi empat kelompok besar (peserta didik putra dan putri dibagi sama banyak). Kalau jumlah peserta didik 36 orang, maka satu kelompok terdiri dari 9 peserta didik.
  - b) Cara bermain: (1) Bola dioperkan secara beranting dari belakang ke depan melalui samping kiri/kanan, (2) Bola dioperkan secara beranting dari belakang ke depan melalui atas kepala, (3) Bola dioperkan secara beranting dari belakang ke depan melalui bawah/selangkangan. Apabila bola tersebut terjatuh atau

kelompok yang paling terakhir menyelesaikan operan, dinyatakan sebagai kelompok yang kalah dan diberi hukuman berjoget atau bernyanyi.

- c) Berdasarkan pengamatan guru pada *game*, dipilih sejumlah peserta didik yang dianggap cukup mampu untuk menjadi tutor bagi temannya dalam aktivitas berikutnya. Mereka akan mendapat anggota kelompok dari peserta didik yang tersisa dengan cara berhitung sampai angka sejumlah peserta didik yang terpilih (misalnya 9 orang). Maka jika terdapat 36 peserta didik, setiap kelompok akan memiliki anggota 9 orang.
- d) Dalam pembelajaran ini disamping dapat mengembangkan elemen keterampilan gerak dan pengetahuan gerak, peserta didik juga diharapkan dapat mengembangkan nilai-nilai Profil Pelajar Pancasila dengan meregulasi dan menginternalisasi nilai-nilai gerak seperti: berkolaborasi, kepedulian, berbagai, pemahaman diri dan situasi yang dihadapi, dan meregulasi diri, serta dapat menerapkan pola perilaku hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.

b. Kegiatan Inti (70 menit)

Langkah-langkah kegiatan pembelajaran inti dengan prosedur sebagai berikut:

### Aktivitas 1

Mengoper/melempar bola adalah salah satu usaha dari seorang pemain untuk membagi atau memberi bola kepada temannya agar dapat memasukkan bola ke keranjang lawan. Mengoper/melempar bola dapat dilakukan dengan dua tangan dan satu tangan yang sering dilakukan dalam suatu pertandingan bola basket. Mengoper/melempar ini berguna untuk operan jarak pendek, sedang, dan jarak jauh. Pembelajaran keterampilan gerak mengoper/ melempar bola dapat dilakukan dengan berbagai cara sebagai berikut:

1) **Materi 1: Fakta, konsep, dan prosedur, serta mempraktikkan aktivitas keterampilan gerak memegang bola permainan bola basket**

- a) Guru membagikan lembar kerja yang berisikan tentang faktar, konsep, dan prosedur serta mempraktikkan aktivitas keterampilan gerak memegang bola basket.

Cara melakukannya:

- (1) Bola terselip di antara kedua telapak tangan.
- (2) Kedua telapak tangan melekat pada bagian samping bola sedikit ke belakang.
- (3) Jari-jari tercerai lentuk, kedua ibu jari terletak dekat dengan badan di belakang bola dan menghadap ke arah tengah depan.
- (4) Pada waktu menerima atau akan mengoper bola, sikap kaki kuda-kuda dengan jarak antara kedua kaki satu telapak kaki ke depan dan satu telapak kaki ke samping.
- (5) Badan sedikit condong ke depan dengan titik berat badan jatuh di antara kedua kaki dan lutut sedikit ditekuk.

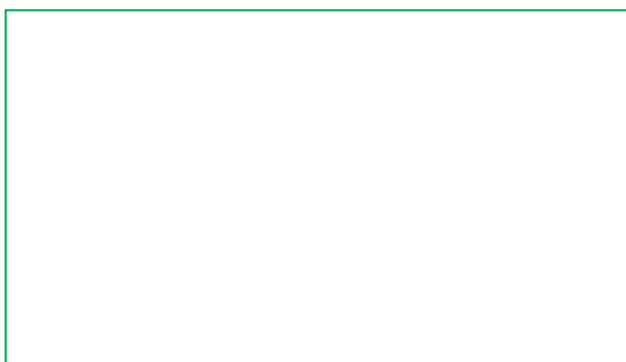


2) Materi 2: Fakta, konsep, dan prosedur, serta mempraktikkan aktivitas pembelajaran keterampilan gerak mengoperkan bola dengan dua tangan dari depan dada (*chest pass*) permainan bola basket

- a) Guru membagikan lembar kerja yang berisikan tentang faktar, konsep, dan prosedur serta mempraktikkan aktivitas keterampilan gerak mengoper/melempar dari depan dada permainan bola basket.

Cara melakukannya:

- (1) Sikap kaki berdiri seenaknya (wajar) dengan otot sedikit ditekuk dan badan sedikit condong ke depan, pandangan ke arah lemparan. Kaki boleh sejajar atau salah satu kaki di depan.
- (2) Bola dipegang dengan kedua telapak tangan dan jari-jari terbuka menutupi bagian samping dan belakang dari bola. Ibu jari hampir mendekat, semua telapak tangan dan jari menyentuh bola.
- (3) Tekuk kedua siku dengan mendekati badan, dan aturlah bola setinggi dada.
- (4) Operan dimulai dengan melangkahkan satu kaki ke depan ke arah sasaran (penerima). Bersamaan dengan itu, langkahkan kaki, kedua lengan menolak lurus ke depan disertai dengan lekukan pergelangan tangan dan diakhiri dengan jentikan jari-jari.
- (5) Operan diarahkan setinggi dada (penerima) secara mendatar dan bola sedikit berputar.
- (6) Bersamaan dengan irama gerak pelepasan bola, berat badan dipindahkan ke depan, langkahkan kaki belakang setelah bola lepas dari tangan (sebagai gerak lanjutan/*follow thought*).

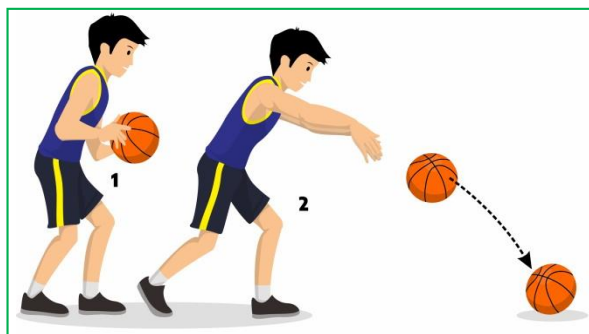


3) Materi 3: Fakta, konsep, dan prosedur, serta mempraktikkan aktivitas pembelajaran keterampilan gerak mengoperkan bola pantulan permainan bola basket

- a) Guru membagikan lembar kerja yang berisikan tentang faktar, konsep, dan prosedur serta mempraktikkan aktivitas keterampilan gerak mengoper/melempar bola pantulan permainan bola basket.

Cara melakukannya:

- (1) Sikap permulaan dilakukan seperti pada posisi operan dengan dua tangan.
- (2) Bola dilepaskan dengan tolakan dua tangan menyerong ke bawah dari letak badan kawan.
- (3) Bola dilepaskan setinggi pinggang dan harus diarahkan pada suatu tempat (titik) kira-kira 1 meter di depan penerima (d disesuaikan dengan jarak dan kekuatan lemparan). Arah bola agar dapat diterima pada daerah antara lutut dan perut.
- (4) Bila berhadapan dengan lawan, maka sasaran pantulan bola berada di samping kanan/kiri kaki lawan.

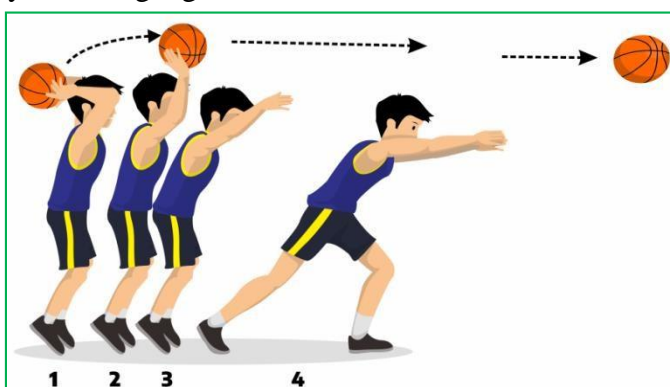


4) Materi 4: Fakta, konsep, dan prosedur, serta mempraktikkan aktivitas pembelajaran keterampilan gerak mengoperkan bola dari atas kepala permainan bola basket

- a) Guru membagikan lembar kerja yang berisikan tentang faktor, konsep, dan prosedur serta mempraktikkan aktivitas keterampilan gerak mengoper/ melempar bola dari atas kepala permainan bola basket.

Cara melakukannya:

- (1) Posisi bola berada di atas kepala dengan dipegang oleh dua tangan dan cenderung agak di belakang kepala.
- (2) Bola dilemparkan dengan lekukan pergelangan tangan arahnya agak menyerong ke bawah disertai dengan meluruskan lengan.
- (3) Lepasnya bola dari tangan juga menggunakan jentikan ujung jari tangan.
- (4) Posisi kaki berdiri tegak, tetapi tidak kaku. Bila berhadapan dengan lawan, untuk mengamankan bolanya dapat dilakukan dengan meninggikan badan, yaitu mengangkat kedua tumit.



5) Materi 5: Fakta, konsep, dan prosedur, serta mempraktikkan aktivitas pembelajaran keterampilan gerak mengoperkan bola dari samping permainan bola basket

- a) Guru membagikan lembar kerja yang berisikan tentang faktor, konsep, dan prosedur serta mempraktikkan aktivitas keterampilan gerak mengoper/ melempar bola dari samping permainan bola basket.

Cara melakukannya:

- (1) Sikap berdiri seandainya dengan posisi kaki kanan di belakang.
- (2) Bola dipegang dengan tangan kanan, dan bawa ke samping telinga kanan. Namun tangan kiri tetap ikut menjaga supaya bola tidak jatuh dan keseimbangan bola terjaga.
- (3) Sikap tangan kanan dengan siku ditekuk dan telapak tangan menghadap ke atas.
- (4) Lemparkan bola ke depan melambung sesuai dengan sasarannya gerakan terakhir melepas bola dengan lecutan jari-jari tangan.
- (5) Setelah bola lepas dari tangan, langkahkan kaki kiri ke depan bersamaan dengan gerakan lanjutan (*follow through*).

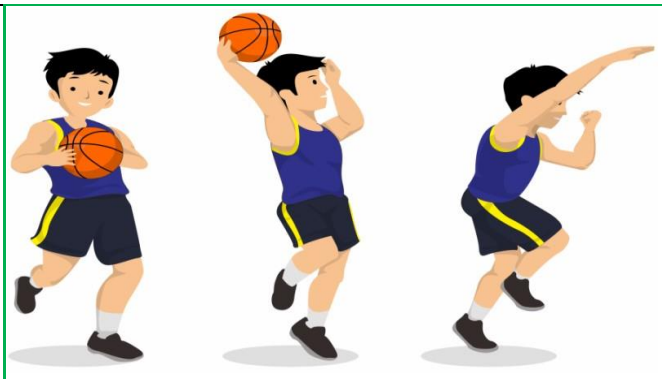


**6) Materi 6: Fakta, konsep, dan prosedur, serta mempraktikkan aktivitas pembelajaran keterampilan gerak mengoperkan bola melengkung (kaitan) permainan bola basket**

- a) Guru membagikan lembar kerja yang berisikan tentang faktor, konsep, dan prosedur serta mempraktikkan aktivitas keterampilan gerak mengoper/melempar bola melengkung (kaitan) permainan bola basket.

Cara melakukannya:

- (1) Posisi berdiri sama dengan operan setinggi dada, perbedaannya pada operan setinggi dada sasarannya berada di depan, sedangkan operan kaitan sasarannya diarahkan ke samping.
- (2) Bola dipegang dengan tangan kanan dengan rileks (lentur) ke bawah, mulai dari jari kelingking sampai dengan ibu jari hampir seluruh telapak tangan ikut aktif memegang bola.
- (3) Kaki kiri lebih di depan dari kaki kanan dan berdiri dalam jarak yang enak dan jaga keseimbangan.
- (4) Saat bola masih berada di bawah, tangan kiri membantu secukupnya (sekedar membantu agar bola tidak jatuh dan mengantarkannya sesaat sebelum bola meninggalkan tangan kanan).
- (5) Ayunkan lengan yang memegang bola dengan rileks lurus dari samping kanan agak ke belakang.
- (6) Setelah bola hampir sampai di atas sisi kanan kepala, lengan agak ditekuk dan digerakkan ke arah kiri.
- (7) Pada saat itu pergelangan tangan dan jari dilekukkan, sehingga mengakibatkan bola meninggalkan tangan menuju ke samping sebaliknya.

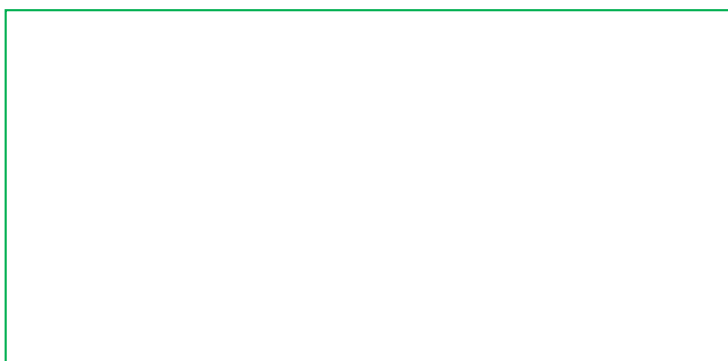


**7) Materi 7: Fakta, konsep, dan prosedur, serta mempraktikkan aktivitas pembelajaran keterampilan gerak mengoperkan bola dari bawah permainan bola basket**

- a) Guru membagikan lembar kerja yang berisikan tentang faktor, konsep, dan prosedur serta mempraktikkan aktivitas keterampilan gerak mengoper/melempar bola dari bawah permainan bola basket.

Cara melakukannya:

- (1) Cara memegang bola dengan telapak tangan memenuhi bagian kedua samping bola, jari tercerai lentuk, ibu jari menghadap ke bawah agak ke dalam.
- (2) Bola ditarik sedikit ke samping pinggang kiri bila kaki kanan ada di depan dan di samping pinggang kanan bila kaki kiri di depan.
- (3) Kaki yang berlawanan dengan letak bola diletakkan didepan dan digunakan untuk menutup lawan agar tidak mudah merebut bola.
- (4) Operan dilakukan dengan ayunan kedua lengan bawah.
- (5) Bola terlepas setinggi antara pinggang dan sekat rongga dada.

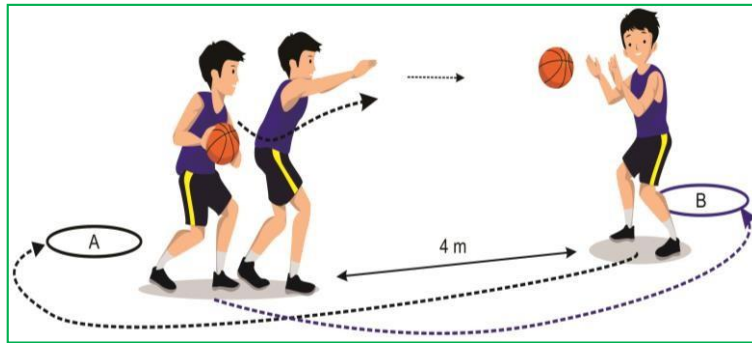


**8) Materi 8: Fakta, konsep, dan prosedur, serta mempraktikkan aktivitas pembelajaran keterampilan gerak menangkap setinggi dada tanpa pantulan permainan bola basket**

- a) Guru membagikan lembar kerja yang berisikan tentang faktor, konsep, dan prosedur serta mempraktikkan aktivitas keterampilan gerak menangkap bola setinggi dada tanpa pantulan permainan bola basket.

Cara melakukannya:

- (1) Dilakukan secara berpasangan atau kelompok saling berhadapan.
- (2) Jika dilakukan secara berpasangan, dapat dilakukan di tempat, bergerak maju, mundur dan menyamping.
- (3) Jika dilakukan dalam bentuk kelompok dan formasi berbanjar, maka yang telah melakukan gerakan berpindah tempat.
- (4) Pembelajaran dilakukan secara berulang-ulang selama 5 menit.

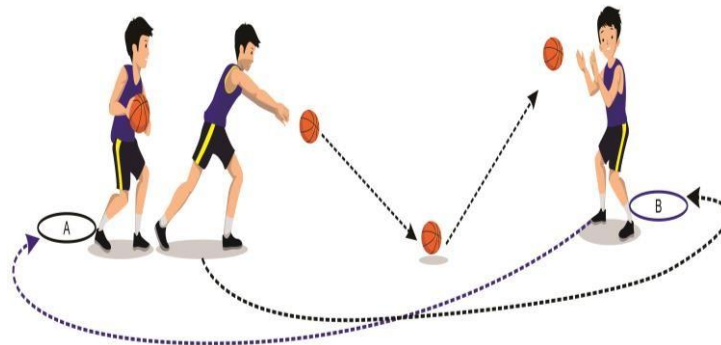


9) Materi 9: Fakta, konsep, dan prosedur, serta mempraktikkan aktivitas pembelajaran keterampilan gerak menangkap setinggi dada dengan pantulan permainan bola basket

- a) Guru membagikan lembar kerja yang berisikan tentang faktor, konsep, dan prosedur serta mempraktikkan aktivitas keterampilan gerak menangkap bola setinggi dada dengan pantulan permainan bola basket.

Cara melakukannya:

- (1) Dilakukan secara berpasangan atau kelompok saling berhadapan.
- (2) Jika dilakukan secara berpasangan, dapat dilakukan di tempat, bergerak maju, mundur dan menyamping.
- (3) Jika dilakukan dalam bentuk kelompok dan formasi berbanjar, maka yang telah melakukan gerakan berpindah tempat.
- (4) Pembelajaran dilakukan secara berulang-ulang selama 5 menit.



- b) Peserta didik menerima, mempelajari, dan mencoba mempraktikkan tugas pada lembar tugas.
- c) Guru melakukan pengamatan selama proses pembelajaran berlangsung.
- d) Melakukan klarifikasi terkait penjelasan dan gambar gerakan dengan peragaan jika diperlukan.
- e) Guru melakukan asesmen dan umpan balik selama proses pembelajaran berlangsung.

Refleksi:

- Lakukan aktivitas pembelajaran keterampilan gerak mengoper dan menangkap bola permainan bola basket. Unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan melakukan gerakan (asesmen proses) dan ketepatan melakukan gerakan (asesmen produk).

No	Aktivitas Pembelajaran	Hasil Refleksi	
		Tercapai	Belum Tercapai
1.	Aktivitas pembelajaran keterampilan gerak mengoper dan menangkap bola dengan berbagai formasi yang dilakukan secara berpasangan atau berkelompok.		
2.	Menunjukkan nilai-nilai karakter profil Pelajar Pancasila pada elemen mandiri dan gotong royong dalam proses pembelajaran keterampilan gerak mengoper dan menangkap bola.		

Setelah peserta didik melakukan aktivitas pembelajaran keterampilan gerak mengoper dan menangkap bola permainan bola basket, peserta didik diminta untuk merasakan otot-otot apa saja yang dapat teregang dan berkontraksi. Peserta didik diminta menuliskan kesulitan-kesulitan, kesalahan-kesalahan, dan bagaimana cara memperbaikinya dalam melakukan aktivitas pembelajaran keterampilan gerak mengoper dan menangkap bola permainan bola basket. Kemudian laporkan hasil capaian belajar yang diperoleh dalam buku catatan atau buku tugas kepada guru.

Catatan:

- Bagi peserta didik yang belum mampu mencapai batas kompetensi dalam melakukan aktivitas pembelajaran keterampilan gerak mengoper dan menangkap bola permainan bola basket yang ditentukan oleh guru, maka minta remedial.
- Bagi peserta didik yang mampu mencapai atau melebihi batas kompetensi dalam melakukan aktivitas pembelajaran keterampilan gerak mengoper dan menangkap bola permainan bola basket yang ditentukan oleh guru, maka lanjutkan pembelajaran pada materi yang lebih kompleks dan bervariasi dan kombinasi dalam bentuk pengayaan.

**Lembar Refleksi Diri (Sikap)**

1. Isikan identitas Kalian.
2. Berikan tanda centang (√) pada kolom “Ya” jika sikap yang ada dalam pernyataan sesuai dengan sikap Kalian, dan “Tidak” jika belum sesuai.
3. Isilah pernyataan tersebut dengan jujur.
4. Hitunglah jumlah jawaban “Ya”.
5. Lingkari kriteria Sangat Baik, Baik, atau Kurang Baik sesuai jumlah “Ya” yang terisi.

Nama: .....

Kelas: .....

No	Pernyataan	Ya	Tidak
1.	Saya membuat target asesmen yang realistis sesuai kemampuan dan minat belajar yang dilakukan.		
2.	Saya memonitor kemajuan belajar yang dicapai serta memprediksi tantangan yang dihadapi.		
3.	Saya menyusun langkah-langkah dan strategi untuk mengelola emosi dalam pelaksanaan belajar.		
4.	Saya merancang strategi dalam mencapai tujuan belajar.		
5.	Saya mengkritisi efektivitas diri dalam bekerja secara mandiri dalam mencapai tujuan.		
6.	Saya berkomitmen dan menjaga konsistensi dalam mencapai tujuan yang telah direncanakannya.		
7.	Saya membuat tugas baru dan keyakinan baru dalam melaksanakannya.		
8.	Saya menyamakan tindakan sendiri dengan tindakan orang lain untuk melaksanakan tujuan kelompok.		
9.	Saya memahami hal-hal yang diungkapkan oleh orang lain secara efektif.		
10.	Saya melakukan kegiatan kelompok dengan kelebihan dan kekurangannya dapat saling membantu.		
11.	Saya membagi peran dan menyelaraskan tindakan dalam kelompok untuk mencapai tujuan bersama.		
12.	Saya tanggap terhadap lingkungan sosial sesuai dengan tuntutan peran sosialnya di masyarakat.		
13.	Saya menggunakan pengetahuan tentang sebab dan alasan orang lain menampilkan reaksi tertentu.		
14.	Saya mengupayakan memberi hal yang dianggap penting dan berharga kepada masyarakat.		
Sangat Baik		Baik	
Jika lebih dari 10 pernyataan terisi "Ya"		Jika lebih dari 8 pernyataan terisi "Ya"	
		Perlu Perbaikan	
		Jika lebih dari 6 pernyataan terisi "Ya"	

**Lembar Refleksi Diri (Pengetahuan dan Keterampilan)**  
**Model Menyontren**

1. Isikan identitas Kalian.
2. Berikan tanda cek (√) pada kolom "Ya" jika sikap yang ada dalam pernyataan sesuai dengan sikap Siswa, dan "Tidak" jika belum sesuai.
3. Isilah pernyataan tersebut dengan jujur.
4. Hitunglah jumlah jawaban "Ya".
5. Lingkari kriteria Sangat Baik, Baik, atau Baik sesuai jumlah "Ya" yang terisi.

Nama: ..... Kelas: .....

No	Pernyataan	Ya	Tidak		
1.	Saya telah dapat menjelaskan pengertian keterampilan gerak mengoper/melempar bola permainan bola basket dengan benar.				
2.	Saya telah dapat menyebutkan berbagai jenis keterampilan gerak mengoper/melempar bola permainan bola basket dengan lengkap.				
3.	Saya telah dapat merinci cara melakukan keterampilan gerak mengoper/melempar bola permainan bola basket dengan lengkap dan benar.				
4.	Saya telah dapat memeragakan keterampilan gerak mengoper/melempar bola permainan bola basket secara terkontrol.				
5.	Saya telah dapat menjelaskan pengertian keterampilan gerak menangkap bola permainan bola basket dengan benar.				
6.	Saya telah dapat menyebutkan berbagai jenis keterampilan gerak menangkap bola permainan bola basket dengan lengkap.				
7.	Saya telah dapat merinci cara melakukan keterampilan gerak menangkap bola permainan bola basket dengan lengkap dengan lengkap dan benar.				
8.	Saya telah dapat memeragakan keterampilan gerak menangkap bola permainan bola basket dengan lengkap secara terkontrol.				
Sangat Baik		Baik		Perlu Perbaikan	
Jika lebih dari dan sama dengan 6 pernyataan terisi “Ya”		Jika kurang dari 4 pernyataan terisi “Ya”		Jika kurang dari 4 pernyataan terisi “Ya”	

## Aktivitas 2

Setelah peserta didik melakukan aktivitas pembelajaran keterampilan gerak mengoper dan menangkap bola permainan bola basket, dilanjutkan dengan mempelajari aktivitas pembelajaran keterampilan gerak menggiring bola permainan bola basket.

Menggiring bola basket merupakan salah satu gerakan atau teknik dasar agar bermain bola basket menjadi lebih mudah dan lancar. Teknik dasar bola basket dalam menggiring bola basket ini merupakan gerakan untuk dapat melakukan gerakan penyerangan yang lebih efektif sehingga pertahanan lawan dapat ditembus dan bola dapat ditembakkan masuk ke dalam ring keranjang lawan sehingga poin dapat diperoleh.

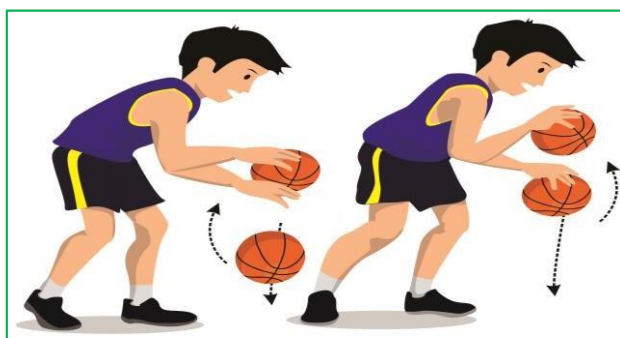
Keterampilan gerak menggiring bola basket ini dilakukan untuk menghindari lawan yang ingin menghalangi dan merebut bola, dan waktu melakukan teknik ini membutuhkan tempo yang cepat/lambat sambil mencari selah-selah untuk mendapatkan jalan atau arah untuk menghindarinya. Biasanya juga *dribble* rendah ini dilakukan dengan tujuan untuk melakukan terobosan ke arah pertahanan lawan.

1) Materi 1: Fakta, konsep, dan prosedur, serta mempraktikkan aktivitas keterampilan gerak memantul-mantul bola permainan bola basket.

- a) Guru membagikan lembar kerja yang berisikan tentang faktor, konsep, dan prosedur serta mempraktikkan aktivitas keterampilan gerak memantul-mantul bola permainan bola basket.

Cara melakukannya:

- (1) Berdiri dengan sikap melangkah.
- (2) Badan agak condong ke depan.
- (3) Berat badan tertumpu pada kaki depan.
- (4) Doronglah menggunakan telapak tangan ke lantai dengan sumber gerakan dari sikut dibantu pergelangan tangan diaktifkan.
- (5) Ketinggian bola memantul adalah sebatas atau di bawah pinggang.
- (6) Pandangan mata ketika menggiring bola tertuju bebas ke arah depan.
- (7) Gerakan akhir, edua tangan rileks dan badan ditegakkan kembali.

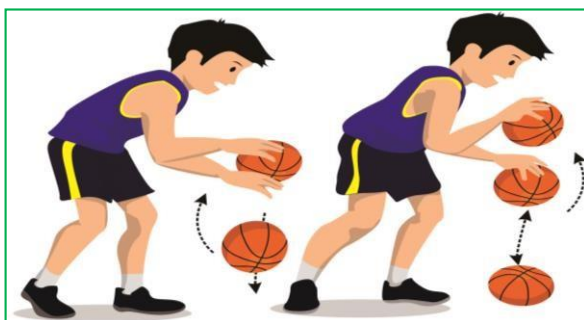


2) Materi 2: Fakta, konsep, dan prosedur, serta mempraktikkan aktivitas keterampilan gerak menggiring bola di tempat permainan bola basket.

- a) Guru membagikan lembar kerja yang berisikan tentang faktor, konsep, dan prosedur serta mempraktikkan aktivitas keterampilan gerak menggiring bola di tempat permainan bola basket.

Cara melakukannya:

- (1) Berdiri dengan sikap melangkah.
- (2) Badan agak condong ke depan.
- (3) Berat badan tertumpu pada kaki depan.
- (4) Doronglah menggunakan telapak tangan ke lantai dengan sumber gerakan dari sikut dibantu pergelangan tangan diaktifkan.
- (5) Ketinggian bola memantul adalah sebatas atau di bawah pinggang.
- (6) Pandangan mata ketika menggiring bola tertuju bebas ke arah depan.
- (7) Lakukan dengan menggunakan tangan kanan dan kiri.
- (8) Gerakan akhir, kedua tangan rileks dan badan ditegakkan kembali.
- (9) Pembelajaran ini dilakukan berulang-ulang selama 2 – 3 menit.



- b) Peserta didik menerima, mempelajari, dan mencoba mempraktikkan tugas pada lembar tugas.
- c) Guru melakukan pengamatan selama proses pembelajaran berlangsung.
- d) Melakukan klarifikasi terkait penjelasan dan gambar gerakan dengan peragaan jika diperlukan.
- e) Guru melakukan asesmen dan umpan balik selama proses pembelajaran berlangsung.

**Refleksi:**

- Lakukan aktivitas pembelajaran keterampilan gerak menggiring bola permainan bola basket. Unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan melakukan gerakan (asesmen proses) dan ketepatan melakukan gerakan (asesmen produk).

No	Aktivitas Pembelajaran	Hasil Refleksi	
		Tercapai	Belum Tercapai
1.	Aktivitas pembelajaran keterampilan gerak menggiring bola dengan berbagai posisi yang dilakukan secara berpasangan atau berkelompok.		
2.	Menunjukkan nilai-nilai karakter profil Pelajar Pancasila pada elemen mandiri dan gotong royong dalam proses pembelajaran keterampilan gerak menggiring bola permainan bola basket.		

Setelah peserta didik melakukan aktivitas pembelajaran keterampilan gerak menggiring bola permainan bola basket, peserta didik diminta untuk menuliskan kesulitan-kesulitan, kesalahan-kesalahan, dan bagaimana cara memperbaikinya dalam melakukan aktivitas pembelajaran keterampilan gerak menggiring bola permainan bola basket. Kemudian laporkan hasil capaian belajar yang diperoleh dalam buku catatan atau buku tugas kepada guru.

**Catatan:**

- Bagi peserta didik yang belum mampu mencapai batas kompetensi dalam melakukan aktivitas pembelajaran keterampilan gerak menggiring bola permainan bola basket yang ditentukan oleh guru, maka minta remedial.
- Bagi peserta didik yang mampu mencapai atau melebihi batas kompetensi dalam melakukan aktivitas pembelajaran keterampilan gerak menggiring bola permainan bola basket yang ditentukan oleh guru, maka lanjutkan pembelajaran pada materi yang lebih kompleks dan bervariasi dan kombinasi dalam bentuk gaya.

**Lembar Refleksi Diri (Sikap)**

1. Isikan identitas Kalian.
2. Berikan tanda centeng (√) pada kolom “Ya” jika sikap yang ada dalam pernyataan sesuai dengan sikap Kalian, dan “Tidak” jika belum sesuai.

3. Isilah pernyataan tersebut dengan jujur.
4. Hitunglah jumlah jawaban “Ya”.
5. Lingkari kriteria Sangat Baik, Baik, atau Kurang Baik sesuai jumlah “Ya” yang terisi.

Nama: .....

Kelas: .....

No	Pernyataan	Ya	Tidak
1.	Saya membuat target asesmen yang realistis sesuai kemampuan dan minat belajar yang dilakukan.		
2.	Saya memonitor kemajuan belajar yang dicapai serta memprediksi tantangan yang dihadapi.		
3.	Saya menyusun langkah-langkah dan strategi untuk mengelola emosi dalam pelaksanaan belajar.		
4.	Saya merancang strategi dalam mencapai tujuan belajar.		
5.	Saya mengkritisi efektivitas diri dalam bekerja secara mandiri dalam mencapai tujuan.		
6.	Saya berkomitmen dan menjaga konsistensi dalam mencapai tujuan yang telah direncanakannya.		
7.	Saya membuat tugas baru dan keyakinan baru dalam melaksanakannya.		
8.	Saya menyamakan tindakan sendiri dengan tindakan orang lain untuk melaksanakan tujuan kelompok.		
9.	Saya memahami hal-hal yang diungkapkan oleh orang lain secara efektif.		
10.	Saya melakukan kegiatan kelompok dengan kelebihan dan kekurangannya dapat saling membantu.		
11.	Saya membagi peran dan menyelaraskan tindakan dalam kelompok untuk mencapai tujuan bersama.		
12.	Saya tanggap terhadap lingkungan sosial sesuai dengan tuntutan peran sosialnya di masyarakat.		
13.	Saya menggunakan pengetahuan tentang sebab dan alasan orang lain menampilkan reaksi tertentu.		
14.	Saya mengupayakan memberi hal yang dianggap penting dan berharga kepada masyarakat.		
Sangat Baik		Baik	Perlu Perbaikan
Jika lebih dari 10 pernyataan terisi “Ya”		Jika lebih dari 8 pernyataan terisi “Ya”	Jika lebih dari 6 pernyataan terisi “Ya”

**Lembar Refleksi Diri (Pengetahuan dan Keterampilan)**

**Model Menyontren**

1. Isikan identitas Kalian.
2. Berikan tanda cek (√) pada kolom “Ya” jika sikap yang ada dalam pernyataan sesuai dengan sikap Siswa, dan “Tidak” jika belum sesuai.
3. Isilah pernyataan tersebut dengan jujur.
4. Hitunglah jumlah jawaban “Ya”.
5. Lingkari kriteria Sangat Baik, Baik, atau Baik sesuai jumlah “Ya” yang terisi.

Nama: ..... Kelas: .....

No	Pernyataan	Ya	Tidak		
1.	Saya telah dapat menjelaskan pengertian keterampilan gerak menggiring bola permainan bola basket dengan benar.				
2.	Saya telah dapat menyebutkan berbagai jenis keterampilan gerak menggiring bola permainan bola basket dengan lengkap.				
3.	Saya telah dapat merinci cara melakukan keterampilan gerak menggiring bola permainan bola basket dengan lengkap dan benar.				
4.	Saya telah dapat memeragakan keterampilan gerak menggiring bola permainan bola basket secara terkontrol.				
5.	Saya telah dapat menjelaskan pengertian keterampilan gerak menggiring bola permainan bola basket dengan benar.				
Sangat Baik		Baik		Perlu Perbaikan	
Jika lebih dari dan sama dengan 3 pernyataan terisi “Ya”		Jika kurang dari 3 pernyataan terisi “Ya”		Jika kurang dari 3 pernyataan terisi “Ya”	

### Aktivitas 3

Setelah peserta didik melakukan aktivitas pembelajaran keterampilan gerak menggiring bola permainan bola basket, dilanjutkan dengan mempelajari aktivitas pembelajaran keterampilan gerak menembak bola ke ring basket permainan bola basket.

Bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran keterampilan gerak menembak bola ke ring basket permainan bola basket dapat dilakukan dengan berbagai cara antara lain sebagai berikut:

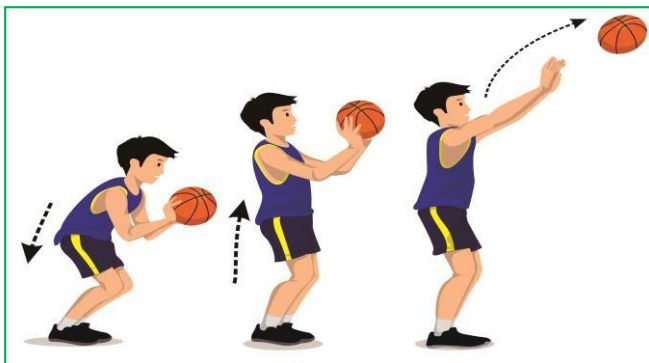
**1) Materi 1: Fakta, konsep, dan prosedur, serta mempraktikkan aktivitas keterampilan gerak menembak bola dengan dua tangan di atas kepala permainan bola basket**

- a) Guru membagikan lembar kerja yang berisikan tentang faktar, konsep, dan prosedur serta mempraktikkan aktivitas keterampilan gerak menembak bola dengan dua tangan di atas kepala permainan bola basket.

Cara melakukannya:

- (1) Berdiri tegak menghadap arah gerakan dalam sikap melangkah, posisi kaki lurus ke depan.
- (2) Kedua lutut agak direndahkan.
- (3) Bola dipegang pada bagian samping bawah dengan kedua telapak tangan dan jari-jari terbuka.
- (4) Pandangan ke arah tembakan sasaran.
- (5) Dorong bola ke depan atas hingga lengan lurus, bersamaan dengan itu pinggul, lutut, dan tumit naik.
- (6) Lepaskan bola dari pegangan tangan saat lengan lurus dan gerakan pelepasan bola dibantu dengan mengaktifkan pergelangan tangan serta jari-jarinya.
- (7) Bentuk arah bola yang benar adalah menyerupai parabola atas melengkung.

- (8) Gerakan akhir, kedua lengan lurus ke depan rileks dan arah pandangan mengikuti arah gerak bola.
- (9) Pembelajaran ini dilakukan berulang-ulang 15 – 20 tembakan.

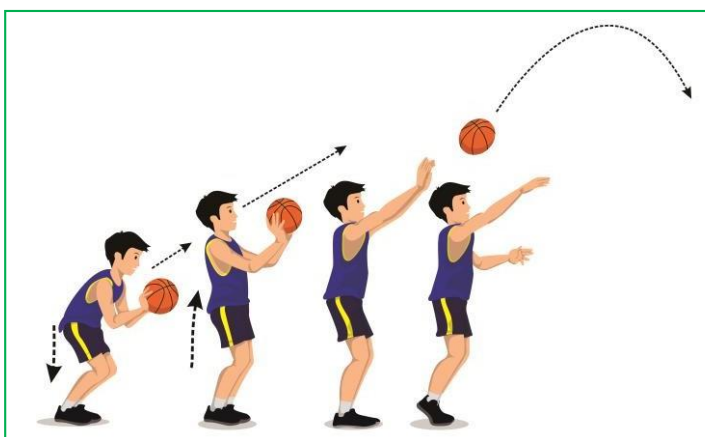


2) **Materi 2: Fakta, konsep, dan prosedur, serta mempraktikkan aktivitas keterampilan gerak menembak bola dengan satu tangan di atas kepala permainan bola basket**

- a) Guru membagikan lembar kerja yang berisikan tentang faktor, konsep, dan prosedur serta mempraktikkan aktivitas keterampilan gerak menembak bola dengan satu tangan di atas kepala permainan bola basket.

Cara melakukannya:

- (1) Berdiri tegak, sikap melangkah menghadap arah gerakan bola dan kedua lutut agak rendah.
- (2) Bola dipegang pada bagian bawahnya dengan telapak tangan dan jari-jari.
- (3) Satu terbuka sedangkan tangan yang lainnya membantu menahan bagian samping bola.
- (4) Pandangan ke arah tembakan sasaran.
- (5) Dorong bola ke depan atas dengan menggunakan satu lengan hingga lengan lurus. Bersama dengan itu pinggul, lutut dan tumit naik.
- (6) Lepaskan bola dari pegangan tangan saat lengan lurus.
- (7) Gerakan pelepasan bola dibentuk dengan mengaktifkan pergelangan tangan serta jari-jari.
- (8) Bentuk arah bola yang benar adalah menyerupai parabola atau melengkung.
- (9) Gerakan akhir, kedua lengan lurus ke depan rileks dan arah pandangan mengikuti arah gerak bola.
- (10) Pembelajaran ini dilakukan berulang-ulang 15 – 20 tembakan.



3) Materi 3: Fakta, konsep, dan prosedur, serta mempraktikkan aktivitas keterampilan gerak menembak bola sambil melompat dengan dua tangan permainan bola basket

- a) Guru membagikan lembar kerja yang berisikan tentang faktor, konsep, dan prosedur serta mempraktikkan aktivitas keterampilan gerak menembak bola sambil melompat dengan dua tangan permainan bola basket.

Cara melakukannya:

- (1) Berdiri kedua kaki dibuka selebar bahu.
- (2) Kedua lengan memegang bola di depan badan.
- (3) Pandangan ke depan atas (ke arah tembakan).
- (4) Rendahkan kedua lutut dengan membawa bola ke depan atas dahi.
- (5) Tolakkan kedua kaki ke atas tegak lurus bersamaan kedua lengan diluruskan ke atas.
- (6) Lepaskan tembakan pada sasaran saat lompatan berada pada titik tertinggi atau saat akan turun menggunakan kedua tangan.
- (7) Gerakan akhir, mendarat menggunakan kedua ujung telapak kaki bersamaan kedua lutut mengeper, kedua lengan di depan samping badan dengan kedua sikut ditekuk, pandangan ke arah bola.
- (8) Pembelajaran ini dilakukan berulang-ulang 15 – 20 tembakan.

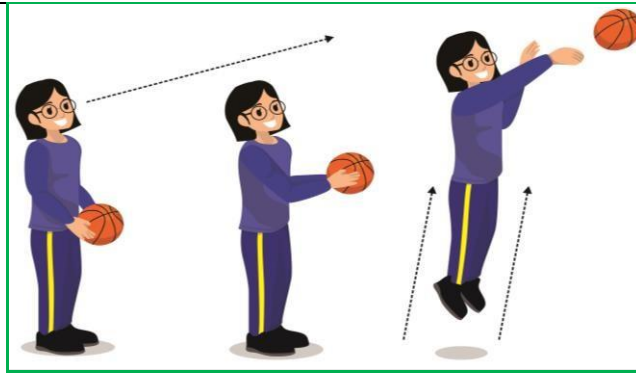


4) Materi 4: Fakta, konsep, dan prosedur, serta mempraktikkan aktivitas keterampilan gerak menembak bola dari depan dada dengan dua tangan permainan bola basket

- a) Guru membagikan lembar kerja yang berisikan tentang faktor, konsep, dan prosedur serta mempraktikkan aktivitas keterampilan gerak menembak bola dari depan dada dengan dua tangan permainan bola basket.

Cara melakukannya:

- (1) Sikap awal sama dengan menembak dari atas kepala, dengan sikap jongkok badan tegak.
- (2) Pelaksanaannya, kedua tungkai diluruskan dengan kedua lengan tetap lurus, bola dilemparkan ke atas menuju ring basket. Palannya bola membentuk parabola.
- (3) Sikap akhir, yaitu badan tegak, lengan lurus ke atas dan pandangan ke arah ring.



- b) Peserta didik menerima, mempelajari, dan mencoba mempraktikkan tugas pada lembar tugas.
- c) Guru melakukan pengamatan selama proses pembelajaran berlangsung.
- d) Melakukan klarifikasi terkait penjelasan dan gambar gerakan dengan peragaan jika diperlukan.
- e) Guru melakukan asesmen dan umpan balik selama proses pembelajaran berlangsung.

**Refleksi:**

- Lakukan aktivitas pembelajaran keterampilan gerak menembak bola ke ring basket permainan bola basket. Unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan melakukan gerakan (asesmen proses) dan ketepatan melakukan gerakan (asesmen produk).

No	Aktivitas Pembelajaran	Hasil Refleksi	
		Tercapai	Belum Tercapai
1.	Aktivitas pembelajaran keterampilan gerak menembak bola ke ring basket permainan bola basket.		
2.	Menunjukkan nilai-nilai karakter profil Pelajar Pancasila pada elemen mandiri dan gotong royong dalam proses aktivitas pembelajaran keterampilan gerak menembak bola ke ring basket permainan bola basket.		

Setelah peserta didik melakukan aktivitas pembelajaran keterampilan gerak menembak bola ke ring basket permainan bola basket, peserta didik diminta untuk menuliskan kesulitan-kesulitan, kesalahan-kesalahan, dan bagaimana cara memperbaikinya dalam melakukan aktivitas pembelajaran keterampilan gerak menembak bola ke ring basket permainan bola basket. Kemudian laporkan hasil capaian belajar yang diperoleh dalam buku catatan atau buku tugas kepada guru.

Catatan:

- Bagi peserta didik yang belum mampu mencapai batas kompetensi dalam melakukan aktivitas pembelajaran keterampilan gerak menembak bola ke ring basket permainan bola basket yang ditentukan oleh guru, maka minta remedial.
- Bagi peserta didik yang mampu mencapai atau melebihi batas kompetensi dalam melakukan aktivitas pembelajaran keterampilan gerak menembak bola ke ring basket permainan bola basket yang ditentukan oleh guru, maka lanjutkan pembelajaran pada materi yang lebih kompleks yaitu variasi menembak bola ke ring basket permainan bola basket dalam bentuk pengayaan.

**Lembar Refleksi Diri (Sikap)**

1. Isikan identitas Kalian.
2. Berikan tanda centang (√) pada kolom “Ya” jika sikap yang ada dalam pernyataan sesuai dengan sikap Kalian, dan “Tidak” jika belum sesuai.
3. Isilah pernyataan tersebut dengan jujur.
4. Hitunglah jumlah jawaban “Ya”.
5. Lingkari kriteria Sangat Baik, Baik, atau Kurang Baik sesuai jumlah “Ya” yang terisi.

Nama: .....

Kelas: .....

No	Pernyataan	Ya	Tidak
1.	Saya membuat target asesmen yang realistis sesuai kemampuan dan minat belajar yang dilakukan.		
2.	Saya memonitor kemajuan belajar yang dicapai serta memprediksi tantangan yang dihadapi.		
3.	Saya menyusun langkah-langkah dan strategi untuk mengelola emosi dalam pelaksanaan belajar.		
4.	Saya merancang strategi dalam mencapai tujuan belajar.		
5.	Saya mengkritisi efektivitas diri dalam bekerja secara mandiri dalam mencapai tujuan.		
6.	Saya berkomitmen dan menjaga konsistensi dalam mencapai tujuan yang telah direncanakannya.		
7.	Saya membuat tugas baru dan keyakinan baru dalam melaksanakannya.		
8.	Saya menyamakan tindakan sendiri dengan tindakan orang lain untuk melaksanakan tujuan kelompok.		
9.	Saya memahami hal-hal yang diungkapkan oleh orang lain secara efektif.		
10.	Saya melakukan kegiatan kelompok dengan kelebihan dan kekurangannya dapat saling membantu.		
11.	Saya membagi peran dan menyelaraskan tindakan dalam kelompok untuk mencapai tujuan bersama.		
12.	Saya tanggap terhadap lingkungan sosial sesuai dengan tuntutan peran sosialnya di masyarakat.		
13.	Saya menggunakan pengetahuan tentang sebab dan alasan orang lain menampilkan reaksi tertentu.		

14.	Saya mengupayakan memberi hal yang dianggap penting dan berharga kepada masyarakat.		
Sangat Baik		Baik	Perlu Perbaikan
Jika lebih dari 10 pernyataan terisi “Ya”		Jika lebih dari 8 pernyataan terisi “Ya”	Jika lebih dari 6 pernyataan terisi “Ya”

**Lembar Refleksi Diri (Pengetahuan dan Keterampilan)**  
**Model Menyontreg**

1. Isikan identitas Kalian.
2. Berikan tanda cek (√) pada kolom “Ya” jika sikap yang ada dalam pernyataan sesuai dengan sikap Siswa, dan “Tidak” jika belum sesuai.
3. Isilah pernyataan tersebut dengan jujur.
4. Hitunglah jumlah jawaban “Ya”.
5. Lingkari kriteria Sangat Baik, Baik, atau Baik sesuai jumlah “Ya” yang terisi.

Nama: .....

Kelas: .....

No	Pernyataan	Ya	Tidak
1.	Saya telah dapat menjelaskan pengertian keterampilan gerak menembak bola permainan bola basket dengan benar.		
2.	Saya telah dapat menyebutkan berbagai jenis keterampilan gerak menembak bola permainan bola basket dengan lengkap.		
3.	Saya telah dapat merinci cara melakukan keterampilan gerak menembak bola permainan bola basket dengan lengkap dan benar.		
4.	Saya telah dapat memeragakan keterampilan gerak menembak bola permainan bola basket secara terkontrol.		
5.	Saya telah dapat menjelaskan pengertian keterampilan gerak menembak bola permainan bola basket dengan benar.		
Sangat Baik		Baik	Perlu Perbaikan
Jika lebih dari dan sama dengan 3 pernyataan terisi “Ya”		Jika kurang dari 3 pernyataan terisi “Ya”	Jika kurang dari 3 pernyataan terisi “Ya”

- c. Kegiatan Penutup (10 menit)
- 1) Salah seorang peserta didik di bawah bimbingan guru melakukan gerakan pendinginan, guru mempertanyakan apa manfaatnya.
  - 2) Guru dan peserta didik melakukan refleksi apa yang telah dicapai dan belum dicapai sesuai dengan tujuan yang ditetapkan secara umum dan kesalahan-kesalahan yang masih sering timbul saat melakukan aktivitas pembelajaran.
  - 3) Guru menginformasikan kepada peserta didik, kelompok dan peserta didik yang paling baik penampilannya selama pembelajaran permainan bola basket.
  - 4) Guru menugaskan peserta didik yang terkait dengan pembelajaran yang telah dilakukan untuk membaca dan membuat kesimpulan tentang aktivitas keterampilan gerak melempar, menangkap, menggiring, dan menembak bola, hasilnya dijadikan sebagai tugas asesmen penugasan.
  - 5) Berdoa dipimpin oleh salah satu peserta didik dan menyampaikan salam.
  - 6) Peserta didik kembali ke kelas yang dilakukan dengan tertib, dan bagi peserta didik yang bertugas mengembalikan peralatan ke tempat semula.

## Asesmen

## 1. Asesmen Sikap

Asesmen sikap didasarkan pada hasil refleksi sikap peserta didik dan pengamatan guru dengan menggunakan lembar observasi yang telah dilakukan pada proses pembelajaran di setiap aktivitas pembelajaran.

## 2. Asesmen Pengetahuan

Teknik	Bentuk	Contoh Instrumen	Kriteria Asesmen
Tes Tulis	Pilihan ganda dengan 4 opsi	<p>1. Perhatikan pernyataan-pernyataan berikut ini, yang merupakan keterampilan gerak permainan bola basket.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Posisi bola berada di atas kepala dengan dipegang oleh dua tangan dan cenderung agak di belakang kepala.</li> <li>2) Bola dilemparkan dengan lekukan pergelangan tangan arahnya agak menyerong ke bawah disertai dengan meluruskan lengan.</li> <li>3) Lepasnya bola dari tangan juga menggunakan jentikan ujung jari tangan.</li> <li>4) Posisi kaki berdiri tegak, tetapi tidak kaku. Bila berhadapan dengan lawan, untuk mengamankan bolanya dapat dilakukan dengan meninggikan badan, yaitu mengangkat kedua tumit.</li> </ol> <p>Berdasarkan pernyataan-pernyataan di atas, gerakan tersebut merupakan keterampilan gerak . . . .</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>A. melempar bola dari atas kepala</li> <li>B. melempar bola dari samping</li> <li>C. melempar bola lengkung (kaitan)</li> <li>D. melempar bola dari bawah</li> <li>E. melempar bola ke belakang</li> </ol> <p>Kunci: A. melempar bola dari atas kepala.</p>	Jawaban benar mendapatkan skor 1 dan salah 0.
	Uraian tertutup	<p>1. Jelaskan urutan cara mengoper <i>chest pass</i>/operan setinggi dada permainan bola basket.</p> <p>Kunci:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Bola dipegang dengan kedua telapak tangan dan jari-jari terbuka menutupi bagian samping dan belakang dari bola.</li> </ol>	<p>Mendapatkan skor;</p> <p>4, jika seluruh urutan dituliskan dengan benar dan isi benar.</p> <p>3, jika urutan dituliskan salah</p>

		<p>2) Tekuk kedua siku dengan mendekati badan, dan atur bola setinggi dada.</p> <p>3) Operan dimulai dengan melangkahkan satu kaki ke depan ke arah sasaran (penerima).</p> <p>4) Bersamaan dengan itu, langkahkan kaki, kedua lengan menolak lurus ke depan disertai dengan lekukan pergelangan tangan dan diakhiri dengan jentikan jari-jari.</p> <p>5) Operan diarahkan setinggi dada (penerima) secara mendatar dan bola sedikit berputar.</p>	<p>tetapi isi benar.</p> <p>2, jika sebagian urutan dituliskan dengan benar dan sebagian isi benar.</p> <p>1, jika urutan dituliskan salah dan sebagian besar isi salah.</p>
--	--	--	--

3. Asesmen Keterampilan

a. Tes kinerja aktivitas keterampilan gerak mengoper dan menangkap bola permainan bola basket

1) Butir Tes

Lakukan aktivitas keterampilan gerak mengoper dan menangkap bola permainan bola basket. Unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan melakukan gerakan (asesmen proses) dan ketepatan melakukan gerakan (asesmen produk).

2) Petunjuk asesmen

Berikan (angka) pada kolom yang sudah disediakan, setiap peserta didik menunjukkan atau menampilkan keterampilan gerak yang diharapkan.

3) Rubrik asesmen keterampilan gerak

Contoh lembar asesmen proses gerak untuk perorangan (setiap peserta didik satu lembar asesmen).

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

No	Indikator Esensial	Uraian Gerak	Ya (1)	Tidak (0)
1.	Posisi dan Sikap Awal	a. Kaki		
		b. Badan		
		c. Lengan dan tangan		
		d. Pandangan mata		
2.	Pelaksanaan Gerak	a. Kaki		
		b. Badan		
		c. Lengan dan tangan		
		d. Pandangan mata		
3.	Posisi dan Sikap Akhir	a. Kaki		
		b. Badan		
		c. Lengan dan tangan		
		d. Pandangan mata		
Perolehan/Skor maksimum X 100% = Skor Akhir				

4) Pedoman penskoran

a) Penskoran

- Skor 1 jika: Peserta didik dapat melakukan 80% dari komponen gerakan sikap awal, sikap pelaksanaan, dan sikap akhir dengan benar.
- Skor 0 jika: Peserta didik kurang dari 80% melakukan komponen gerakan sikap awal, sikap pelaksanaan, dan sikap akhir dengan benar.

(1) Sikap awalan melakukan gerakan

- (a) pandangan mata ke arah datangnya bola.
- (b) badan sedikit dicondongkan ke depan dan berat badan terletak di antara kedua kaki.
- (c) lutut ditekuk, badan condong ke depan dan jaga keseimbangan.

(2) Sikap pelaksanaan melakukan gerakan

- (a) bola didorong dari depan.
- (b) kedua lengan lurus ke depan.
- (c) badan dicondongkan ke depan.
- (d) pandangan mata tertuju pada lepasnya bola.

(3) Sikap akhir melakukan gerakan

- (a) badan tetap condong ke depan.
- (b) pandangan mata tertuju pada lepasnya bola.
- (c) kaki kiri ke depan dan kaki kanan di belakang.

b) Pengolahan skor

Skor maksimum: 10

Skor perolehan peserta didik: SP

Nilai keterampilan yang diperoleh peserta didik: SP/10.

c) Konversi jumlah ulangan dengan skor

Perolehan Nilai		Klasifikasi Nilai
<i>Putera</i>	<i>Puteri</i>	
..... > 30 kali	..... > 25 kali	Sangat Baik
25 – 29 kali	20 – 24 kali	Baik
20 – 24 kali	15 – 19 kali	Cukup
..... < 20 kali	..... < 15 kali	Kurang

b. Tes kinerja aktivitas keterampilan gerak menggiring bola permainan bola basket

1) Butir Tes

Lakukan aktivitas keterampilan gerak menggiring bola permainan bola basket. Unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan melakukan gerakan (asesmen proses) dan ketepatan melakukan gerakan (asesmen produk).

2) Petunjuk Asesmen

Berikan (angka) pada kolom yang sudah disediakan, setiap peserta didik menunjukkan atau menampilkan keterampilan gerak yang diharapkan.

3) Rubrik Asesmen Keterampilan Gerak

Sama dengan rubrik mengoper dan menangkap bola permainan bola basket.

4) Pedoman Pensekoran

a) Penskoran

- Skor 1 jika: Peserta didik dapat melakukan 80% dari komponen gerakan sikap awal, sikap pelaksanaan, dan sikap akhir dengan benar.
- Skor 0 jika: Peserta didik kurang dari 80% melakukan komponen gerakan sikap awal, sikap pelaksanaan, dan sikap akhir dengan benar.

(1) Sikap awalan melakukan gerakan

- (a) Berdiri dengan sikap melangkah.
- (b) Badan agak condong ke depan.
- (c) Berat badan tertumpu pada kaki depan.

(2) Sikap pelaksanaan melakukan gerakan

- (a) Doronglah menggunakan telapak tangan ke lantai dengan sumber gerakan dari sikut dibantu pergelangan tangan diaktifkan.
- (b) Ketinggian bola memantul adalah sebatas atau di bawah pinggang.
- (c) Pandangan mata ketika menggiring bola tertuju bebas ke arah depan.

(3) Sikap akhir melakukan gerakan

Kedua tangan rileks dan badan ditegakkan kembali.

b) Pengolahan skor

Skor maksimum: 10

Skor perolehan peserta didik: SP

Nilai keterampilan yang diperoleh peserta didik: SP/10.

c) Konversi jumlah ulangan dengan skor

Perolehan Nilai		Klasifikasi Nilai
<i>Putera</i>	<i>Puteri</i>	
... > 17 rintangan	... > 15 rintangan	Sangat Baik
14 – 16 rintangan	12 – 14 rintangan	Baik
11 – 13 rintangan	9 – 11 rintangan	Cukup
..... < 11 rintangan	..... < 9 rintangan	Kurang

c. Tes kinerja aktivitas keterampilan gerak menembak bola permainan bola basket

1) Butir Tes

Lakukan aktivitas keterampilan gerak menembak bola ke ring basket (*shooting*) permainan bola basket. Unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan melakukan gerakan (asesmen proses) dan ketepatan melakukan gerakan (asesmen produk).

2) Petunjuk asesmen

Berikan (angka) pada kolom yang sudah disediakan, setiap peserta didik menunjukkan atau menampilkan keterampilan gerak yang diharapkan.

3) Rubrik asesmen keterampilan gerak

Sama dengan rubrik mengoper dan menangkap bola permainan bola basket.

4) Pedoman penskoran

a) Penskoran

- Skor 1 jika: Peserta didik dapat melakukan 80% dari komponen gerakan sikap awal, sikap pelaksanaan, dan sikap akhir dengan benar.

- Skor 0 jika: Peserta didik kurang dari 80% melakukan komponen gerakan sikap awal, sikap pelaksanaan, dan sikap akhir dengan benar.
  - (1) Sikap awalan melakukan gerakan
    - (a) pandangan mata ke arah datangnya bola.
    - (b) badan sedikit dicondongkan ke depan dan berat badan terletak di antara kedua kaki.
    - (c) lutut ditekuk, badan condong ke depan dan jaga keseimbangan.
  - (2) Sikap pelaksanaan melakukan gerakan
    - (a) bola didorong dari depan.
    - (b) kedua lengan lurus ke depan.
    - (c) badan dicondongkan ke depan.
    - (d) pandangan mata tertuju pada lepasnya bola.
  - (3) Sikap akhir melakukan gerakan
    - (a) badan tetap condong ke depan.
    - (b) pandangan mata tertuju pada lepasnya bola.
    - (c) kaki kiri ke depan dan kaki kanan di belakang.
- b) Pengolahan skor
 

Skor maksimum: 10

Skor perolehan peserta didik: SP

Nilai keterampilan yang diperoleh peserta didik: SP/10.
- c) Konversi jumlah tembakan yang masuk ke ring basket dengan skor

Perolehan Nilai		Klasifikasi Nilai
<i>Putera</i>	<i>Puteri</i>	
..... > 17 masuk	..... > 15 masuk	Sangat Baik
14 – 16 masuk	12 – 14 masuk	Baik
11 – 13 masuk	9 – 11 masuk	Cukup
..... < 11 masuk	..... < 9 masuk	Kurang

## Pengayaan dan Remedial

### 1. Pengayaan

Pengayaan diberikan oleh guru terhadap proses pembelajaran yang dilakukan pada setiap aktivitas pembelajaran. Pengayaan dilakukan apabila setelah diadakan asesmen pada kompetensi yang telah diajarkan pada peserta didik pada setiap aktivitas pembelajaran, nilai yang dicapai melampaui kompetensi yang telah ditetapkan oleh guru. 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.

### 2. Remedial

Remedial dilakukan oleh guru terintegrasi dalam pembelajaran yaitu dengan memberikan intervensi yang sesuai dengan level kompetensi peserta didik dari mana guru mengetahui level kompetensi peserta didik. Level kompetensi diketahui dari refleksi yang dilakukan setiap kali pembelajaran. Remedial dilakukan dengan cara menetapkan atau menurunkan tingkat kesulitan dalam materi pembelajaran.

## Refleksi Peserta Didik dan Guru

### 1. Refleksi Peserta Didik

- a. Kesulitan-kesulitan apa saja yang peserta didik alami/temukan dalam melakukan aktivitas pembelajaran keterampilan gerak permainan bola basket.
- b. Kesalahan-kesalahan apa saja yang peserta didik alami/temukan dalam melakukan aktivitas pembelajaran keterampilan gerak permainan bola basket.
- c. Bagaimana cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang peserta didik alami/temukan dalam melakukan aktivitas pembelajaran keterampilan gerak permainan bola basket.

### 2. Refleksi Guru

Refleksi yang dilakukan oleh guru terhadap proses pembelajaran yang dilakukan pada setiap aktivitas pembelajaran. Hasil refleksi bisa digunakan untuk menentukan perlakuan kepada peserta didik, apakah remedial atau pengayaan. Remedial dan pengayaanya di dalam pembelajaran, tidak terpisah setelah pembelajaran. Hal-hal yang perlu mendapat perhatian dalam refleksi guru antara lain:

- a. Apakah kegiatan pembelajaran dapat berjalan dengan baik?
- b. Kesulitan-kesulitan apa saja yang dialami/temukan dalam proses aktivitas pembelajaran keterampilan gerak permainan bola basket.
- c. Apa yang harus diperbaiki dan bagaimana cara memperbaiki proses aktivitas pembelajaran keterampilan gerak permainan bola basket tersebut.
- d. Bagaimana keterlibatan peserta didik dalam proses aktivitas pembelajaran keterampilan gerak permainan bola basket tersebut.

## Lembar Kerja Peserta Didik

Tanggal : .....

Lingkup/materi pembelajaran : .....

Nama Siswa : .....

Fase/Kelas : E / X

### 1. Panduan umum

- a. Pastikan Peserta didik dalam keadaan sehat dan siap untuk mengikuti aktivitas pembelajaran.
- b. Ikuti gerakan pemanasan dengan baik, sesuai dengan instruksi yang diberikan guru untuk menghindari cedera.
- c. Mulailah kegiatan dengan berdo'a.
- d. Selama kegiatan perhatikan selalu keselamatan diri dan keselamatan bersama.

### 2. Panduan aktivitas pembelajaran

- a. Bersama dengan teman, buatlah kelompok sejumlah maksimal 9 orang.
- b. Lakukan aktivitas pembelajaran keterampilan gerak permainan bola basket secara berpasangan dengan temanmu satu kelompok.

- c. Perhatikan penjelasan berikut ini:  
Cara bermain aktivitas pembelajaran keterampilan gerak permainan bola basket antara lain:
- 1) Keterampilan gerak melempar bola basket dari (depan dada, atas kepala, samping, dan memantul ke lantai).
  - 2) Keterampilan gerak menangkap bola basket dari (depan dada, atas kepala, samping, dan bergulir di tanah).
  - 3) Keterampilan gerak menggiring bola basket (sambil berjalan, sambil berlari, maju-mundur, *zig-zag*, dan melewati rintangan).
  - 4) Keterampilan gerak menembak bola basket ke ring dengan (satu tangan dari atas kepala, dua tangan dari atas kepala, dari depan dada dengan dua tangan, loncatan di tempat, tembakan kaitan, meloncat setelah menggiring atau menerima bola/*lay-up*, dan meloncat setelah menerima bola/*pivot*).
  - 5) Konsep peraturan permainan dan modifikasi aktivitas permainan bola basket, serta mempraktikkan bermain bola basket dengan berbagai modifikasi.
3. Bahan Bacaan Peserta Didik
- a. Peraturan permainan bola basket yang standar. Untuk membantu dalam mencari sumber bacaan tersebut, dapat diperoleh melalui: buku, majalah, koran, internet, atau sumber lainnya.
  - b. Materi keterampilan gerak permainan bola basket. Untuk membantu dalam mencari sumber bacaan tersebut, dapat diperoleh melalui: buku, majalah, koran, internet, atau sumber lainnya.
4. Bahan Bacaan Guru
- a. Teknik dasar permainan bola basket.
  - b. Bentuk-bentuk keterampilan gerak permainan bola basket.
  - c. Bentuk-bentuk permainan bola basket dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi.

### Glosarium

- Bola basket merupakan permainan yang gerakannya sangat kompleks, yaitu gabungan dari jalan, lari, lompat, serta unsur kekuatan, kecepatan, ketepatan, kelentukan, dan lain-lain. Untuk melakukan gerakan-gerakan bola basket secara baik diperlukan kemampuan dasar fisik yang memadai. Dengan kondisi fisik yang baik akan memudahkan melakukan gerakan-gerakan yang lebih sulit (kompleks).
- **Dribbling** = gerakan menggiring bola.
- Menembak merupakan sasaran akhir setiap bermain. Keberhasilan suatu regu dalam permainan selalu ditentukan oleh keberhasilan dalam menembak. Dasar-dasar teknik menembak sebenarnya sama dengan teknik lemparan.
- Menggiring bola adalah upaya membawa bola dengan cara memantulkan bola di tempat, memantulkan bola sambil berjalan dan memantulkan bola sambil berlari. Menggiring bola merupakan suatu usaha untuk membawa bola menuju ke depan/ke lapangan lawan.
- Mengoper bola adalah salah satu usaha dari seorang pemain untuk membagi atau memberi bola kepada temannya agar dapat memasukkan bola ke keranjang lawan.
- Operan bola dengan dua tangan dari depan dada adalah operan yang sering dilakukan dalam suatu pertandingan bola basket.

- Operan pantulan adalah operan yang dilakukan dengan dua tangan dalam posisi bola di depan dada. Operan pantulan sangat baik dilakukan untuk menerobos lawan yang tinggi. Bola dipantulkan di samping kiri/kanan lawan, dan teman sudah siap menjemputnya di belakang lawan.
- Operan dari atas kepala adalah operan yang dilakukan dengan dua tangan dan bola berada di atas kepala agak ke belakang. Terutama dilakukan oleh pemain jangkung (tinggi) untuk menghindari bola dari raihan (serobotan) lawan.
- Operan samping adalah operan yang dilakukan dengan satu tangan. Namun sebelum mengoperkan, bola tetap dipegang dengan dua tangan. Operan ini gerakannya lebih wajar (rileks) sebab dapat lebih kuat dan lebih jauh.
- Operan kaitan adalah senjata yang ampuh untuk pemain berpostur pendek, tetapi ingin mencoba mengoperkan bola melewati di atas pemain lawan yang jauh lebih tinggi.
- **Passing** = lemparan bola atau operan.
- Pembelajaran adalah proses interaksi antarpeserta didik, antara peserta didik dengan tenaga pendidik dan sumber belajar pada suatu lingkungan belajar.
- **Shooting** = melakukan lemparan ke keranjang.
- Teknik adalah cara melakukan atau melaksanakan sesuatu untuk mencapai tujuan tertentu secara efisien dan efektif. Teknik dalam permainan bola basket dapat diartikan sebagai cara memainkan bola dengan efisien dan efektif sesuai dengan peraturan permainan yang berlaku untuk mencapai suatu hasil yang optimal.

## Referensi

- Muhajir. 2017. *Buku Siswa Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan*, untuk SMA/MA Kelas X. Jakarta: PT. Erlangga.
- Muhajir. 2017. *Buku Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan*, untuk SMA/MA Kelas X. Jakarta: PT. Erlangga.
- Muhajir. 2020. *Belajar dan Berlatih Permainan Bola Basket*. Bandung: Sahara Multi Trading.
- Tim Direktorat SMA. 2017. *Panduan Asesmen oleh Pendidik dan Satuan Pendidikan Sekolah Menengah Atas*. Jakarta : Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.
- Tim Direktorat SMA. 2016. *Panduan Pembelajaran Untuk Sekolah Menengah Atas*. Jakarta : Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.

Memeriksa dan Menyetujui,  
Kepala SMK PPN Sembawa

Sembawa, 09 Juli 2024  
Guru Mata Pelajaran

Yudi Astoni, S.T.P., M.Sc.  
NIP. 198001022003121002

Aldi Novriansyah, S.Pd.  
NIP.-

## MODUL AJAR PJOK SMK FASE E KELAS X

<p>Penyusun : Aldi N                  Jenjang : SMK                  Kelas : X                  Alokasi Waktu : 3 x 45 Menit (3 Kali pertemuan).</p>	<p><b>Kompetensi Awal:</b>                  Peserta didik telah dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan dan memahami variasi dan kombinasi gerak spesifik dalam berbagai permainan net melalui permainan bola voli sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki.</p>	<p><b>Profil Pelajar Pancasila:</b>                  Profil Pelajar Pancasila yang dikembangkan pada Fase E adalah mandiri dan gotong royong yang ditunjukkan melalui proses pembelajaran keterampilan gerak permainan net melalui permainan bola voli.</p>
<p><b>Sarana Prasarana</b></p>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Bola voli atau bola sejenisnya (bola terbuat dari plastik, karet, dll).</li> <li>○ Lapangan permainan bola voli atau lapangan sejenisnya (lapangan bola basket atau halaman sekolah).</li> <li>○ Net/rintangan (seutas tali).</li> <li>○ Peluit dan <i>stopwatch</i>.</li> </ul>		
<p><b>Target Peserta Didik</b></p>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Peserta didik reguler/tipikal.</li> </ul>		
<p><b>Jumlah Peserta Didik</b></p>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Maksimal 36 peserta didik.</li> </ul>		
<p><b>Ketersediaan Materi</b></p>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Pengayaan untuk peserta didik CIBI atau yang berprestasi tinggi : YA/TIDAK.</li> <li>○ Alternatif penjelasan, metode, atau aktivitas, untuk peserta didik yang sulit memahami konsep: YA/TIDAK.  <i>(Jika memilih YA, maka di dalam pembelajaran disediakan alternatif aktivitas sesuai kebutuhan peserta didik).</i></li> </ul>		
<p><b>Materi Ajar, Alat, dan Bahan yang Diperlukan</b></p>		
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Materi Pokok Pembelajaran                         <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Materi Pembelajaran Reguler                                  Memahami fakta, konsep, dan prosedur, serta mempraktikkan aktivitas keterampilan gerak permainan net melalui permainan bola voli, diantaranya:                                 <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Keterampilan gerak <i>passing</i> bawah, <i>passing</i> bawah, melambungkan bola dan membiarkan bola jatuh pada lengan yang dirapatkan dan diluruskan, dan <i>passing</i> bawah melalui atas net/tali yang dipasang melintang secara berpasangan.</li> <li>2) Keterampilan gerak <i>passing</i> atas dengan melambungkan dan menangkap bola, <i>passing</i> atas dengan melambungkan dan menangkap bola dilakukan di tempat, sambil berjalan (maju-mundur dan menyamping), dan <i>passing</i> atas dengan melambungkan dan menangkap bola sambil berjalan maju dan mundur.</li> </ol> </li> </ol> </li> </ol>		

- 3) Keterampilan gerak *passing* bawah dan *passing* atas secara perorangan atau berkelompok, *passing* atas dan bawah bergerak maju, mundur, dan menyamping diawali dengan melambungkan bola oleh teman dari depan, *passing* atas dan bawah menggunakan dua bola diawali dengan melambungkan bola oleh teman, *passing* atas dan bawah secara langsung dalam formasi lingkaran diawali dengan melambungkan bola oleh teman yang berada ditengah-tengah lingkaran
- 4) Keterampilan gerak servis bawah, memukul-mukul bola ke lantai dengan telapak tangan rapat, dan servis bawah melalui atas net atau tali yang dipasang melintang dari jarak 3 meter (garis serang).
- 5) Keterampilan gerak servis atas, memukul bola ke depan bawah secara berpasangan, memukul bola melewati atas net/tali dalam formasi berbanjar.
- 6) Konsep peraturan permainan dan modifikasi aktivitas permainan bola voli, serta mempraktikkan bermain bola voli dengan berbagai modifikasi.

b. Materi Pembelajaran Remedial

Materi pembelajaran untuk remedial sama dengan materi reguler. Akan tetapi penekanan materinya hanya pada materi yang belum dikuasai (berdasarkan identifikasi) yang akan dipelajari peserta didik kembali. Materi dapat dimodifikasi dengan menambah jarak, pengulangan, intensitas, dan kesempatan/frekuensi melakukan bagi peserta didik. Setelah dilakukan identifikasi kelemahan peserta didik, guru dapat mengubah strategi dengan memasangkan peserta didik dan belajar dalam kelompok agar bisa saling membantu, serta berbagai strategi lain sesuai kebutuhan peserta didik.

c. Materi Pembelajaran Pengayaan

Materi pembelajaran untuk pengayaan sama dengan regular. Materi dapat dikembangkan dengan meningkatkan kompleksitas materi, mengubah lingkungan permainan, dan mengubah jumlah pemain di dalam permainan yang dimodifikasi.

2. Media Pembelajaran

- a. Peserta didik sebagai model atau guru yang memperagakan aktivitas keterampilan gerak *passing* bawah, *passing* atas, servis bawah, dan servis atas permainan bola voli.
- b. Gambar yang terdapat dalam buku teks pelajaran PJOK aktivitas keterampilan gerak *passing* bawah, *passing* atas, servis bawah, dan servis atas permainan bola voli.
- c. Video pembelajaran aktivitas keterampilan gerak *passing* bawah, *passing* atas, servis bawah, dan servis atas permainan bola voli.

3. Alat dan Bahan Pembelajaran

- a. Lapangan permainan bola voli atau lapangan sejenisnya (lapangan bola basket atau halaman sekolah).
- b. Bola voli atau bola sejenisnya (bola terbuat dari plastik, karet, dll).
- c. Net/rintangan (seutas tali).
- d. Gambar dan video pembelajaran permainan bola voli.
- e. Peluit dan *stopwatch*.
- f. Lembar Kerja (*student work sheet*) yang berisi perintah dan indikator tugas gerak.

Moda Pembelajaran

- o Guru memilih moda pembelajaran yang diinginkan sesuai dengan kebutuhan dan lingkungan belajar yang ada, seperti: moda daring, luring, atau paduan antara tatap muka dan PJJ (*blended learning*). Pada modul ini menggunakan moda luring.

Pengaturan Pembelajaran	
<p>Pengaturan Peserta Didik:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Individu</li> <li>○ Berpasangan</li> <li>○ Berkelompok</li> <li>○ Klasikal</li> </ul> <p><i>(Guru dapat mengatur sesuai dengan jumlah peserta didik di setiap kelasnya serta formasi yang diinginkan).</i></p>	<p>Metode:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Diskusi</li> <li>○ Demonstrasi</li> <li>○ Simulasi</li> <li>○ Resiprokal</li> </ul> <p><i>(Guru dapat memilih salah satu atau menggabungkan beberapa metode yang diinginkan).</i></p>
Asesmen Pembelajaran	
<p>Menilai Ketercapaian Tujuan Pembelajaran:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Asesmen individu</li> <li>○ Asesmen berpasangan</li> </ul>	<p>Jenis Asesmen:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Pengetahuan (lisan dan tertulis).</li> <li>○ Keterampilan (praktik dan kinerja).</li> <li>○ Sikap (mandiri dan gotong royong).</li> <li>○ Portopolio.</li> </ul> <p><i>(Guru dapat memilih salah satu atau menggabungkan beberapa asesmen yang sesuai).</i></p>
Tujuan Pembelajaran	
<p>Peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan dan menganalisis keterampilan gerak dan fungsional permainan dan olahraga (<i>passing</i> bawah, <i>passing</i> atas, servis bawah, dan servis atas) permainan bola voli sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki serta mengembangkan nilai-nilai Profil Pelajar Pancasila dengan meregulasi dan menginternalisasi nilai-nilai gerak seperti: berkolaborasi, kepedulian, berbagai, pemahaman diri dan situasi yang dihadapi, dan meregulasi diri, serta dapat menerapkan pola perilaku hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.</p>	
Pemahaman Bermakna	
<p>Setelah peserta didik melakukan pembelajaran aktivitas keterampilan gerak permainan bola voli, manfaat apakah yang dirasakan olehnya? Dapatkah pengalaman pembelajaran ini diterapkan ke dalam kehidupan sehari-hari?</p>	
Pertanyaan Pemantik	
<p>Mengapa peserta didik perlu memahami dan menguasai keterampilan gerak <i>passing</i> bawah, <i>passing</i> atas, servis bawah, dan servis atas permainan bola voli?</p>	
Prosedur Kegiatan Pembelajaran	
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Persiapan mengajar             <ul style="list-style-type: none"> <li>Hal-hal yang harus dipersiapkan guru sebelum melakukan kegiatan pembelajaran antara lain sebagai berikut:                 <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Membaca kembali Modul Ajar yang telah dipersiapkan guru sebelumnya.</li> <li>b. Membaca kembali buku-buku sumber yang berkaitan dengan permainan bola voli.</li> <li>c. Menyiapkan alat pembelajaran, diantaranya:</li> </ol> </li> </ul> </li> </ol>	

- 1) Lapangan permainan bola voli atau lapangan sejenisnya (lapangan bola basket atau halaman sekolah).
- 2) Bola voli atau bola sejenisnya (bola terbuat dari plastik, karet, dll).
- 3) Net/rintang (seutas tali).
- 4) Gambar dan video pembelajaran permainan bola voli.
- 5) Peluit dan *stopwatch*.
- 6) Lembar Kerja (*student work sheet*) yang berisi perintah dan indikator tugas gerak.

## 2. Kegiatan Pengajaran

Langkah-langkah kegiatan pengajaran antara lain sebagai berikut:

### a. Kegiatan pendahuluan (10 menit)

- 1) Guru meminta salah seorang peserta didik untuk menyiapkan barisan di lapangan sekolah dan mengucapkan salam atau selamat pagi kepada peserta didik.
- 2) Guru meminta salah seorang peserta didik untuk memimpin doa, dan peserta didik berdoa sesuai dengan agamanya masing-masing.
- 3) Guru memastikan bahwa semua peserta didik dalam keadaan sehat, bila ada peserta didik yang kurang sehat (sakit), maka guru meminta peserta didik tersebut untuk beristirahat di kelas.
- 4) Guru memotivasi peserta didik untuk mengondisikan suasana belajar yang menyenangkan dengan mengajukan pertanyaan tentang manfaat olahraga bagi kesehatan dan kebugaran.
- 5) Guru mengecek penguasaan kompetensi yang sudah dipelajari sebelumnya, dengan cara tanya jawab.
- 6) Guru menjelaskan kompetensi yang harus dikuasai peserta didik setelah proses pembelajaran (seperti yang tercantum dalam indikator ketercapaian kompetensi) disertai dengan penjelasan manfaat dari kegiatan bermain bola voli: misalnya bahwa bermain bola voli adalah salah satu aktivitas yang dapat meningkatkan kebugaran jasmani dan prestasi cabang olahraga bola voli.
- 7) Guru menyampaikan cakupan materi yang akan dipelajari yaitu: aktivitas keterampilan gerak dan fungsional permainan dan olahraga (*passing* bawah, *passing* atas, servis bawah, dan servis atas) permainan bola voli.
- 8) Guru menjelaskan teknik asesmen untuk kompetensi aktivitas keterampilan gerak permainan bola voli, baik kompetensi sikap (profil Pelajar Pancasila) dengan observasi dalam bentuk jurnal, yaitu pengembangan nilai-nilai karakter gotong royong dan mandiri, kompetensi pengetahuan: menganalisis keterampilan gerak (*passing* bawah, *passing* atas, servis bawah, dan servis atas) permainan bola voli menggunakan tes tertulis, dan kompetensi terkait keterampilan yaitu: mempraktikkan aktivitas keterampilan gerak (*passing* bawah, *passing* atas, servis bawah, dan servis atas) permainan bola voli, serta bermain bola voli dalam bentuk yang sederhana dengan peraturan yang dimodifikasi dengan menekankan pada pengembangan nilai-nilai karakter antara lain: gotong royong dan mandiri.
- 9) Dilanjutkan dengan pemanasan agar peserta didik terkondisikan dalam materi yang akan diajarkan dengan perasaan yang menyenangkan. Pemanasan dalam bentuk *game*. Nama permainannya adalah permainan kucing-tikus:
  - a) Peserta didik dibagi menjadi empat kelompok besar (peserta didik putra dan putri dibagi sama banyak). Kalau jumlah peserta didik 36 orang, maka satu kelompok terdiri dari 9 peserta didik.
  - b) Cara bermain: (1) Masing-masing kelompok peserta didik membentuk lingkaran, (2) Salah seorang peserta didik bertugas sebagai tikus dan peserta didik yang lain sebagai kucing, (3) Bola dioperkan dan ditangkap oleh peserta didik yang menjadi kucing, (4) Kemudian peserta didik yang menjadi tikus berusaha

merebut/meraih bola tersebut. Apabila bola tersebut dapat direbut/diraih oleh peserta didik yang sebagai tikus, maka tugasnya berganti sebagai kucing. Begitu juga sebaliknya.

- c) Berdasarkan pengamatan guru pada *game*, dipilih sejumlah peserta didik yang dianggap cukup mampu untuk menjadi tutor bagi temannya dalam aktivitas berikutnya. Mereka akan mendapat anggota kelompok dari peserta didik yang tersisa dengan cara berhitung sampai angka sejumlah peserta didik yang terpilih (misalnya 9 orang). Maka jika terdapat 36 peserta didik, setiap kelompok akan memiliki anggota 9 orang.
- d) Dalam pembelajaran ini disamping dapat mengembangkan elemen keterampilan gerak dan pengetahuan gerak, peserta didik juga diharapkan dapat mengembangkan nilai-nilai Profil Pelajar Pancasila pada elemen Gotong Royong dan Mandiri dengan meregulasi dan menginternalisasi nilai-nilai gerak seperti: berkolaborasi, kepedulian, berbagai, pemahaman diri dan situasi yang dihadapi, dan meregulasi diri, serta dapat menerapkan pola perilaku hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.

b. Kegiatan Inti (70 menit)

Langkah-langkah kegiatan pembelajaran inti dengan prosedur sebagai berikut:

### Aktivitas 1

Passing bola voli adalah usaha yang dilakukan oleh suatu pemain untuk mengoper bola ke teman timnya untuk dimainkan di daerah sendiri. Passing bawah merupakan gerakan untuk mengoper bola ke teman yang dilakukan dengan kedua tangan dikepal dan dipukul dari bawah ke atas. Perkenaan bola di tangan ada di bagian pergelangan tangan. Hasil bola dari *passing* ini adalah melambung.

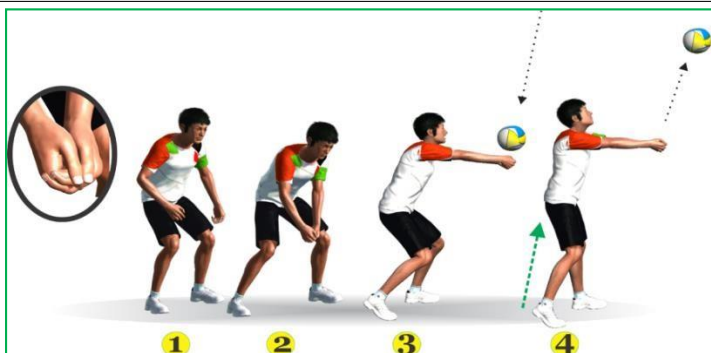
Bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran keterampilan gerak *passing* bawah antara lain sebagai berikut:

1) **Materi 1: Fakta, konsep, dan prosedur, serta mempraktikkan aktivitas keterampilan gerak *passing* bawah permainan bola voli**

- a) Guru membagikan lembar kerja yang berisikan tentang fakta, konsep, dan prosedur serta mempraktikkan aktivitas keterampilan gerak *passing* bawah permainan bola voli.

Cara melakukannya:

- (1) Berdiri dengan kedua kaki dibuka selebar bahu dan kedua lutut direndahkan hingga berat badan tertumpu pada kedua ujung kaki di bagian depan.
- (2) Rapatkan dan luruskan kedua lengan did epan badan hingga kedua ibu jari sejajar.
- (3) Pandangan ke arah datangnya bola.
- (4) Dorongkan kedua lengan ke arah datangnya bola bersamaan kedua lutut dan pinggul naik serta tumit terangkat dari lantai.
- (5) Usahakan arah datangnya bola tepat di tengah-tengah badan.
- (6) Perkenaan bola yang baik tepat pada pergelangan tangan.
- (7) Akhir gerakan, tumit terangkat dari lantai, pinggul dan lutut naik serta kedua lengan lurus, dan pandangan mengikuti arah gerakan bola.

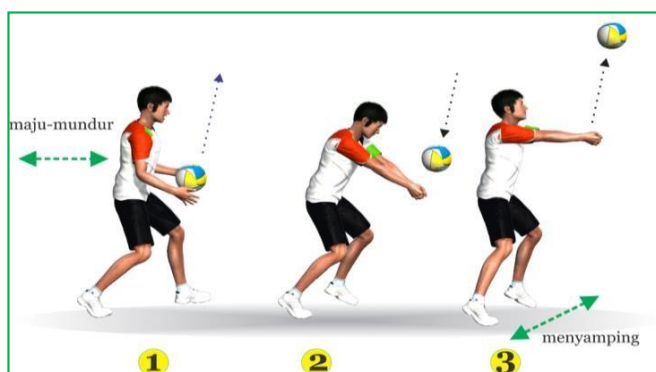


2) Materi 2: Fakta, konsep, dan prosedur, serta mempraktikkan aktivitas keterampilan gerak *passing* bawah dengan melambungkan bola dan membiarkan bola jatuh pada lengan yang dirapatkan dan diluruskan permainan bola voli

a) Guru membagikan lembar kerja yang berisikan tentang fakta, konsep, dan prosedur serta mempraktikkan aktivitas keterampilan gerak *passing* bawah dengan melambungkan bola dan membiarkan bola jatuh pada lengan yang dirapatkan dan diluruskan permainan bola voli.

Cara melakukannya:

- (1) Passing bawah dengan melambungkan bola dan membiarkan bola jatuh pada lengan yang dirapatkan dan diluruskan.
- (2) Lakukan gerakan sambil berjalan maju, mundur, dan menyamping.

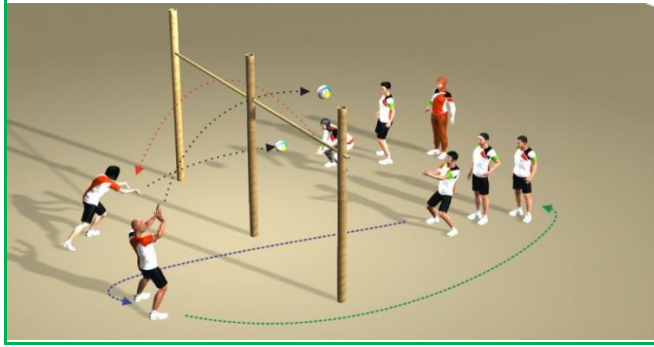


3) Materi 3: Fakta, konsep, dan prosedur, serta mempraktikkan aktivitas keterampilan gerak *passing* bawah melalui atas net/tali yang dipasang melintang secara berpasangan permainan bola voli

a) Guru membagikan lembar kerja yang berisikan tentang fakta, konsep, dan prosedur serta mempraktikkan aktivitas keterampilan gerak *passing* bawah melalui atas net/tali yang dipasang melintang secara berpasangan permainan bola voli.

Cara melakukannya:

- (1) Melakukan *passing* bawah melalui atas net/tali yang dipasang melintang secara berpasangan atau formasi berbanjar ke belakang.
- (2) Bola dilambung teman dilanjutkan dengan *passing* langsung (bola tanpa dilambung teman), yang telah melakukan gerak melambung pindah tempat.

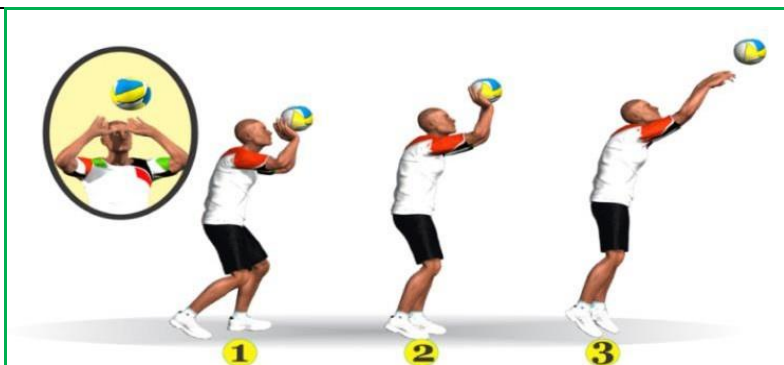


- b) Peserta didik menerima, mempelajari, dan mencoba mempraktikkan tugas pada lembar tugas.
- c) Guru melakukan pengamatan selama proses pembelajaran berlangsung.
- d) Melakukan klarifikasi terkait penjelasan dan gambar gerakan dengan peragaan jika diperlukan.
- e) Guru melakukan asesmen dan umpan balik selama proses pembelajaran berlangsung.

## Aktivitas 2

Passing atas atau disebut *set up* adalah usaha pemain untuk mengoper bola yang dilakukan saat bola di atas kepala dengan menggunakan kedua tangan secara bersamaan. Passing atas, merupakan teknik untuk mengoper bola ke teman yang dilakukan dengan kedua tangan tepatnya mengenai jari-jari tangan. Passing ini sangat baik untuk mengoper sebagai umpan *smash*. Hasil bola dari *passing* ini adalah melambung ke atas. Bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran keterampilan gerak *passing* atas antara lain sebagai berikut:

- 1) **Materi 1: Fakta, konsep, dan prosedur, serta mempraktikkan aktivitas keterampilan gerak *passing* atas dengan melambungkan dan menangkap bola permainan bola voli**
  - a) Guru membagikan lembar kerja yang berisikan tentang fakta, konsep, dan prosedur serta mempraktikkan aktivitas keterampilan gerak *passing* atas dengan melambungkan dan menangkap bola permainan bola voli.  
Cara melakukannya:
    - (1) Berdiri dengan kedua kaki dibuka selebar bahu, kedua lutut direndahkan hingga berat badan bertumpu pada ujung kaki bagian depan.
    - (2) Posisi lengan di depan badan dengan kedua telapak tangan dan jari-jari renggang sehingga membentuk seperti mangkuk di depan atas muka (wajah).
    - (3) Dorongkan kedua lengan menyongsong arah datangnya bola bersamaan kedua lutut dan pinggul naik serta tumit terangkat.
    - (4) Usahakan arah datangnya bola tepat di tengah-tengah atas wajah.
    - (5) Perkenaan bola yang baik adalah tepat mengenai jari-jari tangan.
    - (6) Gerakan akhir: Tumit terangkat dari lantai, pinggul dan lutut naik serta kedua lengan lurus, dan pandangan mengikuti arah gerakan bola.

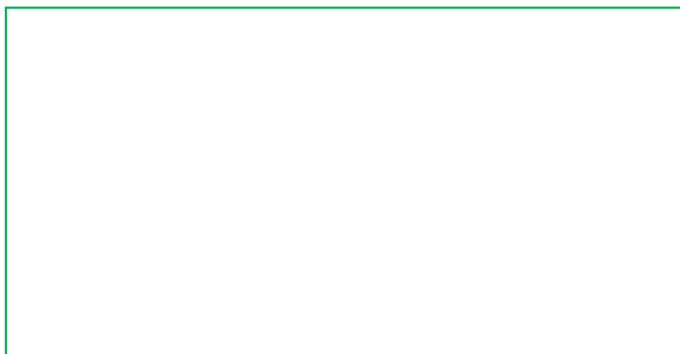


2) Materi 2: Fakta, konsep, dan prosedur, serta mempraktikkan aktivitas keterampilan gerak *passing* atas dengan melambungkan dan menangkap bola dilakukan di tempat, sambil berjalan (maju-mundur dan menyamping) permainan bola voli

- a) Guru membagikan lembar kerja yang berisikan tentang fakta, konsep, dan prosedur serta mempraktikkan aktivitas keterampilan gerak *passing* atas dengan melambungkan dan menangkap bola dilakukan di tempat, sambil berjalan (maju-mundur dan menyamping) permainan bola voli.

Cara melakukannya:

- (1) Melambungkan dan menangkap bola kembali dengan sikap jari-jari tangan membentuk sikap *passing* atas.
- (2) Pembelajaran dilakukan di tempat, sambil berjalan (maju-mundur, dan menyamping), dilakukan secara perorangan atau kelompok.

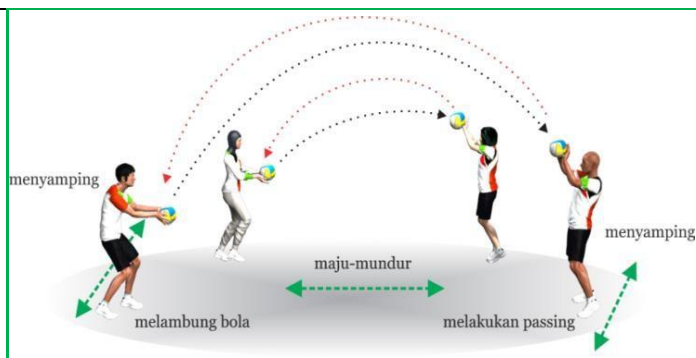


3) Materi 3: Fakta, konsep, dan prosedur, serta mempraktikkan aktivitas keterampilan gerak *passing* atas dengan melambungkan dan menangkap bola sambil berjalan maju dan mundur permainan bola voli

- a) Guru membagikan lembar kerja yang berisikan tentang fakta, konsep, dan prosedur serta mempraktikkan aktivitas keterampilan gerak *passing* atas dengan melambungkan dan menangkap bola sambil berjalan maju dan mundur permainan bola voli.

Cara melakukannya:

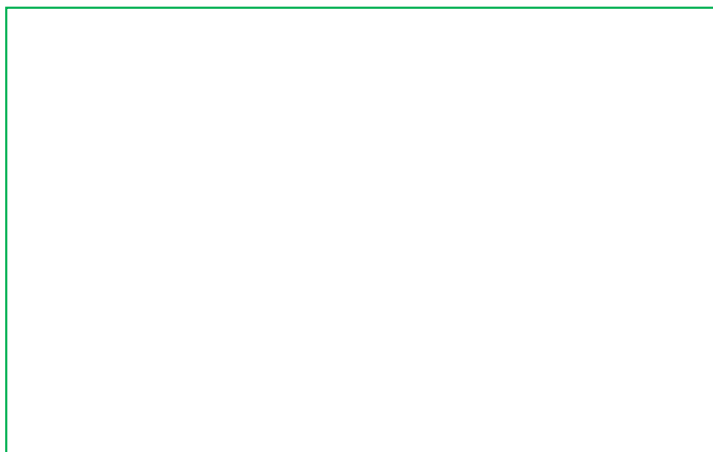
- (1) Melakukan *passing* atas yang dilambungkan teman (berpasangan/berkelompok) sambil berjalan maju dan mundur.
- (2) Pembelajaran dilanjutkan dengan gerak menyamping, yang melambung dan *passing* bergantian.



- b) Peserta didik menerima, mempelajari, dan mencoba mempraktikkan tugas pada lembar tugas.
- c) Guru melakukan pengamatan selama proses pembelajaran berlangsung.
- d) Melakukan klarifikasi terkait penjelasan dan gambar gerakan dengan peragaan jika diperlukan.
- e) Guru melakukan asesmen dan umpan balik selama proses pembelajaran berlangsung.

### Aktivitas 3

- 1) **Materi 1: Fakta, konsep, dan prosedur, serta mempraktikkan aktivitas keterampilan gerak *passing* bawah dan *passing* atas secara perorangan atau berkelompok permainan bola voli**
  - a) Guru membagikan lembar kerja yang berisikan tentang fakta, konsep, dan prosedur serta mempraktikkan aktivitas keterampilan gerak *passing* bawah dan *passing* atas secara perorangan atau berkelompok permainan bola voli.  
Cara melakukannya:
    - (1) Aktivitas pembelajaran dilakukan secara perorangan atau berkelompok.
    - (2) Pembelajaran dimulai dengan melakukan *passing* atas tegak lurus setelah bola turun lakukan pula *passing* bawah, dan setelah bola naik/melambung ke atas, lakukan lagi *passing* atas, dan seterusnya.
    - (3) Aktivitas pembelajaran pertama mem*passing* bola dilakukan di tempat, dan kemudian dilakukan sambil berjalan.

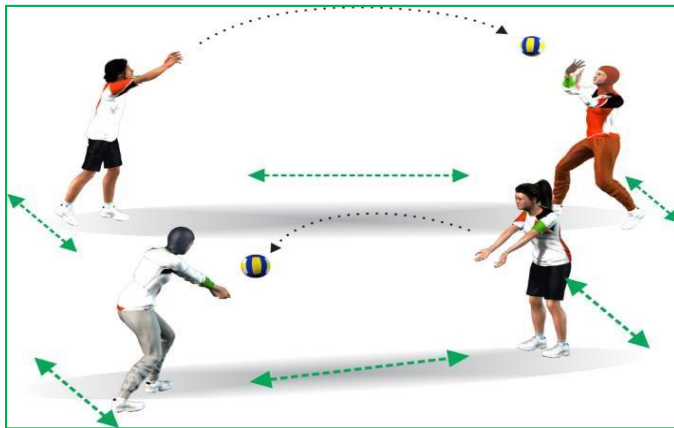


2) Materi 2: Fakta, konsep, dan prosedur, serta mempraktikkan aktivitas keterampilan gerak *passing* atas dan bawah bergerak maju, mundur, dan menyamping diawali dengan melambungkan bola oleh teman dari depan permainan bola voli

- a) Guru membagikan lembar kerja yang berisikan tentang fakta, konsep, dan prosedur serta mempraktikkan aktivitas keterampilan gerak *passing* atas dan bawah bergerak maju, mundur, dan menyamping diawali dengan melambungkan bola oleh teman dari depan permainan bola voli.

Cara melakukannya:

- (1) Aktivitas pembelajaran diawali dengan melambungkan bola oleh teman dari depan.
- (2) Pembelajaran dilakukan secara berpasangan atau berkelompok.
- (3) Lakukan aktivitas pembelajaran ini 5 – 10 menit.

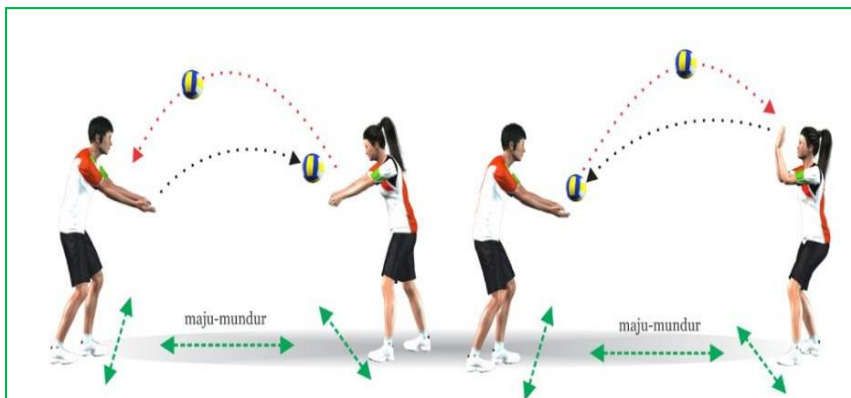


3) Materi 3: Fakta, konsep, dan prosedur, serta mempraktikkan aktivitas keterampilan gerak *passing* atas dan bawah bergerak maju, mundur, dan menyamping diawali dengan melambungkan bola oleh teman dari depan permainan bola voli

- a) Guru membagikan lembar kerja yang berisikan tentang fakta, konsep, dan prosedur serta mempraktikkan aktivitas keterampilan gerak *passing* atas dan bawah bergerak maju, mundur, dan menyamping diawali dengan melambungkan bola oleh teman dari depan permainan bola voli.

Cara melakukannya:

- (1) Aktivitas pembelajaran diawali dengan melambungkan bola oleh teman.
- (2) Kemudian dilakukan secara bergantian dan berpasangan.
- (3) Selanjutnya dilakukan di tempat, dilanjutkan maju-mundur dan menyamping.

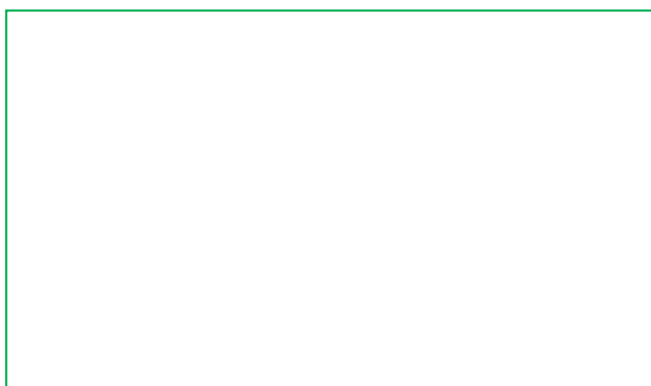


4) Materi 4: Fakta, konsep, dan prosedur, serta mempraktikkan aktivitas keterampilan gerak *passing* atas dan bawah secara langsung dalam formasi lingkaran diawali dengan melambungkan bola oleh teman yang berada ditengah-tengah lingkaran permainan bola voli

- a) Guru membagikan lembar kerja yang berisikan tentang fakta, konsep, dan prosedur serta mempraktikkan aktivitas keterampilan gerak *passing* atas dan bawah secara langsung dalam formasi lingkaran diawali dengan melambungkan bola oleh teman yang berada ditengah-tengah lingkaran permainan bola voli.

Cara melakukannya:

- (1) Aktivitas pembelajaran diawali dengan melambungkan bola oleh teman yang berada ditengah-tengah lingkaran.
- (2) Setelah melakukan *passing* bergerak berpindah, dari pinggir lingkaran berpindah ke tengah lingkaran.
- (3) Kemudian dari tengah lingkaran berpindah ke pinggir lingkaran.



- b) Peserta didik menerima, mempelajari, dan mencoba mempraktikkan tugas pada lembar tugas.
- c) Guru melakukan pengamatan selama proses pembelajaran berlangsung.
- d) Melakukan klarifikasi terkait penjelasan dan gambar gerakan dengan peragaan jika diperlukan.
- e) Guru melakukan asesmen dan umpan balik selama proses pembelajaran berlangsung.

Refleksi:

- Lakukan aktivitas pembelajaran keterampilan gerak *passing* bawah dan *passing* atas permainan bola voli. Unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan melakukan gerakan (asesmen proses) dan ketepatan melakukan gerakan (asesmen produk).

No	Aktivitas Pembelajaran	Hasil Refleksi	
		Tercapai	Belum Tercapai
1.	Aktivitas pembelajaran keterampilan gerak <i>passing</i> bawah dan <i>passing</i> atas permainan bola voli dengan berbagai formasi yang dilakukan secara berpasangan atau berkelompok.		

2.	Menunjukkan nilai-nilai karakter profil Pelajar Pancasila pada elemen mandiri dan gotong royong dalam proses pembelajaran keterampilan gerak <i>passing</i> bawah dan <i>passing</i> atas permainan bola voli.		
----	--	--	--

Setelah peserta didik melakukan aktivitas pembelajaran keterampilan gerak *passing* bawah dan *passing* atas permainan bola voli, peserta didik diminta untuk merasakan otot-otot apa saja yang dapat teregang dan berkontraksi. Peserta didik diminta menuliskan kesulitan-kesulitan, kesalahan-kesalahan, dan bagaimana cara memperbaikinya dalam melakukan aktivitas pembelajaran keterampilan gerak *passing* bawah dan *passing* atas permainan bola voli. Kemudian laporkan hasil capaian belajar yang diperoleh dalam buku catatan atau buku tugas kepada guru.

Catatan:

- Bagi peserta didik yang belum mampu mencapai batas kompetensi dalam melakukan aktivitas pembelajaran keterampilan gerak *passing* bawah dan *passing* atas permainan bola voli yang ditentukan oleh guru, maka minta remedial.
- Bagi peserta didik yang mampu mencapai atau melebihi batas kompetensi dalam melakukan aktivitas pembelajaran keterampilan gerak *passing* bawah dan *passing* atas permainan bola voli yang ditentukan oleh guru, maka lanjutkan pembelajaran pada materi yang lebih kompleks dan bervariasi dalam bentuk pengayaan.

### Lembar Refleksi Diri (Sikap)

1. Isikan identitas Kalian.
2. Berikan tanda centang (√) pada kolom “Ya” jika sikap yang ada dalam pernyataan sesuai dengan sikap Kalian, dan “Tidak” jika belum sesuai.
3. Isilah pernyataan tersebut dengan jujur.
4. Hitunglah jumlah jawaban “Ya”.
5. Lingkari kriteria Sangat Baik, Baik, atau Kurang Baik sesuai jumlah “Ya” yang terisi.

Nama: .....

Kelas: .....

No	Pernyataan	Ya	Tidak
1.	Saya membuat target asesmen yang realistis sesuai kemampuan dan minat belajar yang dilakukan.		
2.	Saya memonitor kemajuan belajar yang dicapai serta memprediksi tantangan yang dihadapi.		
3.	Saya menyusun langkah-langkah dan strategi untuk mengelola emosi dalam pelaksanaan belajar.		
4.	Saya merancang strategi dalam mencapai tujuan belajar.		
5.	Saya mengkritisi efektivitas diri dalam bekerja secara mandiri dalam mencapai tujuan.		
6.	Saya berkomitmen dan menjaga konsistensi dalam mencapai tujuan yang telah direncanakannya.		

7.	Saya membuat tugas baru dan keyakinan baru dalam melaksanakannya.		
8.	Saya menyamakan tindakan sendiri dengan tindakan orang lain untuk melaksanakan tujuan kelompok.		
9.	Saya memahami hal-hal yang diungkapkan oleh orang lain secara efektif.		
10.	Saya melakukan kegiatan kelompok dengan kelebihan dan kekurangannya dapat saling membantu.		
11.	Saya membagi peran dan menyelaraskan tindakan dalam kelompok untuk mencapai tujuan bersama.		
12.	Saya tanggap terhadap lingkungan sosial sesuai dengan tuntutan peran sosialnya di masyarakat.		
13.	Saya menggunakan pengetahuan tentang sebab dan alasan orang lain menampilkan reaksi tertentu.		
14.	Saya mengupayakan memberi hal yang dianggap penting dan berharga kepada masyarakat.		
Sangat Baik		Baik	
Jika lebih dari 10 pernyataan terisi “Ya”		Jika lebih dari 8 pernyataan terisi “Ya”	
Perlu Perbaikan			
Jika lebih dari 6 pernyataan terisi “Ya”			

**Lembar Refleksi Diri (Pengetahuan dan Keterampilan)**  
**Model Menyontreng**

1. Isikan identitas Kalian.
2. Berikan tanda cek (√) pada kolom “Ya” jika sikap yang ada dalam pernyataan sesuai dengan sikap Siswa, dan “Tidak” jika belum sesuai.
3. Isilah pernyataan tersebut dengan jujur.
4. Hitunglah jumlah jawaban “Ya”.
5. Lingkari kriteria Sangat Baik, Baik, atau Baik sesuai jumlah “Ya” yang terisi.

Nama: .....

Kelas: .....

No	Pernyataan	Ya	Tidak
1.	Saya telah dapat menjelaskan pengertian keterampilan gerak <i>passing</i> bawah dan <i>passing</i> atas permainan bola voli dengan benar.		
2.	Saya telah dapat menyebutkan berbagai jenis keterampilan gerak <i>passing</i> bawah dan <i>passing</i> atas permainan bola voli dengan lengkap.		
3.	Saya telah dapat merinci cara melakukan keterampilan gerak <i>passing</i> bawah dan <i>passing</i> atas permainan bola voli dengan lengkap dan benar.		
4.	Saya telah dapat memeragakan keterampilan gerak <i>passing</i> bawah dan <i>passing</i> atas permainan bola voli secara terkontrol.		
5.	Saya telah dapat menjelaskan pengertian keterampilan gerak <i>passing</i> bawah dan <i>passing</i> atas permainan bola voli dengan benar.		
6.	Saya telah dapat menyebutkan berbagai jenis keterampilan gerak <i>passing</i> bawah dan <i>passing</i> atas permainan bola voli dengan lengkap.		

7.	Saya telah dapat merinci cara melakukan keterampilan gerak <i>passing</i> bawah dan <i>passing</i> atas permainan bola voli dengan lengkap dan benar.		
8.	Saya telah dapat memeragakan keterampilan gerak <i>passing</i> bawah dan <i>passing</i> atas permainan bola voli dengan lengkap secara terkontrol.		
Sangat Baik		Baik	Perlu Perbaikan
Jika lebih dari dan sama dengan 6 pernyataan terisi “Ya”		Jika kurang dari 4 pernyataan terisi “Ya”	Jika kurang dari 4 pernyataan terisi “Ya”

### Aktivitas 3

Setelah peserta didik melakukan aktivitas pembelajaran keterampilan gerak *passing* bawah dan *passing* atas permainan bola voli, dilanjutkan dengan mempelajari aktivitas pembelajaran keterampilan gerak servis bawah dan servis atas permainan bola voli.

Servis merupakan teknik dasar untuk memulai permainan bola voli. Selain itu, servis juga ikut menentukan suatu regu untuk memenangkan permainan atau pertandingan, karena suatu regu hanya akan mendapatkan angka apabila servisnya tidak gagal.

Servis tangan bawah adalah servis yang sangat sederhana dan diajarkan terutama untuk pemain pemula. Servis tangan bawah adalah cara servis dengan mengayunkan lengan dari arah bawah kemudian memukul bola dengan genggam tangan. Gerakannya lebih alamiah dan tenaga yang dibutuhkan tidak terlalu besar.

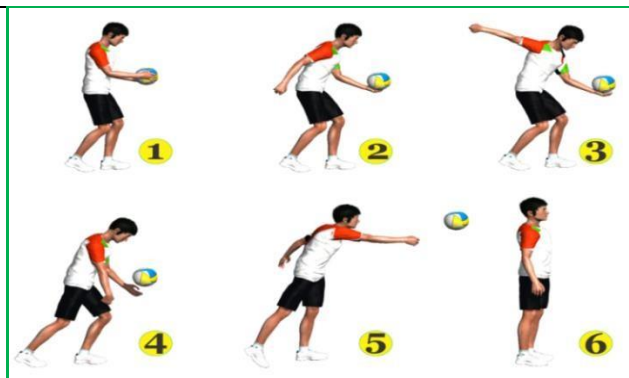
Bentuk-bentuk aktivitas keterampilan gerak servis bawah permainan bola voli, antara lain sebagai berikut:

**1) Materi 1: Fakta, konsep, dan prosedur, serta mempraktikkan aktivitas keterampilan gerak servis bawah permainan bola voli**

- a) Guru membagikan lembar kerja yang berisikan tentang fakta, konsep, dan prosedur serta mempraktikkan aktivitas keterampilan gerak servis bawah permainan bola voli.

Cara melakukannya:

- (1) Berdiri dengan kedua kaki dalam posisi melangkah.
- (2) Berat badan bertumpu pada kedua kaki dan sikap badan agak condong ke depan.
- (3) Pegang bola setinggi pinggang atau lebih rendah di depan badan.
- (4) Jari-jari yang akan digunakan memukul (servis) dirapatkan.
- (5) Ayunkan lengan yang digunakan memukul bola ke belakang bersama berat badan dipindahkan ke belakang
- (6) Ayunkan kembali lengan yang digunakan memukul bola ke depan bersamaan berat badan dipindahkan pada kaki depan dan bola sedikit dilambungkan.
- (7) Pukul bola dengan telapak tangan pada bagian tengah belakang saat pada posisi setinggi pinggang.
- (8) Gerakan akhir, yaitu: ikuti gerakan badan ke depan dengan melangkahkan kaki belakang ke depan.

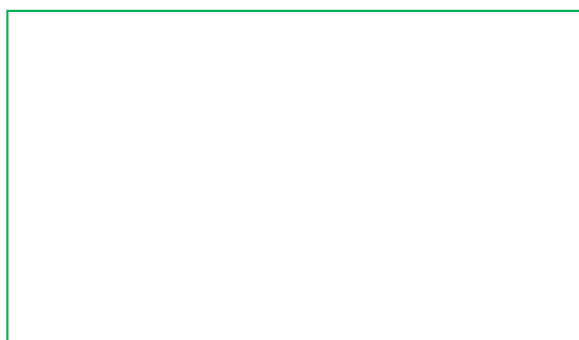


2) Materi 2: Fakta, konsep, dan prosedur, serta mempraktikkan aktivitas keterampilan gerak memukul-mukul bola ke lantai dengan telapak tangan rapat permainan bola voli

a) Guru membagikan lembar kerja yang berisikan tentang fakta, konsep, dan prosedur serta mempraktikkan aktivitas keterampilan gerak memukul-mukul bola ke lantai dengan telapak tangan rapat permainan bola voli.

Cara melakukannya:

- (1) Memukul-mukul bola ke lantai dengan telapak tangan rapat.
- (2) Pembelajaran dilakukan di tempat dilanjutkan dengan gerak maju-mundur dan menyamping, perorangan/kelompok.

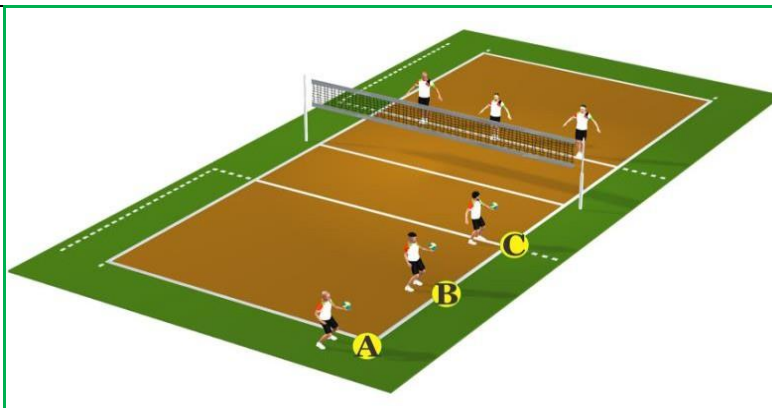


3) Materi 3: Fakta, konsep, dan prosedur, serta mempraktikkan aktivitas keterampilan gerak servis bawah melalui atas net atau tali yang dipasang melintang dari jarak 3 meter (garis serang) permainan bola voli

a) Guru membagikan lembar kerja yang berisikan tentang fakta, konsep, dan prosedur serta mempraktikkan aktivitas keterampilan gerak servis bawah melalui atas net atau tali yang dipasang melintang dari jarak 3 meter (garis serang) permainan bola voli.

Cara melakukannya:

- (1) Melakukan servis bawah melalui atas net atau tali yang dipasang melintang, pertama dari jarak 3 meter (garis serang).
- (2) Kedua dari jarak 6 meter dan terakhir dari belakang garis lapangan.
- (3) Pembelajaran dilakukan secara berkelompok.

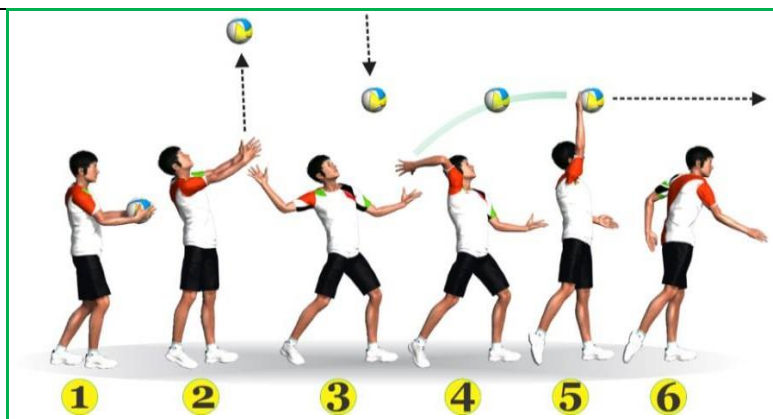


- b) Peserta didik menerima, mempelajari, dan mencoba mempraktikkan tugas pada lembar tugas.
- c) Guru melakukan pengamatan selama proses pembelajaran berlangsung.
- d) Melakukan klarifikasi terkait penjelasan dan gambar gerakan dengan peragaan jika diperlukan.
- e) Guru melakukan asesmen dan umpan balik selama proses pembelajaran berlangsung.

#### Aktivitas 4

Servis tangan atas adalah tindakan memukul bola dengan cara melemparkan bola ke atas lalu memukulnya dengan mengayukan tangan dari atas sambil diikuti dengan lompatan untuk memaksimalkan tenaga dan pukulan sehingga bola meluncur dengan cepat mengenai lapangan tim lawan. Servis atas (*floating service*) adalah jenis servis dimana jalannya bola tidak mengandung putaran (bola bergerak mengapung atau mengambang). Saat ini servis atas sangat populer, jika dibandingkan dengan servis yang lainnya.

- 1) **Materi 1: Fakta, konsep, dan prosedur, serta mempraktikkan aktivitas keterampilan gerak servis atas permainan bola voli**
  - a) Guru membagikan lembar kerja yang berisikan tentang fakta, konsep, dan prosedur serta mempraktikkan aktivitas keterampilan gerak servis atas permainan bola voli.  
Cara melakukannya:
    - (1) Berdiri tegak.
    - (2) Kedua kaki sikap melangkah (kaki kiri di depan, kanan di belakang).
    - (3) Tangan kiri memegang bola di depan badan.
    - (4) Pandangan ke arah bola (depan).
    - (5) Lambungkan bola ke atas agak ke belakang menggunakan tangan kiri,
    - (6) Lentingkan badan ke belakang.
    - (7) Bersamaan dengan gerakan badan ke depan, bola dipukul menggunakan tangan kanan yang dibantu dengan mengaktifkan pergelangan tangan.
    - (8) Gerakan akhir, berat badan dibawa ke depan dengan melangkahkan kaki belakang (kanan) ke depan, dan pandangan mengikuti arah gerakan bola.

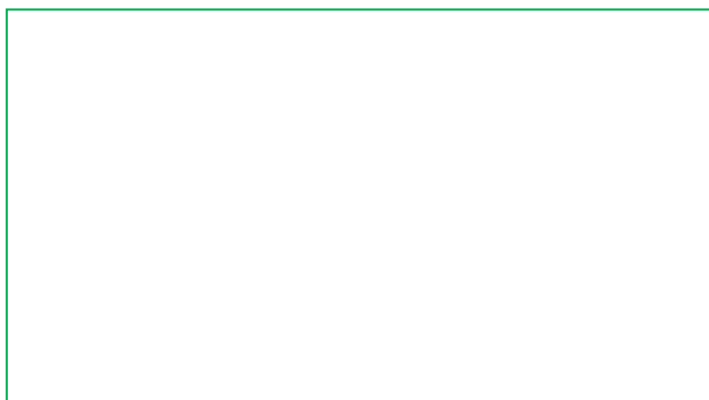


2) Materi 2: Fakta, konsep, dan prosedur, serta mempraktikkan aktivitas keterampilan gerak memukul bola ke depan bawah secara berpasangan permainan bola voli

- a) Guru membagikan lembar kerja yang berisikan tentang fakta, konsep, dan prosedur serta mempraktikkan aktivitas keterampilan gerak memukul bola ke depan bawah secara berpasangan permainan bola voli.

Cara melakukannya:

- (1) Dilakukan berkelompok dan berhadapan, ada kelompok servis dan penerima servis dengan *passing* bawah.
- (2) Bola dipukul servis mengarah pada penerima servis.
- (3) Setelah melakukan gerakan, pindah tempat.

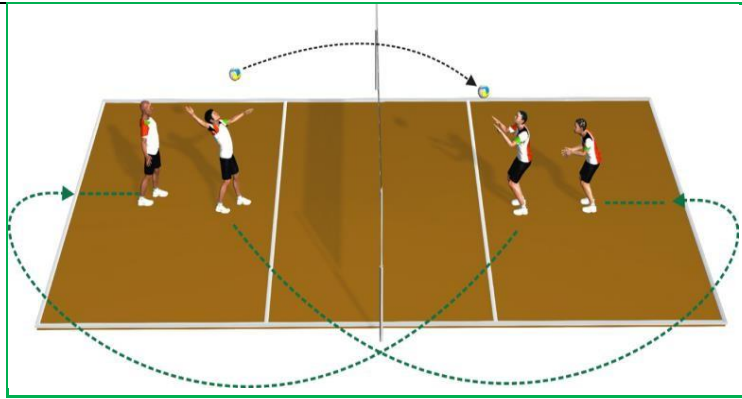


3) Materi 3: Fakta, konsep, dan prosedur, serta mempraktikkan aktivitas keterampilan gerak memukul bola melewati atas net/tali dalam formasi berbanjar permainan bola voli

- a) Guru membagikan lembar kerja yang berisikan tentang fakta, konsep, dan prosedur serta mempraktikkan aktivitas keterampilan gerak memukul bola melewati atas net/tali dalam formasi berbanjar permainan bola voli.

Cara melakukannya:

- (1) Dilakukan berpasangan atau kelompok, bila dilakukan dalam formasi berbanjar, yang sudah melakukan pukulan servis dan menerima servis (dengan *passing* atas/bawah), bergerak berpindah tempat.
- (2) Berdiri sikap melangkah menghadap net/tali.
- (3) Lambungkan bola dengan tangan kiri dan pukul dengan tangan kanan melewati atas net/tali.
- (4) Bila memukul bola sudah dilakukan dari garis serang lapangan, pindah ke belakang garis lapangan untuk siap memukul lagi dan sebaliknya.



- b) Peserta didik menerima, mempelajari, dan mencoba mempraktikkan tugas pada lembar tugas.
- c) Guru melakukan pengamatan selama proses pembelajaran berlangsung.
- d) Melakukan klarifikasi terkait penjelasan dan gambar gerakan dengan peragaan jika diperlukan.
- e) Guru melakukan asesmen dan umpan balik selama proses pembelajaran berlangsung.

**Refleksi:**

- Lakukan aktivitas pembelajaran keterampilan gerak servis bawah dan servis atas permainan bola voli. Unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan melakukan gerakan (asesmen proses) dan ketepatan melakukan gerakan (asesmen produk).

No	Aktivitas Pembelajaran	Hasil Refleksi	
		Tercapai	Belum Tercapai
1.	Aktivitas pembelajaran keterampilan gerak servis bawah dan servis atas permainan bola voli dengan berbagai formasi yang dilakukan secara berpasangan atau berkelompok.		
2.	Menunjukkan nilai-nilai karakter profil Pelajar Pancasila pada elemen mandiri dan gotong royong dalam proses pembelajaran keterampilan gerak servis bawah dan servis atas permainan bola voli.		

Setelah peserta didik melakukan aktivitas pembelajaran keterampilan gerak servis bawah dan servis atas permainan bola voli, peserta didik diminta untuk menuliskan kesulitan-kesulitan, kesalahan-kesalahan, dan bagaimana cara memperbaikinya dalam melakukan aktivitas pembelajaran keterampilan gerak servis bawah dan servis atas permainan bola voli. Kemudian laporkan hasil capaian belajar yang diperoleh dalam buku catatan atau buku tugas kepada guru.

Catatan:

- Bagi peserta didik yang belum mampu mencapai batas kompetensi dalam melakukan aktivitas pembelajaran keterampilan gerak servis bawah dan servis atas permainan bola voli yang ditentukan oleh guru, maka minta remedial.
- Bagi peserta didik yang mampu mencapai atau melebihi batas kompetensi dalam melakukan aktivitas pembelajaran keterampilan gerak servis bawah dan servis atas permainan bola voli yang ditentukan oleh guru, maka lanjutkan pembelajaran pada materi yang lebih kompleks dan bervariasi dalam bentuk pengayaan.

**Lembar Refleksi Diri (Sikap)**

1. Isikan identitas Kalian.
2. Berikan tanda contong ( $\surd$ ) pada kolom “Ya” jika sikap yang ada dalam pernyataan sesuai dengan sikap Kalian, dan “Tidak” jika belum sesuai.
3. Isilah pernyataan tersebut dengan jujur.
4. Hitunglah jumlah jawaban “Ya”.
5. Lingkari kriteria Sangat Baik, Baik, atau Kurang Baik sesuai jumlah “Ya” yang terisi.

Nama: .....

Kelas: .....

No	Pernyataan	Ya	Tidak
1.	Saya membuat target asesmen yang realistis sesuai kemampuan dan minat belajar yang dilakukan.		
2.	Saya memonitor kemajuan belajar yang dicapai serta memprediksi tantangan yang dihadapi.		
3.	Saya menyusun langkah-langkah dan strategi untuk mengelola emosi dalam pelaksanaan belajar.		
4.	Saya merancang strategi dalam mencapai tujuan belajar.		
5.	Saya mengkritisi efektivitas diri dalam bekerja secara mandiri dalam mencapai tujuan.		
6.	Saya berkomitmen dan menjaga konsistensi dalam mencapai tujuan yang telah direncanakannya.		
7.	Saya membuat tugas baru dan keyakinan baru dalam melaksanakannya.		
8.	Saya menyamakan tindakan sendiri dengan tindakan orang lain untuk melaksanakan tujuan kelompok.		
9.	Saya memahami hal-hal yang diungkapkan oleh orang lain secara efektif.		
10.	Saya melakukan kegiatan kelompok dengan kelebihan dan kekurangannya dapat saling membantu.		
11.	Saya membagi peran dan menyelaraskan tindakan dalam kelompok untuk mencapai tujuan bersama.		
12.	Saya tanggap terhadap lingkungan sosial sesuai dengan tuntutan peran sosialnya di masyarakat.		
13.	Saya menggunakan pengetahuan tentang sebab dan alasan orang lain menampilkan reaksi tertentu.		

14.	Saya mengupayakan memberi hal yang dianggap penting dan berharga kepada masyarakat.		
Sangat Baik		Baik	Perlu Perbaikan
Jika lebih dari 10 pernyataan terisi “Ya”		Jika lebih dari 8 pernyataan terisi “Ya”	Jika lebih dari 6 pernyataan terisi “Ya”

**Lembar Refleksi Diri (Pengetahuan dan Keterampilan)**  
**Model Menyontreg**

1. Isikan identitas Kalian.
2. Berikan tanda cek (√) pada kolom “Ya” jika sikap yang ada dalam pernyataan sesuai dengan sikap Siswa, dan “Tidak” jika belum sesuai.
3. Isilah pernyataan tersebut dengan jujur.
4. Hitunglah jumlah jawaban “Ya”.
5. Lingkari kriteria Sangat Baik, Baik, atau Baik sesuai jumlah “Ya” yang terisi.

Nama: .....

Kelas: .....

No	Pernyataan	Ya	Tidak
1.	Saya telah dapat menjelaskan pengertian keterampilan gerak servis bawah dan servis atas permainan bola voli dengan benar.		
2.	Saya telah dapat menyebutkan berbagai jenis keterampilan gerak servis bawah dan servis atas permainan bola voli dengan lengkap.		
3.	Saya telah dapat merinci cara melakukan keterampilan gerak servis bawah dan servis atas permainan bola voli dengan lengkap dan benar.		
4.	Saya telah dapat memeragakan keterampilan gerak servis bawah dan servis atas permainan bola voli secara terkontrol.		
5.	Saya telah dapat menjelaskan pengertian keterampilan gerak servis bawah dan servis atas permainan bola voli dengan benar.		
6.	Saya telah dapat menyebutkan berbagai jenis keterampilan gerak servis bawah dan servis atas permainan bola voli dengan lengkap.		
7.	Saya telah dapat merinci cara melakukan keterampilan gerak servis bawah dan servis atas permainan bola voli dengan lengkap dengan lengkap dan benar.		
8.	Saya telah dapat memeragakan keterampilan gerak servis bawah dan servis atas permainan bola voli dengan lengkap secara terkontrol.		
Sangat Baik		Baik	Perlu Perbaikan
Jika lebih dari dan sama dengan 6 pernyataan terisi “Ya”		Jika kurang dari 4 pernyataan terisi “Ya”	Jika kurang dari 4 pernyataan terisi “Ya”

## Aktivitas 5

Setelah peserta didik melakukan aktivitas pembelajaran keterampilan gerak servis bawah dan servis atas permainan bola voli, dilanjutkan dengan mempelajari aktivitas bermain bola voli dengan menggunakan peraturan dimodifikasi.

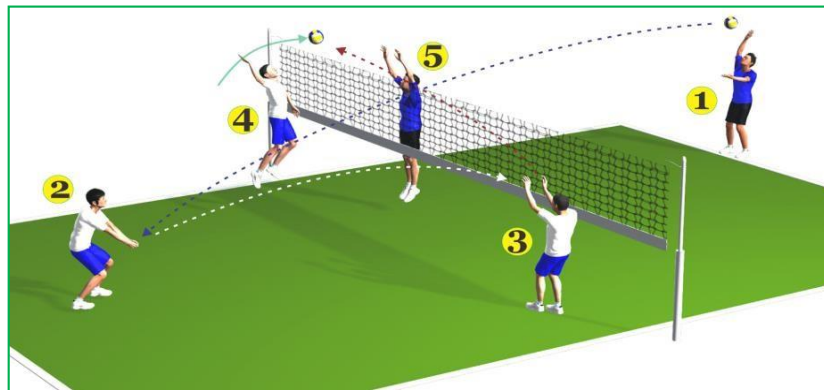
Tujuan bermain bola voli menggunakan peraturan dimodifikasi adalah memperagakan gerak spesifik dan taktik memainkan bola di lapangan untuk meraih kemenangan dalam setiap pertandingan. Variasi rangkaian pembelajaran mengandung empat unsur dasar antara lain: *passing* bawah, *passing* atas, servis, *smash* dan *blocking*.

Pembelajaran dimulai dengan gerakan-gerakan yang sederhana. Kemudian dilanjutkan dengan bentuk-bentuk yang lebih rumit dan berakhir pada penerapan keterampilan gerak yang dipelajari dalam jenis permainan dari rangkaian permainan yang sesuai.

**1) Materi: konsep peraturan permainan dan modifikasi aktivitas permainan bola voli, serta mempraktikkan bermain bola voli dengan berbagai modifikasi**

a) Guru membagikan lembar kerja yang berisikan tentang konsep peraturan permainan dan modifikasi aktivitas permainan bola voli, serta mempraktikkan bermain bola voli dengan berbagai modifikasi.

- (1) Pemain 1 melakukan servis ke pemain 2.
- (2) Pemain 2 menahan bola dengan passing bawah ke pemain 3.
- (3) Pemain 3 mengumpan bola pada pemain 4 dengan passing atas.
- (4) Pemain 4 melakukan pukulan smash yang didepannya pemain 5.
- (5) Setiap pemain yang telah melakukan teknik gerak, berpindah tempat, yakni:
  - (a) Pemain 1 pindah ke posisi 5
  - (b) Pemain 2 pindah ke posisi 3
  - (c) Pemain 3 pindah ke posisi 4
  - (d) Pemain 4 pindah ke posisi 2
  - (e) Pemain 5 pindah ke posisi 1



- b) Peserta didik menerima, mempelajari, dan mencoba mempraktikkan tugas pada lembar tugas.
- c) Guru melakukan pengamatan selama proses pembelajaran berlangsung.
- d) Melakukan klarifikasi terkait penjelasan dan gambar gerakan dengan peragaan jika diperlukan.
- e) Guru melakukan asesmen dan umpan balik selama proses pembelajaran berlangsung.

Refleksi:

- Lakukan aktivitas pembelajaran bermain bola voli menggunakan peraturan yang dimodifikasi. Unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan melakukan gerakan (asesmen proses) dan ketepatan melakukan gerakan (asesmen produk).

No	Aktivitas Pembelajaran	Hasil Refleksi	
		Tercapai	Belum Tercapai
1.	Aktivitas pembelajaran bermain bola voli menggunakan peraturan yang dimodifikasi.		
2.	Menunjukkan nilai-nilai karakter profil Pelajar Pancasila pada elemen mandiri dan gotong royong dalam proses pembelajaran bermain bola voli menggunakan peraturan yang dimodifikasi.		

Setelah peserta didik melakukan aktivitas pembelajaran bermain bola voli menggunakan peraturan yang dimodifikasi, peserta didik diminta untuk menuliskan kesulitan-kesulitan, kesalahan-kesalahan, dan bagaimana cara memperbaikinya dalam melakukan aktivitas pembelajaran bermain bola voli menggunakan peraturan yang dimodifikasi. Kemudian laporkan hasil capaian belajar yang diperoleh dalam buku catatan atau buku tugas kepada guru.

Catatan:

- Bagi peserta didik yang belum mampu mencapai batas kompetensi dalam melakukan aktivitas pembelajaran bermain bola voli menggunakan peraturan yang dimodifikasi yang ditentukan oleh guru, maka minta remedial.
- Bagi peserta didik yang mampu mencapai atau melebihi batas kompetensi dalam melakukan aktivitas pembelajaran bermain bola voli menggunakan peraturan yang dimodifikasi yang ditentukan oleh guru, maka lanjutkan pembelajaran pada materi yang lebih kompleks dengan menggunakan peraturan yang sesungguhnya dalam bentuk pengayaan.

**Lembar Refleksi Diri (Sikap)**

1. Isikan identitas Kalian.
2. Berikan tanda centang (√) pada kolom “Ya” jika sikap yang ada dalam pernyataan sesuai dengan sikap Kalian, dan “Tidak” jika belum sesuai.
3. Isilah pernyataan tersebut dengan jujur.
4. Hitunglah jumlah jawaban “Ya”.
5. Lingkari kriteria Sangat Baik, Baik, atau Kurang Baik sesuai jumlah “Ya” yang terisi.

Nama: .....

Kelas: .....

No	Pernyataan	Ya	Tidak
1.	Saya membuat target asesmen yang realistis sesuai kemampuan dan minat belajar yang dilakukan.		
2.	Saya memonitor kemajuan belajar yang dicapai serta memprediksi tantangan yang dihadapi.		
3.	Saya menyusun langkah-langkah dan strategi untuk mengelola emosi dalam pelaksanaan belajar.		
4.	Saya merancang strategi dalam mencapai tujuan belajar.		
5.	Saya mengkritisi efektivitas diri dalam bekerja secara mandiri dalam mencapai tujuan.		
6.	Saya berkomitmen dan menjaga konsistensi dalam mencapai tujuan yang telah direncanakannya.		
7.	Saya membuat tugas baru dan keyakinan baru dalam melaksanakannya.		
8.	Saya menyamakan tindakan sendiri dengan tindakan orang lain untuk melaksanakan tujuan kelompok.		
9.	Saya memahami hal-hal yang diungkapkan oleh orang lain secara efektif.		
10.	Saya melakukan kegiatan kelompok dengan kelebihan dan kekurangannya dapat saling membantu.		
11.	Saya membagi peran dan menyelaraskan tindakan dalam kelompok untuk mencapai tujuan bersama.		
12.	Saya tanggap terhadap lingkungan sosial sesuai dengan tuntutan peran sosialnya di masyarakat.		
13.	Saya menggunakan pengetahuan tentang sebab dan alasan orang lain menampilkan reaksi tertentu.		
14.	Saya mengupayakan memberi hal yang dianggap penting dan berharga kepada masyarakat.		
Sangat Baik		Baik	
Jika lebih dari 10 pernyataan terisi "Ya"		Jika lebih dari 8 pernyataan terisi "Ya"	
		Perlu Perbaikan	
		Jika lebih dari 6 pernyataan terisi "Ya"	

**Lembar Refleksi Diri (Pengetahuan dan Keterampilan)**  
**Model Menyontreng**

1. Isikan identitas Kalian.
2. Berikan tanda cek (√) pada kolom "Ya" jika sikap yang ada dalam pernyataan sesuai dengan sikap Siswa, dan "Tidak" jika belum sesuai.
3. Isilah pernyataan tersebut dengan jujur.
4. Hitunglah jumlah jawaban "Ya".
5. Lingkari kriteria Sangat Baik, Baik, atau Baik sesuai jumlah "Ya" yang terisi.

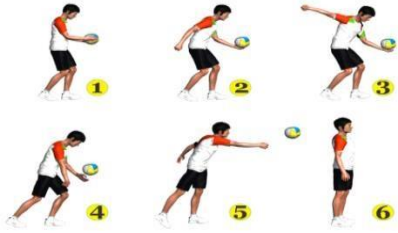
Nama: .....		Kelas: .....	
No	Pernyataan	Ya	Tidak
1.	Saya telah dapat menjelaskan konsep peraturan permainan dan modifikasi aktivitas permainan bola voli, dengan benar.		
2.	Saya telah dapat menyebutkan berbagai konsep peraturan permainan dan modifikasi aktivitas permainan bola voli dengan lengkap.		
3.	Saya telah dapat merinci cara melakukan aktivitas bermain bola voli dengan berbagai modifikasi dengan lengkap dan benar.		
4.	Saya telah dapat memeragakan bermain bola voli dengan berbagai modifikasi secara terkontrol.		
5.	Saya telah dapat menunjukkan kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan dalam bermain bola voli dengan berbagai modifikasi.		
Sangat Baik		Baik	Perlu Perbaikan
Jika lebih dari dan sama dengan 4 pernyataan terisi “Ya”		Jika kurang dari 3 pernyataan terisi “Ya”	Jika kurang dari 3 pernyataan terisi “Ya”
<p>c. Kegiatan Penutup (10 menit)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Salah seorang peserta didik di bawah bimbingan guru melakukan gerakan pendinginan, guru mempertanyakan apa manfaatnya.</li> <li>2) Guru dan peserta didik melakukan refleksi apa yang telah dicapai dan belum dicapai sesuai dengan tujuan yang ditetapkan secara umum dan kesalahan-kesalahan yang masih sering timbul saat melakukan aktivitas pembelajaran.</li> <li>3) Guru menginformasikan kepada peserta didik, kelompok dan peserta didik yang paling baik penampilannya selama pembelajaran permainan bola voli.</li> <li>4) Guru menugaskan peserta didik yang terkait dengan pembelajaran yang telah dilakukan untuk membaca dan membuat kesimpulan tentang aktivitas keterampilan gerak <i>passing</i> bawah, <i>passing</i> atas, servis bawah, dan servis atas dalam permainan bola voli, hasilnya dijadikan sebagai tugas asesmen penugasan.</li> <li>5) Berdoa dipimpin oleh salah satu peserta didik dan menyampaikan salam.</li> <li>6) Peserta didik kembali ke kelas yang dilakukan dengan tertib, dan bagi peserta didik yang bertugas mengembalikan peralatan ke tempat semula.</li> </ol>			
Asesmen			

1. Asesmen Sikap

Asesmen sikap didasarkan pada hasil refleksi sikap peserta didik dan pengamatan guru dengan menggunakan lembar observasi yang telah dilakukan pada proses pembelajaran di setiap aktivitas pembelajaran.

2. Asesmen Pengetahuan

Teknik	Bentuk	Contoh Instrumen	Kriteria Asesmen
Tes Tulis	Pilihan ganda dengan 4 opsi	1. Perhatikan gambar berikut ini, yang merupakan keterampilan teknik dasar servis bawah permainan bola voli.	Jawaban benar mendapatkan skor 1 dan salah 0.

		 <p>Berdasarkan gambar di atas, keterampilan teknik dasar servis bawah tahapan pelaksanaan permainan bola voli tersebut adalah . . .</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>berdiri dengan kedua kaki dalam posisi melangkah.</li> <li>pegang bola setinggi pinggang atau lebih rendah di depan badan.</li> <li>pukul bola dengan telapak tangan saat pada posisi setinggi pinggang.</li> <li>jari-jari yang akan digunakan memukul (servis) dirapatkan.</li> <li>Pukul bola keras-keras dan tangan dibuka lebar</li> </ol> <p>Kunci: C. pukul bola dengan telapak tangan saat pada posisi setinggi pinggang.</p>	
<p>Uraian tertutup</p>		<ol style="list-style-type: none"> <li>Jelaskan urutan gerakan yang harus dilakukan oleh <i>smesher/spiker</i> dalam permainan bola voli.</li> </ol> <p>Kunci:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Berdiri dekat net dan menghadap net berjarak kira-kira 60 cm.</li> <li>Sikap kedua kaki dibuka selebar bahu dan kedua lengan di samping badan.</li> <li>Tolakan kedua kaki ke atas bersamaan kedua lengan diayun ke atas.</li> <li>Pukul bola pada bagian atasnya dengan telapak tangan terbuka bersamaan pergelangan tangan diaktifkan.</li> <li>Rendahkan kedua lutut bersamaan kedua lengan ditarik ke belakang.</li> </ol>	<p>Mendapatkan skor; 4, jika seluruh urutan dituliskan dengan benar dan isi benar. 3, jika urutan dituliskan salah tetapi isi benar. 2, jika sebagian urutan dituliskan dengan benar dan sebagian isi benar. 1, jika urutan dituliskan salah dan sebagian besar isi salah.</p>

3. Asesmen Keterampilan

a. Tes kinerja aktivitas keterampilan gerak *passing* bawah dan *passing* atas permainan bola voli.

1) Butir Tes

Lakukan aktivitas keterampilan gerak *passing* bawah dan *passing* atas permainan bola voli. Unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan melakukan gerakan (asesmen proses) dan ketepatan melakukan gerakan (asesmen produk).

2) Petunjuk Asesmen

Berikan (angka) pada kolom yang sudah disediakan, setiap peserta didik menunjukkan atau menampilkan keterampilan gerak yang diharapkan.

3) Rubrik Asesmen Keterampilan Gerak

Contoh lembar asesmen proses gerak untuk perorangan (setiap peserta didik satu lembar asesmen).

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

No	Indikator Esensial	Uraian Gerak	Ya (1)	Tidak (0)
1.	Posisi dan Sikap Awal	a. Kaki		
		b. Badan		
		c. Lengan dan tangan		
		d. Pandangan mata		
2.	Pelaksanaan Gerak	a. Kaki		
		b. Badan		
		c. Lengan dan tangan		
		d. Pandangan mata		
3.	Posisi dan Sikap Akhir	a. Kaki		
		b. Badan		
		c. Lengan dan tangan		
		d. Pandangan mata		
Perolehan/Skor maksimum X 100% = Skor Akhir				

4) Pedoman penskoran

a) Penskoran

(1) Sikap awalan melakukan gerakan

Skor 3 jika:

- (a) ambil posisi sikap siap normal.
- (b) pada saat tangan akan dikenakan pada bola, segera tangan dan juga lengan diturunkan.
- (c) tangan dan lengan dalam keadaan terjulur ke bawah depan dan lurus.

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

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

(2) Sikap pelaksanaan melakukan gerakan

Skor 4 jika:

- (a) berdiri tegak dengan kedua kaki dibuka selebar bahu dan lutut direndahkan.
- (b) rapatkan dan luruskan kedua lengan di depan badan.

- (c) dorongkan kedua lengan ke arah datangnya bola.
- (d) perkenaan bola yang baik tepat pada pergelangan tangan.  
 Skor 3 jika : hanya tiga kriteria yang dilakukan secara benar.  
 Skor 2 jika : hanya dua sampai dua kriteria yang dilakukan secara benar.  
 Skor 1 jika : hanya satu sampai dua kriteria yang dilakukan secara benar.
- (3) Sikap akhir melakukan gerakan  
 Skor 3 jika:
  - (a) pandangan mata ke arah lepasnya/dorongan bola.
  - (b) badan sedikit dicondongkan ke depan dan beratnya terletak di antara kedua kaki.
  - (c) lengan yang mempassing bola berada di depan dengan posisi badan rileks.  
 Skor 2 jika : hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar.  
 Skor 1 jika : hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar.
- b) Pengolahan skor  
 Skor maksimum: 10  
 Skor perolehan peserta didik: SP  
 Nilai keterampilan yang diperoleh peserta didik: SP/10
- c) Konversi jumlah ulangan dengan skor

Perolehan Nilai		Klasifikasi Nilai
<i>Putera</i>	<i>Puteri</i>	
..... > 30 kali	..... > 25 kali	Sangat Baik
22 – 29 kali	18 – 24 kali	Baik
14 – 21 kali	13 – 17 kali	Cukup
..... < 14 kali	..... < 13 kali	Kurang

## Pengayaan dan Remedial

### 1. Pengayaan

Pengayaan diberikan oleh guru terhadap proses pembelajaran yang dilakukan pada setiap aktivitas pembelajaran. Pengayaan dilakukan apabila setelah diadakan asesmen pada kompetensi yang telah diajarkan pada peserta didik pada setiap aktivitas pembelajaran, nilai yang dicapai melampaui kompetensi yang telah ditetapkan oleh guru. 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.

### 2. Remedial

Remedial dilakukan oleh guru terintegrasi dalam pembelajaran yaitu dengan memberikan intervensi yang sesuai dengan level kompetensi peserta didik dari mana guru mengetahui level kompetensi peserta didik. Level kompetensi diketahui dari refleksi yang dilakukan setiap kali pembelajaran. Remedial dilakukan dengan cara menetapkan atau menurunkan tingkat kesulitan dalam materi pembelajaran.

## Refleksi Peserta Didik dan Guru

### 1. Refleksi Peserta Didik

- a. Kesulitan-kesulitan apa saja yang peserta didik alami/temukan dalam melakukan aktivitas pembelajaran keterampilan gerak permainan bola voli.
- b. Kesalahan-kesalahan apa saja yang peserta didik alami/temukan dalam melakukan aktivitas pembelajaran keterampilan gerak permainan bola voli.
- c. Bagaimana cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang peserta didik alami/temukan dalam melakukan aktivitas pembelajaran keterampilan gerak permainan bola voli.

### 2. Refleksi Guru

Refleksi yang dilakukan oleh guru terhadap proses pembelajaran yang dilakukan pada setiap aktivitas pembelajaran. Hasil refleksi bisa digunakan untuk menentukan perlakuan kepada peserta didik, apakah remedial atau pengayaan. Remedial dan pengayaanya di dalam pembelajaran, tidak terpisah setelah pembelajaran. Hal-hal yang perlu mendapat perhatian dalam refleksi guru antara lain:

- a. Apakah kegiatan pembelajaran dapat berjalan dengan baik?
- b. Kesulitan-kesulitan apa saja yang dialami/temukan dalam proses aktivitas pembelajaran keterampilan gerak permainan bola voli.
- c. Apa yang harus diperbaiki dan bagaimana cara memperbaiki proses aktivitas pembelajaran keterampilan gerak permainan bola voli tersebut.
- d. Bagaimana keterlibatan peserta didik dalam proses aktivitas pembelajaran keterampilan gerak permainan bola voli tersebut.

## Lembar Kerja Peserta Didik

Tanggal : .....

Lingkup/materi pembelajaran : .....

Nama Siswa : .....

Fase/Kelas : E / X

### 1. Panduan umum

- a. Pastikan Kalian dalam keadaan sehat dan siap untuk mengikuti aktivitas pembelajaran.
- b. Ikuti gerakan pemanasan dengan baik, sesuai dengan instruksi yang diberikan guru untuk menghindari cedera.
- c. Mulailah kegiatan dengan berdo'a.
- d. Selama kegiatan perhatikan selalu keselamatan diri dan keselamatan bersama.

### 2. Panduan aktivitas pembelajaran

- a. Bersama dengan teman, buatlah kelompok sejumlah maksimal 9 orang.

- b. Lakukan aktivitas pembelajaran keterampilan gerak permainan bola voli secara berpasangan dengan temanmu satu kelompok.
  - c. Perhatikan penjelasan berikut ini:  
Cara bermain aktivitas pembelajaran keterampilan gerak permainan bola voli antara lain:
    - 1) Aktivitas pembelajaran keterampilan gerak *passing* bawah, *passing* bawah, melambungkan bola dan membiarkan bola jatuh pada lengan yang dirapatkan dan diluruskan, dan *passing* bawah melalui atas net/tali yang dipasang melintang secara berpasangan.
    - 2) Aktivitas pembelajaran keterampilan gerak *passing* atas dengan melambungkan dan menangkap bola, *passing* atas dengan melambungkan dan menangkap bola dilakukan di tempat, sambil berjalan (maju-mundur dan menyamping), dan *passing* atas dengan melambungkan dan menangkap bola sambil berjalan maju dan mundur.
    - 3) Aktivitas pembelajaran keterampilan gerak *passing* bawah dan *passing* atas secara perorangan atau berkelompok, *passing* atas dan bawah bergerak maju, mundur, dan menyamping diawali dengan melambungkan bola oleh teman dari depan, *passing* atas dan bawah menggunakan dua bola diawali dengan melambungkan bola oleh teman, *passing* atas dan bawah secara langsung dalam formasi lingkaran diawali dengan melambungkan bola oleh teman yang berada ditengah-tengah lingkaran
    - 4) Aktivitas pembelajaran keterampilan gerak servis bawah, memukul-mukul bola ke lantai dengan telapak tangan rapat, dan servis bawah melalui atas net atau tali yang dipasang melintang dari jarak 3 meter (garis serang).
    - 5) Aktivitas pembelajaran keterampilan gerak servis atas, memukul bola ke depan bawah secara berpasangan, memukul bola melewati atas net/tali dalam formasi berbanjar.
    - 6) Bermain bola voli dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi.
3. Bahan Bacaan Peserta Didik
- a. Peraturan permainan bola voli yang standar. Untuk membantu dalam mencari sumber bacaan tersebut, dapat diperoleh melalui: buku, majalah, koran, internet, atau sumber lainnya.
  - b. Materi keterampilan gerak permainan bola voli. Untuk membantu dalam mencari sumber bacaan tersebut, dapat diperoleh melalui: buku, majalah, koran, internet, atau sumber lainnya.
4. Bahan Bacaan Guru
- a. Teknik dasar permainan bola voli.
  - b. Bentuk-bentuk keterampilan gerak permainan bola voli.
  - c. Bentuk-bentuk permainan bola voli dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi.

## Glosarium

- Passing bawah merupakan teknik untuk mengoper bola ke teman yg di lakukan dengan kedua tangan di kepal dan dipukul dari bawah ke atas. Perkenaan bola di tangan ada di bagian pergelangan tangan. Hasil bola dari passing ini adalah melambung.

- Passing atas atau disebut *set up* adalah usaha pemain untuk mengoper bola yang dilakukan saat bola di atas kepala dengan menggunakan kedua tangan secara bersamaan.
- Pembelajaran adalah proses interaksi antarpeserta didik, antara peserta didik dengan tenaga pendidik dan sumber belajar pada suatu lingkungan belajar.
- Permainan bola voli merupakan suatu cabang olah raga berbentuk memvoli bola di udara bolak-balik diatas jaring/net, dengan maksud menjatuhkan bola di dalam petak lapangan lawan untuk mencari kemenangan.
- Servis adalah pukulan awal untuk melakukan permainan dan dapat juga dijadikan serangan awal terhadap lawan.
- Servis tangan bawah adalah servis yang sangat sederhana dan diajarkan terutama untuk pemain pemula. Servis tangan bawah adalah cara servis dengan mengayunkan lengan dari arah bawah kemudian memukul bola dengan genggaman tangan.
- Servis tangan atas adalah tindakan memukul bola dengan cara melemparkan bola ke atas lalu memukulnya dengan mengayukan tanga dari atas sambil diikuti dengan lompatan untuk memaksimalkan tenaga dan pukulan sehingga bola melucur dengan cepat mengenai lapangan tim lawan.
- Tujuan dari variasi gerakan tersebut adalah supaya para pemain mampu memperkirakan efek gerakan servis, blocking, smash dan passing. Dengan mengetahui, mengenal, mempelajari dan menguasai variasi tersebut, akan lebih mudah bagi seorang pemain untuk berusaha memenangkan pertandingan voli.

#### Referensi

- Muhajir. 2017. *Buku Siswa Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan*, untuk SMA/MA Kelas X. Jakarta: PT. Erlangga.
- Muhajir. 2017. *Buku Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan*, untuk SMA/MA Kelas X. Jakarta: PT. Erlangga.
- Muhajir. 2020. *Belajar dan Berlatih Permainan Bola Voli*. Bandung: Sahara Multi Trading.
- Tim Direktorat SMA. 2017. *Panduan Asesmen oleh Pendidik dan Satuan Pendidikan Sekolah Menengah Atas*. Jakarta : Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.
- Tim Direktorat SMA. 2016. *Panduan Pembelajaran Untuk Sekolah Menengah Atas*. Jakarta : Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.

Memeriksa dan Menyetujui,  
Kepala SMK PPN Sembawa

Sembawa, 09 Juli 2024  
Guru Mata Pelajaran

Yudi Astoni, S.T.P., M.Sc.  
NIP. 197408131999031002

Aldi Novriansyah, S.Pd.  
NIP.-

## MODUL AJAR PJOK SMK FASE E KELAS X

<p>Penyusun : Aldi N Jenjang : SMK Kelas : X Alokasi Waktu : 3 x 45 Menit (3 Kali pertemuan).</p>	<p><b>Kompetensi Awal:</b> Peserta didik telah dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan dan memahami variasi dan kombinasi gerak spesifik dalam berbagai permainan lapangan melalui permainan <i>rounders</i> sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki.</p>	<p><b>Profil Pelajar Pancasila:</b> Profil Pelajar Pancasila yang dikembangkan pada Fase E adalah mandiri dan gotong royong yang ditunjukkan melalui proses pembelajaran keterampilan gerak permainan lapangan melalui permainan <i>sofbol</i>.</p>
<p>Sarana Prasarana</p>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Lapangan permainan <i>sofbol</i> atau lapangan sejenisnya (lapangan atau halaman sekolah).</li> <li>○ Bola <i>sofbol</i> atau bola sejenisnya (bola terbuat dari gulungan kertas/plastik, karet, dll).</li> <li>○ Pemukul/<i>stick</i>.</li> <li>○ Base atau sejenisnya.</li> <li>○ Peluit dan <i>stopwatch</i>.</li> </ul>		
<p>Target Peserta Didik</p>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Peserta didik regular/tipikal.</li> </ul>		
<p>Jumlah Peserta Didik</p>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Maksimal 36 peserta didik.</li> </ul>		
<p>Ketersediaan Materi</p>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Pengayaan untuk peserta didik CIBI atau yang berprestasi tinggi : YA/TIDAK.</li> <li>○ Alternatif penjelasan, metode, atau aktivitas, untuk peserta didik yang sulit memahami konsep: YA/TIDAK. <i>(Jika memilih YA, maka di dalam pembelajaran disediakan alternatif aktivitas sesuai kebutuhan peserta didik).</i></li> </ul>		
<p>Materi Ajar, Alat, dan Bahan yang Diperlukan</p>		
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Materi Pokok Pembelajaran             <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Materi Pembelajaran Reguler Memahami fakta, konsep, dan prosedur, serta mempraktikkan aktivitas keetrampilan gerak permainan lapangan melalui permainan <i>sofbol</i>, diantaranya:                 <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Keterampilan lemparan dengan ayunan atas (<i>overhand throw</i>), lemparan dengan ayunan samping (<i>side arm throw</i>), dan lemparan dengan lecutan tangan.</li> <li>2) Keterampilan gerak menangkap bola yang bergulir di tanah (<i>ground ball</i>), menangkap bola yang melambung (<i>fly ball</i>), dan menangkap bola lurus (<i>straight ball</i>).</li> <li>3) Keterampilan gerak memukul bola dengan ayunan penuh (<i>swing</i>) dan memukul bola tanpa ayunan (<i>bunting</i>).</li> </ol> </li> </ol> </li> </ol>		

4) Bermain softball dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi menggunakan keterampilan gerak melempar, menangkap, dan memukul bola dengan pemukul secara berkelompok.

b. Materi Pembelajaran Remedial

Materi pembelajaran untuk remedial sama dengan materi reguler. Akan tetapi penekanan materinya hanya pada materi yang belum dikuasai (berdasarkan identifikasi) yang akan dipelajari peserta didik kembali. Materi dapat dimodifikasi dengan menambah jarak, pengulangan, intensitas, dan kesempatan/frekuensi melakukan bagi peserta didik. Setelah dilakukan identifikasi kelemahan peserta didik, guru dapat mengubah strategi dengan memasang peserta didik dan belajar dalam kelompok agar bisa saling membantu, serta berbagai strategi lain sesuai kebutuhan peserta didik.

c. Materi Pembelajaran Pengayaan

Materi pembelajaran untuk pengayaan sama dengan reguler. Materi dapat dikembangkan dengan meningkatkan kompleksitas materi, mengubah lingkungan permainan, dan mengubah jumlah pemain di dalam permainan yang dimodifikasi.

2. Media Pembelajaran

- a. Peserta didik sebagai model atau guru yang memperagakan aktivitas keterampilan gerak melempar, menangkap, memukul bola menggunakan pemukul, berlari ke *base*, *sliding*, dan mematikan lawan permainan softball.
- b. Gambar aktivitas keterampilan gerak melempar, menangkap, memukul bola menggunakan pemukul, berlari ke *base*, *sliding*, dan mematikan lawan permainan softball.
- c. Video pembelajaran aktivitas keterampilan gerak melempar, menangkap, memukul bola menggunakan pemukul, berlari ke *base*, *sliding*, dan mematikan lawan permainan softball.

3. Alat dan Bahan Pembelajaran

- a. Lapangan permainan softball atau lapangan sejenisnya (lapangan atau halaman sekolah).
- b. Bola softball atau bola sejenisnya (bola terbuat dari gulungan kertas/plastik, karet, dll).
- c. Base atau sejenisnya.
- d. Peluit dan *stopwatch*.
- e. Gambar dan video pembelajaran permainan softball.
- f. Peluit dan *stopwatch*.
- g. Lembar Kerja (*student work sheet*) yang berisi perintah dan indikator tugas gerak.

Moda Pembelajaran

- o Guru memilih moda pembelajaran yang diinginkan sesuai dengan kebutuhan dan lingkungan belajar yang ada, seperti: moda daring, luring, atau paduan antara tatap muka dan PJJ (*blended learning*). Pada modul ini menggunakan moda luring.

Pengaturan Pembelajaran

Pengaturan Peserta Didik:

- o Individu

Metode:

- o Diskusi

<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Berpasangan</li> <li>○ Berkelompok</li> <li>○ Klasikal</li> </ul> <p><i>(Guru dapat mengatur sesuai dengan jumlah peserta didik di setiap kelasnya serta formasi yang diinginkan).</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Demonstrasi</li> <li>○ Simulasi</li> <li>○ Resiprokal</li> </ul> <p><i>(Guru dapat memilih salah satu atau menggabungkan beberapa metode yang diinginkan).</i></p>
<b>Asesmen Pembelajaran</b>	
<b>Menilai Ketercapaian Tujuan Pembelajaran:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Asesmen individu</li> <li>○ Asesmen berpasangan</li> </ul>	<b>Jenis Asesmen:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Pengetahuan (lisan dan tertulis).</li> <li>○ Keterampilan (praktik dan kinerja).</li> <li>○ Sikap (mandiri dan gotong royong).</li> <li>○ Portopolio.</li> </ul> <p><i>(Guru dapat memilih salah satu atau menggabungkan beberapa asesmen yang sesuai).</i></p>
<b>Tujuan Pembelajaran</b>	
<p>Peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan dan menganalisis aktivitas keterampilan gerak melempar, menangkap, memukul bola menggunakan pemukul, berlari ke <i>base</i>, <i>sliding</i>, dan mematikan lawan permainan softball sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki serta mengembangkan nilai-nilai Profil Pelajar Pancasila dengan meregulasi dan menginternalisasi nilai-nilai gerak seperti: berkolaborasi, kepedulian, berbagai, pemahaman diri dan situasi yang dihadapi, dan meregulasi diri, serta dapat menerapkan pola perilaku hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.</p>	
<b>Pemahaman Bermakna</b>	
<p>Setelah peserta didik melakukan pembelajaran aktivitas keterampilan gerak permainan softball, manfaat apakah yang dirasakan olehnya? Dapatkah pengalaman pembelajaran ini diterapkan ke dalam kehidupan sehari-hari?</p>	
<b>Pertanyaan Pemantik</b>	
<p>Mengapa peserta didik perlu memahami dan menguasai aktivitas keterampilan gerak melempar, menangkap, memukul bola menggunakan pemukul, berlari ke <i>base</i>, <i>sliding</i>, dan mematikan lawan permainan softball?</p>	
<b>Prosedur Kegiatan Pembelajaran</b>	
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Persiapan mengajar Hal-hal yang harus dipersiapkan guru sebelum melakukan kegiatan pembelajaran antara lain sebagai berikut:             <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Membaca kembali Modul Ajar yang telah dipersiapkan guru sebelumnya.</li> <li>b. Membaca kembali buku-buku sumber yang berkaitan dengan permainan softball.</li> <li>c. Menyiapkan alat pembelajaran, diantaranya:                 <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Lapangan permainan softball atau lapangan sejenisnya (lapangan atau halaman sekolah).</li> <li>2) Bola softball atau bola sejenisnya (bola terbuat dari gulungan kertas/plastik, karet, dll).</li> </ol> </li> </ol> </li> </ol>	

- 3) Base atau sejenisnya.
- 4) Peluit dan *stopwatch*.
- 5) Gambar dan video pembelajaran permainan softball.
- 6) Peluit dan *stopwatch*.
- 7) Lembar Kerja (*student work sheet*) yang berisi perintah dan indikator tugas gerak.

## 2. Kegiatan Pengajaran

Langkah-langkah kegiatan pengajaran antara lain sebagai berikut:

### a. Kegiatan pendahuluan (10 menit)

- 1) Guru meminta salah seorang peserta didik untuk menyiapkan barisan di lapangan sekolah dan mengucapkan salam atau selamat pagi kepada peserta didik.
- 2) Guru meminta salah seorang peserta didik untuk memimpin doa, dan peserta didik berdoa sesuai dengan agamanya masing-masing.
- 3) Guru memastikan bahwa semua peserta didik dalam keadaan sehat, bila ada peserta didik yang kurang sehat (sakit), maka guru meminta peserta didik tersebut untuk beristirahat di kelas.
- 4) Guru memotivasi peserta didik untuk mengondisikan suasana belajar yang menyenangkan dengan mengajukan pertanyaan tentang manfaat olahraga bagi kesehatan dan kebugaran.
- 5) Guru mengecek penguasaan kompetensi yang sudah dipelajari sebelumnya, dengan cara tanya jawab.
- 6) Guru menjelaskan kompetensi yang harus dikuasai peserta didik setelah proses pembelajaran (seperti yang tercantum dalam indikator ketercapaian kompetensi) disertai dengan penjelasan manfaat dari kegiatan bermain softball: misalnya bahwa bermain softball adalah salah satu aktivitas yang dapat meningkatkan kebugaran jasmani dan prestasi cabang olahraga softball.
- 7) Guru menyampaikan cakupan materi yang akan dipelajari yaitu: aktivitas keterampilan gerak melempar, menangkap, memukul bola menggunakan pemukul, berlari ke *base*, *sliding*, dan mematikan lawan permainan softball.
- 8) Guru menjelaskan teknik asesmen untuk kompetensi aktivitas keterampilan gerak permainan softball, baik kompetensi sikap (profil Pelajar Pancasila) dengan observasi dalam bentuk jurnal, yaitu pengembangan nilai-nilai karakter gotong royong dan mandiri, kompetensi pengetahuan: menganalisis aktivitas keterampilan gerak permainan softball menggunakan tes tertulis, dan kompetensi terkait keterampilan yaitu: mempraktikkan aktivitas keterampilan gerak melempar, menangkap, memukul bola menggunakan pemukul, berlari ke *base*, *sliding*, dan mematikan lawan permainan softball, serta bermain softball dalam bentuk yang sederhana dengan peraturan yang dimodifikasi dengan menekankan pada pengembangan nilai-nilai karakter antara lain: gotong royong dan mandiri.
- 9) Dilanjutkan dengan pemanasan agar peserta didik terkondisikan dalam materi yang akan diajarkan dengan perasaan yang menyenangkan. Pemanasan dalam bentuk *game*. Nama permainannya melempar dan menangkap bola softball.
- 10) Dalam pembelajaran ini disamping dapat mengembangkan elemen keterampilan gerak dan pengetahuan gerak, peserta didik juga diharapkan dapat mengembangkan nilai-nilai Profil Pelajar Pancasila dengan meregulasi dan menginternalisasi nilai-nilai gerak seperti: berkolaborasi, kepedulian, berbagai, pemahaman diri dan situasi yang dihadapi, dan meregulasi diri, serta dapat menerapkan pola perilaku hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.

b. Kegiatan Inti (70 menit)

Langkah-langkah kegiatan pembelajaran inti dengan prosedur sebagai berikut:

### aktivitas 1

Melempar bola adalah tugas dari *pitcher* (pelempar). Pemain ini berdiri disekitar lingkaran daerah *pitcher* sampai daerah dekat *home plate*. Tugas *pitcher* antara lain melempar bola kepada pemukul (*batter*) dengan baik, menjaga tiang hinggap pertama ketika pemain *first baseman* memungut bola, dan membantu pemain di belakang tiang hinggap.

Seorang pelempar harus menguasai gerak spesifik lemparan dengan cara yang berbeda. Setiap lemparan memiliki efek yang berbeda. Ada lemparan bola yang melesat cepat, ada lemparan bawah yang lambat, ada pula lemparan melintir. Upayakan lemparan supaya susah ditebak oleh lawan.

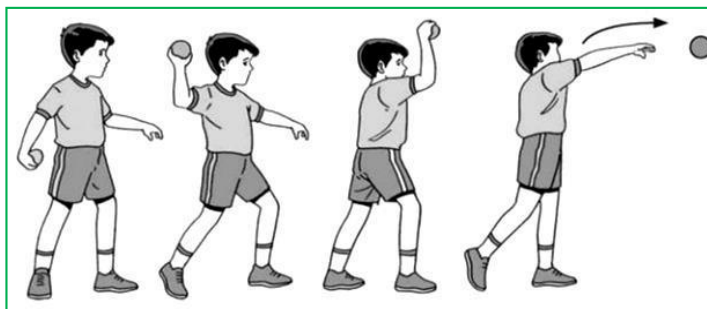
Bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran keterampilan gerak melempar bola permainan softball, antara lain sebagai berikut:

1) **Materi 1: Fakta, konsep, dan prosedur, serta mempraktikkan aktivitas keterampilan gerak lemparan dengan ayunan atas (*overhand throw*) permainan softball**

- a) Guru membagikan lembar kerja yang berisikan tentang fakta, konsep, dan prosedur serta mempraktikkan aktivitas keterampilan gerak lemparan dengan ayunan atas (*overhand throw*) permainan softball.

Cara melakukannya:

- (1) Berdiri sikap melangkah dan tarik tangan yang akan melempar ke belakang.
- (2) Berat badan tertumpu pada kaki belakang.
- (3) Pandangan pada arah sasaran.
- (4) Lemparkan bola ke depan bersamaan dengan gerak dari tangan dan badan diikuti dengan pemindahan berat badan.
- (5) Setelah bola lepas dari tangan, langkahkan kaki belakang ke depan.



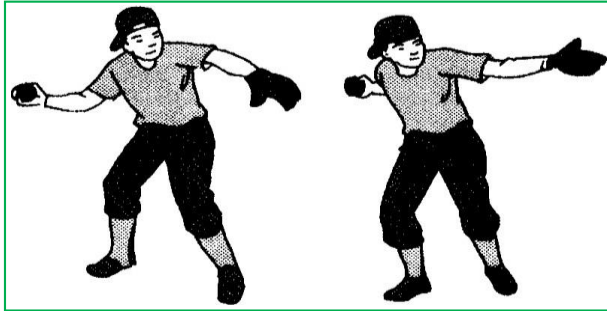
2) **Materi 2: Fakta, konsep, dan prosedur, serta mempraktikkan aktivitas keterampilan gerak lemparan dengan ayunan samping (*side arm throw*) permainan softball**

- a) Guru membagikan lembar kerja yang berisikan tentang fakta, konsep, dan prosedur serta mempraktikkan aktivitas keterampilan gerak lemparan dengan ayunan samping (*side arm throw*) permainan softball.

Cara melakukannya:

- (1) Berdiri sikap melangkah (sikap jaga).
- (2) Berat badan tertumpu pada kaki belakang.
- (3) Pandangan ke arah sasaran.

- (4) Lemparkan bola ke depan melalui samping badan dengan tangan bersamaan gerak badan, diikuti dengan memindahkan berat badan pada kaki depan.
- (5) Setelah bola lepas dari tangan, langkahkan kaki belakang ke depan.
- (6) Pandangan mengikuti arah gerak bola.

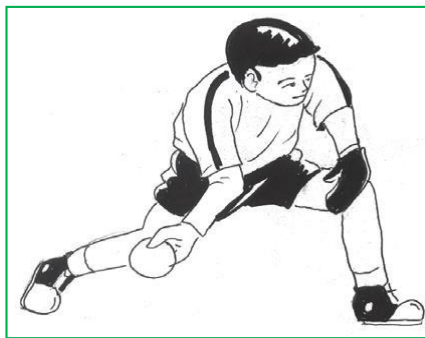


3) Materi 3: Fakta, konsep, dan prosedur, serta mempraktikkan aktivitas keterampilan gerak lemparan bawah (*underhand throw*) permainan softball

- a) Guru membagikan lembar kerja yang berisikan tentang fakta, konsep, dan prosedur serta mempraktikkan aktivitas keterampilan gerak lemparan bawah (*underhand throw*) permainan softball.

Cara melakukannya:

- (1) Berdiri sikap melangkah (sikap jaga).
- (2) Berat badan tertumpu pada kaki belakang.
- (3) Pandangan ke arah sasaran.
- (4) Lemparkan bola ke depan melalui samping badan bersamaan dengan tangan direndahkan kedua lutut yang diikuti memindahkan berat badan pada kaki depan.
- (5) Pelepasan bola dari tangan dibantu oleh pergerakan pergelangan tangan.

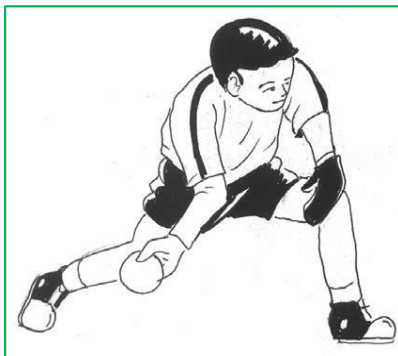


4) Materi 4: Fakta, konsep, dan prosedur, serta mempraktikkan aktivitas keterampilan gerak lemparan bawah (*underhand throw*) permainan softball

- a) Guru membagikan lembar kerja yang berisikan tentang fakta, konsep, dan prosedur serta mempraktikkan aktivitas keterampilan gerak lemparan bawah (*underhand throw*) permainan softball.

Cara melakukannya:

- (1) Berdiri sikap melangkah (sikap jaga).
- (2) Berat badan tertumpu pada kaki belakang.
- (3) Pandangan ke arah sasaran.
- (4) Lemparkan bola ke depan melalui samping badan bersamaan dengan tangan direndahkan kedua lutut yang diikuti memindahkan berat badan pada kaki depan.
- (5) Pelepasan bola dari tangan dibantu oleh pergerakan pergelangan tangan.

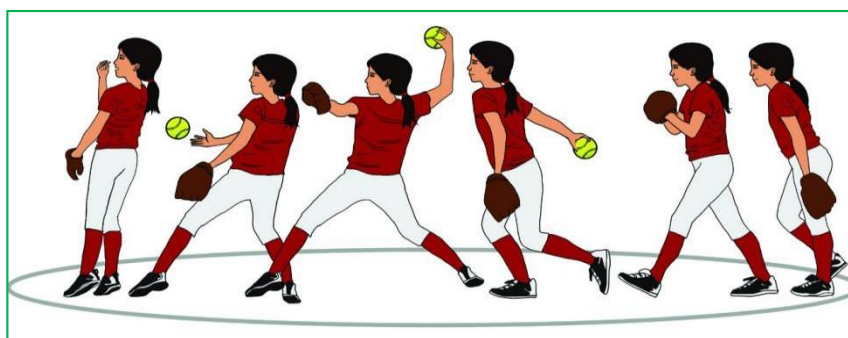


5) Materi 5: Fakta, konsep, dan prosedur, serta mempraktikkan aktivitas keterampilan gerak lemparan *pitcher* permainan softball

- a) Guru membagikan lembar kerja yang berisikan tentang fakta, konsep, dan prosedur serta mempraktikkan aktivitas keterampilan gerak lemparan *pitcher* permainan softball.

Cara melakukannya:

- (1) Untuk melakukan lemparan *pitcher* harus dimulai dengan posisi siap terlebih dahulu.
- (2) Bola berada di kedua tangan di depan badan.
- (3) Lepasnya bola yang syah ke arah *batter* dilakukan dengan lemparan di bawah tangan.
- (4) Salah satu dari kaki *pitcher* harus selalu menempel pada *pitcher plate* sampai bola lepas dari tangan, melepaskan kaki harus dengan diseret dan tetap menempel pada tanah.
- (5) Kedua kaki harus menempel pada *pitcher plate*.
- (6) Sebelum melakukan lemparan, *pitcher* harus diam dan bahu segaris dengan *base I* dan *base II*.
- (7) Tangan harus berada di bawah pinggang dan pergelangan tangan tidak boleh lebih tinggi dari siku.
- (8) Setelah lepasnya bola, diikuti dengan gerak lanjutan lengan dan pergelangan tangan ke muka melewati garis lurus dari badan.
- (9) Pergelangan tangan harus lebih rendah dari pinggul ketika bola dilepaskan.



- b) Peserta didik menerima, mempelajari, dan mencoba mempraktikkan tugas pada lembar tugas.
- c) Guru melakukan pengamatan selama proses pembelajaran berlangsung.
- d) Melakukan klarifikasi terkait penjelasan dan gambar gerakan dengan peragaan jika diperlukan.
- e) Guru melakukan asesmen dan umpan balik selama proses pembelajaran berlangsung.

## Aktivitas 2

Menangkap adalah suatu usaha yang dilakukan oleh pemain untuk dapat menguasai bola dengan tangan dan hasil pukulan ataupun lemparan teman. Pembelajaran menangkap bola harus dimiliki dan dilatih oleh pemain agar dapat bermain softball dengan baik.

Bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran keterampilan gerak menangkap bola permainan softball, antara lain sebagai berikut:

**1) Materi 1: Fakta, konsep, dan prosedur, serta mempraktikkan aktivitas keterampilan gerak menangkap bola lurus permainan softball**

- a) Guru membagikan lembar kerja yang berisikan tentang fakta, konsep, dan prosedur serta mempraktikkan aktivitas keterampilan gerak menangkap bola lurus permainan softball.

Cara melakukannya:

- (1) Berdiri dengan sedikit kaki dibengkokkan ke bawah, hadapkan *glove* ke arah pelempar sebagai sasaran.
- (2) Gerakkan badan ke arah datangnya bola, untuk melangkah ke depan, ke samping kiri/kanan badan.
- (3) Lihatlah bola sampai dapat ditangkap dan yakin dikuasai.
- (4) Tangkaplah bola dengan kantong *glove*, bukan dengan jari-jari tangan.
- (5) Tangkaplah bola dengan kedua tangan, dengan tangan yang lain menutup bola dan kemudian dengan cepat siap bola dilemparkan pada sasaran yang lain.
- (6) Redamlah tangkapan bola dari lemparan dengan menarik tangan atau *glove* ke arah badan agar bola tidak memantul ke luar.



**2) Materi 2: Fakta, konsep, dan prosedur, serta mempraktikkan aktivitas keterampilan gerak menangkap bola bergulir di tanah permainan softball**

- a) Guru membagikan lembar kerja yang berisikan tentang fakta, konsep, dan prosedur serta mempraktikkan aktivitas keterampilan gerak menangkap bola bergulir di tanah permainan softball.

Cara melakukannya:

- (1) berdiri dengan kedua kaki dibuka selebar bahu.
- (2) kedua lengan di depan siap menangkap bola.
- (3) kedua lutut agak direndahkan.
- (4) pandangan ke arah datangnya bola.

- (5) Saat bola datang menggelinding langkahkan kaki kiri ke depan, bersamaan kedua lutut agak direndahkan dan lengan kiri serta kanan diluruskan di depan kaki kiri hingga *glove* mengarah datangnya bola.
- (6) Saat bola masuk, *glove* segera ditutup dengan tangan yang lain.



3) Materi 3: Fakta, konsep, dan prosedur, serta mempraktikkan aktivitas keterampilan gerak menangkap bola melambung (*Fly ball*) permainan softball

- a) Guru membagikan lembar kerja yang berisikan tentang fakta, konsep, dan prosedur serta mempraktikkan aktivitas keterampilan gerak menangkap bola melambung (*Fly ball*) permainan softball.

Cara melakukannya:

- (1) Menangkap bola lambung adalah suatu dari pemain untuk dapat menguasai bola dengan *glove* terhadap bola yang melambung (*fly ball*), baik dari hasil pukulan ataupun lemparan bola dari teman.
- (2) Usahakan posisi bola berada di depan atas kepala.
- (3) Perhatikan dan pandangan harus selalu pada bola.
- (4) Saat menangkap bola gerakan tangan lurus ke arah bola di depan atas kepala.



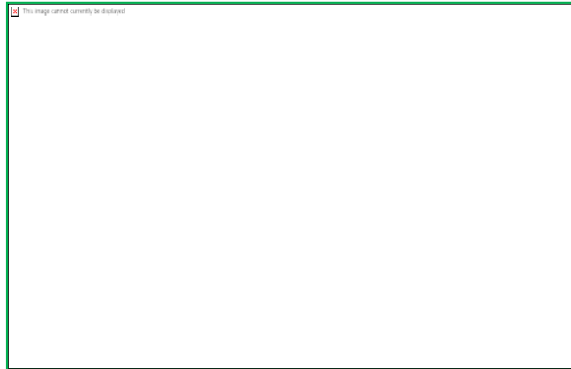
4) Materi 4: Fakta, konsep, dan prosedur, serta mempraktikkan aktivitas keterampilan gerak menangkap bola (pemain *catcher*) permainan softball

- a) Guru membagikan lembar kerja yang berisikan tentang fakta, konsep, dan prosedur serta mempraktikkan aktivitas keterampilan gerak menangkap bola (pemain *catcher*) permainan softball.

Cara melakukannya:

- (1) *Catcher* adalah pemain jaga yang posisinya berada di belakang *home plate*. Dia bertugas menangkap bola yang dilemparkan *pitcher* ke arah pemukul. Terutama bila bola tersebut tidak dipukul atau gagal dipukul atau terjadi *foul strike*.

- (2) Bola-bola semacam itu harus dia kuasai dengan baik dan secara langsung, terutama bila ada pelari-pelari di *base*. Hal ini untuk mencegah jangan sampai pelari-pelari tersebut dapat maju ke *base* berikutnya dengan mudah.



- b) Peserta didik menerima, mempelajari, dan mencoba mempraktikkan tugas pada lembar tugas.
- c) Guru melakukan pengamatan selama proses pembelajaran berlangsung.
- d) Melakukan klarifikasi terkait penjelasan dan gambar gerakan dengan peragaan jika diperlukan.
- e) Guru melakukan asesmen dan umpan balik selama proses pembelajaran berlangsung.

### Aktivitas 3

Setelah peserta didik melakukan aktivitas pembelajaran keterampilan gerak melempar dan menangkap bola permainan softball, peserta didik diminta untuk merasakan otot-otot apa saja yang dapat teregang dan berkontraksi. Peserta didik diminta menuliskan kesulitan-kesulitan, kesalahan-kesalahan, dan bagaimana cara memperbaikinya dalam melakukan aktivitas pembelajaran keterampilan gerak melempar dan menangkap bola permainan softball. Kemudian dilanjutkan dengan aktivitas keterampilan variasi dan kombinasi keterampilan gerak melempar dan menangkap bola softball sebagai berikut:

**1) Materi 1: Fakta, konsep, dan prosedur, serta mempraktikkan aktivitas keterampilan gerak melempar dan menangkap bola di tempat secara individu permainan softball**

- a) Guru membagikan lembar kerja yang berisikan tentang fakta, konsep, dan prosedur serta mempraktikkan aktivitas keterampilan gerak melempar dan menangkap bola di tempat secara individu permainan softball.

Cara melakukannya:

- (1) Bola dilambungkan dari arahkan bola dengan lemparan dari bawah ke atas.
- (2) Pandangan ditujukan pada arah lambungan bola ke atas.
- (3) Sikap badan sedikit ke depan.
- (4) Ayunkan bola dari belakang bawah menuju ke depan atas hingga bola lepas dan melambung ke atas.
- (5) Setelah itu bola ditangkap dengan dua tangan.
- (6) Pembelajaran lempar tangkap bola di tempat dan dilanjutkan sambil bergerak maju dengan bola dilambungkan sendiri.

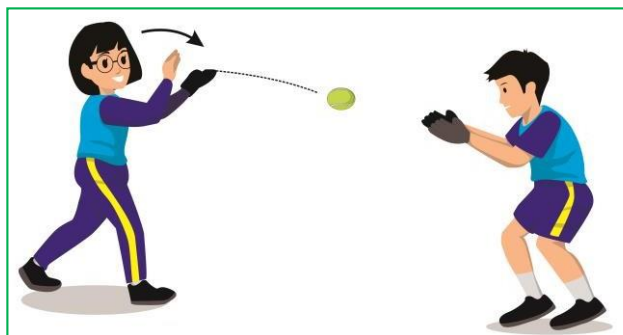


2) Materi 2: Fakta, konsep, dan prosedur, serta mempraktikkan aktivitas keterampilan gerak melempar dan menangkap bola di tempat secara berpasangan permainan softball

- a) Guru membagikan lembar kerja yang berisikan tentang fakta, konsep, dan prosedur serta mempraktikkan aktivitas keterampilan gerak melempar dan menangkap bola di tempat secara berpasangan permainan softball.

Cara melakukannya:

- (1) Saling berhadapan dengan jarak 3 – 5 meter.
- (2) Bola dilemparkan secara bergantian dengan lemparan setinggi dada.
- (3) Pandangan ditujukan pada arah lemparan bola.
- (4) Sikap badan sedikit ke depan.
- (5) Ayunkan bola dari belakang bawah menuju ke depan atas hingga bola lepas dan melambung ke depan.
- (6) Pembelajaran gerakan lempar tangkap bola dengan lecutan tangan berpasangan di tempat, dilanjutkan dengan gerak maju mundur.



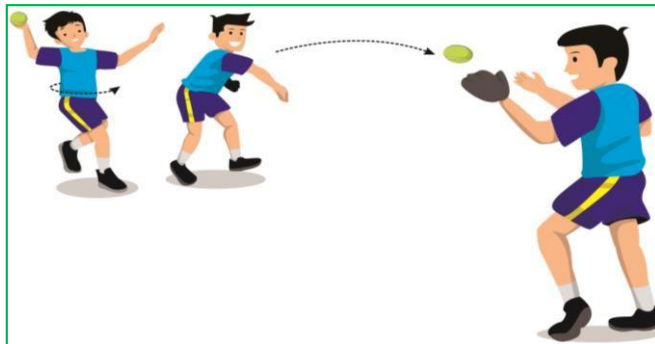
3) Materi 3: Fakta, konsep, dan prosedur, serta mempraktikkan aktivitas keterampilan gerak melempar dan menangkap bola di tempat secara berpasangan dengan berbagai lemparan permainan softball

- a) Guru membagikan lembar kerja yang berisikan tentang fakta, konsep, dan prosedur serta mempraktikkan aktivitas keterampilan gerak melempar dan menangkap bola di tempat secara berpasangan dengan berbagai lemparan permainan softball.

Cara melakukannya:

- (1) Saling berhadapan dengan jarak 6 – 7 meter.
- (2) Bola dilemparkan secara bergantian dengan lemparan ayunan atas, ayunan samping, dan bawah.
- (3) Menangkap dengan gerakan menangkap bola lurus serta bola guling tanah, dilakukan ditempat dilanjutkan dengan gerak maju mundur jalan atau lari *jogging* secara berpasangan.

- (4) Pandangan ditujukan pada arah lemparan bola.
- (5) Sikap badan sedikit ke depan.
- (6) Ayunkan bola dari belakang bawah menuju ke depan atas hingga bola lepas dan melambung ke depan.



- b) Peserta didik menerima, mempelajari, dan mencoba mempraktikkan tugas pada lembar tugas.
- c) Guru melakukan pengamatan selama proses pembelajaran berlangsung.
- d) Melakukan klarifikasi terkait penjelasan dan gambar gerakan dengan peragaan jika diperlukan.
- e) Guru melakukan asesmen dan umpan balik selama proses pembelajaran berlangsung.

**Refleksi:**

- Lakukan aktivitas pembelajaran keterampilan gerak melempar dan menangkap bola permainan softball. Unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan melakukan gerakan (asesmen proses) dan ketepatan melakukan gerakan (asesmen produk).

No	Aktivitas Pembelajaran	Hasil Refleksi	
		Tercapai	Belum Tercapai
1.	Aktivitas pembelajaran keterampilan gerak melempar dan menangkap bola permainan softball yang dilakukan secara berpasangan atau berkelompok.		
2.	Menunjukkan nilai-nilai karakter profil Pelajar Pancasila pada elemen mandiri dan gotong royong dalam proses pembelajaran keterampilan gerak melempar dan menangkap bola permainan softball.		

Setelah peserta didik melakukan aktivitas pembelajaran keterampilan gerak melempar dan menangkap bola permainan softball, peserta didik diminta untuk merasakan otot-otot apa saja yang dapat teregang dan berkontraksi. Peserta didik diminta menuliskan kesulitan-kesulitan, kesalahan-kesalahan, dan bagaimana cara memperbaikinya dalam melakukan aktivitas pembelajaran keterampilan gerak melempar dan menangkap bola permainan softball. Kemudian laporkan hasil capaian belajar yang diperoleh dalam buku catatan atau buku tugas kepada guru.

Catatan:

- Bagi peserta didik yang belum mampu mencapai batas kompetensi dalam melakukan aktivitas pembelajaran keterampilan gerak melempar dan menangkap bola permainan softball yang ditentukan oleh guru, maka minta remedial.
- Bagi peserta didik yang mampu mencapai atau melebihi batas kompetensi dalam melakukan aktivitas pembelajaran keterampilan gerak melempar dan menangkap bola permainan softball yang ditentukan oleh guru, maka lanjutkan pembelajaran pada materi yang lebih kompleks dan bervariasi dan kombinasi dalam bentuk pengayaan.

**Lembar Refleksi Diri (Sikap)**

1. Isikan identitas Kalian.
2. Berikan tanda centang (√) pada kolom “Ya” jika sikap yang ada dalam pernyataan sesuai dengan sikap Kalian, dan “Tidak” jika belum sesuai.
3. Isilah pernyataan tersebut dengan jujur.
4. Hitunglah jumlah jawaban “Ya”.
5. Lingkari kriteria Sangat Baik, Baik, atau Kurang Baik sesuai jumlah “Ya” yang terisi.

Nama: .....

Kelas: .....

No	Pernyataan	Ya	Tidak
1.	Saya membuat target asesmen yang realistis sesuai kemampuan dan minat belajar yang dilakukan.		
2.	Saya memonitor kemajuan belajar yang dicapai serta memprediksi tantangan yang dihadapi.		
3.	Saya menyusun langkah-langkah dan strategi untuk mengelola emosi dalam pelaksanaan belajar.		
4.	Saya merancang strategi dalam mencapai tujuan belajar.		
5.	Saya mengkritisi efektivitas diri dalam bekerja secara mandiri dalam mencapai tujuan.		
6.	Saya berkomitmen dan menjaga konsistensi dalam mencapai tujuan yang telah direncanakannya.		
7.	Saya membuat tugas baru dan keyakinan baru dalam melaksanakannya.		
8.	Saya menyamakan tindakan sendiri dengan tindakan orang lain untuk melaksanakan tujuan kelompok.		
9.	Saya memahami hal-hal yang diungkapkan oleh orang lain secara efektif.		
10.	Saya melakukan kegiatan kelompok dengan kelebihan dan kekurangannya dapat saling membantu.		
11.	Saya membagi peran dan menyelaraskan tindakan dalam kelompok untuk mencapai tujuan bersama.		
12.	Saya tanggap terhadap lingkungan sosial sesuai dengan tuntutan peran sosialnya di masyarakat.		
13.	Saya menggunakan pengetahuan tentang sebab dan alasan orang lain menampilkan reaksi tertentu.		

14.	Saya mengupayakan memberi hal yang dianggap penting dan berharga kepada masyarakat.		
Sangat Baik		Baik	Perlu Perbaikan
Jika lebih dari 10 pernyataan terisi “Ya”		Jika lebih dari 8 pernyataan terisi “Ya”	Jika lebih dari 6 pernyataan terisi “Ya”

**Lembar Refleksi Diri (Pengetahuan dan Keterampilan)**  
**Model Menyontreg**

1. Isikan identitas Kalian.
2. Berikan tanda cek (√) pada kolom “Ya” jika sikap yang ada dalam pernyataan sesuai dengan sikap Siswa, dan “Tidak” jika belum sesuai.
3. Isilah pernyataan tersebut dengan jujur.
4. Hitunglah jumlah jawaban “Ya”.
5. Lingkari kriteria Sangat Baik, Baik, atau Baik sesuai jumlah “Ya” yang terisi.

Nama: .....

Kelas: .....

No	Pernyataan	Ya	Tidak
1.	Saya telah dapat menjelaskan pengertian keterampilan gerak melempar dan menangkap bola permainan softball dengan benar.		
2.	Saya telah dapat menyebutkan berbagai jenis keterampilan gerak melempar dan menangkap bola permainan softball dengan lengkap.		
3.	Saya telah dapat merinci cara melakukan keterampilan gerak melempar dan menangkap bola permainan softball dengan lengkap dan benar.		
4.	Saya telah dapat memeragakan keterampilan gerak melempar dan menangkap bola permainan softball secara terkontrol.		
5.	Saya telah dapat menjelaskan pengertian keterampilan gerak melempar dan menangkap bola permainan softball dengan benar.		
6.	Saya telah dapat menyebutkan berbagai jenis keterampilan gerak melempar dan menangkap bola permainan softball dengan lengkap.		
7.	Saya telah dapat merinci cara melakukan keterampilan gerak melempar dan menangkap bola permainan softball dengan lengkap dan benar.		
8.	Saya telah dapat memeragakan keterampilan gerak melempar dan menangkap bola permainan softball dengan lengkap secara terkontrol.		
Sangat Baik		Baik	Perlu Perbaikan
Jika lebih dari dan sama dengan 6 pernyataan terisi “Ya”		Jika kurang dari 4 pernyataan terisi “Ya”	Jika kurang dari 4 pernyataan terisi “Ya”

## Aktivitas 4

Setelah peserta didik melakukan aktivitas pembelajaran keterampilan gerak melempar dan menangkap bola permainan softball, dilanjutkan dengan mempelajari aktivitas pembelajaran keterampilan gerak memukul bola permainan softball.

Memukul bola softball adalah tugas dari seorang pemukul, pemain pemukul atau penyerang (*batter*) bertugas memukul bola untuk mencetak angka (*run*). Untuk itu, *batter* harus dapat memukul dengan baik dan lari ke tiang hinggap, kemudian menyentuh semua tiang hinggap secara berurutan untuk kembali ke *home plate*.

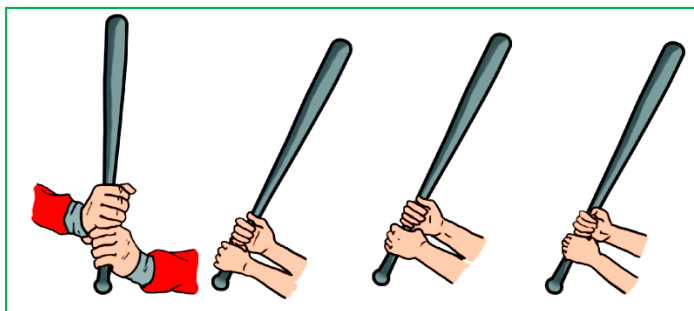
Bentuk-bentuk aktivitas keterampilan gerak memukul bola permainan softball, antara lain sebagai berikut:

1) **Materi 1: Fakta, konsep, dan prosedur, serta mempraktikkan aktivitas keterampilan gerak memegang *stick* (pemukul) memegang *stick* (pemukul) permainan softball**

- a) Guru membagikan lembar kerja yang berisikan tentang fakta, konsep, dan prosedur serta mempraktikkan aktivitas keterampilan gerak memegang *stick* (pemukul) permainan softball.

Cara melakukannya:

- (1) Saat menunggu lemparan *pitcher*, buka kedua kaki selebar bahu, lutut sedikit ditekuk.
- (2) Pusatkan Pandangan pada bola yang akan meluncur.
- (3) Posisikan badan agak condong ke depan untuk menjaga keseimbangan.
- (4) Pegangan agak ke belakang, siku bengkok, bahu sejajar dan sedikit agak ke bawah.
- (5) Saat akan memukul posisi badan tegak lurus di depan bahu kanan.



2) **Materi 2: Fakta, konsep, dan prosedur, serta mempraktikkan aktivitas keterampilan gerak posisi kepala dan mata permainan softball**

- a) Guru membagikan lembar kerja yang berisikan tentang fakta, konsep, dan prosedur serta mempraktikkan aktivitas keterampilan gerak posisi kepala dan mata permainan softball.

Cara melakukannya:

- (1) Berdirilah kira-kira seluas bidang pinggang sejajar dengan *plate*.
- (2) Berdirilah agak jauh dari *home plate*, walaupun demikian pemukul dapat menyentuh bagian sudut yang terjauh dari *home plate*.
- (3) Berdirilah pada bagian belakang *batter's box*, dengan kaki bagian depan berada lurus dengan bagian belakang sudut *home plate*.
- (4) Posisi bahu sejajar dan lengan dibawa ke belakang dengan sewajarnya.
- (5) Pandangan selalu tertuju pada bola.

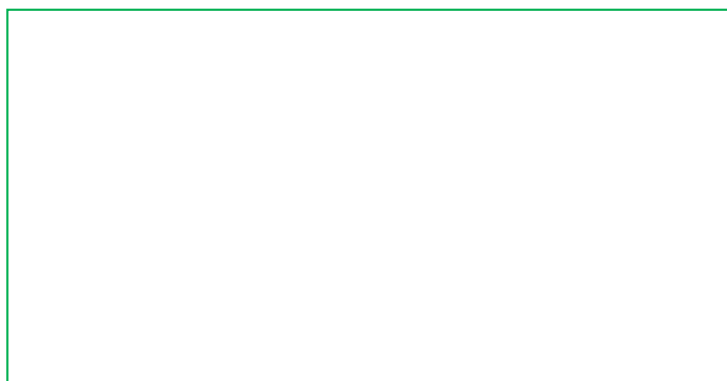


3) Materi 3: Fakta, konsep, dan prosedur, serta mempraktikkan aktivitas keterampilan gerak pukulan ayunan (*swing*) permainan softball

- a) Guru membagikan lembar kerja yang berisikan tentang fakta, konsep, dan prosedur serta mempraktikkan aktivitas keterampilan gerak pukulan ayunan (*swing*) permainan softball.

Cara melakukannya:

- (1) Posisi badan berdiri tegak, kaki dibuka selebar bahu dan sedikit ditekuk.
- (2) Pegang *stick*/pemukul ke belakang bahu. Posisikan ujung *stick*/pemukul lebih tinggi dibandingkan bahu, sedangkan siku agak jauh dari badan.
- (3) Pandangan mata menatap pada gerakan *pitcher*.
- (4) Saat *pitcher* melempar bola, langkahkan kaki ke arah *pitcher*. Ayunkan *stick*/pemukul mengenai bola dengan cepat memakai kekuatan lengan.
- (5) Selesaikan gerakan ayunan lengan sampai bola melambung ke udara.

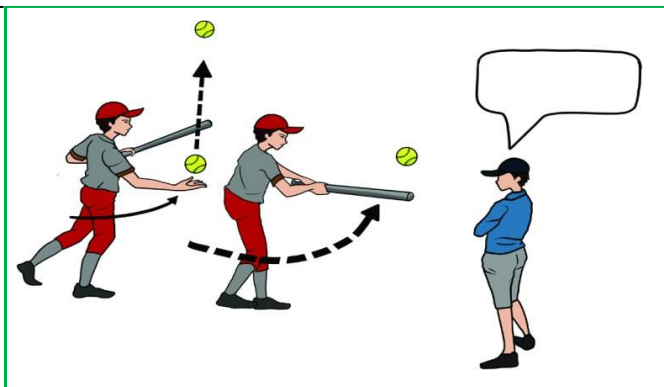


4) Materi 4: Fakta, konsep, dan prosedur, serta mempraktikkan aktivitas keterampilan gerak memukul bola dengan bola dilambungkan sendiri permainan softball

- a) Guru membagikan lembar kerja yang berisikan tentang fakta, konsep, dan prosedur serta mempraktikkan aktivitas keterampilan gerak memukul bola dengan bola dilambungkan sendiri permainan softball.

Cara melakukannya:

- (1) Berdiri menyamping arah gerakan.
- (2) Tangan kanan memegang bola dan tangan kiri memegang *stick*/ pemukul.
- (3) Lambungkan bola dengan tangan kanan di depan badan.
- (4) Dengan cepat pegang pemukul dengan dua tangan bersamaan kaki kiri dilangkahkan ke depan.
- (5) Pada saat yang tepat ayunkan bat ke depan ke arah bola hingga *stick*/ pemukul mengenai bola.

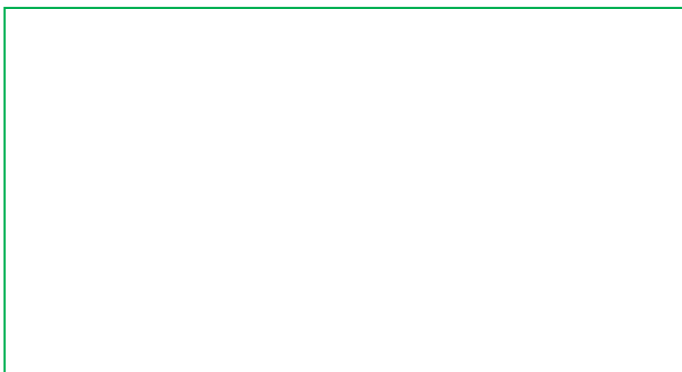


5) Materi 5: Fakta, konsep, dan prosedur, serta mempraktikkan aktivitas keterampilan gerak memukul bola dengan *stick*/pemukul bola dilambungkan teman permainan softball

- a) Guru membagikan lembar kerja yang berisikan tentang fakta, konsep, dan prosedur serta mempraktikkan aktivitas keterampilan gerak memukul bola dengan *stick*/pemukul bola dilambungkan teman permainan softball.

Cara melakukannya:

- (1) Pemain berdiri berhadapan A dan B berjarak  $\pm$  3-4 meter, A sebagai pemukul, dan B sebagai pelambung.
- (2) Satu pasangan satu buah bola softball dipegang oleh B.
- (3) Pemain B melambungkan bola ke A, dan A memukul bola, fokuskan prinsip dasar gerakan memegang *stick*/pemukul, ayunan lengan, dan fokus terhadap sasaran bola.



6) Materi 6: Fakta, konsep, dan prosedur, serta mempraktikkan aktivitas keterampilan gerak pukulan *bunt* (menahan bola permainan softball)

- a) Guru membagikan lembar kerja yang berisikan tentang fakta, konsep, dan prosedur serta mempraktikkan aktivitas keterampilan gerak pukulan *bunt* (menahan bola permainan softball).

Cara melakukannya:

- (1) Putar posisi badan dari posisi siap memukul, untuk melakukan *bunt* menghadap pelambung (posisi kaki tetap berada pada *batter box*).
- (2) Pegang *stick* dengan ujung tangan di antara jari telunjuk dan ibu jari, sedangkan jari-jari lain dilipat disekitar pemukul.
- (3) Tempatkan pemukul sama tinggi/datar di depan berhadapan dengan pelambung.



- b) Peserta didik menerima, mempelajari, dan mencoba mempraktikkan tugas pada lembar tugas.
- c) Guru melakukan pengamatan selama proses pembelajaran berlangsung.
- d) Melakukan klarifikasi terkait penjelasan dan gambar gerakan dengan peragaan jika diperlukan.
- e) Guru melakukan asesmen dan umpan balik selama proses pembelajaran berlangsung.

**Refleksi:**

- Lakukan aktivitas pembelajaran keterampilan gerak memukul bola permainan softball. Unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan melakukan gerakan (asesmen proses) dan ketepatan melakukan gerakan (asesmen produk).

No	Aktivitas Pembelajaran	Hasil Refleksi	
		Tercapai	Belum Tercapai
1.	Aktivitas pembelajaran keterampilan gerak memukul bola yang dilakukan secara berpasangan atau berkelompok.		
2.	Menunjukkan nilai-nilai karakter profil Pelajar Pancasila pada elemen mandiri dan gotong royong dalam proses pembelajaran keterampilan gerak memukul bola permainan softball.		

Setelah peserta didik melakukan aktivitas pembelajaran keterampilan gerak memukul bola permainan softball, peserta didik diminta untuk menuliskan kesulitan-kesulitan, kesalahan-kesalahan, dan bagaimana cara memperbaikinya dalam melakukan aktivitas pembelajaran keterampilan gerak memukul bola permainan softball. Kemudian laporkan hasil capaian belajar yang diperoleh dalam buku catatan atau buku tugas kepada guru.

Catatan:

- Bagi peserta didik yang belum mampu mencapai batas kompetensi dalam melakukan aktivitas pembelajaran keterampilan gerak memukul bola permainan softball yang ditentukan oleh guru, maka minta remedial.
- Bagi peserta didik yang mampu mencapai atau melebihi batas kompetensi dalam melakukan aktivitas pembelajaran keterampilan gerak memukul bola permainan softball yang ditentukan oleh guru, maka lanjutkan pembelajaran pada materi yang lebih kompleks dan bervariasi dan kombinasi dalam bentuk pengayaan.

**Lembar Refleksi Diri (Sikap)**

1. Isikan identitas Kalian.
2. Berikan tanda centang (√) pada kolom “Ya” jika sikap yang ada dalam pernyataan sesuai dengan sikap Kalian, dan “Tidak” jika belum sesuai.
3. Isilah pernyataan tersebut dengan jujur.
4. Hitunglah jumlah jawaban “Ya”.
5. Lingkari kriteria Sangat Baik, Baik, atau Kurang Baik sesuai jumlah “Ya” yang terisi.

Nama: .....

Kelas: .....

No	Pernyataan	Ya	Tidak
1.	Saya membuat target asesmen yang realistis sesuai kemampuan dan minat belajar yang dilakukan.		
2.	Saya memonitor kemajuan belajar yang dicapai serta memprediksi tantangan yang dihadapi.		
3.	Saya menyusun langkah-langkah dan strategi untuk mengelola emosi dalam pelaksanaan belajar.		
4.	Saya merancang strategi dalam mencapai tujuan belajar.		
5.	Saya mengkritisi efektivitas diri dalam bekerja secara mandiri dalam mencapai tujuan.		
6.	Saya berkomitmen dan menjaga konsistensi dalam mencapai tujuan yang telah direncanakannya.		
7.	Saya membuat tugas baru dan keyakinan baru dalam melaksanakannya.		
8.	Saya menyamakan tindakan sendiri dengan tindakan orang lain untuk melaksanakan tujuan kelompok.		
9.	Saya memahami hal-hal yang diungkapkan oleh orang lain secara efektif.		
10.	Saya melakukan kegiatan kelompok dengan kelebihan dan kekurangannya dapat saling membantu.		
11.	Saya membagi peran dan menyelaraskan tindakan dalam kelompok untuk mencapai tujuan bersama.		
12.	Saya tanggap terhadap lingkungan sosial sesuai dengan tuntutan peran sosialnya di masyarakat.		
13.	Saya menggunakan pengetahuan tentang sebab dan alasan orang lain menampilkan reaksi tertentu.		

14.	Saya mengupayakan memberi hal yang dianggap penting dan berharga kepada masyarakat.		
Sangat Baik		Baik	Perlu Perbaikan
Jika lebih dari 10 pernyataan terisi “Ya”		Jika lebih dari 8 pernyataan terisi “Ya”	Jika lebih dari 6 pernyataan terisi “Ya”

**Lembar Refleksi Diri (Pengetahuan dan Keterampilan)**  
**Model Menyontreg**

1. Isikan identitas Kalian.
2. Berikan tanda cek (√) pada kolom “Ya” jika sikap yang ada dalam pernyataan sesuai dengan sikap Siswa, dan “Tidak” jika belum sesuai.
3. Isilah pernyataan tersebut dengan jujur.
4. Hitunglah jumlah jawaban “Ya”.
5. Lingkari kriteria Sangat Baik, Baik, atau Baik sesuai jumlah “Ya” yang terisi.

Nama: .....

Kelas: .....

No	Pernyataan	Ya	Tidak
1.	Saya telah dapat menjelaskan pengertian gerak spesifik memukul bola permainan softball dengan benar.		
2.	Saya telah dapat menyebutkan berbagai jenis gerak spesifik memukul bola permainan softball dengan lengkap.		
3.	Saya telah dapat merinci cara melakukan gerak spesifik memukul bola permainan softball dengan lengkap dan benar.		
4.	Saya telah dapat memeragakan gerak spesifik memukul bola permainan softball secara terkontrol.		
5.	Saya telah dapat menjelaskan pengertian gerak spesifik memukul bola permainan softball dengan benar.		
6.	Saya telah dapat menyebutkan berbagai jenis gerak spesifik memukul bola permainan softball dengan lengkap.		
7.	Saya telah dapat merinci cara melakukan gerak spesifik memukul bola permainan softball dengan lengkap dan benar.		
8.	Saya telah dapat memeragakan gerak memukul bola permainan softball dengan lengkap secara terkontrol.		
Sangat Baik		Baik	Perlu Perbaikan
Jika lebih dari dan sama dengan 6 pernyataan terisi “Ya”		Jika kurang dari 4 pernyataan terisi “Ya”	Jika kurang dari 4 pernyataan terisi “Ya”

**Aktivitas 4**

Setelah peserta didik melakukan aktivitas pembelajaran keterampilan gerak memukul bola permainan softball, dilanjutkan dengan mempelajari aktivitas bermain softball dengan menggunakan peraturan dimodifikasi.

Tujuan bermain softball menggunakan peraturan dimodifikasi adalah memperagakan keterampilan gerak dan taktik bermain di lapangan untuk meraih kemenangan dalam setiap pertandingan. Pembelajaran mengandung empat unsur dasar antara lain: melempar, menangkap, memukul bola, berlari menuju *base*, dan mematikan lawan.

Pembelajaran dimulai dengan gerakan-gerakan yang sederhana. Kemudian dilanjutkan dengan bentuk-bentuk yang lebih rumit dan berakhir pada penerapan keterampilan gerak yang dipelajari dalam jenis permainan dari rangkaian permainan yang sesuai.

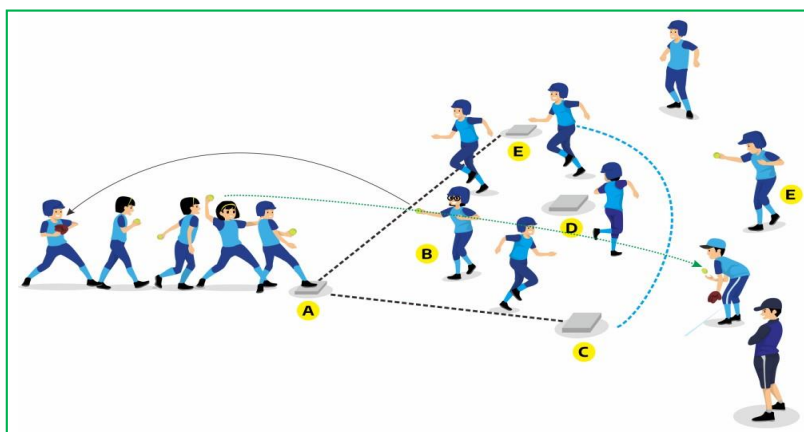
Aktivitas pembelajaran bermain softball menggunakan peraturan yang dimodifikasi dapat dilakukan dengan cara sebagai berikut:

1) **Materi 1: Konsep bermain softball dengan peraturan yang dimodifikasi, dengan gerakan melempar, menangkap bola, dan berlari**

- a) Guru membagikan lembar kerja yang berisikan tentang konsep bermain softball dengan peraturan yang dimodifikasi, dengan gerakan melempar, menangkap bola, dan berlari permainan softball.

Cara melakukannya:

- (1) Permainan dibagi berkelompok (A sampai F) empat orang (pemain) perkelompok, masing-masing menempati posisinya.
- (2) Pemain kelompok A menangkap dan melempar, pemain kelompok B pelambung (*pitcher* atau lambungan biasa) juga penangkap bola.
- (3) Pemain kelompok C D, E sebagai pelari, dan pemain kelompok F penangkap dan pelempar.
- (4) Permainan dilakukan  $\pm 2 - 3$  menit.
- (5) Pemain B melambungkan bola pada pemain A, dan pemain A menangkap lalu dilempar ke pemain kelompok F, maka pemain A berlari ke pemain C, C ke D, D ke E, dan E ke B.
- (6) Lakukan seterusnya seperti gerakan pertama. Untuk pemain kelompok F, mendapat giliran setelah permainan berakhir  $\pm 2 - 3$  menit.

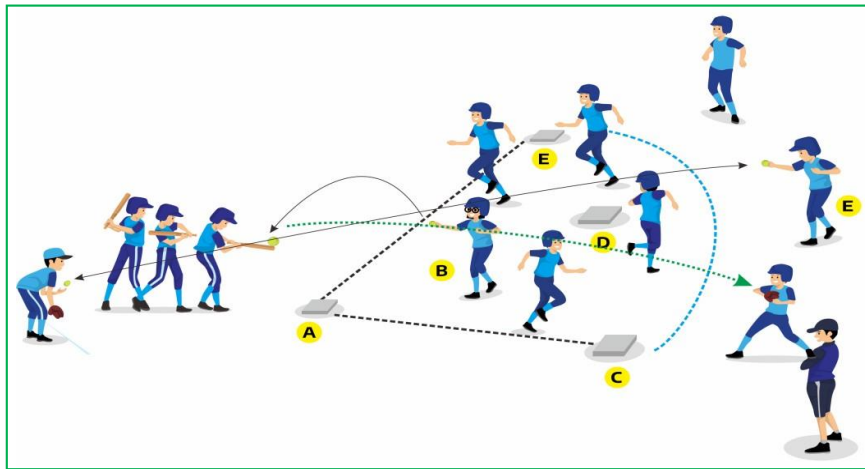


2) **Materi 2: Konsep bermain softball dengan peraturan yang dimodifikasi, dengan bermain melempar, memegang *stick*, memukul, menangkap bola, dan berlari cepat**

- a) Guru membagikan lembar kerja yang berisikan tentang konsep bermain softball dengan peraturan yang dimodifikasi, dengan bermain melempar, memegang *stick*, memukul, menangkap bola, dan berlari cepat.

Cara melakukannya:

- (1) Pemain dibagi berkelompok (pemain A sampai pemain F).
- (2) Empat pemain berkelompok, masing-masing menempati posisinya, pemain kelompok A pemukul, pemain kelompok B pelambung (*pitcher* atau lambungan biasa), pemain kelompok C, D, E pelari, dan kelompok F penangkap dan pelempar.
- (3) Permainan dilakukan  $\pm$  2-3 menit, pemain B melambungkan bola pada pemain A, dan pemain A memukul, maka setelah bola dipukul pemain A lari ke C, D ke E, dan pemain E ke pemain B, sedangkan pemain B ke pemain A.
- (4) Perpindahan lari dilakukan dengan cepat sebelum bola dilempar ke O.
- (5) Lakukan seterusnya seperti gerakan pertama. Untuk pemain kelompok F dan O, mendapat giliran setelah permainan berakhir  $\pm$  2 - 3 menit.



- b) Peserta didik menerima, mempelajari, dan mencoba mempraktikkan tugas pada lembar tugas.
- c) Guru melakukan pengamatan selama proses pembelajaran berlangsung.
- d) Melakukan klarifikasi terkait penjelasan dan gambar gerakan dengan peragaan jika diperlukan.
- e) Guru melakukan asesmen dan umpan balik selama proses pembelajaran berlangsung.

**Refleksi:**

- Lakukan aktivitas pembelajaran bermain softball menggunakan peraturan yang dimodifikasi. Unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan melakukan gerakan (asesmen proses) dan ketepatan melakukan gerakan (asesmen produk).

No	Aktivitas Pembelajaran	Hasil Refleksi	
		Tercapai	Belum Tercapai
1.	Aktivitas pembelajaran bermain softball menggunakan peraturan yang dimodifikasi.		
2.	Menunjukkan nilai-nilai karakter profil Pelajar Pancasila pada elemen mandiri dan gotong royong dalam proses pembelajaran bermain softball menggunakan peraturan yang dimodifikasi.		

Setelah peserta didik melakukan aktivitas pembelajaran bermain softball menggunakan peraturan yang dimodifikasi, peserta didik diminta untuk menuliskan kesulitan-kesulitan, kesalahan-kesalahan, dan bagaimana cara memperbaikinya dalam melakukan aktivitas pembelajaran bermain softball menggunakan peraturan yang dimodifikasi. Kemudian laporkan hasil capaian belajar yang diperoleh dalam buku catatan atau buku tugas kepada guru.

Catatan:

- Bagi peserta didik yang belum mampu mencapai batas kompetensi dalam melakukan aktivitas pembelajaran bermain softball menggunakan peraturan yang dimodifikasi yang ditentukan oleh guru, maka minta remedial.
- Bagi peserta didik yang mampu mencapai atau melebihi batas kompetensi dalam melakukan aktivitas pembelajaran bermain softball menggunakan peraturan yang dimodifikasi yang ditentukan oleh guru, maka lanjutkan pembelajaran pada materi yang lebih kompleks dengan menggunakan peraturan yang sesungguhnya dalam bentuk pengayaan.

### **Lembar Refleksi Diri (Sikap)**

1. Isikan identitas Kalian.
2. Berikan tanda centang (√) pada kolom “Ya” jika sikap yang ada dalam pernyataan sesuai dengan sikap Kalian, dan “Tidak” jika belum sesuai.
3. Isilah pernyataan tersebut dengan jujur.
4. Hitunglah jumlah jawaban “Ya”.
5. Lingkari kriteria Sangat Baik, Baik, atau Kurang Baik sesuai jumlah “Ya” yang terisi.

Nama: .....

Kelas: .....

No	Pernyataan	Ya	Tidak
1.	Saya membuat target asesmen yang realistis sesuai kemampuan dan minat belajar yang dilakukan.		
2.	Saya memonitor kemajuan belajar yang dicapai serta memprediksi tantangan yang dihadapi.		
3.	Saya menyusun langkah-langkah dan strategi untuk mengelola emosi dalam pelaksanaan belajar.		
4.	Saya merancang strategi dalam mencapai tujuan belajar.		
5.	Saya mengkritisi efektivitas diri dalam bekerja secara mandiri dalam mencapai tujuan.		
6.	Saya berkomitmen dan menjaga konsistensi dalam mencapai tujuan yang telah direncanakannya.		
7.	Saya membuat tugas baru dan keyakinan baru dalam melaksanakannya.		
8.	Saya menyamakan tindakan sendiri dengan tindakan orang lain untuk melaksanakan tujuan kelompok.		
9.	Saya memahami hal-hal yang diungkapkan oleh orang lain secara efektif.		
10.	Saya melakukan kegiatan kelompok dengan kelebihan dan kekurangannya dapat saling membantu.		

11.	Saya membagi peran dan menyelaraskan tindakan dalam kelompok untuk mencapai tujuan bersama.		
12.	Saya tanggap terhadap lingkungan sosial sesuai dengan tuntutan peran sosialnya di masyarakat.		
13.	Saya menggunakan pengetahuan tentang sebab dan alasan orang lain menampilkan reaksi tertentu.		
14.	Saya mengupayakan memberi hal yang dianggap penting dan berharga kepada masyarakat.		
<b>Sangat Baik</b>		<b>Baik</b>	<b>Perlu Perbaikan</b>
Jika lebih dari 10 pernyataan terisi “Ya”		Jika lebih dari 8 pernyataan terisi “Ya”	Jika lebih dari 6 pernyataan terisi “Ya”

**Lembar Refleksi Diri (Pengetahuan dan Keterampilan)**  
**Model Menyontreg**

1. Isikan identitas Kalian.
2. Berikan tanda cek (√) pada kolom “Ya” jika sikap yang ada dalam pernyataan sesuai dengan sikap Siswa, dan “Tidak” jika belum sesuai.
3. Isilah pernyataan tersebut dengan jujur.
4. Hitunglah jumlah jawaban “Ya”.
5. Lingkari kriteria Sangat Baik, Baik, atau Baik sesuai jumlah “Ya” yang terisi.

Nama: .....

Kelas: .....

No	Pernyataan	Ya	Tidak
1.	Saya telah dapat menjelaskan konsep peraturan permainan dan modifikasi aktivitas permainan softball, dengan benar.		
2.	Saya telah dapat menyebutkan berbagai konsep peraturan permainan dan modifikasi aktivitas permainan softball dengan lengkap.		
3.	Saya telah dapat merinci cara melakukan aktivitas bermain softball dengan berbagai modifikasi dengan lengkap dan benar.		
4.	Saya telah dapat memeragakan bermain softball dengan berbagai modifikasi secara terkontrol.		
5.	Saya telah dapat menunjukkan kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan dalam bermain softball dengan berbagai modifikasi.		
<b>Sangat Baik</b>		<b>Baik</b>	<b>Perlu Perbaikan</b>
Jika lebih dari dan sama dengan 4 pernyataan terisi “Ya”		Jika kurang dari 3 pernyataan terisi “Ya”	Jika kurang dari 3 pernyataan terisi “Ya”

c. Kegiatan Penutup (10 menit)

- 1) Salah seorang peserta didik di bawah bimbingan guru melakukan gerakan pendinginan, guru mempertanyakan apa manfaatnya.
- 2) Guru dan peserta didik melakukan refleksi apa yang telah dicapai dan belum dicapai sesuai dengan tujuan yang ditetapkan secara umum dan kesalahan-kesalahan yang masih sering timbul saat melakukan aktivitas pembelajaran.


- 3) Guru menginformasikan kepada peserta didik, kelompok dan peserta didik yang paling baik penampilannya selama pembelajaran permainan softball.
- 4) Guru menugaskan peserta didik yang terkait dengan pembelajaran yang telah dilakukan untuk membaca dan membuat kesimpulan tentang aktivitas keterampilan gerak melempar, menangkap, dan memukul bola permainan softball, hasilnya dijadikan sebagai tugas asesmen penugasan.
- 5) Berdoa dipimpin oleh salah satu peserta didik dan menyampaikan salam.
- 6) Peserta didik kembali ke kelas yang dilakukan dengan tertib, dan bagi peserta didik yang bertugas mengembalikan peralatan ke tempat semula.

## Asesmen

### 1. Asesmen Sikap

Asesmen sikap didasarkan pada hasil refleksi sikap peserta didik dan pengamatan guru dengan menggunakan lembar observasi yang telah dilakukan pada proses pembelajaran di setiap aktivitas pembelajaran.

### 2. Asesmen Pengetahuan

Teknik	Bentuk	Contoh Instrumen	Kriteria Asesmen
Tes Tulis	Pilihan ganda dengan 4 opsi	<p>1. Perhatikan gambar berikut ini yang merupakan keterampilan gerak permainan softball.</p>  <p>Berdasarkan gambar di atas, keterampilan gerak permainan softball yang diperagakan adalah . . . .</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>A. melempar dan menangkap bola melambung</li> <li>B. melempar dan menangkap bola lurus/mendatar</li> <li>C. melempar dan menangkap bola rendah</li> <li>D. melempar dan menangkap bola menggelundung</li> <li>E. melempar dan menangkap bola bawah</li> </ol> <p>Kunci: B. melempar dan menangkap bola lurus/mendatar.</p>	Jawaban benar mendapatkan skor 1 dan salah 0.
	Uraian tertutup	<p>1. Jelaskan cara melakukan keterampilan gerak melempar dan menangkap bola dalam permainan softball.</p>	Mendapatkan skor; 4, jika seluruh urutan

		<p>Kunci:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Bola dilambungkan dari arahkan bola dengan lemparan dari bawah ke atas.</li> <li>2) Pandangan ditujukan pada arah lambungan bola ke atas.</li> <li>3) Sikap badan sedikit ke depan.</li> <li>4) Ayunkan bola dari belakang bawah menuju ke depan atas hingga bola lepas dan melambung ke atas.</li> <li>5) Setelah itu bola ditangkap dengan dua tangan.</li> <li>6) Pembelajaran lempar tangkap bola di tempat dan dilanjutkan sambil bergerak maju dengan bola dilambungkan sendiri.</li> </ol>	<p>dituliskan dengan benar dan isi benar.</p> <p>3, jika urutan dituliskan salah tetapi isi benar.</p> <p>2, jika sebagian urutan dituliskan dengan benar dan sebagian isi benar.</p> <p>1, jika urutan dituliskan salah dan sebagian besar isi salah.</p>
--	--	---	--

3. Asesmen Keterampilan

a. Tes kinerja aktivitas keterampilan gerak *passing* bawah dan *passing* atas permainan softball.

1) Butir Tes

Lakukan aktivitas keterampilan gerak melempar dan menangkap bola permainan softball. Unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan melakukan gerakan (asesmen proses) dan ketepatan melakukan gerakan (asesmen produk).

2) Petunjuk Asesmen

Berikan (angka) pada kolom yang sudah disediakan, setiap peserta didik menunjukkan atau menampilkan keterampilan gerak yang diharapkan.

3) Rubrik Asesmen Keterampilan Gerak

Contoh lembar asesmen proses gerak untuk perorangan (setiap peserta didik satu lembar asesmen).

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

No	Indikator Esensial	Uraian Gerak	Ya (1)	Tidak (0)
1.	Posisi dan Sikap Awal	a. Kaki		
		b. Badan		
		c. Lengan dan tangan		
		d. Pandangan mata		
2.	Pelaksanaan Gerak	a. Kaki		
		b. Badan		
		c. Lengan dan tangan		
		d. Pandangan mata		
3.	Posisi dan Sikap Akhir	a. Kaki		
		b. Badan		
		c. Lengan dan tangan		
		d. Pandangan mata		
Perolehan/Skor maksimum X 100% = Skor Akhir				

- 4) Pedoman penskoran
- a) Penskoran
- (1) Sikap awalan melakukan gerakan  
Skor 3 jika:
- (a) pandangan mata ke arah datangnya bola.
  - (b) badan sedikit dicondongkan ke depan dan berat badan terletak di antara kedua kaki.
  - (c) lutut ditekuk, badan condong ke depan dan jaga keseimbangan.
- Skor 2 jika: hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar.  
Skor 1 jika: hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar.
- (2) Sikap pelaksanaan melakukan gerakan  
Skor 4 jika:
- (a) bola didorong dari depan.
  - (b) kedua lengan lurus ke depan.
  - (c) badan dicondongkan ke depan.
  - (d) pandangan mata tertuju pada lepasnya bola.
- Skor 3 jika: hanya tiga kriteria yang dilakukan secara benar.  
Skor 2 jika: hanya dua sampai dua kriteria yang dilakukan secara benar.  
Skor 1 jika: hanya satu sampai dua kriteria yang dilakukan secara benar.
- (3) Sikap akhir melakukan gerakan  
Skor 3 jika:
- (a) badan tetap condong ke depan
  - (b) pandangan mata tertuju pada lepasnya bola
  - (c) kaki kiri ke depan dan kaki kanan di belakang
- Skor 2 jika: hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar.  
Skor 1 jika: hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar.
- b) Pengolahan skor  
Skor maksimum: 10  
Skor perolehan peserta didik: SP  
Nilai keterampilan yang diperoleh peserta didik: SP/10
- c) Konversi jumlah ulangan dengan skor

Perolehan Nilai		Klasifikasi Nilai
<i>Putera</i>	<i>Puteri</i>	
..... > 30 kali	..... > 25 kali	Sangat Baik
25 – 29 kali	20 – 24 kali	Baik
20 – 24 kali	15 – 19 kali	Cukup
..... < 20 kali	..... < 15 kali	Kurang

## Pengayaan dan Remedial

1. Pengayaan
- Pengayaan diberikan oleh guru terhadap proses pembelajaran yang dilakukan pada setiap aktivitas pembelajaran. Pengayaan dilakukan apabila setelah diadakan asesmen pada kompetensi yang telah diajarkan pada peserta didik pada setiap aktivitas pembelajaran, nilai yang dicapai melampaui kompetensi yang telah ditetapkan oleh guru. 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.

2. Remedial

Remedial dilakukan oleh guru terintegrasi dalam pembelajaran yaitu dengan memberikan intervensi yang sesuai dengan level kompetensi peserta didik dari mana guru mengetahui level kompetensi peserta didik. Level kompetensi diketahui dari refleksi yang dilakukan setiap kali pembelajaran. Remedial dilakukan dengan cara menetapkan atau menurunkan tingkat kesulitan dalam materi pembelajaran.

### Refleksi Peserta Didik dan Guru

1. Refleksi Peserta Didik

- a. Kesulitan-kesulitan apa saja yang peserta didik alami/temukan dalam melakukan aktivitas pembelajaran keterampilan gerak permainan softball.
- b. Kesalahan-kesalahan apa saja yang peserta didik alami/temukan dalam melakukan aktivitas pembelajaran keterampilan gerak permainan softball.
- c. Bagaimana cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang peserta didik alami/temukan dalam melakukan aktivitas pembelajaran keterampilan gerak permainan softball.

2. Refleksi Guru

Refleksi yang dilakukan oleh guru terhadap proses pembelajaran yang dilakukan pada setiap aktivitas pembelajaran. Hasil refleksi bisa digunakan untuk menentukan perlakuan kepada peserta didik, apakah remedial atau pengayaan. Remedial dan pengayaannya di dalam pembelajaran, tidak terpisah setelah pembelajaran. Hal-hal yang perlu mendapat perhatian dalam refleksi guru antara lain:

- a. Apakah kegiatan pembelajaran dapat berjalan dengan baik?
- b. Kesulitan-kesulitan apa saja yang dialami/temukan dalam proses aktivitas pembelajaran keterampilan gerak permainan softball.
- c. Apa yang harus diperbaiki dan bagaimana cara memperbaiki proses aktivitas pembelajaran keterampilan gerak permainan softball tersebut.
- d. Bagaimana keterlibatan peserta didik dalam proses aktivitas pembelajaran keterampilan gerak permainan softball tersebut.

### Lembar Kerja Peserta Didik

Tanggal : .....

Lingkup/materi pembelajaran : .....

Nama Siswa : .....

Fase/Kelas : E / X

1. Panduan umum
  - a. Pastikan Kalian dalam keadaan sehat dan siap untuk mengikuti aktivitas pembelajaran.
  - b. Ikuti gerakan pemanasan dengan baik, sesuai dengan instruksi yang diberikan guru untuk menghindari cedera.
  - c. Mulailah kegiatan dengan berdo'a.
  - d. Selama kegiatan perhatikan selalu keselamatan diri dan keselamatan bersama.
2. Panduan aktivitas pembelajaran
  - a. Bersama dengan teman, buatlah kelompok sejumlah maksimal 9 orang.
  - b. Lakukan aktivitas pembelajaran keterampilan gerak permainan softball secara berpasangan dengan temanmu satu kelompok.
  - c. Perhatikan penjelasan berikut ini:

Cara bermain aktivitas pembelajaran keterampilan gerak permainan softball antara lain:

    - 1) Keterampilan lemparan dengan ayunan atas (*overhand throw*), lemparan dengan ayunan samping (*side arm throw*), dan lemparan dengan lecutan tangan.
    - 2) Keterampilan gerak menangkap bola yang bergulir di tanah (*ground ball*), menangkap bola yang melambung (*fly ball*), dan menangkap bola lurus (*straight ball*).
    - 3) Keterampilan gerak memukul bola dengan ayunan penuh (*swing*) dan memukul bola tanpa ayunan (*bunting*).
    - 4) Bermain softball dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi menggunakan keterampilan gerak melempar, menangkap, dan memukul bola dengan pemukul secara berkelompok..
3. Bahan Bacaan Peserta Didik
  - a. Peraturan permainan softball yang standar. Untuk membantu dalam mencari sumber bacaan tersebut, dapat diperoleh melalui: buku, majalah, koran, internet, atau sumber lainnya.
  - b. Materi keterampilan gerak permainan softball. Untuk membantu dalam mencari sumber bacaan tersebut, dapat diperoleh melalui: buku, majalah, koran, internet, atau sumber lainnya.
4. Bahan Bacaan Guru
  - a. Teknik dasar permainan softball.
  - b. Bentuk-bentuk keterampilan gerak permainan softball.
  - c. Bentuk-bentuk permainan softball dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi.

#### Glosarium

- Softbol merupakan salah satu jenis permainan bola kecil beregu. Softbol merupakan bentuk permainan yang mengutamakan beberapa unsur yaitu kekompakan, ketangkasan, dan kegembiraan.
- Lemparan datar merupakan teknik dasar permainan softball yang dilakukan dengan cara melempar bola kearah mendatar setinggi dada atau horizontal.

- Lemparan menyusur tanah merupakan teknik dasar melempar bola softball dengan laju bola yang menyusur ketanah atau menggelinding.
- Lemparan bola menggelundung gerakannya sama dengan melempar bola rendah. Tangan lempar diayunkan dari atas menuju bawah lutut.
- Lemparan melambung merupakan teknik dasar permainan softball berupa teknik melempar bola. Teknik ini merupakan sebuah teknik melempar bola yang menggunakan ayunan kebelakang kepala atas agar bola dapat melambung jauh.
- Menangkap adalah suatu usaha yang dilakukan oleh pemain untuk dapat menguasai bola dengan tangan yang mengenakan *glove*, dan hasil pukulan ataupun lemparan teman.
- Memukul bola softball adalah tugas dari seorang pemukul, pemain pemukul atau penyerang (*batter*) bertugas memukul bola untuk mencetak angka (*run*).
- Pembelajaran adalah proses interaksi antarpeserta didik, antara peserta didik dengan tenaga pendidik dan sumber belajar pada suatu lingkungan belajar.
- Pitcher adalah pemain yang pertama dapat mematikan lawan. Lemparannya yang keras dan cepat akan menyulitkan bagi pemukul, sehingga ia dengan mudah dapat mematikan regu pemukul.

#### Referensi

- Muhajir. 2017. *Buku Siswa Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan*, untuk SMA/MA Kelas X. Jakarta: PT. Erlangga.
- Muhajir. 2017. *Buku Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan*, untuk SMA/MA Kelas X. Jakarta: PT. Erlangga.
- Muhajir. 2020. *Belajar dan Berlatih Permainan Softbol*. Bandung: Sahara Multi Trading.
- Tim Direktorat SMA. 2017. *Panduan Asesmen oleh Pendidik dan Satuan Pendidikan Sekolah Menengah Atas*. Jakarta : Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.
- Tim Direktorat SMA. 2016. *Panduan Pembelajaran Untuk Sekolah Menengah Atas*. Jakarta : Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.

Memeriksa dan Menyetujui,  
Kepala SMK PPN Sembawa

Sembawa, 09 Juli 2024  
Guru Mata Pelajaran

Yudi Agustus, S.T.P., M.Sc.  
NIP. 198001022003121002

Aldi Novriansyah, S.Pd.  
NIP.

## MODUL AJAR PJOK SMK FASE E KELAS X

<p>Penyusun : Aldi N. Jenjang : SMK Kelas : X Alokasi Waktu : 3 x 45 Menit (2 Kali pertemuan).</p>	<p><b>Kompetensi Awal:</b> Peserta didik telah dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan dan memahami variasi dan kombinasi gerak spesifik beladiri pencak silat sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki.</p>	<p><b>Profil Pelajar Pancasila:</b> Profil Pelajar Pancasila yang dikembangkan pada Fase E adalah mandiri dan gotong royong yang ditunjukkan melalui proses pembelajaran hasil analisis keterampilan gerak beladiri melalui pencak silat.</p>
<p><b>Sarana Prasarana</b></p>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lapangan olahraga (lapangan bola voli, halaman sekolah, atau ruang kelas).</li> <li>• Goong atau sejenisnya.</li> <li>• Peluit dan <i>stopwatch</i>.</li> </ul>		
<p><b>Target Peserta Didik</b></p>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Peserta didik reguler/tipikal.</li> </ul>		
<p><b>Jumlah Peserta Didik</b></p>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Maksimal 36 peserta didik.</li> </ul>		
<p><b>Ketersediaan Materi</b></p>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Pengayaan untuk peserta didik CIBI atau yang berprestasi tinggi : YA/TIDAK.</li> <li>○ Alternatif penjelasan, metode, atau aktivitas, untuk peserta didik yang sulit memahami konsep: YA/TIDAK. <i>(Jika memilih YA, maka di dalam pembelajaran disediakan alternatif aktivitas sesuai kebutuhan peserta didik).</i></li> </ul>		
<p><b>Materi Ajar, Alat, dan Bahan yang Diperlukan</b></p>		
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Materi Pokok Pembelajaran             <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Materi Pembelajaran Reguler Memahami fakta, konsep, dan prosedur, serta mempraktikkan aktivitas keterampilan gerak beladiri melalui pencak silat, diantaranya:                 <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Keterampilan gerak kuda-kuda dalam pencak silat secara individual, berpasangan atau berkelompok di tempat dan bergerak.</li> <li>2) Keterampilan gerak pukulan dalam pencak silat secara individual, berpasangan atau berkelompok dan bergerak di tempat sambil bergerak.</li> <li>3) Keterampilan gerak tangkisan dalam pencak silat secara individual, berpasangan atau berkelompok di tempat dan sambil bergerak.</li> </ol> </li> </ol> </li> </ol>		

- 4) Keterampilan gerak tendangan dalam pencak silat secara individual, berpasangan atau berkelompok dan bergerak di tempat sambil bergerak.
- 5) Keterampilan gerak elakan dalam pencak silat secara individual, berpasangan atau berkelompok di tempat dan sambil bergerak.
- 6) Keterampilan rangkaian keterampilan gerak kuda-kuda, pola langkah, pukulan, tendangan, tangkisan, elakan, dan hindaran beladiri pencak silat dalam bentuk pertandingan yang sederhana.

b. Materi Pembelajaran Remedial

Materi pembelajaran untuk remedial sama dengan materi reguler. Akan tetapi penekanan materinya hanya pada materi yang belum dikuasai (berdasarkan identifikasi) yang akan dipelajari peserta didik kembali. Materi dapat dimodifikasi dengan menambah pengulangan, intensitas, dan kesempatan/frekuensi melakukan bagi peserta didik. Setelah dilakukan identifikasi kelemahan peserta didik, guru dapat mengubah strategi dengan memasang peserta didik dan belajar dalam kelompok agar bisa saling membantu, serta berbagai strategi lain sesuai kebutuhan peserta didik.

c. Materi Pembelajaran Pengayaan

Materi pembelajaran untuk pengayaan sama dengan regular. Materi dapat dikembangkan dengan meningkatkan kompleksitas materi, dan mengubah lingkungan pembelajaran di dalam rangkaian gerakan yang sederhana.

2. Media Pembelajaran

- a. Peserta didik sebagai model atau guru yang memperagakan aktivitas keterampilan gerak pencak silat (kuda-kuda, pola langkah, pukulan, tendangan, tangkisan, elakan, dan hindaran).
- b. Gambar aktivitas keterampilan gerak pencak silat (kuda-kuda, pola langkah, pukulan, tendangan, tangkisan, elakan, dan hindaran).
- c. Video pembelajaran aktivitas keterampilan gerak pencak silat (kuda-kuda, pola langkah, pukulan, tendangan, tangkisan, elakan, dan hindaran).

3. Alat dan Bahan Pembelajaran

- a. Lapangan olahraga (lapangan bola voli, halaman sekolah, atau ruang kelas).
- b. Gong atau sejenisnya.
- c. Peluit dan *stopwatch*.
- d. Lembar kerja (*student work sheet*) yang berisi perintah dan indikator tugas gerak.

Moda Pembelajaran

- Guru memilih moda pembelajaran yang diinginkan sesuai dengan kebutuhan dan lingkungan belajar yang ada, seperti: moda daring, luring, atau paduan antara tatap muka dan PJJ (*blended learning*). Pada modul ini menggunakan moda luring.

Pengaturan Pembelajaran

Pengaturan Peserta Didik:

- Individu.
- Berpasangan.

Metode:

- Diskusi
- Demonstrasi

<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Berkelompok.</li> <li>○ Klasikal <i>(Guru dapat mengatur sesuai dengan jumlah peserta didik di setiap kelasnya serta formasi yang diinginkan).</i></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Simulasi</li> <li>○ Resiprokal <i>(Guru dapat memilih salah satu atau menggabungkan beberapa metode yang diinginkan).</i></li> </ul>
Asesmen Pembelajaran	
<p>Menilai Ketercapaian Tujuan Pembelajaran:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Asesmen individu</li> <li>○ Asesmen berpasangan</li> </ul>	<p>Jenis Asesmen:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Pengetahuan (lisan dan tertulis).</li> <li>○ Keterampilan (praktik dan kinerja).</li> <li>○ Sikap (mandiri dan gotong royong).</li> <li>○ Portopolio. <i>(Guru dapat memilih salah satu atau menggabungkan beberapa asesmen yang sesuai).</i></li> </ul>
Tujuan Pembelajaran	
<p>Peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan dan menganalisis keterampilan gerak dan fungsional kuda-kuda, pola langkah, pukulan, tendangan, tangkisan, elakan, dan hindaran beladiri pencak silat sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki serta mengembangkan nilai-nilai Profil Pelajar Pancasila dengan meregulasi dan menginternalisasi nilai-nilai gerak seperti: berkolaborasi, kepedulian, berbagai, pemahaman diri dan situasi yang dihadapi, dan meregulasi diri, serta dapat menerapkan pola perilaku hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.</p>	
Pemahaman Bermakna	
<p>Setelah peserta didik melakukan pembelajaran aktivitas keterampilan gerak beladiri pencak silat, manfaat apakah yang dirasakan olehnya? Dapatkah pengalaman pembelajaran ini diterapkan ke dalam kehidupan sehari-hari?</p>	
Pertanyaan Pemantik	
<p>Mengapa peserta didik perlu memahami dan menguasai keterampilan gerak kuda-kuda, pola langkah, pukulan, tendangan, tangkisan, elakan, dan hindaran beladiri pencak silat?</p>	
Prosedur Kegiatan Pembelajaran	

1. Persiapan mengajar

Hal-hal yang harus dipersiapkan guru sebelum melakukan kegiatan pembelajaran antara lain sebagai berikut:

- a. Membaca kembali Modul Ajar yang telah dipersiapkan guru sebelumnya.
- b. Membaca kembali buku-buku sumber yang berkaitan dengan beladiri pencak silat.
- c. Menyiapkan alat pembelajaran, diantaranya:
  - 1) Lapangan olahraga (lapangan bola voli, halaman sekolah, atau ruang kelas).
  - 2) Goong atau sejenisnya.
  - 3) Peluit dan *stopwatch*.
  - 4) Lembar Kerja (*student work sheet*) yang berisi perintah dan indikator tugas gerak.

2. Kegiatan pengajaran

Langkah-langkah kegiatan pengajaran antara lain sebagai berikut:

a. Kegiatan pendahuluan (10 menit)

- 1) Guru meminta salah seorang peserta didik untuk menyiapkan barisan di lapangan sekolah dan mengucapkan salam atau selamat pagi kepada peserta didik.
- 2) Guru meminta salah seorang peserta didik untuk memimpin doa, dan peserta didik berdoa sesuai dengan agamanya masing-masing.
- 3) Guru memastikan bahwa semua peserta didik dalam keadaan sehat, bila ada peserta didik yang kurang sehat (sakit), maka guru meminta peserta didik tersebut untuk beristirahat di kelas.
- 4) Guru memotivasi peserta didik untuk mengondisikan suasana belajar yang menyenangkan dengan mengajukan pertanyaan tentang manfaat olahraga bagi kesehatan dan kebugaran.
- 5) Guru mengecek penguasaan kompetensi yang sudah dipelajari sebelumnya, dengan cara tanya jawab.
- 6) Guru menjelaskan kompetensi yang harus dikuasai peserta didik setelah proses pembelajaran (seperti yang tercantum dalam indikator ketercapaian kompetensi) disertai dengan penjelasan manfaat dari kegiatan aktivitas keterampilan gerak dan fungsional kuda-kuda, pola langkah, pukulan, tendangan, tangkisan, elakan, dan hindaran beladiri pencak silat adalah salah satu aktivitas yang dapat meningkatkan kebugaran jasmani dan prestasi cabang olahraga beladiri pencak silat.
- 7) Guru menyampaikan cakupan materi yang akan dipelajari yaitu: aktivitas keterampilan gerak dan fungsional kuda-kuda, pola langkah, pukulan, tendangan, tangkisan, elakan, dan hindaran beladiri pencak silat.
- 8) Guru menjelaskan teknik asesmen untuk kompetensi aktivitas gerak spesifik dan fungsional beladiri pencak silat, baik kompetensi sikap (profil Pelajar Pancasila) dengan observasi dalam bentuk jurnal, yaitu pengembangan nilai-nilai karakter gotong royong dan mandiri, kompetensi pengetahuan: menganalisis aktivitas keterampilan gerak dan fungsional kuda-kuda, pola langkah, pukulan, tendangan, tangkisan, elakan, dan hindaran beladiri pencak silat menggunakan tes tertulis, dan kompetensi terkait keterampilan yaitu: mempraktikkan aktivitas keterampilan gerak dan fungsional kuda-kuda, pola langkah, pukulan, tendangan, tangkisan, elakan, dan hindaran beladiri pencak silat, dengan menekankan pada pengembangan nilai-nilai karakter antara lain: gotong royong dan mandiri.
- 9) Dilanjutkan dengan pemanasan agar peserta didik terkondisikan dalam materi yang akan diajarkan dengan perasaan yang menyenangkan. Pemanasan dalam bentuk *game*. Nama permainannya adalah permainan mencari pasangan.

10) Dalam pembelajaran ini disamping dapat mengembangkan elemen keterampilan gerak dan pengetahuan gerak, peserta didik juga diharapkan dapat mengembangkan nilai-nilai Profil Pelajar Pancasila pada elemen Gotong Royong dan Mandiri dengan meregulasi dan menginternalisasi nilai-nilai gerak seperti: berkolaborasi, kepedulian, berbagai, pemahaman diri dan situasi yang dihadapi, dan meregulasi diri, serta dapat menerapkan pola perilaku hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.

b. Kegiatan Inti (70 menit)

Langkah-langkah kegiatan pembelajaran inti dengan prosedur sebagai berikut:

### Aktivitas 1

Dalam pencak silat dikenal adanya sikap kuda-kuda. Fungsi dari kuda-kuda dalam pencak silat diantaranya adalah untuk memperkokoh atau memperkuat posisi berdiri kaki di saat melakukan penyerangan maupun tangkisan terhadap lawan.

Merupakan posisi kaki sebagai dasar tumpuan untuk melakukan sikap dan gerakan bela serang, terdiri dari: kuda-kuda depan, kuda-kuda belakang, kuda-kuda tengah, kuda-kuda samping, dan kuda-kuda silang: silang depan, dan silang belakang.

Bentuk-bentuk pembelajaran aktivitas keterampilan gerak kuda-kuda beladiri pencak silat adalah sebagai berikut:

1) **Materi 1: Fakta, konsep, dan prosedur, serta mempraktikkan aktivitas keterampilan gerak sikap berdiri tegak beladiri pencak silat**

- a) Guru membagikan lembar kerja yang berisikan tentang fakta, konsep, dan prosedur serta mempraktikkan aktivitas keterampilan gerak sikap berdiri tegak beladiri pencak silat.

Cara melakukannya:

- (1) Tangan lurus di samping, pandangan ke depan.
- (2) Badan tegak, kedua kaki rapat, kedua tumit rapat.
- (3) Kedua telapak kaki membentuk sudut  $90^{\circ}$ .
- (4) Digunakan untuk berbaris, melakukan pemusatan diri, berdoa, sikap awal melakukan gerakan, dilakukan secara perorangan atau kelompok.



2) Materi 2: Fakta, konsep, dan prosedur, serta mempraktikkan aktivitas keterampilan gerak sikap salam dan sikap berdoa beladiri pencak silat

- a) Guru membagikan lembar kerja yang berisikan tentang fakta, konsep, dan prosedur serta mempraktikkan aktivitas keterampilan gerak sikap salam dan sikap berdoa beladiri pencak silat.

Cara melakukannya:

- (1) Dimulai dengan sikap awal. Yaitu: berdiri tegak dengan telapak kaki membentuk sudut  $90^0$ , dan kedua telapak tangan dirapatkan di depan dada.
- (2) Kedua tangan direntangkan ke atas sambil mengucapkan: Tuhan Yang Maha Esa.
- (3) Kedua tangan diturunkan dan dirapatkan di depan dada sambil mengucapkan, menciptakan saya sebagai manusia.
- (4) Meluruskan tangan kanan ke depan dengan limajari terbuka sambil mengucapkan Pancasila.
- (5) Tarik kembali tangan kanan ke depan dada dan kembali kedua tangan dikepalkan di dada kemudian bersiap untuk metakukan gerakan jurus.

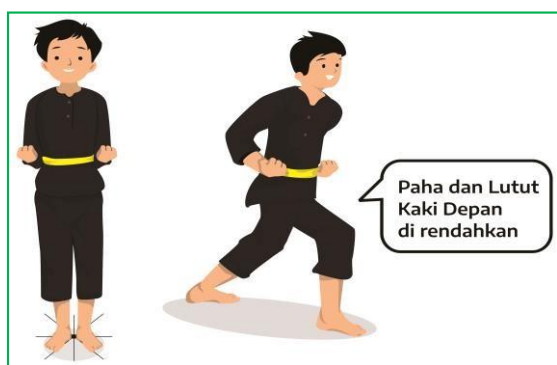


3) Materi 3: Fakta, konsep, dan prosedur, serta mempraktikkan aktivitas keterampilan gerak sikap kuda-kuda depan beladiri pencak silat

- a) Guru membagikan lembar kerja yang berisikan tentang fakta, konsep, dan prosedur serta mempraktikkan aktivitas keterampilan gerak sikap kuda-kuda depan beladiri pencak silat.

Cara melakukannya:

- (1) Sikap tegak/sikap awal.
- (2) Kedua lengan di samping pinggang.
- (3) Kaki kiri ditarik ke belakang lurus.
- (4) Lutut kaki depan tertekuk, badan tegak.
- (5) Pandangan ke depan, kedua lengan di samping pinggang.



4) Materi 4: Fakta, konsep, dan prosedur, serta mempraktikkan aktivitas keterampilan gerak sikap kuda-kuda belakang beladiri pencak silat

- a) Guru membagikan lembar kerja yang berisikan tentang fakta, konsep, dan prosedur serta mempraktikkan aktivitas keterampilan gerak sikap kuda-kuda belakang beladiri pencak silat.

Cara melakukannya:

- (1) Sikap tegak/sikap awal.
- (2) Kedua lengan di samping pinggang.
- (3) Kaki kiri ditarik ke belakang dengan lutut direndahkan.
- (4) Lutut kaki depan lurus.
- (5) Badan tegak.
- (6) Pandangan ke depan, kedua lengan di samping pinggang.

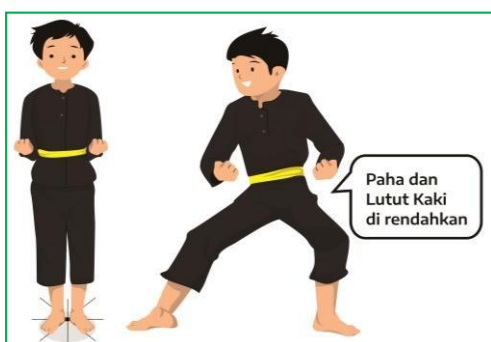


5) Materi 5: Fakta, konsep, dan prosedur, serta mempraktikkan aktivitas keterampilan gerak sikap kuda-kuda samping beladiri pencak silat

- a) Guru membagikan lembar kerja yang berisikan tentang fakta, konsep, dan prosedur serta mempraktikkan aktivitas keterampilan gerak sikap kuda-kuda samping beladiri pencak silat.

Cara melakukannya:

- (1) Sikap tegak/sikap awal.
- (2) Kedua lengan di samping pinggang.
- (3) Kaki kiri ditarik ke samping dengan lutut tertekuk.
- (4) Lutut kaki kanan lurus.
- (5) Badan tegak.
- (6) Pandangan ke depan, kedua lengan di samping pinggang.



- b) Peserta didik menerima, mempelajari, dan mencoba mempraktikkan tugas pada lembar tugas.
- c) Guru melakukan pengamatan selama proses pembelajaran berlangsung.
- d) Melakukan klarifikasi terkait penjelasan dan gambar gerakan dengan peragaan jika diperlukan.

- e) Guru melakukan asesmen dan umpan balik selama proses pembelajaran berlangsung.

## Aktivitas 2

Langkah adalah perubahan injakan kaki dari satu tempat ke tempat lain, yang dapat dilakukan dengan posisi segaris, tegak lurus, dan serong. Pola langkah adalah perubahan injakan kaki dari suatu tempat ke tempat lainnya. Langkah dapat dilakukan lurus, silang/serong. Cara melakukannya bisa dengan cara diangkat, geseran, ingutan, lompatan dan loncatan. Dimaksud dengan langkah adalah perubahan injakan kaki dari satu tempat ke tempat lain, yang dapat dilakukan dengan posisi segaris, tegak lurus, dan serong. Bentuk-bentuk pembelajaran aktivitas keterampilan gerak pola langkah beladiri pencak silat adalah sebagai berikut:

1) **Materi 1: Fakta, konsep, dan prosedur, serta mempraktikkan aktivitas keterampilan gerak pola langkah segaris beladiri pencak silat**

- a) Guru membagikan lembar kerja yang berisikan tentang fakta, konsep, dan prosedur serta mempraktikkan aktivitas keterampilan gerak pola langkah segaris beladiri pencak silat.

Cara melakukannya:

- (1) Sikap tegak/sikap awal.
- (2) Kedua lengan di samping pinggang.
- (3) Tarik kaki kiri ke belakang segaris dengan kaki depan.
- (4) Tumpuan pada kaki depan.
- (5) Pandangan ke depan, kedua lengan di samping pinggang.



2) **Materi 2: Fakta, konsep, dan prosedur, serta mempraktikkan aktivitas keterampilan gerak pola langkah tegak lurus beladiri pencak silat**

- a) Guru membagikan lembar kerja yang berisikan tentang fakta, konsep, dan prosedur serta mempraktikkan aktivitas keterampilan gerak pola langkah tegak lurus beladiri pencak silat.

Cara melakukannya:

- (1) Sikap tegak/sikap awal.
- (2) Kedua lengan di samping pinggang.
- (3) Tarik kaki kiri ke samping.

- (4) Tumpuan pada kedua kaki pandangan ke depan.
- (5) Kedua lengan sikap pasang/waspada.

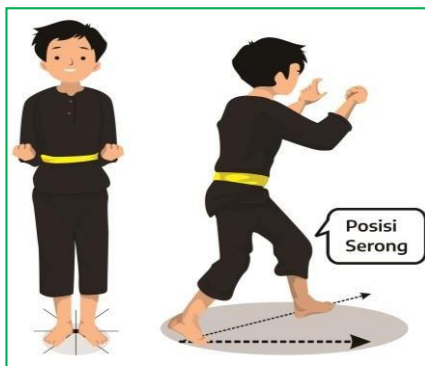


3) Materi 3: Fakta, konsep, dan prosedur, serta mempraktikkan aktivitas keterampilan gerak pola langkah serong beladiri pencak silat

- a) Guru membagikan lembar kerja yang berisikan tentang fakta, konsep, dan prosedur serta mempraktikkan aktivitas keterampilan gerak pola langkah serong beladiri pencak silat.

Cara melakukannya:

- (1) Sikap tegak/sikap awal.
- (2) Kedua lengan di samping pinggang.
- (3) Tarik kaki kiri ke samping.
- (4) Tumpuan pada kaki kiri pandangan ke depan.
- (5) Kedua lengan sikap pasang/waspada.



- b) Peserta didik menerima, mempelajari, dan mencoba mempraktikkan tugas pada lembar tugas.
- c) Guru melakukan pengamatan selama proses pembelajaran berlangsung.
- d) Melakukan klarifikasi terkait penjelasan dan gambar gerakan dengan peragaan jika diperlukan.
- e) Guru melakukan asesmen dan umpan balik selama proses pembelajaran berlangsung.

Refleksi:

- Lakukan aktivitas pembelajaran keterampilan gerak kuda-kuda dan pola langkah beladiri pencak silat. Unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan melakukan gerakan (asesmen proses) dan ketepatan melakukan gerakan (asesmen produk).

No	Aktivitas Pembelajaran	Hasil Refleksi	
		Tercapai	Belum Tercapai
1.	Aktivitas pembelajaran keterampilan gerak kuda-kuda dan pola langkah beladiri pencak silat dengan berbagai formasi yang dilakukan secara berpasangan atau berkelompok.		
2.	Menunjukkan nilai-nilai karakter profil Pelajar Pancasila pada elemen mandiri dan gotong royong dalam proses pembelajaran keterampilan gerak beladiri pencak silat.		

Setelah peserta didik melakukan aktivitas pembelajaran keterampilan gerak kuda-kuda dan pola langkah beladiri pencak silat, peserta didik diminta untuk merasakan otot-otot apa saja yang dapat teregang dan berkontraksi. Peserta didik diminta menuliskan kesulitan-kesulitan, kesalahan-kesalahan, dan bagaimana cara memperbaikinya dalam melakukan aktivitas pembelajaran keterampilan gerak kuda-kuda dan pola langkah beladiri pencak silat. Kemudian laporkan hasil capaian belajar yang diperoleh dalam buku catatan atau buku tugas kepada guru.

**Catatan:**

- Bagi peserta didik yang belum mampu mencapai batas kompetensi dalam melakukan aktivitas pembelajaran keterampilan gerak kuda-kuda dan pola langkah beladiri pencak silat yang ditentukan oleh guru, maka minta remedial.
- Bagi peserta didik yang mampu mencapai atau melebihi batas kompetensi dalam melakukan aktivitas pembelajaran keterampilan gerak kuda-kuda dan pola langkah beladiri pencak silat yang ditentukan oleh guru, maka lanjutkan pembelajaran pada materi yang lebih kompleks dan bervariasi dan kombinasi dalam bentuk pengayaan.

**Lembar Refleksi Diri (Sikap)**

1. Isikan identitas Kalian.
2. Berikan tanda centang (√) pada kolom “Ya” jika sikap yang ada dalam pernyataan sesuai dengan sikap Kalian, dan “Tidak” jika belum sesuai.
3. Isilah pernyataan tersebut dengan jujur.
4. Hitunglah jumlah jawaban “Ya”.
5. Lingkari kriteria Sangat Baik, Baik, atau Kurang Baik sesuai jumlah “Ya” yang terisi.

Nama: .....

Kelas: .....

No	Pernyataan	Ya	Tidak
1.	Saya membuat target asesmen yang realistis sesuai kemampuan dan minat belajar yang dilakukan.		
2.	Saya memonitor kemajuan belajar yang dicapai serta memprediksi tantangan yang dihadapi.		
3.	Saya menyusun langkah-langkah dan strategi untuk mengelola emosi dalam pelaksanaan belajar.		

4.	Saya merancang strategi dalam mencapai tujuan belajar.		
5.	Saya mengkritisi efektivitas diri dalam bekerja secara mandiri dalam mencapai tujuan.		
6.	Saya berkomitmen dan menjaga konsistensi dalam mencapai tujuan yang telah direncanakannya.		
7.	Saya membuat tugas baru dan keyakinan baru dalam melaksanakannya.		
8.	Saya menyamakan tindakan sendiri dengan tindakan orang lain untuk melaksanakan tujuan kelompok.		
9.	Saya memahami hal-hal yang diungkapkan oleh orang lain secara efektif.		
10.	Saya melakukan kegiatan kelompok dengan kelebihan dan kekurangannya dapat saling membantu.		
11.	Saya membagi peran dan menyelaraskan tindakan dalam kelompok untuk mencapai tujuan bersama.		
12.	Saya tanggap terhadap lingkungan sosial sesuai dengan tuntutan peran sosialnya di masyarakat.		
13.	Saya menggunakan pengetahuan tentang sebab dan alasan orang lain menampilkan reaksi tertentu.		
14.	Saya mengupayakan memberi hal yang dianggap penting dan berharga kepada masyarakat.		
Sangat Baik		Baik	
Jika lebih dari 10 pernyataan terisi “Ya”		Jika lebih dari 8 pernyataan terisi “Ya”	
Perlu Perbaikan			
Jika lebih dari 6 pernyataan terisi “Ya”			

**Lembar Refleksi Diri (Pengetahuan dan Keterampilan)**  
**Model Menyontreg**

1. Isikan identitas Kalian.
2. Berikan tanda cek (√) pada kolom “Ya” jika sikap yang ada dalam pernyataan sesuai dengan sikap Siswa, dan “Tidak” jika belum sesuai.
3. Isilah pernyataan tersebut dengan jujur.
4. Hitunglah jumlah jawaban “Ya”.
5. Lingkari kriteria Sangat Baik, Baik, atau Baik sesuai jumlah “Ya” yang terisi.

Nama: .....

Kelas: .....

No	Pernyataan	Ya	Tidak
1.	Saya telah dapat menjelaskan pengertian keterampilan gerak kuda-kuda dan pola langkah beladiri pencak silat dengan benar.		
2.	Saya telah dapat menyebutkan berbagai jenis keterampilan gerak kuda-kuda dan pola langkah beladiri pencak silat dengan lengkap.		
3.	Saya telah dapat merinci cara melakukan keterampilan gerak kuda-kuda dan pola langkah beladiri pencak silat dengan lengkap dan benar.		
4.	Saya telah dapat memeragakan keterampilan gerak kuda-kuda dan pola langkah beladiri pencak silat secara terkontrol.		

5.	Saya telah dapat menjelaskan pengertian keterampilan gerak kuda-kuda dan pola langkah beladiri pencak silat dengan benar.		
6.	Saya telah dapat menyebutkan berbagai jenis keterampilan gerak kuda-kuda dan pola langkah beladiri pencak silat dengan lengkap.		
7.	Saya telah dapat merinci cara melakukan keterampilan gerak kuda-kuda dan pola langkah beladiri pencak silat dengan lengkap dan benar.		
8.	Saya telah dapat memeragakan keterampilan gerak kuda-kuda dan pola langkah beladiri pencak silat dengan lengkap secara terkontrol.		
Sangat Baik		Baik	Perlu Perbaikan
Jika lebih dari dan sama dengan 6 pernyataan terisi “Ya”		Jika kurang dari 4 pernyataan terisi “Ya”	Jika kurang dari 4 pernyataan terisi “Ya”

### Aktivitas 3

Setelah peserta didik melakukan aktivitas pembelajaran keterampilan gerak kuda-kuda dan pola langkah beladiri pencak silat, dilanjutkan dengan mempelajari aktivitas pembelajaran keterampilan gerak pukulan beladiri pencak silat.

Pukulan adalah berbagai macam gerak serangan yang dilakukan dengan menggunakan tangan sebagai komponennya. Dalam pertandingan pencak silat olahraga, gerakan pukulan yang sering digunakan adalah pukulan depan, pukulan sengkol/bandul, pukulan tegak, pukulan samping dan pukulan lingkaran.

Bentuk-bentuk aktivitas keterampilan gerak pukulan beladiri pencak silat, antara lain sebagai berikut:

**1) Materi 1: Fakta, konsep, dan prosedur, serta mempraktikkan aktivitas keterampilan gerak pukulan tebak beladiri pencak silat**

- a) Guru membagikan lembar kerja yang berisikan tentang fakta, konsep, dan prosedur serta mempraktikkan aktivitas keterampilan gerak pukulan tebak beladiri pencak silat.

Cara melakukannya:

- (1) Sikap tegak/sikap awal.
- (2) Kedua lengan di samping pinggang.
- (3) Langkahkan kaki kanan ke depan bersamaan tangan kanan memukul ke arah depan.
- (4) Sikap telapak tangan menghadap arah pukulan, sedangkan tangan yang kiri menempel depan dada.
- (5) Tumpuan berat badan pada kaki kanan/depan.
- (6) Lakukan kebalikannya dengan pukulan tangan kiri.
- (7) Lakukan di tempat dan lanjutkan dengan bergerak maju.

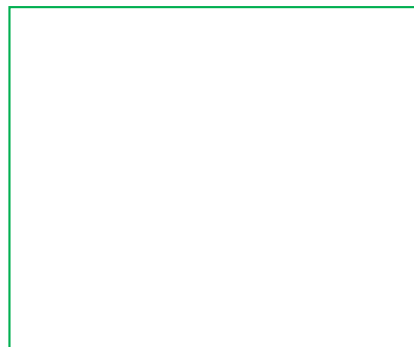


2) Materi 2: Fakta, konsep, dan prosedur, serta mempraktikkan aktivitas keterampilan gerak pukulan dorong beladiri pencak silat

- a) Guru membagikan lembar kerja yang berisikan tentang fakta, konsep, dan prosedur serta mempraktikkan aktivitas keterampilan gerak pukulan dorong beladiri pencak silat.

Cara melakukannya:

- (1) Sikap tegak/sikap awal, kedua lengan di samping pinggang.
- (2) Langkahkan kaki kanan ke depan bersamaan kedua lengan mendorong ke arah depan.
- (3) Kedua telapak tangan menghadap arah sasaran tumpuan berat badan pada kaki kanan/depan.
- (4) Lakukan kebalikannya dengan melangkahkan kaki kiri.
- (5) Lakukan di tempat dan lanjutkan dengan bergerak maju.

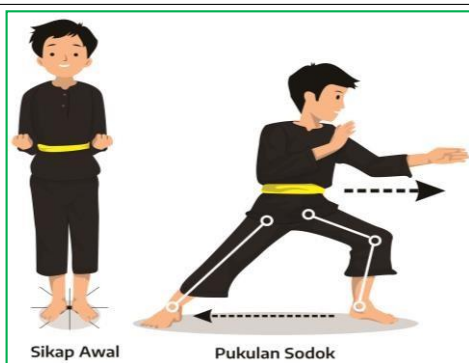


3) Materi 3: Fakta, konsep, dan prosedur, serta mempraktikkan aktivitas keterampilan gerak pukulan sodok beladiri pencak silat

- a) Guru membagikan lembar kerja yang berisikan tentang fakta, konsep, dan prosedur serta mempraktikkan aktivitas keterampilan gerak pukulan sodok beladiri pencak silat.

Cara melakukannya:

- (1) Sikap tegak/sikap awal, kedua lengan di samping pinggang.
- (2) Langkahkan kaki kiri ke depan bersamaan lengan kiri menyodok ke arah depan.
- (3) Telapak tangan menghadap arah samping dalam tumpuan berat badan pada kaki kiri/depan.
- (4) Lakukan kebalikannya dengan melangkahkan kaki kiri dan tangan kiri.
- (5) Lakukan di tempat dan lanjutkan dengan bergerak maju.

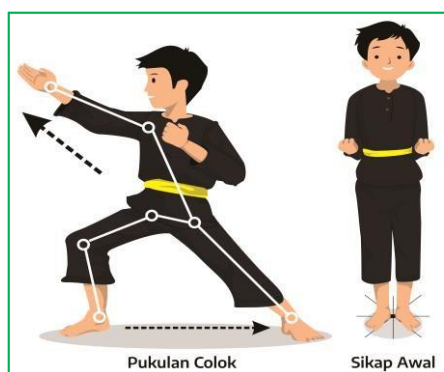


4) Materi 4: Fakta, konsep, dan prosedur, serta mempraktikkan aktivitas keterampilan gerak pukulan colok beladiri pencak silat

- a) Guru membagikan lembar kerja yang berisikan tentang fakta, konsep, dan prosedur serta mempraktikkan aktivitas keterampilan gerak pukulan colok beladiri pencak silat.

Cara melakukannya:

- (1) Sikap tegak/sikap awal, kedua lengan di samping pinggang.
- (2) Langkahkan kaki kanan ke depan bersamaan tangan kanan mencolok ke arah depan atas.
- (3) Sikap telapak tangan menghadap arah samping dalam, sedangkan tangan yang kiri menempel depan dada.
- (4) Tumpuan berat badan pada kaki kanan/depan.
- (5) Lakukan kebalikannya dengan pukulan tangan kiri.
- (6) Lakukan di tempat dan lanjutkan dengan bergerak maju.



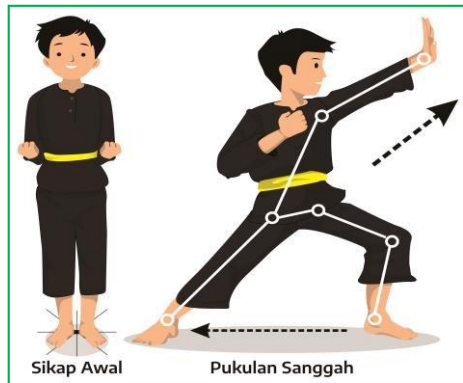
5) Materi 5: Fakta, konsep, dan prosedur, serta mempraktikkan aktivitas keterampilan gerak pukulan sanggah beladiri pencak silat

- a) Guru membagikan lembar kerja yang berisikan tentang fakta, konsep, dan prosedur serta mempraktikkan aktivitas keterampilan gerak pukulan sanggah beladiri pencak silat.

Cara melakukannya:

- (1) Sikap tegak/sikap awal.
- (2) Kedua lengan di samping pinggang.
- (3) Langkahkan kaki kiri ke depan bersamaan tangan kiri menyanggah ke arah depan atas.
- (4) Sikap telapak tangan menghadap arah depan, sedangkan tangan yang kanan menempel depan dada.
- (5) Tumpuan berat badan pada kaki kiri/depan.

- (6) Lakukan kebalikannya dengan pukulan tangan kanan.
- (7) Lakukan di tempat dan lanjutkan dengan bergerak maju.



6) Materi 6: Fakta, konsep, dan prosedur, serta mempraktikkan aktivitas keterampilan gerak pukulan bandul beladiri pencak silat

- a) Guru membagikan lembar kerja yang berisikan tentang fakta, konsep, dan prosedur serta mempraktikkan aktivitas keterampilan gerak pukulan bandul beladiri pencak silat.

Cara melakukannya:

- (1) Sikap tegak/sikap awal.
- (2) Kedua lengan di samping pinggang.
- (3) Langkahkan kaki kiri ke depan bersamaan tangan kiri memukul dari arah bawah ke atas.
- (4) Sikap telapak tangan mengepal, sedangkan tangan yang kanan menempel depan dada.
- (5) Tumpuan berat badan pada kaki kiri/depan.
- (6) Lakukan kebalikannya dengan pukulan tangan kanan.
- (7) Lakukan di tempat dan lanjutkan dengan bergerak maju.



- b) Peserta didik menerima, mempelajari, dan mencoba mempraktikkan tugas pada lembar tugas.
- c) Guru melakukan pengamatan selama proses pembelajaran berlangsung.
- d) Melakukan klarifikasi terkait penjelasan dan gambar gerakan dengan peragaan jika diperlukan.
- e) Guru melakukan asesmen dan umpan balik selama proses pembelajaran berlangsung.

## Aktivitas 4

Setelah peserta didik melakukan aktivitas pembelajaran keterampilan gerak pokok beladiri pencak silat, dilanjutkan dengan mempelajari aktivitas pembelajaran keterampilan gerak tangkisan beladiri pencak silat.

Tangkisan merupakan cara pembelaan dengan mengadakan kontak langsung dengan lawan. Hal ini dapat dilakukan dengan satu tangan atau lengan, dua lengan, siku dan kaki. Tangkisan dalam pencak silat merupakan usaha pembelaan dengan cara mengadakan kontak langsung dengan serangan, yang bertujuan: mengalihkan serangan dan lintasannya, membendung atau menahan serangan, jika terpaksa.

Bentuk-bentuk aktivitas keterampilan gerak tangkisan beladiri pencak silat, antara lain sebagai berikut:

1) **Materi 1: Fakta, konsep, dan prosedur, serta mempraktikkan aktivitas keterampilan gerak tangkisan luar beladiri pencak silat**

- a) Guru membagikan lembar kerja yang berisikan tentang fakta, konsep, dan prosedur serta mempraktikkan aktivitas keterampilan gerak tangkisan luar beladiri pencak silat.

Cara melakukannya:

- (1) Berdiri tegak.
- (2) Kedua kaki rapat, kedua tumit membentuk sudut  $\pm 90^{\circ}$ .
- (3) Kedua tangan mengepal di depan dada, dan pandangan ke depan.
- (4) Geser kaki kiri ke samping bersamaan tangkiskan tangan kanan ke arah luar.
- (5) Posisi siku tertekuk dan telapak tangan menghadap dalam, serta kuda-kuda pada kaki depan.



2) **Materi 2: Fakta, konsep, dan prosedur, serta mempraktikkan aktivitas keterampilan gerak tangkisan dalam beladiri pencak silat**

- a) Guru membagikan lembar kerja yang berisikan tentang fakta, konsep, dan prosedur serta mempraktikkan aktivitas keterampilan gerak tangkisan dalam beladiri pencak silat.

Cara melakukannya:

- (1) Berdiri tegak.
- (2) Kedua kaki rapat, kedua tumit membentuk sudut  $\pm 90^{\circ}$ .
- (3) Kedua tangan mengepal di depan dada, dan pandangan ke depan.
- (4) Geser kaki kiri ke samping kanan bersamaan tangkiskan tangan kanan ke arah dalam.

- (5) Posisi siku tertekuk dan telapak tangan mengepal menghadap dalam, serta kuda-kuda pada kaki depan.



3) Materi 3: Fakta, konsep, dan prosedur, serta mempraktikkan aktivitas keterampilan gerak tangkisan atas beladiri pencak silat

- a) Guru membagikan lembar kerja yang berisikan tentang fakta, konsep, dan prosedur serta mempraktikkan aktivitas keterampilan gerak tangkisan atas beladiri pencak silat.

Cara melakukannya:

- (1) Berdiri tegak.
- (2) Kedua kaki rapat, kedua tumit membentuk sudut  $\pm 90^{\circ}$ .
- (3) Kedua tangan mengepal di depan dada, dan pandangan ke depan.
- (4) Geser kaki kanan ke depan bersamaan tangkiskan tangan kanan ke arah atas.
- (5) Posisi siku tertekuk dan telapak tangan menghadap depan, serta kuda-kuda pada kaki depan.



4) Materi 4: Fakta, konsep, dan prosedur, serta mempraktikkan aktivitas keterampilan gerak tangkisan bawah beladiri pencak silat

- a) Guru membagikan lembar kerja yang berisikan tentang fakta, konsep, dan prosedur serta mempraktikkan aktivitas keterampilan gerak tangkisan bawah beladiri pencak silat.

Cara melakukannya:

- (1) Berdiri tegak.
- (2) Kedua kaki rapat, kedua tumit membentuk sudut  $\pm 90^{\circ}$ .
- (3) Kedua tangan mengepal di depan dada, dan pandangan ke depan.
- (4) Geser kaki kiri ke samping kiri bersamaan tangkiskan tangan kanan ke bawah.
- (5) Posisi siku tertekuk dan telapak tangan mengepal menghadap bawah, serta kuda-kuda pada kaki kiri.



- b) Peserta didik menerima, mempelajari, dan mencoba mempraktikkan tugas pada lembar tugas.
- c) Guru melakukan pengamatan selama proses pembelajaran berlangsung.
- d) Melakukan klarifikasi terkait penjelasan dan gambar gerakan dengan peragaan jika diperlukan.
- e) Guru melakukan asesmen dan umpan balik selama proses pembelajaran berlangsung.

**Refleksi:**

- Lakukan aktivitas pembelajaran keterampilan gerak kuda-kuda, pola langkah, pukulan, tendangan, tangkisan, elakan, dan hindaran beladiri pencak silat. Unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan melakukan gerakan (asesmen proses) dan ketepatan melakukan gerakan (asesmen produk).

No	Aktivitas Pembelajaran	Hasil Refleksi	
		Tercapai	Belum Tercapai
1.	Aktivitas pembelajaran keterampilan gerak beladiri pencak silat dengan berbagai formasi yang dilakukan secara berpasangan atau berkelompok.		
2.	Menunjukkan nilai-nilai karakter profil Pelajar Pancasila pada elemen mandiri dan gotong royong dalam proses pembelajaran keterampilan gerak beladiri pencak silat.		

Setelah peserta didik melakukan aktivitas pembelajaran keterampilan gerak kuda-kuda, pola langkah, pukulan, dan tangkisan beladiri pencak silat, peserta didik diminta untuk merasakan otot-otot apa saja yang dapat teregang dan berkontraksi. Peserta didik diminta menuliskan kesulitan-kesulitan, kesalahan-kesalahan, dan bagaimana cara memperbaikinya dalam melakukan aktivitas pembelajaran keterampilan gerak kuda-kuda, pola langkah, pukulan, dan tangkisan beladiri pencak silat. Kemudian laporkan hasil capaian belajar yang diperoleh dalam buku catatan atau buku tugas kepada guru.

Catatan:

- Bagi peserta didik yang belum mampu mencapai batas kompetensi dalam melakukan aktivitas pembelajaran keterampilan gerak kuda-kuda, pola langkah, pukulan, dan tangkisan beladiri pencak silat yang ditentukan oleh guru, maka minta remedial.
- Bagi peserta didik yang mampu mencapai atau melebihi batas kompetensi dalam melakukan aktivitas pembelajaran keterampilan gerak kuda-kuda, pola langkah, pukulan, dan tangkisan beladiri pencak silat yang ditentukan oleh guru, maka lanjutkan pembelajaran pada materi yang lebih kompleks dan bervariasi dan kombinasi dalam bentuk pengayaan.

**Lembar Refleksi Diri (Sikap)**

1. Isikan identitas Kalian.
2. Berikan tanda centang (√) pada kolom “Ya” jika sikap yang ada dalam pernyataan sesuai dengan sikap Kalian, dan “Tidak” jika belum sesuai.
3. Isilah pernyataan tersebut dengan jujur.
4. Hitunglah jumlah jawaban “Ya”.
5. Lingkari kriteria Sangat Baik, Baik, atau Kurang Baik sesuai jumlah “Ya” yang terisi.

Nama: .....

Kelas: .....

No	Pernyataan	Ya	Tidak
1.	Saya membuat target asesmen yang realistis sesuai kemampuan dan minat belajar yang dilakukan.		
2.	Saya memonitor kemajuan belajar yang dicapai serta memprediksi tantangan yang dihadapi.		
3.	Saya menyusun langkah-langkah dan strategi untuk mengelola emosi dalam pelaksanaan belajar.		
4.	Saya merancang strategi dalam mencapai tujuan belajar.		
5.	Saya mengkritisi efektivitas diri dalam bekerja secara mandiri dalam mencapai tujuan.		
6.	Saya berkomitmen dan menjaga konsistensi dalam mencapai tujuan yang telah direncanakannya.		
7.	Saya membuat tugas baru dan keyakinan baru dalam melaksanakannya.		
8.	Saya menyamakan tindakan sendiri dengan tindakan orang lain untuk melaksanakan tujuan kelompok.		
9.	Saya memahami hal-hal yang diungkapkan oleh orang lain secara efektif.		
10.	Saya melakukan kegiatan kelompok dengan kelebihan dan kekurangannya dapat saling membantu.		
11.	Saya membagi peran dan menyelaraskan tindakan dalam kelompok untuk mencapai tujuan bersama.		
12.	Saya tanggap terhadap lingkungan sosial sesuai dengan tuntutan peran sosialnya di masyarakat.		

13.	Saya menggunakan pengetahuan tentang sebab dan alasan orang lain menampilkan reaksi tertentu.		
14.	Saya mengupayakan memberi hal yang dianggap penting dan berharga kepada masyarakat.		
Sangat Baik		Baik	Perlu Perbaikan
Jika lebih dari 10 pernyataan terisi “Ya”		Jika lebih dari 8 pernyataan terisi “Ya”	Jika lebih dari 6 pernyataan terisi “Ya”

**Lembar Refleksi Diri (Pengetahuan dan Keterampilan)**  
**Model Menyontreng**

1. Isikan identitas Kalian.
2. Berikan tanda cek (√) pada kolom “Ya” jika sikap yang ada dalam pernyataan sesuai dengan sikap Siswa, dan “Tidak” jika belum sesuai.
3. Isilah pernyataan tersebut dengan jujur.
4. Hitunglah jumlah jawaban “Ya”.
5. Lingkari kriteria Sangat Baik, Baik, atau Baik sesuai jumlah “Ya” yang terisi.

Nama: .....

Kelas: .....

No	Pernyataan	Ya	Tidak
1.	Saya telah dapat menjelaskan pengertian keterampilan gerak pukulan dan tangkisan beladiri pencak silat dengan benar.		
2.	Saya telah dapat menyebutkan berbagai jenis keterampilan gerak pukulan dan tangkisan beladiri pencak silat dengan lengkap.		
3.	Saya telah dapat merinci cara melakukan keterampilan gerak pukulan dan tangkisan beladiri pencak silat dengan lengkap dan benar.		
4.	Saya telah dapat memeragakan keterampilan gerak pukulan dan tangkisan beladiri pencak silat secara terkontrol.		
5.	Saya telah dapat menjelaskan pengertian keterampilan gerak pukulan dan tangkisan beladiri pencak silat dengan benar.		
6.	Saya telah dapat menyebutkan berbagai jenis keterampilan gerak pukulan dan tangkisan beladiri pencak silat dengan lengkap.		
7.	Saya telah dapat merinci cara melakukan keterampilan gerak pukulan dan tangkisan beladiri pencak silat dengan lengkap dan benar.		
8.	Saya telah dapat memeragakan keterampilan gerak pukulan dan tangkisan beladiri pencak silat dengan lengkap secara terkontrol.		
Sangat Baik		Baik	Perlu Perbaikan
Jika lebih dari dan sama dengan 6 pernyataan terisi “Ya”		Jika kurang dari 4 pernyataan terisi “Ya”	Jika kurang dari 4 pernyataan terisi “Ya”

## Aktivitas 5

Setelah peserta didik melakukan aktivitas pembelajaran keterampilan gerak pukulan dan tangkisan beladiri pencak silat, dilanjutkan dengan mempelajari aktivitas pembelajaran keterampilan gerak tendangan dan elakan beladiri pencak silat.

Dalam beladiri pencak silat, tendangan merupakan salah satu gerakan yang digunakan ketika berhadapan dengan lawan dengan situasi jarak yang jauh. Dimana pesilat menggunakan tungkai kaki dalam serangannya. Di dalam pertandingan pencak silat, apabila pesilat berhasil melakukan gerakan tendangan dan serangan dengan menggunakan gerakan tendangan tersebut masuk, maka pesilat tersebut akan memperoleh *point 2*.

Bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran keterampilan gerak tendangan beladiri pencak silat, antara lain sebagai berikut:

1) **Materi 1: Fakta, konsep, dan prosedur, serta mempraktikkan aktivitas keterampilan gerak tendangan depan beladiri pencak silat**

- a) Guru membagikan lembar kerja yang berisikan tentang fakta, konsep, dan prosedur serta mempraktikkan aktivitas keterampilan gerak tendangan depan beladiri pencak silat.

Cara melakukannya:

- (1) Sikap tegak.
- (2) Angkatan kaki dan salah satu kaki ditendangkan ke depan dengan gerak menyentakan kaki hingga lurus.
- (3) Telapak kaki menghadap arah sasaran.
- (4) Kedua tangan sikap waspada di depan badan.

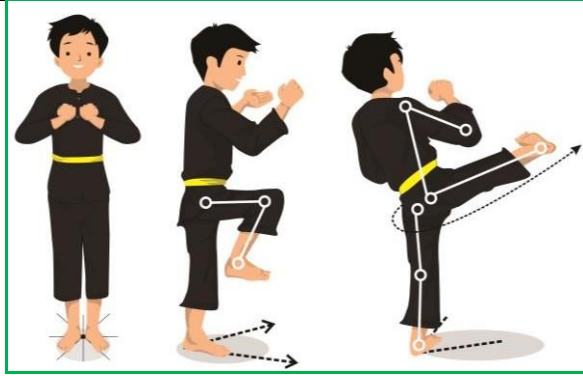


2) **Materi 2: Fakta, konsep, dan prosedur, serta mempraktikkan aktivitas keterampilan gerak tendangan samping beladiri pencak silat**

- a) Guru membagikan lembar kerja yang berisikan tentang fakta, konsep, dan prosedur serta mempraktikkan aktivitas keterampilan gerak tendangan samping beladiri pencak silat.

Cara melakukannya:

- (1) Diawali dengan sikap tegak.
- (2) Angkatan kaki dan salah satu kaki ditendangkan ke samping dengan gerak menyentakan kaki hingga lurus dengan posisi badan menyamping.
- (3) Telapak kaki menghadap arah sasaran.
- (4) Kedua tangan sikap waspada di depan badan.

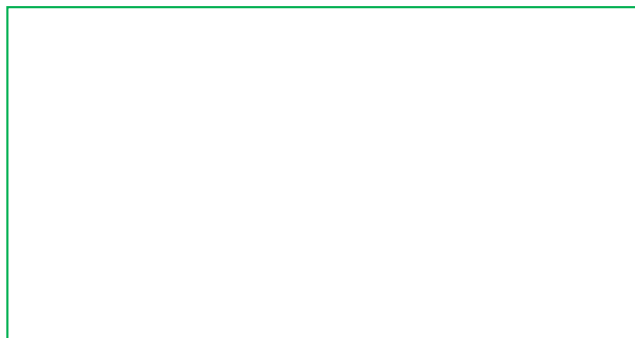


3) Materi 3: Fakta, konsep, dan prosedur, serta mempraktikkan aktivitas keterampilan gerak tendangan belakang beladiri pencak silat

- a) Guru membagikan lembar kerja yang berisikan tentang fakta, konsep, dan prosedur serta mempraktikkan aktivitas keterampilan gerak tendangan belakang beladiri pencak silat.

Cara melakukannya:

- (1) Diawali dengan sikap tegak.
- (2) Angkatan kaki dan salah satu kaki ditendangkan ke belakang dengan gerak menyentakan kaki hingga lurus.
- (3) Posisi badan membelakangi sasaran kedua tangan menyentuh lantai di depan.
- (4) Telapak kaki menghadap arah sasaran.
- (5) Kedua tangan sikap waspada di depan badan.

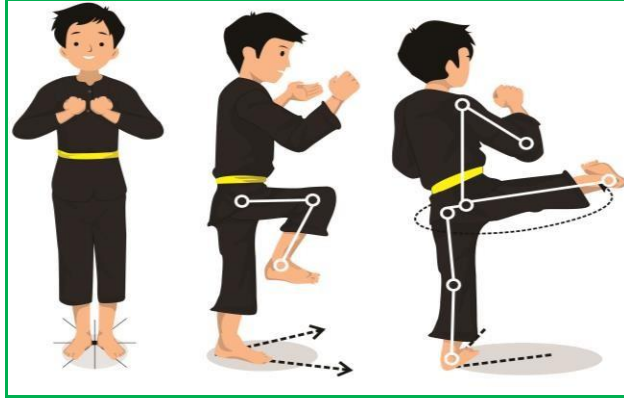


4) Materi 4: Fakta, konsep, dan prosedur, serta mempraktikkan aktivitas keterampilan gerak tendangan busur depan beladiri pencak silat

- a) Guru membagikan lembar kerja yang berisikan tentang fakta, konsep, dan prosedur serta mempraktikkan aktivitas keterampilan gerak tendangan busur depan beladiri pencak silat.

Cara melakukannya:

- (1) Diawali dengan sikap tegak.
- (2) Angkatan kaki dan salah satu kaki ditendangkan ke depan dengan gerak membusur hingga lurus.
- (3) Posisi badan menghadapi sasaran.
- (4) Telapak kaki menghadap arah sasaran.
- (5) Kedua tangan sikap waspada di depan badan.

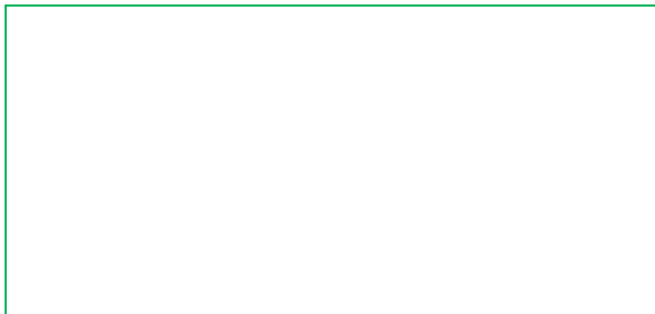


5) Materi 5: Fakta, konsep, dan prosedur, serta mempraktikkan aktivitas keterampilan gerak tendangan busur belakang beladiri pencak silat

- a) Guru membagikan lembar kerja yang berisikan tentang fakta, konsep, dan prosedur serta mempraktikkan aktivitas keterampilan gerak tendangan busur belakang beladiri pencak silat.

Cara melakukannya:

- (1) Diawali dengan sikap tegak.
- (2) Angkatan kaki, dan salah satu kaki ditendangkan ke samping dengan gerak membusur hingga lurus.
- (3) Posisi badan menyamping sasaran.
- (4) Telapak kaki menghadap arah sasaran.
- (5) Kedua tangan sikap waspada di depan badan.



- b) Peserta didik menerima, mempelajari, dan mencoba mempraktikkan tugas pada lembar tugas.
- c) Guru melakukan pengamatan selama proses pembelajaran berlangsung.
- d) Melakukan klarifikasi terkait penjelasan dan gambar gerakan dengan peragaan jika diperlukan.
- e) Guru melakukan asesmen dan umpan balik selama proses pembelajaran berlangsung.

### Aktivitas 6

Elakan dilakukan dengan cara memindahkan sasaran dari arah serangan. Arah elakan dilakukan sesuai dengan arah delapan penjuru mata angin. Elakan dapat dilakukan dengan cara: Elak hadap yaitu mengelak dengan memindahkan kaki belakang sehingga badan menghadap lawan, Elak samping, yaitu mengelak dengan cara memindahkan kaki ke samping dan posisi badan dimiringkan.

Elak angkat kaki, yaitu dilakukan dengan mengangkat salah satu kaki kiri dari sasaran penyerangan, dan Elak kaki silang, yaitu dilakukan dengan menyilangkan kaki ke samping atau serong.

Bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran keterampilan gerak tendangan beladiri pencak silat, antara lain sebagai berikut:

**1) Materi 1: Fakta, konsep, dan prosedur, serta mempraktikkan aktivitas keterampilan gerak elakan bawah beladiri pencak silat**

- a) Guru membagikan lembar kerja yang berisikan tentang fakta, konsep, dan prosedur serta mempraktikkan aktivitas keterampilan gerak elakan bawah beladiri pencak silat.

Cara melakukannya:

- (1) Mengelakkan diri dari serangan pada bagian badan sebelah atas.
- (2) Merendahkan diri dengan sikap tungkai ditekuk tanpa memindahkan letak telapak kaki.
- (3) Disertai dengan sikap tubuh dan sikap tangan waspada.



**2) Materi 2: Fakta, konsep, dan prosedur, serta mempraktikkan aktivitas keterampilan gerak elakan atas beladiri pencak silat**

- a) Guru membagikan lembar kerja yang berisikan tentang fakta, konsep, dan prosedur serta mempraktikkan aktivitas keterampilan gerak elakan atas beladiri pencak silat.

Cara melakukannya:

- (1) Mengelakkan diri dari serangan pada bagian badan sebelah bawah.
- (2) Mengangkat kedua kaki dengan sikap tungkai ditekuk.
- (3) Disertai dengan sikap tubuh dan sikap tangan waspada.
- (4) Mendarat dengan kaki saling menyusul atau dengan kedua kaki.



3) Materi 3: Fakta, konsep, dan prosedur, serta mempraktikkan aktivitas keterampilan gerak elakan samping beladiri pencak silat

- a) Guru membagikan lembar kerja yang berisikan tentang fakta, konsep, dan prosedur serta mempraktikkan aktivitas keterampilan gerak elakan samping beladiri pencak silat.

Cara melakukannya:

- (1) Mengelakkan diri dari serangan lurus depan dan atas.
- (2) Dari sikap kangkang, memindahkan badan kesamping dengan merubah sikap tungkai (kuda-kuda).
- (3) Disertai dengan sikap tubuh dan sikap tangan waspada.



- b) Peserta didik menerima, mempelajari, dan mencoba mempraktikkan tugas pada lembar tugas.
- c) Guru melakukan pengamatan selama proses pembelajaran berlangsung.
- d) Melakukan klarifikasi terkait penjelasan dan gambar gerakan dengan peragaan jika diperlukan.
- e) Guru melakukan asesmen dan umpan balik selama proses pembelajaran berlangsung.

Refleksi:

- Lakukan aktivitas pembelajaran keterampilan gerak tendangan dan elakan beladiri pencak silat. Unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan melakukan gerakan (asesmen proses) dan ketepatan melakukan gerakan (asesmen produk).

No	Aktivitas Pembelajaran	Hasil Refleksi	
		Tercapai	Belum Tercapai
1.	Aktivitas pembelajaran keterampilan gerak tendangan dan elakan beladiri pencak silat dengan berbagai formasi yang dilakukan secara berpasangan atau berkelompok.		
2.	Menunjukkan nilai-nilai karakter profil Pelajar Pancasila pada elemen mandiri dan gotong royong dalam proses aktivitas pembelajaran keterampilan gerak tendangan dan elakan beladiri pencak silat.		

Setelah peserta didik melakukan aktivitas pembelajaran keterampilan gerak tendangan dan elakan beladiri pencak silat, peserta didik diminta untuk menuliskan kesulitan-kesulitan, kesalahan-kesalahan, dan bagaimana cara memperbaikinya dalam melakukan aktivitas pembelajaran keterampilan gerak tendangan dan elakan beladiri pencak silat. Kemudian laporkan hasil capaian belajar yang diperoleh dalam buku catatan atau buku tugas kepada guru.

Catatan:

- Bagi peserta didik yang belum mampu mencapai batas kompetensi dalam melakukan aktivitas pembelajaran keterampilan gerak tendangan dan elakan beladiri pencak silat yang ditentukan oleh guru, maka minta remedial.
- Bagi peserta didik yang mampu mencapai atau melebihi batas kompetensi dalam melakukan aktivitas pembelajaran keterampilan gerak tendangan dan elakan beladiri pencak silat yang ditentukan oleh guru, maka lanjutkan pembelajaran pada materi yang lebih kompleks dan bervariasi dalam bentuk pengayaan.

### **Lembar Refleksi Diri (Sikap)**

1. Isikan identitas Kalian.
2. Berikan tanda centang (√) pada kolom “Ya” jika sikap yang ada dalam pernyataan sesuai dengan sikap Kalian, dan “Tidak” jika belum sesuai.
3. Isilah pernyataan tersebut dengan jujur.
4. Hitunglah jumlah jawaban “Ya”.
5. Lingkari kriteria Sangat Baik, Baik, atau Kurang Baik sesuai jumlah “Ya” yang terisi.

Nama: .....

Kelas: .....

No	Pernyataan	Ya	Tidak
1.	Saya membuat target asesmen yang realistis sesuai kemampuan dan minat belajar yang dilakukan.		
2.	Saya memonitor kemajuan belajar yang dicapai serta memprediksi tantangan yang dihadapi.		
3.	Saya menyusun langkah-langkah dan strategi untuk mengelola emosi dalam pelaksanaan belajar.		
4.	Saya merancang strategi dalam mencapai tujuan belajar.		
5.	Saya mengkritisi efektivitas diri dalam bekerja secara mandiri dalam mencapai tujuan.		
6.	Saya berkomitmen dan menjaga konsistensi dalam mencapai tujuan yang telah direncanakannya.		
7.	Saya membuat tugas baru dan keyakinan baru dalam melaksanakannya.		
8.	Saya menyamakan tindakan sendiri dengan tindakan orang lain untuk melaksanakan tujuan kelompok.		
9.	Saya memahami hal-hal yang diungkapkan oleh orang lain secara efektif.		
10.	Saya melakukan kegiatan kelompok dengan kelebihan dan kekurangannya dapat saling membantu.		

11.	Saya membagi peran dan menyelaraskan tindakan dalam kelompok untuk mencapai tujuan bersama.		
12.	Saya tanggap terhadap lingkungan sosial sesuai dengan tuntutan peran sosialnya di masyarakat.		
13.	Saya menggunakan pengetahuan tentang sebab dan alasan orang lain menampilkan reaksi tertentu.		
14.	Saya mengupayakan memberi hal yang dianggap penting dan berharga kepada masyarakat.		
Sangat Baik		Baik	Perlu Perbaikan
Jika lebih dari 10 pernyataan terisi “Ya”		Jika lebih dari 8 pernyataan terisi “Ya”	Jika lebih dari 6 pernyataan terisi “Ya”

**Lembar Refleksi Diri (Pengetahuan dan Keterampilan)**  
**Model Menyontreg**

1. Isikan identitas Kalian.
2. Berikan tanda cek (√) pada kolom “Ya” jika sikap yang ada dalam pernyataan sesuai dengan sikap Siswa, dan “Tidak” jika belum sesuai.
3. Isilah pernyataan tersebut dengan jujur.
4. Hitunglah jumlah jawaban “Ya”.
5. Lingkari kriteria Sangat Baik, Baik, atau Baik sesuai jumlah “Ya” yang terisi.

Nama: .....

Kelas: .....

No	Pernyataan	Ya	Tidak
1.	Saya telah dapat menjelaskan pengertian keterampilan gerak tendangan dan elakan beladiri pencak silat dengan benar.		
2.	Saya telah dapat menyebutkan berbagai jenis keterampilan gerak tendangan dan elakan beladiri pencak silat dengan lengkap.		
3.	Saya telah dapat merinci cara melakukan keterampilan gerak tendangan dan elakan beladiri pencak silat dengan lengkap dan benar.		
4.	Saya telah dapat memeragakan keterampilan gerak tendangan dan elakan beladiri pencak silat secara terkontrol.		
5.	Saya telah dapat menjelaskan pengertian keterampilan gerak tendangan dan elakan beladiri pencak silat dengan benar.		
6.	Saya telah dapat menyebutkan berbagai jenis keterampilan gerak tendangan dan elakan beladiri pencak silat dengan lengkap.		
7.	Saya telah dapat merinci cara melakukan keterampilan gerak tendangan dan elakan beladiri pencak silat dengan lengkap dan benar.		
8.	Saya telah dapat memeragakan keterampilan gerak tendangan dan elakan beladiri pencak silat dengan lengkap secara terkontrol.		
Sangat Baik		Baik	Perlu Perbaikan
Jika lebih dari dan sama dengan 6 pernyataan terisi “Ya”		Jika kurang dari 4 pernyataan terisi “Ya”	Jika kurang dari 4 pernyataan terisi “Ya”

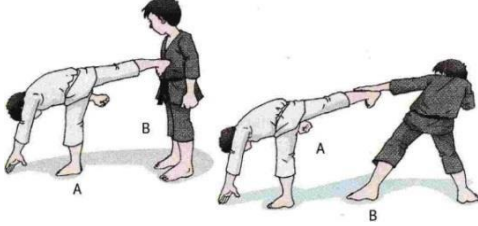
- c. Kegiatan Penutup (10 menit)
- 1) Salah seorang peserta didik di bawah bimbingan guru melakukan gerakan pendinginan, guru mempertanyakan apa manfaatnya.
  - 2) Guru dan peserta didik melakukan refleksi apa yang telah dicapai dan belum dicapai sesuai dengan tujuan yang ditetapkan secara umum dan kesalahan-kesalahan yang masih sering timbul saat melakukan aktivitas pembelajaran.
  - 3) Guru menginformasikan kepada peserta didik, kelompok atau peserta didik yang paling baik penampilannya selama pembelajaran aktivitas beladiri pencak silat.
  - 4) Guru menugaskan peserta didik yang terkait dengan pembelajaran yang telah dilakukan untuk membaca dan membuat kesimpulan tentang aktivitas keterampilan gerak kuda-kuda, pola langkah, pukulan, tendangan, tangkisan, dan elakan beladiri pencak silat, hasilnya dijadikan sebagai tugas asesmen penugasan.
  - 5) Berdoa dipimpin oleh salah satu peserta didik dan menyampaikan salam.
  - 6) Peserta didik kembali ke kelas yang dilakukan dengan tertib, dan bagi peserta didik yang bertugas mengembalikan peralatan ke tempat semula.

## Asesmen

### 1. Asesmen Sikap

Asesmen sikap didasarkan pada hasil refleksi sikap peserta didik dan pengamatan guru dengan menggunakan lembar observasi yang telah dilakukan pada proses pembelajaran di setiap aktivitas pembelajaran.

### 2. Asesmen Pengetahuan

Teknik	Bentuk	Contoh Instrumen	Kriteria Asesmen
Tes Tulis	Pilihan ganda dengan 4 opsi	<p>1. Perhatikan gambar berikut ini yang merupakan keterampilan gerak pencak silat.</p>  <p>Berdasarkan gambar di atas, adegan yang dilakukan oleh kedua pesilat adalah . . . .</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>A. tendangan depan dan tangkisan depan</li> <li>B. tendangan belakang dan tangkisan bawah</li> <li>C. tendangan samping dan tangkisan bawah</li> <li>D. tendangan bawah dan tangkisan satu tangan</li> <li>E. tendangan melingkar dan elakan</li> </ol>	Jawaban benar mendapatkan skor 1 dan salah 0.

		Kunci: B. tendangan belakang dan tangkisan bawah.	
	Uraian tertutup	<p>1. Jelaskan cara melakukan keterampilan gerak tangkisan buang samping dari tendangan depan.</p> <p>Kunci:</p> <p>1) Lakukan sikap awal berhadapan (A dan B).</p> <p>2) B melakukan tendangan depan ke arah A.</p> <p>3) A melakukan tangkisan buang samping.</p> <p>4) Lakukan bergantian.</p> <p>5) Setelah melakukan gerakan kembali pada sikap awal.</p>	<p>Mendapatkan skor;</p> <p>4, jika seluruh urutan dituliskan dengan benar dan isi benar.</p> <p>3, jika urutan dituliskan salah tetapi isi benar.</p> <p>2, jika sebagian urutan dituliskan dengan benar dan sebagian isi benar.</p> <p>1, jika urutan dituliskan salah dan sebagian besar isi salah.</p>

3. Asesmen Keterampilan

a. Tes kinerja aktivitas keterampilan gerak beladiri pencak silat.

1) Butir Tes

Lakukan aktivitas keterampilan gerak sikap kuda-kuda, pola langkah, pukulan, tangkisan, tendangan, dan elakan dalam pencak silat. Unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan melakukan gerakan (asesmen proses) dan ketepatan melakukan gerakan (asesmen produk).

2) Petunjuk asesmen

Berikan (angka) pada kolom yang sudah disediakan, setiap peserta didik menunjukkan atau menampilkan keterampilan gerak yang diharapkan.

3) Rubrik asesmen keterampilan gerak

Contoh lembar asesmen proses gerak untuk perorangan (setiap peserta didik satu lembar asesmen).

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

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

3.	Posisi dan Sikap Akhir	a. Kaki		
		b. Badan		
		c. Lengan dan tangan		
		d. Pandangan mata		
Perolehan/Skor maksimum X 100% = Skor Akhir				

4) Pedoman penskoran

a) Pedoman penskoran

(1) Penskoran

(a) Sikap awalan melakukan gerakan

Skor 3 jika:

- posisi kaki kiri di depan dan kaki kanan di belakang.
- lutut ditekuk secara wajar agar mudah memindahkan kaki.
- sikap kuda-kuda berdiri tegak.

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

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

(b) Sikap pelaksanaan melakukan gerakan

Skor 4 jika:

- posisi kaki kiri di depan dan kaki kanan di belakang.
- posisi tangan kiri di depan dan tangan kanan di dekat dada.
- posisi badan condong ke belakang.
- pandangan mata tertuju ke depan.

Skor 3 jika : hanya tiga kriteria yang dilakukan secara benar.

Skor 2 jika : hanya dua sampai dua kriteria yang dilakukan secara benar.

Skor 1 jika : hanya satu sampai dua kriteria yang dilakukan secara benar.

(c) Sikap akhir melakukan gerakan

Skor 3 jika:

- posisi kaki tetap berdiri kuda-kuda.
- pandangan tetap tertuju ke depan.
- badan tetap condong ke belakang.

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

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

(2) Pengolahan skor

Skor maksimum: 10

Skor perolehan peserta didik: SP

Nilai keterampilan yang diperoleh peserta didik: SP/10.

b) Konversi jumlah ulangan dengan skor

No.	Jenis Gerakan	Kriteria Penskoran
1.	Ketepatan melakukan pukulan	3
2.	Ketepatan melakukan tangkisan	3
3.	Ketepatan melakukan tendangan	3
4.	Ketepatan melakukan elakan	3
5.	Keserasian gerakan	3
Jumlah Skor Maksimal		15

## Pengayaan dan Remedial

### 1. Pengayaan

Pengayaan diberikan oleh guru terhadap proses pembelajaran yang dilakukan pada setiap aktivitas pembelajaran. Pengayaan dilakukan apabila setelah diadakan asesmen pada kompetensi yang telah diajarkan pada peserta didik pada setiap aktivitas pembelajaran, nilai yang dicapai melampaui kompetensi yang telah ditetapkan oleh guru. Pengayaan dilakukan dengan cara menaikkan tingkat kesulitan keterampilan gerak dengan cara mengubah jumlah pemain, memperketat peraturan, menambah alat yang digunakan, serta menambah tingkat kesulitan tugas keterampilan yang diberikan.

### 2. Remedial

Remedial dilakukan oleh guru terintegrasi dalam pembelajaran yaitu dengan memberikan intervensi yang sesuai dengan level kompetensi peserta didik dari mana guru mengetahui level kompetensi peserta didik. Level kompetensi diketahui dari refleksi yang dilakukan setiap kali pembelajaran. Remedial dilakukan dengan cara menetapkan atau menurunkan tingkat kesulitan dalam materi pembelajaran.

## Refleksi Peserta Didik dan Guru

### 1. Refleksi Peserta Didik

- a. Kesulitan-kesulitan apa saja yang peserta didik alami/temukan dalam melakukan aktivitas pembelajaran keterampilan gerak beladiri pencak silat.
- b. Kesalahan-kesalahan apa saja yang peserta didik alami/temukan dalam melakukan aktivitas pembelajaran keterampilan gerak beladiri pencak silat.
- c. Bagaimana cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang peserta didik alami/temukan dalam melakukan aktivitas pembelajaran keterampilan gerak beladiri pencak silat.

### 2. Refleksi Guru

Refleksi yang dilakukan oleh guru terhadap proses pembelajaran yang dilakukan pada setiap aktivitas pembelajaran. Hasil refleksi bisa digunakan untuk menentukan perlakuan kepada peserta didik, apakah remedial atau pengayaan. Remedial dan pengayaanya di dalam pembelajaran, tidak terpisah setelah pembelajaran. Hal-hal yang perlu mendapat perhatian dalam refleksi guru antara lain:

- a. Apakah kegiatan pembelajaran dapat berjalan dengan baik?
- b. Kesulitan-kesulitan apa saja yang dialami/temukan dalam proses aktivitas pembelajaran keterampilan gerak beladiri pencak silat.
- c. Apa yang harus diperbaiki dan bagaimana cara memperbaiki proses aktivitas pembelajaran keterampilan gerak beladiri pencak silat tersebut.
- d. Bagaimana keterlibatan peserta didik dalam proses aktivitas pembelajaran keterampilan gerak beladiri pencak silat tersebut.

## Lembar Kerja Peserta Didik

Tanggal : .....  
Lingkup/materi pembelajaran : .....  
Nama Siswa : .....  
Fase/Kelas : E / X

### 1. Panduan umum

- a. Pastikan Kalian dalam keadaan sehat dan siap untuk mengikuti aktivitas pembelajaran.
- b. Ikuti gerakan pemanasan dengan baik, sesuai dengan instruksi yang diberikan guru untuk menghindari cedera.
- c. Mulailah kegiatan dengan berdo'a.
- d. Selama kegiatan perhatikan selalu keselamatan diri dan keselamatan bersama.

### 2. Panduan aktivitas pembelajaran

- a. Bersama dengan teman, buatlah kelompok sejumlah maksimal 8 orang.
- b. Lakukan aktivitas pembelajaran keterampilan gerak beladiri pencak silat secara berpasangan dengan temanmu satu kelompok.
- c. Perhatikan penjelasan berikut ini:  
Cara bermain aktivitas pembelajaran keterampilan gerak beladiri pencak silat antara lain:
  - 1) Aktivitas keterampilan gerak kuda-kuda dalam pencak silat secara individual, berpasangan atau berkelompok di tempat dan bergerak.
  - 2) Aktivitas keterampilan gerak pukulan dalam pencak silat secara individual, berpasangan atau berkelompok dan bergerak di tempat sambil bergerak.
  - 3) Aktivitas keterampilan gerak tangkisan dalam pencak silat secara individual, berpasangan atau berkelompok di tempat dan sambil bergerak.
  - 4) Aktivitas keterampilan gerak tendangan dalam pencak silat secara individual, berpasangan atau berkelompok dan bergerak di tempat sambil bergerak.
  - 5) Aktivitas keterampilan gerak elakan dalam pencak silat secara individual, berpasangan atau berkelompok di tempat dan sambil bergerak.
  - 6) Aktivitas rangkaian gerakan kuda-kuda, pola langkah, pukulan, tendangan, tangkisan, elakan, dan hindaran beladiri pencak silat dalam bentuk pertandingan yang sederhana.

### 3. Bahan Bacaan Peserta Didik

- a. Peraturan pertandingan beladiri pencak silat yang standar. Untuk membantu dalam mencari sumber bacaan tersebut, dapat diperoleh melalui: buku, majalah, koran, internet, atau sumber lainnya.
- b. Materi keterampilan gerak beladiri pencak silat. Untuk membantu dalam mencari sumber bacaan tersebut, dapat diperoleh melalui: buku, majalah, koran, internet, atau sumber lainnya.

4. Bahan Bacaan Guru
  - a. Teknik dasar beladiri pencak silat.
  - b. Bentuk-bentuk keterampilan gerak beladiri pencak silat.
  - c. Bentuk-bentuk beladiri pencak silat dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi.

### Glosarium

- Langkah adalah perubahan kaki untuk merubah posisi tubuh, baik dalam usaha mendekati lawan, menghindari, menyerang atau sekedar untuk mencari posisi/kedudukan yang paling tepat terhadap lawan.
- Kuda-kuda: adalah posisi menapak kaki untuk memperkukuh posisi tubuh. Kuda-kuda yang kuat dan kukuh penting untuk mempertahankan posisi tubuh agar tidak mudah dijatuhkan. Kuda-kuda juga penting untuk menahan dorongan atau menjadi dasar titik tolak serangan (tendangan atau pukulan).
- Pembelajaran adalah proses interaksi antarpeserta didik, antara peserta didik dengan tenaga pendidik dan sumber belajar pada suatu lingkungan belajar.
- Pencak artinya gerak dasar beladiri yang terikat pada peraturan dan digunakan dalam belajar, latihan dan pertunjukan. Sedangkan silat diartikan sebagai gerak beladiri yang sempurna, yang bersumber pada kerohanian yang suci murni, guna keselamatan diri atau kesejahteraan bersama, menghindarkan diri/manusia dari bala atau bencana (perampok, penyakit, tenung dan segala sesuatu yang jahat atau merugikan masyarakat).
- Pembentukan sikap merupakan dasar dari pembentukan gerak yang meliputi sikap jasmaniah dan rohaniah. Sikap jasmaniah ialah kesiapan fisik tubuh untuk melakukan gerakan-gerakan dengan kemahiran teknik yang baik. Sikap rohaniah ialah kesiapan mental dan pikiran untuk melakukan tujuan dengan waspada, siaga, praktis dan efisien.
- Pola langkah adalah perubahan injakan kaki dari suatu tempat ke tempat lainnya. Langkah dapat dilakukan lurus, silang/serong. Cara melakukannya bisa dengan cara diangkak, geseran, ingutan, lompatan dan loncatan.
- Pukulan adalah berbagai macam gerak serangan yang dilakukan dengan menggunakan tangan sebagai komponennya. Dalam pertandingan pencak silat olahraga, gerakan pukulan yang sering digunakan adalah pukulan depan, pukulan sengkol/bandul, pukulan tegak, pukulan samping dan pukulan lingkaran.
- Sikap adalah posisi badan dan anggota badan pada saat akan mengawali atau memulai gerakan pencak silat. Pembentukan sikap yang benar merupakan hal yang sangat penting, karena akan menjadi dasar daripada pembentukan gerak yang benar.
- Sikap pasang adalah suatu sikap siaga untuk melakukan pembelaan atau serangan yang berpola, dilakukan pada awal dan akhir rangkaian gerakan. Sikap pasang memiliki unsur: sikap kuda-kuda, sikap tubuh, dan sikap tangan.
- Tangkisan dalam pencak silat merupakan usaha pembelaan dengan cara mengadakan kontak langsung dengan serangan, yang bertujuan: mengalihkan serangan dan lintasannya membendung atau menahan serangan, jika terpaksa.
- Tendangan merupakan salah satu gerakan yang digunakan ketika berhadapan dengan lawan dengan situasi jarak yang jauh. Dimana pesilat menggunakan tungkai kaki dalam serangannya. Di dalam pertandingan pencak silat, apabila pesilat berhasil melakukan gerakan tendangan dan serangan dengan menggunakan gerakan tendangan tersebut masuk, maka pesilat tersebut akan memperoleh *point 2*.

## Referensi

- Muhajir. 2017. *Buku Siswa Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan*, untuk SMA/MA Kelas X. Jakarta: PT. Erlangga.
- Muhajir. 2017. *Buku Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan*, untuk SMA/MA Kelas X. Jakarta: PT. Erlangga.
- Muhajir. 2020. *Belajar dan Berlatih Beladiri Pencak Silat*. Bandung: Sahara Multi Trading.
- Tim Direktorat SMA. 2017. *Panduan Asesmen oleh Pendidik dan Satuan Pendidikan Sekolah Menengah Atas*. Jakarta : Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.
- Tim Direktorat SMA. 2016. *Panduan Pembelajaran Untuk Sekolah Menengah Atas*. Jakarta : Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.

Memeriksa dan Menyetujui,  
Kepala SMK PPN Sembawa

Yudi Astoni, S.T.P., M.Sc.  
NIP. 198001022003121002

Sembawa, 09 Juli 2024  
Guru Mata Pelajaran

Aldi Novriansyah, S.Pd.  
NIP.-

## MODUL AJAR PJOK SMK FASE E KELAS X

<p>Penyusun : Aldi N                  Jenjang : SMK                  Kelas : X                  Alokasi Waktu : 3 x 45 Menit (2 Kali pertemuan).</p>	<p><b>Kompetensi Awal:</b>                  Peserta didik telah dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan variasi dan kombinasi gerak spesifik dalam berbagai olahraga atletik melalui jalan cepat sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki.</p>	<p><b>Profil Pelajar Pancasila:</b>                  Profil Pelajar Pancasila yang dikembangkan pada Fase E adalah mandiri dan gotong royong yang ditunjukkan melalui proses pembelajaran hasil evaluasi keterampilan gerak atletik melalui jalan cepat.</p>
<p>Sarana Prasarana</p>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Lapangan atletik atau lapangan sejenisnya (halaman sekolah).</li> <li>○ Startblock atau sejenisnya.</li> <li>○ Tali pembatas</li> <li>○ Bendera <i>start</i></li> <li>○ Peluit dan <i>stopwatch</i>.</li> </ul>		
<p>Target Peserta Didik</p>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Peserta didik regular/tipikal.</li> </ul>		
<p>Jumlah Peserta Didik</p>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Maksimal 36 peserta didik.</li> </ul>		
<p>Ketersediaan Materi</p>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Pengayaan untuk peserta didik CIBI atau yang berprestasi tinggi : YA/TIDAK.</li> <li>○ Alternatif penjelasan, metode, atau aktivitas, untuk peserta didik yang sulit memahami konsep: YA/TIDAK.  <i>(Jika memilih YA, maka di dalam pembelajaran disediakan alternatif aktivitas sesuai kebutuhan peserta didik).</i></li> </ul>		
<p>Materi Ajar, Alat, dan Bahan yang Diperlukan</p>		

## 1. Materi Pokok Pembelajaran

### a. Materi Pembelajaran Reguler

Memahami fakta, konsep, dan prosedur, serta mempraktikkan aktivitas keterampilan gerak atletik melalui jalan cepat, diantaranya:

- 1) Keterampilan gerak *start*, langkah kaki, ayunan lengan, posisi tubuh/kemiringan tubuh, dan memasuki garis *finish* jalan cepat.
- 2) Keterampilan fase-fase aktivitas pembelajaran keterampilan gerak jalan cepat.
- 3) Keterampilan gerak jalan cepat dalam bentuk perlombaan menempuh jarak 3.000 meter menggunakan peraturan yang dimodifikasikan.

### b. Materi Pembelajaran Remedial

Materi pembelajaran untuk remedial sama dengan materi reguler. Akan tetapi penekanan materinya hanya pada materi yang belum dikuasai (berdasarkan identifikasi) yang akan dipelajari peserta didik kembali. Materi dapat dimodifikasi dengan menambah pengulangan, intensitas, dan kesempatan/frekuensi melakukan bagi peserta didik. Setelah dilakukan identifikasi kelemahan peserta didik, guru dapat mengubah strategi dengan memasang peserta didik dan belajar dalam kelompok agar bisa saling membantu, serta berbagai strategi lain sesuai kebutuhan peserta didik.

### c. Materi Pembelajaran Pengayaan

Materi pembelajaran untuk pengayaan sama dengan reguler. Materi dapat dikembangkan dengan meningkatkan kompleksitas materi, dan mengubah lingkungan pembelajaran di dalam rangkaian gerakan yang sederhana.

## 2. Media Pembelajaran

- a. Peserta didik sebagai model atau guru yang memperagakan aktivitas keterampilan gerak *start*, posisi kaki, posisi lengan, kemiringan tubuh, dan *finish* jalan cepat.
- b. Gambar aktivitas keterampilan gerak *start*, posisi kaki, posisi lengan, kemiringan tubuh, dan *finish* jalan cepat.
- c. Vidio pembelajaran aktivitas keterampilan gerak *start*, posisi kaki, posisi lengan, kemiringan tubuh, dan *finish* jalan cepat.

## 3. Alat dan Bahan Pembelajaran

- a. Lapangan atletik atau lapangan sejenisnya (halaman sekolah).
- b. *Startblock* atau sejenisnya.
- c. Tali pembatas
- d. Bendera *start*
- e. Peluit dan *stopwatch*.
- f. Lembar kerja (*student work sheet*) yang berisi perintah dan indikator tugas gerak.

## Moda Pembelajaran

- o Guru memilih moda pembelajaran yang diinginkan sesuai dengan kebutuhan dan lingkungan belajar yang ada, seperti: moda daring, luring, atau paduan antara tatap muka dan PJJ (*blended learning*). Pada modul ini menggunakan moda luring.

Pengaturan Pembelajaran			
Pengaturan Peserta Didik: <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Individu.</li> <li>○ Berpasangan.</li> <li>○ Berkelompok.</li> <li>○ Klasikal</li> </ul> <i>(Guru dapat mengatur sesuai dengan jumlah peserta didik di setiap kelasnya serta formasi yang diinginkan).</i>		Metode: <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Diskusi</li> <li>○ Demonstrasi</li> <li>○ Simulasi</li> <li>○ Resiprokal</li> </ul> <i>(Guru dapat memilih salah satu atau menggabungkan beberapa metode yang diinginkan).</i>	
Asesmen Pembelajaran			
Menilai Pembelajaran: <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Asesmen individu</li> <li>○ Asesmen berpasangan</li> </ul>	Ketercapaian	Tujuan	Jenis Asesmen: <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Pengetahuan (lisan dan tertulis).</li> <li>○ Keterampilan (praktik dan kinerja).</li> <li>○ Sikap (mandiri dan gotong royong).</li> <li>○ Portopolio.</li> </ul> <i>(Guru dapat memilih salah satu atau menggabungkan beberapa asesmen yang sesuai).</i>
Tujuan Pembelajaran			
Peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan dan menganalisis keterampilan gerak dan fungsional <i>start</i> , gerakan jalan cepat, dan memasuki garis <i>finis</i> jalan cepat sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki serta mengembangkan nilai-nilai Profil Pelajar Pancasila dengan meregulasi dan menginternalisasi nilai-nilai gerak seperti: berkolaborasi, kepedulian, berbagai, pemahaman diri dan situasi yang dihadapi, dan meregulasi diri, serta dapat menerapkan pola perilaku hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.			
Pemahaman Bermakna			
Setelah peserta didik melakukan pembelajaran aktivitas keterampilan gerak jalan cepat, manfaat apakah yang dirasakan olehnya? Dapatkah pengalaman pembelajaran ini diterapkan ke dalam kehidupan sehari-hari?			
Pertanyaan Pemantik			
Mengapa peserta didik perlu memahami dan menguasai keterampilan gerak <i>start</i> , gerakan jalan cepat, dan memasuki garis <i>finis</i> jalan cepat?			
Prosedur Kegiatan Pembelajaran			

1. Persiapan mengajar

Hal-hal yang harus dipersiapkan guru sebelum melakukan kegiatan pembelajaran antara lain sebagai berikut:

- a. Membaca kembali Modul Ajar yang telah dipersiapkan guru sebelumnya.
- b. Membaca kembali buku-buku sumber yang berkaitan dengan jalan cepat.
- c. Menyiapkan alat pembelajaran, diantaranya:
  - 1) Lapangan atletik atau lapangan sejenisnya (halaman sekolah).
  - 2) Start *block* atau sejenisnya.
  - 3) Tali pembatas
  - 4) Bendera *start*
  - 5) Peluit dan *stopwatch*.
  - 6) Lembar kerja (*student work sheet*) yang berisi perintah dan indikator tugas gerak.

2. Kegiatan pengajaran

Langkah-langkah kegiatan pengajaran antara lain sebagai berikut:

a. Kegiatan pendahuluan (10 menit)

- 1) Guru meminta salah seorang peserta didik untuk menyiapkan barisan di lapangan sekolah dan mengucapkan salam atau selamat pagi kepada peserta didik.
- 2) Guru meminta salah seorang peserta didik untuk memimpin doa, dan peserta didik berdoa sesuai dengan agamanya masing-masing.
- 3) Guru memastikan bahwa semua peserta didik dalam keadaan sehat, bila ada peserta didik yang kurang sehat (sakit), maka guru meminta peserta didik tersebut untuk beristirahat di kelas.
- 4) Guru memotivasi peserta didik untuk mengondisikan suasana belajar yang menyenangkan dengan mengajukan pertanyaan tentang manfaat olahraga bagi kesehatan dan kebugaran.
- 5) Guru mengecek penguasaan kompetensi yang sudah dipelajari sebelumnya, dengan cara tanya jawab.
- 6) Guru menjelaskan kompetensi yang harus dikuasai peserta didik setelah proses pembelajaran (seperti yang tercantum dalam indikator ketercapaian kompetensi) disertai dengan penjelasan manfaat dari kegiatan aktivitas keterampilan gerak dan fungsional *start*, gerakan jalan cepat, dan memasuki garis *finis* jalan cepat adalah salah satu aktivitas yang dapat meningkatkan kebugaran jasmani dan prestasi cabang olahraga jalan cepat.
- 7) Guru menyampaikan cakupan materi yang akan dipelajari yaitu: aktivitas keterampilan gerak dan fungsional *start*, gerakan jalan cepat, dan memasuki garis *finis* jalan cepat.
- 8) Guru menjelaskan teknik asesmen untuk kompetensi aktivitas keterampilan gerak dan fungsional jalan cepat, baik kompetensi sikap (profil Pelajar Pancasila) dengan observasi dalam bentuk jurnal, yaitu pengembangan nilai-nilai karakter gotong royong dan mandiri, kompetensi pengetahuan: menganalisis aktivitas keterampilan gerak dan fungsional *start*, gerakan jalan cepat, dan memasuki garis *finis* jalan cepat menggunakan tes tertulis, dan kompetensi terkait keterampilan yaitu: mempraktikkan aktivitas keterampilan gerak dan fungsional *start*, gerakan jalan cepat, dan memasuki garis *finis* jalan cepat, dengan menekankan pada pengembangan nilai-nilai karakter antara lain: gotong royong dan mandiri.
- 9) Dilanjutkan dengan pemanasan agar peserta didik terkondisikan dalam materi yang akan diajarkan dengan perasaan yang menyenangkan. Pemanasan dalam bentuk *game*. Nama permainannya adalah berkumpul dengan berjalan ke suatu sasaran.

10) Dalam pembelajaran ini disamping dapat mengembangkan elemen keterampilan gerak dan pengetahuan gerak, peserta didik juga diharapkan dapat mengembangkan nilai-nilai Profil Pelajar Pancasila dengan meregulasi dan menginternalisasi nilai-nilai gerak seperti: berkolaborasi, kepedulian, berbagai, pemahaman diri dan situasi yang dihadapi, dan meregulasi diri, serta dapat menerapkan pola perilaku hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.

b. Kegiatan Inti (70 menit)

Langkah-langkah kegiatan pembelajaran inti dengan prosedur sebagai berikut:

### Aktivitas 1

Jalan cepat adalah gerak maju langkah kaki yang dilakukan sedemikian rupa sehingga kontak dengan tanah tetap terpelihara dan tidak terputus. Selama saat setiap langkah, kaki yang bergerak maju pejalan kaki harus berhubungan/menyentuh tanah sebelum kaki belakang meninggalkan tanah. Kaki penyangga harus diluruskan (tidak bengkok di lutut) untuk sekurang-kurangnya sesaat dalam posisi tegak/vertikal.

Bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran gerak spesifik *start*, gerakan jalan cepat, dan memasuki garis *finish* jalan cepat antara lain sebagai berikut:

1) **Materi 1: Fakta, konsep, dan prosedur, serta mempraktikkan aktivitas keterampilan gerak *start* jalan cepat**

Start perlombaan jalan cepat dilakukan dengan *start* berdiri. Karena *start* pada jalan cepat ini kurang berpengaruh terhadap hasil perlombaan, maka tidak ada teknik khusus yang harus dipelajari atau dilatih.

a) Guru membagikan lembar kerja yang berisikan tentang fakta, konsep, dan prosedur serta mempraktikkan aktivitas keterampilan gerak *start* jalan cepat.

Cara melakukannya:

- (1) Posisi badan Berdiri beberapa meter dibelakang garis *start*.
- (2) Setelah mendengar aba-aba "Bersedia" dari petugas *start*, maka segeralah maju dan tempatkan salah satu kaki dibelakang garis *start* dengan lutut yang sedikit ditekuk, sedangkan kaki yang satunya berada dibelakang dengan lurus dan rileks.
- (3) Badan agak condong ke depan tumpuan badan berada di kaki bagian depan, dengan kedua lengan bergantung lemas dan menempel pada samping badan.
- (4) Pandangan mata lurus ke depan.
- (5) Pada saat mendengar aba-aba "Ya" atau bunyi pistol dari panitia, segera langkahkan kaki ke depan, dan selanjutnya jalan terus secepat-cepatnya sampai melewati garis *finish*.

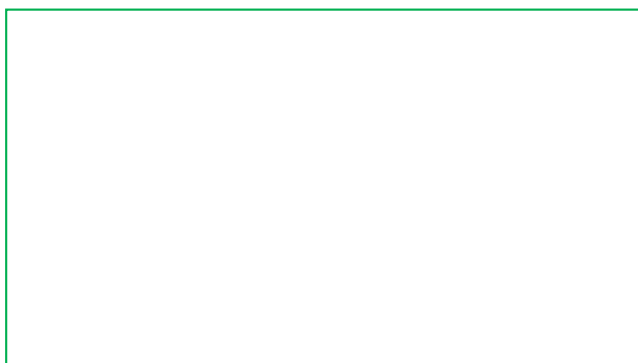


2) Materi 2: Fakta, konsep, dan prosedur, serta mempraktikkan aktivitas keterampilan gerak langkah kaki dan ayunan lengan jalan cepat

- a) Guru membagikan lembar kerja yang berisikan tentang fakta, konsep, dan prosedur serta mempraktikkan aktivitas keterampilan gerak langkah kaki dan ayunan lengan jalan cepat.

Cara melakukannya:

- (1) Pada saat melangkah, kaki yang satunya harus selalu kontak dengan tanah dan kaki harus selalu lurus sebelum kaki yang satunya melangkah dan mendarat di tanah.
- (2) Bersamaan dengan mengangkat paha tangan diayunkan ke depan seperti orang berjalan pada umumnya akan tetapi tangan diayunkan ke atas seperti posisi ketika berlari.
- (3) Pada saat kaki mendarat dan kontak dengan tanah, dengan segera paha tungkai kaki yang berada di belakang diangkat kedepan, bersamaan dengan itu tungkai bawah kaki kiri dan tangan kanan diayunkan ke depan diikuti dengan badan dicondongkan ke depan, dengan pandangan tetap lurus ke depan.
- (4) Sewaktu mendaratkan kaki yang melangkah, diawali dengan bagian tumit dan kemudian ke ujung kaki dengan posisi lutut tetap lurus.
- (5) Diusahakan gerakan lengan dan bahu tidak terlalu tinggi.
- (6) Selama berjalan diusahakan posisi pinggul tetap rendah dan berada dibawah. gerakan ini diusahakan agar tetap konsisten dan hindari gerakan ke arah samping yang berlebihan.

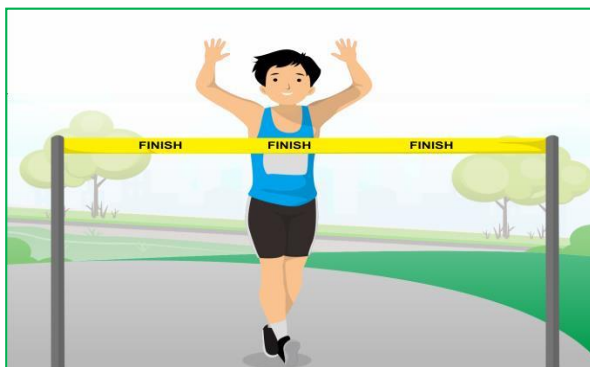


3) Materi 3: Fakta, konsep, dan prosedur, serta mempraktikkan aktivitas keterampilan gerak memasuki garis *finish* jalan cepat

- a) Guru membagikan lembar kerja yang berisikan tentang fakta, konsep, dan prosedur serta mempraktikkan aktivitas keterampilan gerak memasuki garis *finish* jalan cepat.

Cara melakukannya:

- (1) Tidak ada teknik khusus untuk *finish* ini. Umumnya jalan terus hingga melewati garis *finish*, baru dikendorkan kecepatan jalannya setelah melewati jarak lima meter.
- (2) Untuk memperoleh langkah-langkah yang tidak sampai terangkat sehingga melayang, maka pemindahan berat badan dari satu kaki ke kaki lain harus nampak jelas pada gerak panggul.



- b) Peserta didik menerima, mempelajari, dan mencoba mempraktikkan tugas pada lembar tugas.
- c) Guru melakukan pengamatan selama proses pembelajaran berlangsung.
- d) Melakukan klarifikasi terkait penjelasan dan gambar gerakan dengan peragaan jika diperlukan.
- e) Guru melakukan asesmen dan umpan balik selama proses pembelajaran berlangsung.

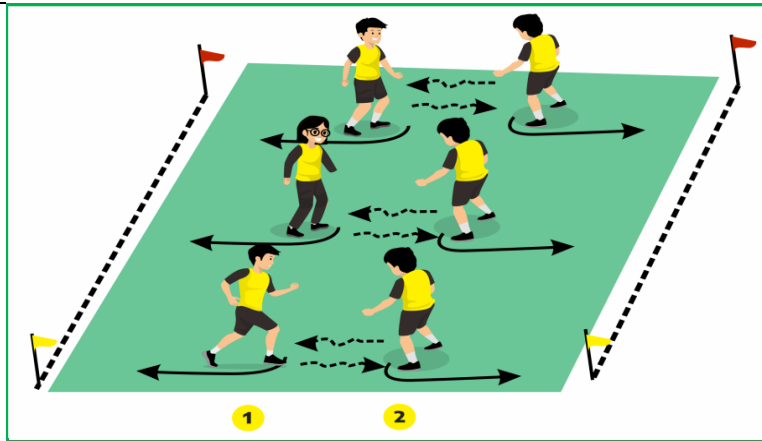
## Aktivitas 2

Fase-fase aktivitas pembelajaran keterampilan gerak jalan cepat. Bentuk-bentuk pembelajaran aktivitas gerak fase-fase jalan cepat adalah sebagai berikut:

- 1) **Materi 1: Fakta, konsep, dan prosedur, serta mempraktikkan aktivitas gerak jalan cepat permainan (hitam-hijau), dilakukan berpasangan dan berkelompok**
  - a) Guru membagikan lembar kerja yang berisikan tentang fakta, konsep, dan prosedur serta mempraktikkan aktivitas gerak jalan cepat permainan (hitam-hijau), dilakukan berpasangan dan berkelompok.

Cara melakukannya:

    - (1) Pemain kelompok A diberi nama *Hitam*.
    - (2) Pemain kelompok B diberi nama *Hijau*.
    - (3) Setiap pemain berhadapan sikap melangkah.
    - (4) Nama kelompok yang disebut lari berbalik ke belakang dan yang tidak disebut mengejar.
    - (5) Cara penyebutan nama kelompok (Hi..... tam/jau).
    - (6) Yang tidak dapat mengejar atau dapat dikejar menggendong.

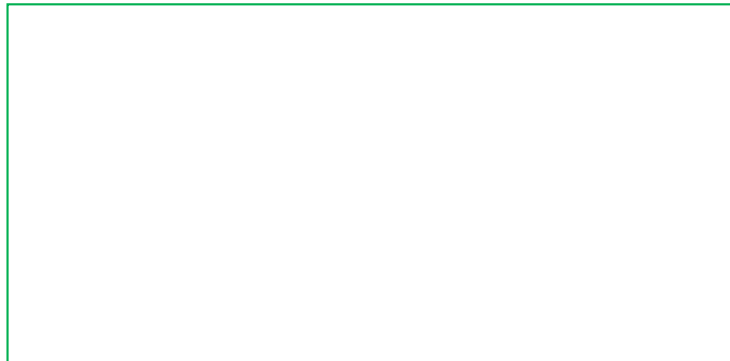


2) Materi 2: Fakta, konsep, dan prosedur, serta mempraktikkan aktivitas pembelajaran gerakan jalan cepat menangkap bola yang dilambung

- a) Guru membagikan lembar kerja yang berisikan tentang fakta, konsep, dan prosedur serta mempraktikkan aktivitas gerakan jalan cepat menangkap bola yang dilambung.

Cara melakukannya:

- (1) Aktivitas pembelajaran dilakukan secara berkelompok.
- (2) Pembelajaran dilakukan gerakan jalan cepat setelah bola dilambungkan ke depan ke atas oleh pelambung bersamaan aba-aba "Ya".
- (3) Kemudian bola ditangkap sebelum jatuh ke lantai.
- (4) Pembelajaran ini dilakukan bergantian yang melambung bola dan yang berjalan menangkap bola.

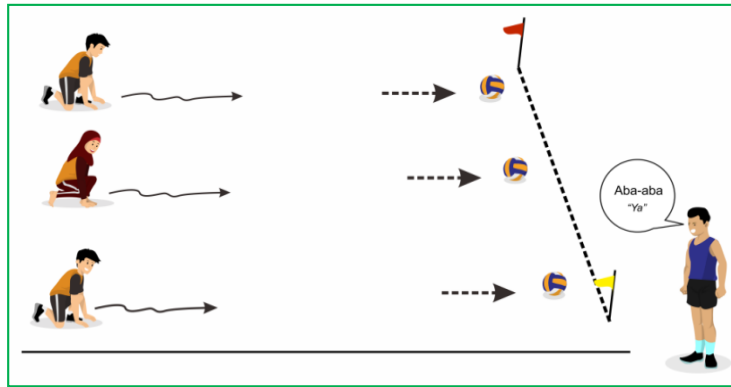


3) Materi 3: Fakta, konsep, dan prosedur, serta mempraktikkan aktivitas pembelajaran lomba jalan cepat mengambil bola dilakukan berpasangan dan berhadapan

- a) Guru membagikan lembar kerja yang berisikan tentang fakta, konsep, dan prosedur serta mempraktikkan aktivitas pembelajaran lomba jalan cepat mengambil bola dilakukan berpasangan dan berhadapan.

Cara melakukannya:

- (1) Aktivitas pembelajaran diawali dengan diletakkan bola pada garis tengah lapangan basket/voli atau halaman sekolah.
- (2) Peserta didik berdiri dan melakukan gerakan *start* berdiri pada garis *start*, menghadap arah bola.
- (3) Selanjutnya setelah ada aba-aba "ya", lakukan jalan cepat ke arah bola dan mengambilnya.
- (4) Peserta didik yang lebih awal menyentuh bola dinyatakan sebagai pemenang.

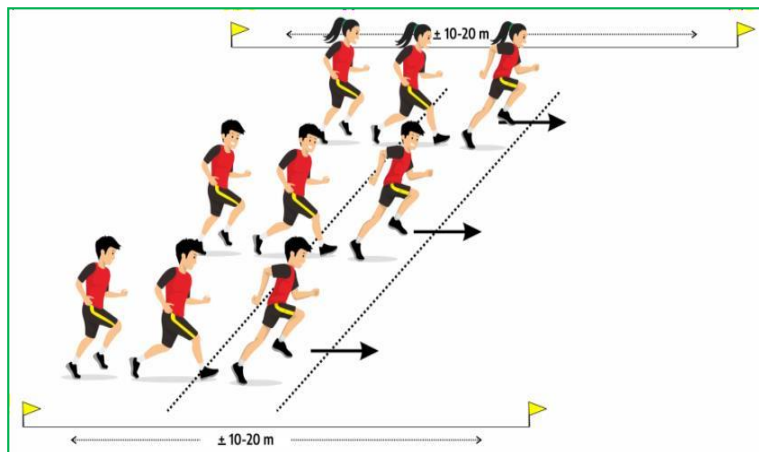


4) Materi 4: Fakta, konsep, dan prosedur, serta mempraktikkan aktivitas pembelajaran gerakan jalan cepat dengan langkah kaki lebar, mengikuti garis pada lintasan

- a) Guru membagikan lembar kerja yang berisikan tentang fakta, konsep, dan prosedur serta mempraktikkan aktivitas pembelajaran gerakan jalan cepat dengan langkah kaki lebar, mengikuti garis pada lintasan.

Cara melakukannya:

- (1) Aktivitas pembelajaran dilakukan secara perorangan atau berkelompok.
- (2) Pembelajaran dilakukan menggunakan gerakan jalan cepat dengan langkah mengikuti garis pada lintasan.
- (3) Badan dicondongkan ke depan dan pandangan lurus ke depan.
- (4) Pembelajaran ini dilakukan 4 – 5 menit.

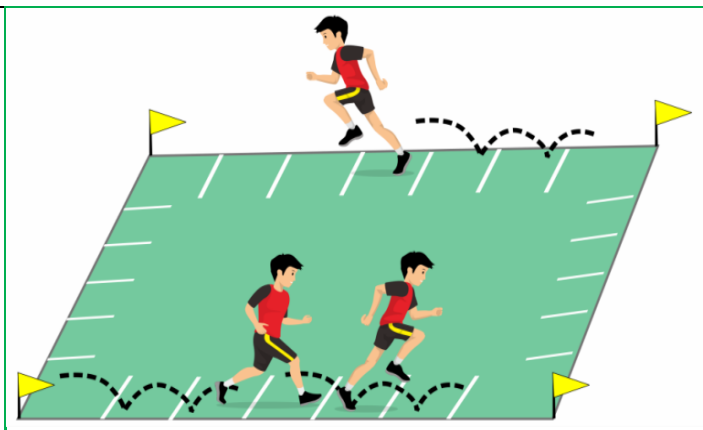


5) Materi 4: Fakta, konsep, dan prosedur, serta mempraktikkan aktivitas pembelajaran gerakan jalan cepat pada garis lurus melewati tanda titik-titik untuk mengatur lebar langkah

- a) Guru membagikan lembar kerja yang berisikan tentang fakta, konsep, dan prosedur serta mempraktikkan aktivitas pembelajaran gerakan jalan cepat pada garis lurus melewati tanda titik-titik untuk mengatur lebar langkah.

Cara melakukannya:

- (1) Aktivitas pembelajaran dilakukan secara perorangan, berpasangan atau berkelompok.
- (2) Aktivitas pembelajaran dilakukan menggunakan gerakan jalan cepat dengan mengitari lapangan basket/voli/sepak bola atau halaman sekolah.
- (3) Pembelajaran dilakukan  $\pm 2 - 3$  menit.

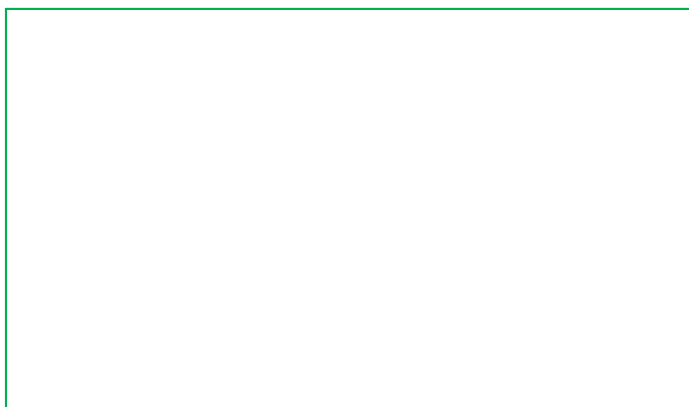


6) Materi 5: Fakta, konsep, dan prosedur, serta mempraktikkan aktivitas pembelajaran gerakan jalan cepat berkelompok 4 - 7 orang dalam satu formasi berbanjar

- a) Guru membagikan lembar kerja yang berisikan tentang fakta, konsep, dan prosedur serta mempraktikkan aktivitas pembelajaran gerakan jalan cepat berkelompok 4 - 7 orang dalam satu formasi berbanjar.

Cara melakukannya:

- (1) Aktivitas pembelajaran dilakukan secara berkelompok.
- (2) Peserta didik yang paling depan memberikan aba-aba "ya".
- (3) Peserta didik yang berada di belakang berjalan ke depan melewati samping formasi barisan dengan gerakan jalan cepat, dan seterusnya.
- (4) Pembelajaran ini dilakukan  $\pm 2 - 3$  menit.

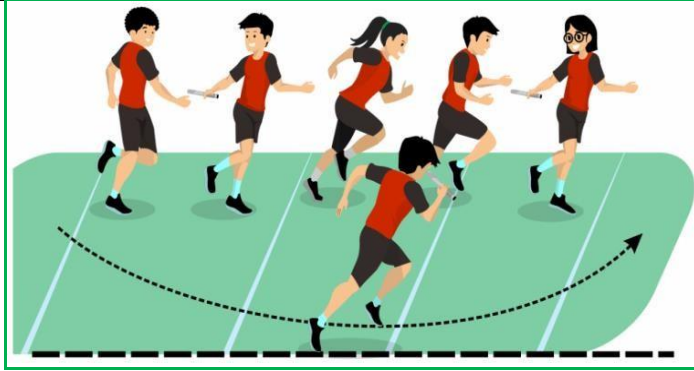


7) Materi 6: Fakta, konsep, dan prosedur, serta mempraktikkan aktivitas pembelajaran gerakan jalan cepat berkelompok 4 - 7 orang dalam satu formasi berbanjar menggunakan tongkat estafet

- a) Guru membagikan lembar kerja yang berisikan tentang fakta, konsep, dan prosedur serta mempraktikkan aktivitas pembelajaran gerakan jalan cepat berkelompok 4 - 7 orang dalam satu formasi berbanjar menggunakan tongkat estafet.

Cara melakukannya:

- (1) Aktivitas pembelajaran diawali dengan salah seorang peserta didik mengoper tongkat ke belakang dengan cara dijulurkan ke belakang.
- (2) Kemudian peserta didik yang berada di belakang mengambilnya, dan yang terakhir menerima tongkat berlari ke barisan depan sambil membawa tongkat, dan kembali memberikan pada yang di belakangnya.
- (3) Pembelajaran ini dilakukan selama  $\pm 3 - 4$  menit.



- b) Peserta didik menerima, mempelajari, dan mencoba mempraktikkan tugas pada lembar tugas.
- c) Guru melakukan pengamatan selama proses pembelajaran berlangsung.
- d) Melakukan klarifikasi terkait penjelasan dan gambar gerakan dengan peragaan jika diperlukan.
- e) Guru melakukan asesmen dan umpan balik selama proses pembelajaran berlangsung.

**Refleksi:**

- Lakukan aktivitas pembelajaran keterampilan gerak *start*, langkah kaki, ayunan lengan, dan memasuki garis *finish* jalan cepat. Unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan melakukan gerakan (asesmen proses) dan ketepatan melakukan gerakan (asesmen produk).

No	Aktivitas Pembelajaran	Hasil Refleksi	
		Tercapai	Belum Tercapai
1.	Aktivitas pembelajaran keterampilan gerak jalan cepat dengan berbagai formasi yang dilakukan secara berpasangan atau berkelompok.		
2.	Menunjukkan nilai-nilai karakter profil Pelajar Pancasila pada elemen mandiri dan gotong royong dalam proses pembelajaran keterampilan gerak jalan cepat.		

Setelah peserta didik melakukan aktivitas pembelajaran keterampilan gerak *start*, langkah kaki, ayunan lengan, dan memasuki garis *finish* jalan cepat, peserta didik diminta untuk merasakan otot-otot apa saja yang dapat teregang dan berkontraksi. Peserta didik diminta menuliskan kesulitan-kesulitan, kesalahan-kesalahan, dan bagaimana cara memperbaikinya dalam melakukan aktivitas pembelajaran keterampilan gerak *start*, langkah kaki, ayunan lengan, dan memasuki garis *finish* jalan cepat. Kemudian laporkan hasil capaian belajar yang diperoleh dalam buku catatan atau buku tugas kepada guru.

Catatan:

- Bagi peserta didik yang belum mampu mencapai batas kompetensi dalam melakukan aktivitas pembelajaran keterampilan gerak *start*, langkah kaki, ayunan lengan, dan memasuki garis *finish* jalan cepat yang ditentukan oleh guru, maka minta remedial.
- Bagi peserta didik yang mampu mencapai atau melebihi batas kompetensi dalam melakukan aktivitas pembelajaran keterampilan gerak *start*, langkah kaki, ayunan lengan, dan memasuki garis *finish* jalan cepat yang ditentukan oleh guru, maka lanjutkan pembelajaran pada materi yang lebih kompleks dan bervariasi dan kombinasi dalam bentuk pengayaan.

**Lembar Refleksi Diri (Sikap)**

1. Isikan identitas Kalian.
2. Berikan tanda centeng (√) pada kolom “Ya” jika sikap yang ada dalam pernyataan sesuai dengan sikap Kalian, dan “Tidak” jika belum sesuai.
3. Isilah pernyataan tersebut dengan jujur.
4. Hitunglah jumlah jawaban “Ya”.
5. Lingkari kriteria Sangat Baik, Baik, atau Kurang Baik sesuai jumlah “Ya” yang terisi.

Nama: .....

Kelas: .....

No	Pernyataan	Ya	Tidak
1.	Saya membuat target asesmen yang realistis sesuai kemampuan dan minat belajar yang dilakukan.		
2.	Saya memonitor kemajuan belajar yang dicapai serta memprediksi tantangan yang dihadapi.		
3.	Saya menyusun langkah-langkah dan strategi untuk mengelola emosi dalam pelaksanaan belajar.		
4.	Saya merancang strategi dalam mencapai tujuan belajar.		
5.	Saya mengkritisi efektivitas diri dalam bekerja secara mandiri dalam mencapai tujuan.		
6.	Saya berkomitmen dan menjaga konsistensi dalam mencapai tujuan yang telah direncanakannya.		
7.	Saya membuat tugas baru dan keyakinan baru dalam melaksanakannya.		
8.	Saya menyamakan tindakan sendiri dengan tindakan orang lain untuk melaksanakan tujuan kelompok.		
9.	Saya memahami hal-hal yang diungkapkan oleh orang lain secara efektif.		
10.	Saya melakukan kegiatan kelompok dengan kelebihan dan kekurangannya dapat saling membantu.		
11.	Saya membagi peran dan menyelaraskan tindakan dalam kelompok untuk mencapai tujuan bersama.		
12.	Saya tanggap terhadap lingkungan sosial sesuai dengan tuntutan peran sosialnya di masyarakat.		

13.	Saya menggunakan pengetahuan tentang sebab dan alasan orang lain menampilkan reaksi tertentu.		
14.	Saya mengupayakan memberi hal yang dianggap penting dan berharga kepada masyarakat.		
Sangat Baik		Baik	Perlu Perbaikan
Jika lebih dari 10 pernyataan terisi “Ya”		Jika lebih dari 8 pernyataan terisi “Ya”	Jika lebih dari 6 pernyataan terisi “Ya”

**Lembar Refleksi Diri (Pengetahuan dan Keterampilan)**  
**Model Menyontreg**

1. Isikan identitas Kalian.
2. Berikan tanda cek (√) pada kolom “Ya” jika sikap yang ada dalam pernyataan sesuai dengan sikap Siswa, dan “Tidak” jika belum sesuai.
3. Isilah pernyataan tersebut dengan jujur.
4. Hitunglah jumlah jawaban “Ya”.
5. Lingkari kriteria Sangat Baik, Baik, atau Baik sesuai jumlah “Ya” yang terisi.

Nama: .....

Kelas: .....

No	Pernyataan	Ya	Tidak
1.	Saya telah dapat menjelaskan pengertian keterampilan gerak <i>start</i> , langkah kaki, ayunan lengan, dan memasuki garis <i>finish</i> jalan cepat dengan benar.		
2.	Saya telah dapat menyebutkan berbagai jenis keterampilan gerak <i>start</i> , langkah kaki, ayunan lengan, dan memasuki garis <i>finish</i> jalan cepat dengan lengkap.		
3.	Saya telah dapat merinci cara melakukan keterampilan gerak <i>start</i> , langkah kaki, ayunan lengan, dan memasuki garis <i>finish</i> jalan cepat dengan lengkap dan benar.		
4.	Saya telah dapat memeragakan keterampilan gerak <i>start</i> , langkah kaki, ayunan lengan, dan memasuki garis <i>finish</i> jalan cepat secara terkontrol.		
5.	Saya telah dapat menjelaskan pengertian keterampilan gerak fase-fase gerakan jalan cepat dengan benar.		
6.	Saya telah dapat menyebutkan berbagai jenis keterampilan gerak fase-fase gerakan jalan cepat dengan lengkap.		
7.	Saya telah dapat merinci cara melakukan keterampilan gerak fase-fase gerakan jalan cepat dengan lengkap dan benar.		
8.	Saya telah dapat memeragakan keterampilan gerak fase-fase gerakan jalan cepat dengan lengkap secara terkontrol.		
Sangat Baik		Baik	Perlu Perbaikan
Jika lebih dari dan sama dengan 6 pernyataan terisi “Ya”		Jika kurang dari 4 pernyataan terisi “Ya”	Jika kurang dari 4 pernyataan terisi “Ya”

### Aktivitas 3

Setelah peserta didik melakukan aktivitas pembelajaran keterampilan gerak *start*, langkah kaki, ayunan lengan, dan memasuki garis *finish* jalan cepat, dilanjutkan dengan mempelajari aktivitas pembelajaran perlombaan jalan menempuh jarak 2.000 m atau 3.000 m dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi.

Bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran perlombaan jalan menempuh jarak 2.000 m atau 3.000 m dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi, antara lain sebagai berikut:

1) **Materi 1: Fakta, konsep, dan prosedur, serta mempraktikkan aktivitas koordinasi gerakan jalan cepat menempuh jarak 2.000 meter**

a) Guru membagikan lembar kerja yang berisikan tentang fakta, konsep, dan prosedur serta mempraktikkan aktivitas koordinasi gerakan jalan cepat menempuh jarak 2.000 meter.

(1) Start

Cara melakukannya:

- (a) start berdiri.
- (b) Start pada jalan cepat ini kurang berpengaruh terhadap hasil perlombaan maka tidak ada teknik khusus yang harus dipelajari atau dilatih.
- (c) Sikap start pada umumnya adalah sebagai berikut:
  - Pada aba “bersedia”, siswa menepatkan kaki kiri di belakang garis start, kaki kanan di belakang kaki kiri, badan agak condong ke depan, tangan bergantung kendur.
  - Pada “bunyi pistol” atau aba “Ya!”, segera langkahkan kaki kanan ke muka, dan terus jalan.

(2) Langkah

Cara melakukannya:

- (a) Dimulai dengan gerakan mengangkat paha kaki ayun ke muka, lutut terlipat, tungkai badan bergantung ke muka, karena ayunan paha ke muka tungkai bawah ikut terayun ke muka, lutut menjadi lurus, kemudian menapak ke tumit terlebih dahulu menyentuh tanah.
- (b) Bersamaan dengan ayunan kaki tersebut kaki tumpu menolak dengan mengangkat tumit selanjutnya ujung kaki tumpu lepas dari tanah berganti menjadi kaki ayun.

(3) Kecondongan badan sedikit ke depan dengan ayunan lengan

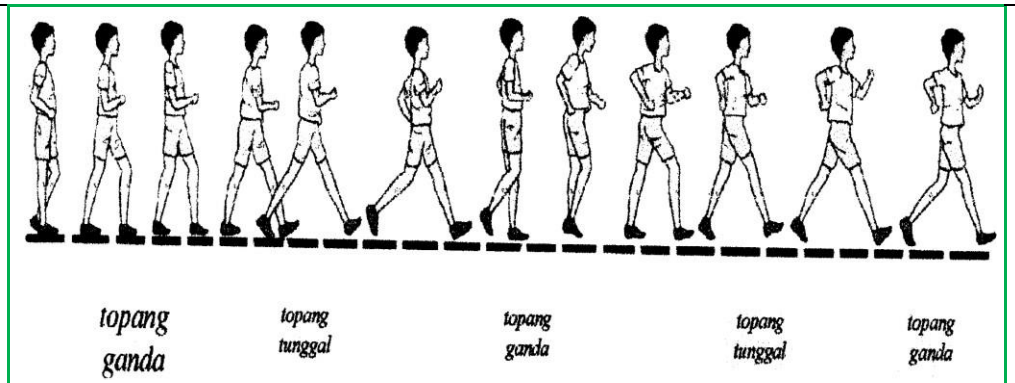
Cara melakukannya:

- (a) Siku dilipat lebih kurang 90 derajat.
- (b) Ayunan lengan arahnya lebih masuk, gerakan lengan seirama dengan langkah kaki.

(4) Finish

Cara melakukannya:

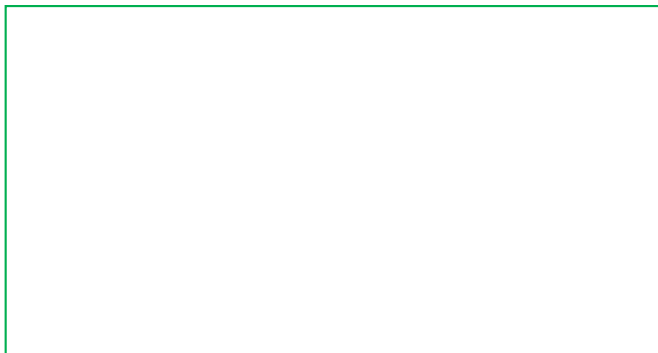
- (a) Tidak ada gerakan khusus untuk memasuki garis *finish*.
- (b) Umumnya jalan terus hingga melewati garis *finish*, baru dikendorkan kecepatan jalannya setelah melewati jarak lima meter.
- (c) Untuk memperoleh langkah-langkah yang tidak sampai terangkat sehingga melayang, maka pemindahan berat badan dari satu kaki ke kaki lain harus nampak jelas pada gerak panggul.



2) Materi 2: Fakta, konsep, dan prosedur, serta mempraktikkan aktivitas pembelajaran koordinasi gerakan jalan cepat menempuh jarak 2.000 meter

a) Guru membagikan lembar kerja yang berisikan tentang fakta, konsep, dan prosedur serta mempraktikkan aktivitas pembelajaran koordinasi gerakan jalan cepat menempuh jarak 2.000 meter.

- Pembelajaran jalan cepat dengan menempuh jarak 3.000 meter sama dengan pembelajaran jalan cepat menempuh jarak 2.000 meter, akan tetapi dilakukan dengan kecepatan sub-maksimal dengan pengulangan antara 6-12 kali dengan istirahat atau pemulihan antara 3 - 4 menit.
- Setelah melakukan gerakan-gerakan di atas dilanjutkan dengan pembelajaran jalan cepat menempuh jarak 3.000 meter. Pembelajaran ini dilakukan sama dengan pembelajaran di atas, akan tetapi dilakukan dalam bentuk perlombaan, yaitu dimulai dari gerakan start berdiri sampai dengan *finish*.



- b) Peserta didik menerima, mempelajari, dan mencoba mempraktikkan tugas pada lembar tugas.
- c) Guru melakukan pengamatan selama proses pembelajaran berlangsung.
- d) Melakukan klarifikasi terkait penjelasan dan gambar gerakan dengan peragaan jika diperlukan.
- e) Guru melakukan asesmen dan umpan balik selama proses pembelajaran berlangsung.

Refleksi:

- Lakukan aktivitas pembelajaran perlombaan jalan menempuh jarak 2.000 m atau 3.000 m dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi. Unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan melakukan gerakan (asesmen proses) dan ketepatan melakukan gerakan (asesmen produk).

No	Aktivitas Pembelajaran	Hasil Refleksi	
		Tercapai	Belum Tercapai
1.	Aktivitas pembelajaran perlombaan jalan menempuh jarak 2.000 m atau 3.000 m dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi dengan berbagai formasi yang dilakukan secara berpasangan atau berkelompok.		
2.	Menunjukkan nilai-nilai karakter profil Pelajar Pancasila pada elemen Mandiri dan Gotong Royong dalam proses aktivitas pembelajaran perlombaan jalan menempuh jarak 3.000 m atau 3.000 m dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi.		

Setelah peserta didik melakukan aktivitas pembelajaran perlombaan jalan menempuh jarak 2.000 m atau 3.000 m dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi, peserta didik diminta untuk menuliskan kesulitan-kesulitan, kesalahan-kesalahan, dan bagaimana cara memperbaikinya dalam melakukan aktivitas pembelajaran perlombaan jalan menempuh jarak 2.000 m atau 3.000 m dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi. Kemudian laporkan hasil capaian belajar yang diperoleh dalam buku catatan atau buku tugas kepada guru.

**Catatan:**

- Bagi peserta didik yang belum mampu mencapai batas kompetensi dalam melakukan aktivitas pembelajaran perlombaan jalan menempuh jarak 2.000 m atau 3.000 m dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi yang ditentukan oleh guru, maka minta remedial.
- Bagi peserta didik yang mampu mencapai atau melebihi batas kompetensi dalam melakukan aktivitas pembelajaran perlombaan jalan menempuh jarak 2.000 m atau 3.000 m dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi yang ditentukan oleh guru, maka lanjutkan pembelajaran pada materi yang lebih kompleks dan bervariasi dan kombinasi dalam bentuk pengayaan.

**Lembar Refleksi Diri (Sikap)**

1. Isikan identitas Kalian.
2. Berikan tanda centeng (√) pada kolom “Ya” jika sikap yang ada dalam pernyataan sesuai dengan sikap Kalian, dan “Tidak” jika belum sesuai.
3. Isilah pernyataan tersebut dengan jujur.
4. Hitunglah jumlah jawaban “Ya”.
5. Lingkari kriteria Sangat Baik, Baik, atau Kurang Baik sesuai jumlah “Ya” yang terisi.

Nama: .....

Kelas: .....

No	Pernyataan	Ya	Tidak		
1.	Saya membuat target asesmen yang realistis sesuai kemampuan dan minat belajar yang dilakukan.				
2.	Saya memonitor kemajuan belajar yang dicapai serta memprediksi tantangan yang dihadapi.				
3.	Saya menyusun langkah-langkah dan strategi untuk mengelola emosi dalam pelaksanaan belajar.				
4.	Saya merancang strategi dalam mencapai tujuan belajar.				
5.	Saya mengkritisi efektivitas diri dalam bekerja secara mandiri dalam mencapai tujuan.				
6.	Saya berkomitmen dan menjaga konsistensi dalam mencapai tujuan yang telah direncanakannya.				
7.	Saya membuat tugas baru dan keyakinan baru dalam melaksanakannya.				
8.	Saya menyamakan tindakan sendiri dengan tindakan orang lain untuk melaksanakan tujuan kelompok.				
9.	Saya memahami hal-hal yang diungkapkan oleh orang lain secara efektif.				
10.	Saya melakukan kegiatan kelompok dengan kelebihan dan kekurangannya dapat saling membantu.				
11.	Saya membagi peran dan menyelaraskan tindakan dalam kelompok untuk mencapai tujuan bersama.				
12.	Saya tanggap terhadap lingkungan sosial sesuai dengan tuntutan peran sosialnya di masyarakat.				
13.	Saya menggunakan pengetahuan tentang sebab dan alasan orang lain menampilkan reaksi tertentu.				
14.	Saya mengupayakan memberi hal yang dianggap penting dan berharga kepada masyarakat.				
Sangat Baik		Baik		Perlu Perbaikan	
Jika lebih dari 10 pernyataan terisi "Ya"		Jika lebih dari 8 pernyataan terisi "Ya"		Jika lebih dari 6 pernyataan terisi "Ya"	

**Lembar Refleksi Diri (Pengetahuan dan Keterampilan)**

**Model Menyontreg**

1. Isikan identitas Kalian.
2. Berikan tanda cek (√) pada kolom "Ya" jika sikap yang ada dalam pernyataan sesuai dengan sikap Siswa, dan "Tidak" jika belum sesuai.
3. Isilah pernyataan tersebut dengan jujur.
4. Hitunglah jumlah jawaban "Ya".
5. Lingkari kriteria Sangat Baik, Baik, atau Baik sesuai jumlah "Ya" yang terisi.

Nama: .....		Kelas: .....	
No	Pernyataan	Ya	Tidak
1.	Saya telah dapat menjelaskan pengertian perlombaan jalan menempuh jarak 1.000 m atau 2.000 m dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi dengan benar.		
2.	Saya telah dapat menyebutkan berbagai jenis perlombaan jalan menempuh jarak 1.000 m atau 2.000 m dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi dengan lengkap.		
3.	Saya telah dapat merinci cara melakukan perlombaan jalan menempuh jarak 1.000 m atau 2.000 m dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi dengan lengkap dan benar.		
4.	Saya telah dapat memeragakan perlombaan jalan menempuh jarak 1.000 m atau 2.000 m dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi secara terkontrol.		
5.	Saya telah dapat menjelaskan kesalahan-keasalahan dalam melakukan perlombaan jalan menempuh jarak 1.000 m atau 2.000 m dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi dengan benar.		
Sangat Baik		Baik	Perlu Perbaikan
Jika lebih dari dan sama dengan 4 pernyataan terisi “Ya”		Jika kurang dari 3 pernyataan terisi “Ya”	Jika kurang dari 3 pernyataan terisi “Ya”
<p>c. Kegiatan Penutup (10 menit)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Salah seorang peserta didik di bawah bimbingan guru melakukan gerakan pendinginan, guru mempertanyakan apa manfaatnya.</li> <li>2) Guru dan peserta didik melakukan refleksi apa yang telah dicapai dan belum dicapai sesuai dengan tujuan yang ditetapkan secara umum dan kesalahan-kesalahan yang masih sering timbul saat melakukan aktivitas pembelajaran.</li> <li>3) Guru menginformasikan kepada peserta didik, kelompok dan peserta didik yang paling baik penampilannya selama pembelajaran aktivitas jalan cepat.</li> <li>4) Guru menugaskan peserta didik yang terkait dengan pembelajaran yang telah dilakukan untuk membaca dan membuat kesimpulan tentang aktivitas pembelajaran keterampilan gerak <i>start</i>, langkah kaki, ayunan lengan, dan memasuki garis <i>finish</i> jalan cepat, hasilnya dijadikan sebagai tugas asesmen penugasan.</li> <li>5) Berdoa dipimpin oleh salah satu peserta didik dan menyampaikan salam.</li> <li>6) Peserta didik kembali ke kelas yang dilakukan dengan tertib, dan bagi peserta didik yang bertugas mengembalikan peralatan ke tempat semula.</li> </ol>			
Asesmen			

### 1. Asesmen Sikap

Asesmen sikap didasarkan pada hasil refleksi sikap peserta didik dan pengamatan guru dengan menggunakan lembar observasi yang telah dilakukan pada proses pembelajaran di setiap aktivitas pembelajaran.

2. Asesmen Pengetahuan

Teknik	Bentuk	Contoh Instrumen	Kriteria Asesmen
Tes Tulis	Pilihan ganda dengan 4 opsi	<p>1. Di dalam perlombaan jalan cepat, hal yang harus diperhatikan oleh setiap pejalan cepat adalah hal gerak langkah maju ke depan dengan salah satu kaki selalu tetap kontak dengan tanah. Urutan teknik jalan cepat adalah . . . .</p> <p>A. <i>start</i>, teknik jalan cepat, <i>finis</i>                      B. <i>start</i>, langkah kaki, <i>finis</i>                      C. <i>start</i>, langkah kaki, ayunan lengan                      D. langkah kaki, ayunan lengan, <i>finis</i>                      E. <i>start</i>, langkah kaki, ayunan lengan, <i>finis</i></p> <p>Kunci: B. <i>start</i>, langkah kaki, <i>finis</i>.</p>	Jawaban benar mendapatkan skor 1 dan salah 0.
	Uraian tertutup	<p>1. Jelaskan cara melakukan rangkaian gerakan jalan cepat.</p> <p>Kunci:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Pada saat melangkah, kaki yang satunya harus selalu kontak dengan tanah dan kaki harus selalu lurus sebelum kaki yang satunya melangkah dan mendarat di tanah.</li> <li>2) Bersamaan dengan mengangkat paha tangan diayunkan ke depan seperti orang berjalan pada umumnya akan tetapi tangan diayunkan ke atas seperti posisi ketika berlari.</li> <li>3) Pada saat kaki mendarat dan kontak dengan tanah, dengan segera paha tungkai kaki yang berada di belakang diangkat kedepan.</li> <li>4) Bersamaan dengan itu tungkai bawah kaki kiri dan tangan kanan diayunkan ke depan diikuti dengan badan dicondongkan ke depan, dengan pandangan tetap lurus ke depan.</li> <li>5) Sewaktu mendaratkan kaki yang melangkah, diawali dengan bagian tumit dan kemudian ke ujung kaki dengan posisi lutut tetap lurus.</li> </ol>	Mendapatkan skor; 4, jika seluruh urutan dituliskan dengan benar dan isi benar. 3, jika urutan dituliskan salah tetapi isi benar. 2, jika sebagian urutan dituliskan dengan benar dan sebagian isi benar. 1, jika urutan dituliskan salah dan sebagian besar isi salah.

3. Asesmen Keterampilan

a. Tes kinerja aktivitas keterampilan gerak jalan cepat.

1) Butir Tes

Lakukan aktivitas pembelajaran keterampilan gerak *start*, langkah kaki, ayunan lengan, dan memasuki garis *finis* jalan cepat. Unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan melakukan gerakan (asesmen proses) dan ketepatan melakukan gerakan (asesmen produk).

2) Petunjuk asesmen

Berikan (angka) pada kolom yang sudah disediakan, setiap peserta didik menunjukkan atau menampilkan keterampilan gerak yang diharapkan.

3) Rubrik asesmen keterampilan gerak

Contoh lembar asesmen proses gerak untuk perorangan (setiap peserta didik satu lembar asesmen).

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

No	Indikator Esensial	Uraian Gerak	Ya (1)	Tidak (0)
1.	Posisi dan Sikap Awal	a. Kaki		
		b. Badan		
		c. Lengan dan tangan		
		d. Pandangan mata		
2.	Pelaksanaan Gerak	a. Kaki		
		b. Badan		
		c. Lengan dan tangan		
		d. Pandangan mata		
3.	Posisi dan Sikap Akhir	a. Kaki		
		b. Badan		
		c. Lengan dan tangan		
		d. Pandangan mata		
Perolehan/Skor maksimum X 100% = Skor Akhir				

4) Pedoman penskoran

a) Pedoman penskoran

(1) Sikap gerakan kaki

Skor 3 jika:

- (a) kaki melangkah selebar dan secepat mungkin.
- (b) kaki belakang saat menolak dari tanah harus tertendang lurus dengan cepat.
- (c) lutut ditekuk secara wajar agar paha mudah terayun ke depan.
- (d) lutut agak bengkok.

Skor 2 jika : hanya tiga kriteria yang dilakukan secara benar.

Skor 1 jika: hanya satu sampai dua kriteria yang dilakukan secara benar.

(2) Sikap gerakan lengan

Skor 4 jika:

- (a) lengan diayun ke depan atas sebatas hidung.
- (b) sikut ditekuk kurang lebih membentuk sudut 90 derajat.
- (c) lengan diayunkan secara bergantian secara konsisten.

- (d) lengan diayunkan ke depan dan ke belakang.  
 Skor 3 jika: hanya tiga kriteria yang dilakukan secara benar.  
 Skor 2 jika: hanya dua sampai dua kriteria yang dilakukan secara benar.  
 Skor 1 jika: hanya satu sampai dua kriteria yang dilakukan secara benar.
- (3) Sikap posisi badan  
 Skor 3 jika:  
 (a) saat berlari badan rileks.  
 (b) kepala segaris punggung.  
 (c) pandangan ke depan.  
 (d) badan condong ke depan.  
 Skor 2 jika: hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar.  
 Skor 1 jika: hanya satu sampai dua kriteria yang dilakukan secara benar.
- b) Pengolahan skor  
 Skor maksimum: 10.  
 Skor perolehan peserta didik: SP.  
 Nilai keterampilan yang diperoleh peserta didik: SP/10.
- c) Lembar pengamatan asesmen hasil keterampilan gerak *start*, langkah kaki, ayunan lengan, dan memasuki garis *finis* jalan cepat.
- (1) Asesmen hasil keterampilan gerak jalan cepat menempuh jarak 2.000 m  
 (a) Tahap pelaksanaan pengukuran  
 Asesmen hasil/produk kombinasi gerak jalan cepat yang dilakukan peserta didik menempuh jarak 3.000 m dengan dengan cara:
- Mula-mula peserta didik berdiri di belakang garis *start*.
  - Setelah petugas pengukuran memberi aba-aba “mulai” peserta didik mulai melakukan jalan cepat menempuh jarak 3.000 m.
  - Petugas menghitung waktu tempuh yang dapat dilakukan oleh peserta didik.
  - Jumlah waktu tempuh yang dilakukan dengan benar memenuhi persyaratan dihitung untuk diberikan skor.
- (b) Konversi jumlah waktu tempuh dengan skor

Perolehan Nilai		Klasifikasi Nilai
<i>Putera</i>	<i>Puteri</i>	
..... < 10 menit	..... < 15 menit	Sangat Baik
11 – 12 menit	16 – 17 menit	Baik
13 – 14 menit	18 – 19 menit	Cukup
..... > 13 menit	..... > 18 menit	Kurang

## Pengayaan dan Remedial

### 1. Pengayaan

Pengayaan diberikan oleh guru terhadap proses pembelajaran yang dilakukan pada setiap aktivitas pembelajaran. Pengayaan dilakukan apabila setelah diadakan asesmen pada kompetensi yang telah diajarkan pada peserta didik pada setiap aktivitas pembelajaran, nilai yang dicapai melampaui kompetensi yang telah ditetapkan oleh guru. 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.

2. Remedial

Remedial dilakukan oleh guru terintegrasi dalam pembelajaran yaitu dengan memberikan intervensi yang sesuai dengan level kompetensi peserta didik dari mana guru mengetahui level kompetensi peserta didik. Level kompetensi diketahui dari refleksi yang dilakukan setiap kali pembelajaran. Remedial dilakukan dengan cara menetapkan atau menurunkan tingkat kesulitan dalam materi pembelajaran.

Refleksi Peserta Didik dan Guru

1. Refleksi Peserta Didik

- a. Kesulitan-kesulitan apa saja yang peserta didik alami/temukan dalam melakukan aktivitas pembelajaran keterampilan gerak jalan cepat.
- b. Kesalahan-kesalahan apa saja yang peserta didik alami/temukan dalam melakukan aktivitas pembelajaran keterampilan gerak jalan cepat.
- c. Bagaimana cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang peserta didik alami/temukan dalam melakukan aktivitas pembelajaran keterampilan gerak jalan cepat.

2. Refleksi Guru

Refleksi yang dilakukan oleh guru terhadap proses pembelajaran yang dilakukan pada setiap aktivitas pembelajaran. Hasil refleksi bisa digunakan untuk menentukan perlakuan kepada peserta didik, apakah remedial atau pengayaan. Remedial dan pengayaanya di dalam pembelajaran, tidak terpisah setelah pembelajaran. Hal-hal yang perlu mendapat perhatian dalam refleksi guru antara lain:

- a. Apakah kegiatan pembelajaran dapat berjalan dengan baik?
- b. Kesulitan-kesulitan apa saja yang dialami/temukan dalam proses aktivitas pembelajaran keterampilan gerak jalan cepat.
- c. Apa yang harus diperbaiki dan bagaimana cara memperbaiki proses aktivitas pembelajaran keterampilan gerak jalan cepat tersebut.
- d. Bagaimana keterlibatan peserta didik dalam proses aktivitas pembelajaran keterampilan gerak jalan cepat tersebut.

Lembar Kerja Peserta Didik

Tanggal : .....  
Lingkup/materi pembelajaran : .....  
Nama Siswa : .....  
Fase/Kelas : E / X

1. Panduan umum

- a. Pastikan Kalian dalam keadaan sehat dan siap untuk mengikuti aktivitas pembelajaran.
- b. Ikuti gerakan pemanasan dengan baik, sesuai dengan instruksi yang diberikan guru untuk menghindari cedera.
- c. Mulailah kegiatan dengan berdo'a.
- d. Selama kegiatan perhatikan selalu keselamatan diri dan keselamatan bersama.

2. Panduan aktivitas pembelajaran
  - a. Bersama dengan teman, buatlah kelompok sejumlah maksimal 8 orang.
  - b. Lakukan aktivitas pembelajaran keterampilan gerak jalan cepat secara berpasangan dengan temanmu satu kelompok.
  - c. Perhatikan penjelasan berikut ini:

Cara melakukan aktivitas pembelajaran keterampilan gerak jalan cepat antara lain:

    - 1) Aktivitas keterampilan gerak *start*, langkah kaki, ayunan lengan, posisi tubuh/ kemiringan tubuh, dan memasuki garis *finish* jalan cepat.
    - 2) Aktivitas fase-fase aktivitas pembelajaran keterampilan gerak jalan cepat.
    - 3) Aktivitas keterampilan gerak jalan cepat dalam bentuk perlombaan menempuh jarak 3.000 meter menggunakan peraturan yang dimodifikasikan.
3. Bahan Bacaan Peserta Didik
  - a. Peraturan pertandingan jalan cepat yang standar. Untuk membantu dalam mencari sumber bacaan tersebut, dapat diperoleh melalui: buku, majalah, koran, internet, atau sumber lainnya.
  - b. Materi keterampilan gerak jalan cepat. Untuk membantu dalam mencari sumber bacaan tersebut, dapat diperoleh melalui: buku, majalah, koran, internet, atau sumber lainnya.
4. Bahan Bacaan Guru
  - a. Teknik dasar jalan cepat.
  - b. Bentuk-bentuk keterampilan gerak jalan cepat.
  - c. Bentuk-bentuk jalan cepat dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi.

## Glosarium

- Atletik berasal dari bahasa Yunani, yaitu “*Athlon atau Athlum*” artinya pertandingan, perlombaan, pergulatan, atau perjuangan. Orang yang melakukannya dinamakan “*Athleta* (atlet).
- Jalan cepat: gerak maju langkah kaki yang dilakukan sedemikian rupa sehingga kontak dengan tanah tetap terpelihara dan tidak terputus.
- Koordinasi adalah melakukan beberapa teknik gerakan dengan berbagai cara dalam satu rangkaian gerak.
- Kombinasi adalah melakukan beberapa teknik gerakan dengan berbagai cara dalam satu rangkaian gerak.
- Start jalan cepat: gerakan permulaan sebelum pejalan cepat melakukan perlombaan jalan cepat yang dilakukan dengan *start* berdiri.

## Referensi

- Muhajir. 2017. *Buku Siswa Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan*, untuk SMA/MA Kelas X. Jakarta: PT. Erlangga.
- Muhajir. 2017. *Buku Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan*, untuk SMA/MA Kelas X. Jakarta: PT. Erlangga.

Muhajir. 2020. *Belajar dan Berlatih Atletik Nomor Jalan Cepat*. Bandung: Sahara Multi Trading.

Tim Direktorat SMA. 2017. *Panduan Asesmen oleh Pendidik dan Satuan Pendidikan Sekolah Menengah Atas*. Jakarta : Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.

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

Memeriksa dan Menyetujui,  
Kepala SMK PPN Sembawa

Sembawa, 09 Juli 2024  
Guru Mata Pelajaran

Yudi Astoni, S.T.P., M.Sc.  
NIP. 198001022003121002

Aldi Novriansyah, S.Pd.  
NIP.

## MODUL AJAR PJOK SMK FASE E KELAS X

<p>Penyusun : Aldi N. Jenjang : SMK Kelas : X Alokasi Waktu : 3 x 45 Menit (2 Kali pertemuan).</p>	<p><b>Kompetensi Awal:</b> Peserta didik telah dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan variasi dan kombinasi gerak spesifik dalam berbagai olahraga atletik melalui lari jarak pendek sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki.</p>	<p><b>Profil Pelajar Pancasila:</b> Profil Pelajar Pancasila yang dikembangkan pada Fase E adalah mandiri dan gotong royong yang ditunjukkan melalui proses pembelajaran hasil evaluasi keterampilan gerak atletik melalui lari jarak pendek.</p>
<p>Sarana Prasarana</p>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Lapangan/<i>track</i> atletik atau lapangan sejenisnya (halaman sekolah).</li> <li>○ Start <i>block</i> atau sejenisnya.</li> <li>○ Tali pembatas.</li> <li>○ Bendera <i>start</i>.</li> <li>○ Peluit dan <i>stopwatch</i>.</li> </ul>		
<p>Target Peserta Didik</p>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Peserta didik regular/tipikal.</li> </ul>		
<p>Jumlah Peserta Didik</p>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Maksimal 36 peserta didik.</li> </ul>		
<p>Ketersediaan Materi</p>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Pengayaan untuk peserta didik CIBI atau yang berprestasi tinggi : YA/TIDAK.</li> <li>○ Alternatif penjelasan, metode, atau aktivitas, untuk peserta didik yang sulit memahami konsep: YA/TIDAK. <i>(Jika memilih YA, maka di dalam pembelajaran disediakan alternatif aktivitas sesuai kebutuhan peserta didik).</i></li> </ul>		
<p>Materi Ajar, Alat, dan Bahan yang Diperlukan</p>		
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Materi Pokok Pembelajaran             <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Materi Pembelajaran Reguler Memahami fakta, konsep, dan prosedur, serta mempraktikkan aktivitas keterampilan gerak atletik melalui lari jarak pendek, diantaranya:                 <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Keterampilan gerak <i>start</i>, langkah kaki, ayunan lengan, posisi tubuh/kemiringan tubuh, dan aktivitas keterampilan gerak memasuki garis <i>finis</i> lari jarak pendek.</li> <li>2) Keterampilan K fase-fase gerak lari jarak pendek.</li> <li>3) Keterampilan gerak lari jarak pendek dalam bentuk perlombaan menempuh jarak 100 meter menggunakan peraturan yang dimodifikasikan.</li> </ol> </li> </ol> </li> </ol>		

b. Materi Pembelajaran Remedial

Materi pembelajaran untuk remedial sama dengan materi reguler. Akan tetapi penekanan materinya hanya pada materi yang belum dikuasai (berdasarkan identifikasi) yang akan dipelajari peserta didik kembali. Materi dapat dimodifikasi dengan menambah pengulangan, intensitas, dan kesempatan/frekuensi melakukan bagi peserta didik. Setelah dilakukan identifikasi kelemahan peserta didik, guru dapat mengubah strategi dengan memasang peserta didik dan belajar dalam kelompok agar bisa saling membantu, serta berbagai strategi lain sesuai kebutuhan peserta didik.

c. Materi Pembelajaran Pengayaan

Materi pembelajaran untuk pengayaan sama dengan reguler. Materi dapat dikembangkan dengan meningkatkan kompleksitas materi, dan mengubah lingkungan pembelajaran di dalam rangkaian gerakan yang sederhana.

2. Media Pembelajaran

- Peserta didik sebagai model atau guru yang memperagakan aktivitas keterampilan gerak *start*, posisi kaki, posisi lengan, kemiringan tubuh, *finis* lari jarak pendek.
- Gambar aktivitas keterampilan gerak *start*, posisi kaki, posisi lengan, kemiringan tubuh, *finis* lari jarak pendek.
- Vidio pembelajaran aktivitas keterampilan gerak *start*, posisi kaki, posisi lengan, kemiringan tubuh, *finis* lari jarak pendek.

3. Alat dan Bahan Pembelajaran

- Lapangan atletik atau lapangan sejenisnya (halaman sekolah).
- Start *block* atau sejenisnya.
- Tali pembatas
- Bendera *start*
- Peluit dan *stopwatch*.
- Lembar Kerja (*student work sheet*) yang berisi perintah dan indikator tugas gerak.

Moda Pembelajaran

- Guru memilih moda pembelajaran yang diinginkan sesuai dengan kebutuhan dan lingkungan belajar yang ada, seperti: moda daring, luring, atau paduan antara tatap muka dan PJJ (*blended learning*). Pada modul ini menggunakan moda luring.

Pengaturan Pembelajaran

Pengaturan Peserta Didik:

- Individu
  - Berpasangan
  - Berkelompok
  - Klasikal
- (Guru dapat mengatur sesuai dengan jumlah peserta didik di setiap kelasnya serta formasi yang diinginkan).

Metode:

- Diskusi
  - Demonstrasi
  - Simulasi
  - Resiprokal
- (Guru dapat memilih salah satu atau menggabungkan beberapa metode yang diinginkan).

Asesmen Pembelajaran	
<p>Menilai Ketercapaian Tujuan Pembelajaran:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Asesmen individu</li> <li>○ Asesmen berpasangan</li> </ul>	<p>Jenis Asesmen:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Pengetahuan (lisan dan tertulis).</li> <li>○ Keterampilan (praktik dan kinerja).</li> <li>○ Sikap (mandiri dan gotong royong).</li> <li>○ Portopolio.</li> </ul> <p><i>(Guru dapat memilih salah satu atau menggabungkan beberapa asesmen yang sesuai).</i></p>
Tujuan Pembelajaran	
<p>Peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan dan menganalisis keterampilan gerak dan fungsional <i>start</i>, posisi kaki, posisi lengan, kemiringan tubuh, <i>finis</i> lari jarak pendek sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki serta mengembangkan nilai-nilai Profil Pelajar Pancasila dengan meregulasi dan menginternalisasi nilai-nilai gerak seperti: berkolaborasi, kepedulian, berbagai, pemahaman diri dan situasi yang dihadapi, dan meregulasi diri, serta dapat menerapkan pola perilaku hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.</p>	
Pemahaman Bermakna	
<p>Setelah peserta didik melakukan pembelajaran aktivitas keterampilan gerak lari jarak pendek, manfaat apakah yang dirasakan olehnya? Dapatkah pengalaman pembelajaran ini diterapkan ke dalam kehidupan sehari-hari?</p>	
Pertanyaan Pemantik	
<p>Mengapa peserta didik perlu memahami dan menguasai keterampilan gerak <i>start</i>, posisi kaki, posisi lengan, kemiringan tubuh, <i>finis</i> lari jarak pendek?</p>	
Prosedur Kegiatan Pembelajaran	
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Persiapan mengajar Hal-hal yang harus dipersiapkan guru sebelum melakukan kegiatan pembelajaran antara lain sebagai berikut: <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Membaca kembali Modul Ajar yang telah dipersiapkan guru sebelumnya.</li> <li>b. Membaca kembali buku-buku sumber yang berkaitan dengan lari jarak pendek.</li> <li>c. Menyiapkan alat pembelajaran, diantaranya: <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Lapangan atletik atau lapangan sejenisnya (halaman sekolah).</li> <li>2) Start <i>block</i> atau sejenisnya.</li> <li>3) Tali pembatas</li> <li>4) Bendera <i>start</i></li> <li>5) Peluit dan <i>stopwatch</i>.</li> <li>6) Lembar kerja (<i>student work sheet</i>) yang berisi perintah dan indikator tugas gerak.</li> </ol> </li> </ol> </li> <li>2. Kegiatan pengajaran Langkah-langkah kegiatan pengajaran antara lain sebagai berikut:</li> </ol>	

a. Kegiatan pendahuluan (10 menit)

- 1) Guru meminta salah seorang peserta didik untuk menyiapkan barisan di lapangan sekolah dan mengucapkan salam atau selamat pagi kepada peserta didik.
- 2) Guru meminta salah seorang peserta didik untuk memimpin doa, dan peserta didik berdoa sesuai dengan agamanya masing-masing.
- 3) Guru memastikan bahwa semua peserta didik dalam keadaan sehat, bila ada peserta didik yang kurang sehat (sakit), maka guru meminta peserta didik tersebut untuk beristirahat di kelas.
- 4) Guru memotivasi peserta didik untuk mengondisikan suasana belajar yang menyenangkan dengan mengajukan pertanyaan tentang manfaat olahraga bagi kesehatan dan kebugaran.
- 5) Guru mengecek penguasaan kompetensi yang sudah dipelajari sebelumnya, dengan cara tanya jawab.
- 6) Guru menjelaskan kompetensi yang harus dikuasai peserta didik setelah proses pembelajaran (seperti yang tercantum dalam indikator ketercapaian kompetensi) disertai dengan penjelasan manfaat dari kegiatan aktivitas keterampilan gerak *start*, posisi kaki, posisi lengan, kemiringan tubuh, *finis* lari jarak pendek adalah salah satu aktivitas yang dapat meningkatkan kebugaran jasmani dan prestasi cabang olahraga lari jarak pendek.
- 7) Guru menyampaikan cakupan materi yang akan dipelajari yaitu: aktivitas keterampilan gerak *start*, posisi kaki, posisi lengan, kemiringan tubuh, *finis* lari jarak pendek.
- 8) Guru menjelaskan teknik asesmen untuk kompetensi aktivitas keterampilan gerak dan fungsional lari jarak pendek, baik kompetensi sikap (profil Pelajar Pancasila) dengan observasi dalam bentuk jurnal, yaitu pengembangan nilai-nilai karakter gotong royong dan mandiri, kompetensi pengetahuan: menganalisis aktivitas gerak spesifik *start*, posisi kaki, posisi lengan, kemiringan tubuh, *finis* lari jarak pendek menggunakan tes tertulis, dan kompetensi terkait keterampilan yaitu: mempraktikkan aktivitas keterampilan gerak *start*, posisi kaki, posisi lengan, kemiringan tubuh, *finis* lari jarak pendek, dengan menekankan pada pengembangan nilai-nilai karakter antara lain: gotong royong dan mandiri.
- 9) Dilanjutkan dengan pemanasan agar peserta didik terkondisikan dalam materi yang akan diajarkan dengan perasaan yang menyenangkan. Pemanasan dalam bentuk *game*. Nama permainannya berkumpul dengan berlari ke suatu sasaran.
- 10) Dalam pembelajaran ini disamping dapat mengembangkan elemen keterampilan gerak dan pengetahuan gerak, peserta didik juga diharapkan dapat mengembangkan nilai-nilai Profil Pelajar Pancasila dengan meregulasi dan menginternalisasi nilai-nilai gerak seperti: berkolaborasi, kepedulian, berbagai, pemahaman diri dan situasi yang dihadapi, dan meregulasi diri, serta dapat menerapkan pola perilaku hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.

b. Kegiatan Inti (70 menit)

Langkah-langkah kegiatan pembelajaran inti dengan prosedur sebagai berikut:

## Aktivitas

Lari cepat dapat dilakukan baik oleh pelari putra maupun putri. Di dalam lomba lari cepat setiap pelari tidak diperbolehkan keluar lintasannya masing-masing. Kunci pertama yang harus dikuasai oleh pelari jarak pendek/*sprint* adalah *start* atau pertolakan. Karena keterlambatan atau ketidak-telitian pada waktu melakukan *start* sangat merugikan pelari jarak pendek (*sprinter*). Oleh sebab itu, cara melakukan *start* yang baik harus benar-benar diperhatikan dan dipelajari serta dilatih secermat mungkin.

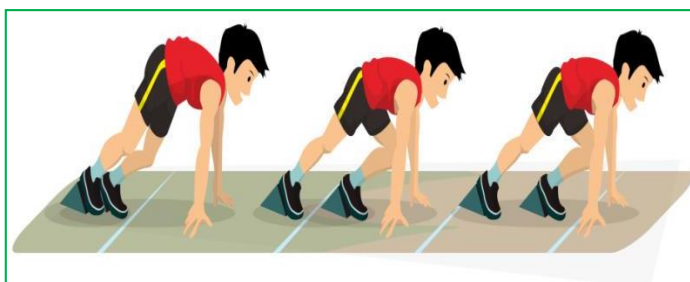
Secara rinci bentuk-bentuk pembelajaran aktivitas keterampilan gerak lari jarak pendek adalah sebagai berikut:

1) **Materi 1: Fakta, konsep, dan prosedur, serta mempraktikkan aktivitas keterampilan gerak *start* lari jarak pendek**

- a) Guru membagikan lembar kerja yang berisikan tentang fakta, konsep, dan prosedur serta mempraktikkan aktivitas keterampilan gerak *start* lari jarak pendek.

Macam-macam pembelajaran keterampilan gerak *start* lari jarak pendek antara lain sebagai berikut:

- (1) Start panjang (*Long start*)
- (2) Start menengah (*Medium start*)
- (3) Start pendek (*Short start*)



Tahap-tahap aktivitas pembelajaran keterampilan gerak *start* lari jarak pendek antara lain sebagai berikut:

(1) **Aba-aba “Bersedia”**

Apabila mendengar aba-aba “Bersedia”, sikap badan seorang pelari adalah sebagai berikut:

- (a) Salah satu lutut diletakkan di tanah dengan jarak  $\pm$  satu jengkal dari garis *start*. Kaki satunya diletakkan tepat disamping lutut yang menempel tanah  $\pm$  satu kepal.
- (b) Badan membungkuk ke depan, kedua tangan terletak di tanah dibelakang garis *start*, keempat jari rapat, ibu jari terbuka (membentuk huruf V).
- (c) Kepala ditundukkan, leher rileks, pandangan ke bawah dan konsentrasi pada aba-aba berikutnya.



(2) **Aba-aba “Siap”**

Apabila ada aba-aba “Siap” maka sikap badan seorang pelari adalah sebagai berikut:

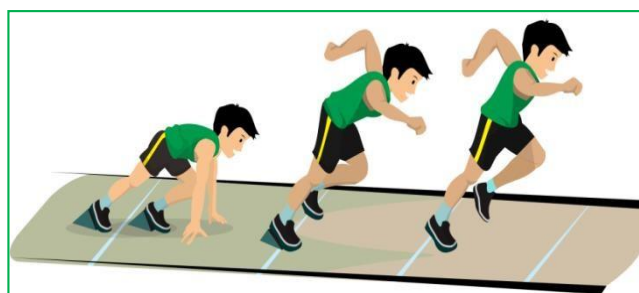
- (a) Lutut yang menempel di tanah diangkat, panggul diangkat setinggi bahu dan berat badan dibawa ke muka.
- (b) Kepala tetap tunduk, leher rileks, pandangan ke bawah dan konsentrasi pada aba-aba berikutnya.



(3) **Aba-aba “Ya”**

Apabila mendengar aba-aba “Ya” atau bunyi pistol, maka yang perlu dilakukan oleh pelari adalah sebagai berikut:

- (a) Menolak ke depan dengan kekuatan penuh atau gerakan meluncur, tetapi jangan melompat.
- (b) Badan tetap condong ke depan disertai dengan gerakan lengan yang diayunkan.
- (c) Dilanjutkan dengan gerakan langkah kaki pendek-pendek, tetapi cepat agar badan tidak jatuh ke depan (tersungkur).

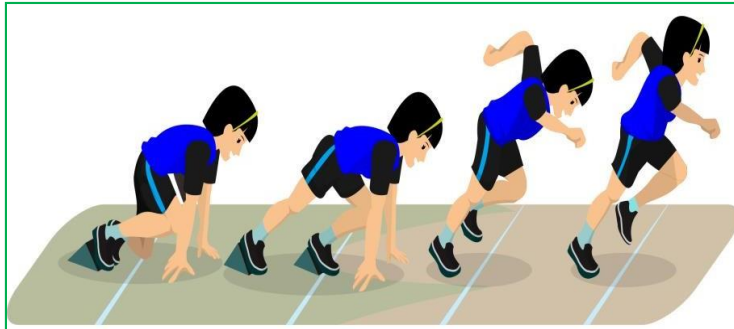


2) **Materi 2: Fakta, konsep, dan prosedur, serta mempraktikkan aktivitas pembelajaran keterampilan gerak lari jarak pendek**

- a) Guru membagikan lembar kerja yang berisikan tentang fakta, konsep, dan prosedur serta mempraktikkan aktivitas pembelajaran keterampilan gerak lari jarak pendek.

Cara melakukannya:

- (1) Prinsip lari cepat yaitu: lari pada ujung kaki, tumpuan kuat agar mendapat dorongan yang kuat.
- (2) Sikap badan condong ke depan  $\pm 60^\circ$ , sehingga titik berat badan selalu di depan.
- (3) Ayunan lengan kuat dan cepat, siku dilipat, kedua tangan menggenggam lemas, agar gerakan langkah kaki juga cepat dan kuat.
- (4) Setelah  $\pm 20$  m dari garis *start*, langkah diperlebar dan sikap badan dicondongkan ke depan tetap dipertahankan serta ayunan lengan dan gerakan langkah juga dipertahankan kecepatan serta kekuatan bahkan harus ditingkatkan.



3) Materi 3: Fakta, konsep, dan prosedur, serta mempraktikkan aktivitas pembelajaran keterampilan gerak memasuki garis *finis* lari jarak pendek

- a) Guru membagikan lembar kerja yang berisikan tentang fakta, konsep, dan prosedur serta mempraktikkan aktivitas pembelajaran keterampilan gerak memasuki garis *finis* lari jarak pendek.

Cara melakukannya:

- (1) Berlari secepat mungkin, jika perlu ditingkatkan kecepatannya seakan-akan garis *finis* masih 10 m dibelakang garis sesungguhnya.
- (2) Setelah sampai  $\pm$  satu meter di depan garis *finis* merebahkan badan ke depan tanpa mengurangi kecepatannya.
- (3) Sampai garis *finis* membusungkan dada, tangan ditarik ke belakang atau putar salah satu bahu ke depan.



- b) Peserta didik menerima, mempelajari, dan mencoba mempraktikkan tugas pada lembar tugas.
- c) Guru melakukan pengamatan selama proses pembelajaran berlangsung.
- d) Melakukan klarifikasi terkait penjelasan dan gambar gerakan dengan peragaan jika diperlukan.
- e) Guru melakukan asesmen dan umpan balik selama proses pembelajaran berlangsung.

## Aktivitas

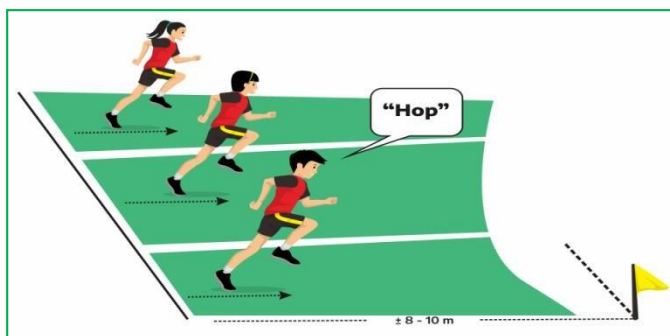
Fase-fase aktivitas pembelajaran keterampilan gerak lari jarak pendek. Bentuk-bentuk pembelajaran aktivitas keterampilan gerak fase-fase lari jarak pendek adalah sebagai berikut:

1) **Materi 1: Fakta, konsep, dan prosedur, serta mempraktikkan aktivitas pembelajaran berlari *jogging* dengan mengangkat paha tinggi dan pendaratan kaki menggunakan ujung telapak kaki**

a) Guru membagikan lembar kerja yang berisikan tentang fakta, konsep, dan prosedur serta mempraktikkan aktivitas pembelajaran berlari *jogging* dengan mengangkat paha tinggi dan pendaratan kaki menggunakan ujung telapak kaki.

Cara melakukannya:

- (1) Dilakukan secara perorangan atau kelompok.
- (2) Pembelajaran ini dilakukan berlari *jogging*/pelan saat ada aba-aba "*Hop*" angkat salah satu paha ke depan atas (bergantian kanan dan kiri), badan tegak dan pandangan ke depan, hingga kaki yang di belakang terkedang lurus.
- (3) Lakukan pada jarak  $\pm 8-10$  m.

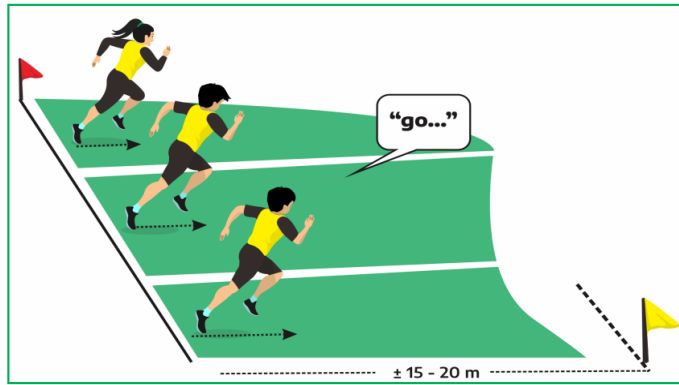


2) **Materi 2: Fakta, konsep, dan prosedur, serta mempraktikkan aktivitas pembelajaran lari cepat dengan langkah kaki lebar**

a) Guru membagikan lembar kerja yang berisikan tentang fakta, konsep, dan prosedur serta mempraktikkan aktivitas pembelajaran lari cepat dengan langkah kaki lebar.

Cara melakukannya:

- (1) Dilakukan secara perorangan atau kelompok, berdiri pada garis start posisi kaki melangkah.
- (2) Lakukan lari dari garis *start* dengan langkah lebar, menempuh jarak  $\pm 15-20$  m, setelah ada aba-aba "*Go*".
- (3) Saat lari badan rileks atau tidak kaku, pendaratan kaki menggunakan ujung telapak kaki.



3) Materi 3: Fakta, konsep, dan prosedur, serta mempraktikkan aktivitas pembelajaran merebahkan badan dari sikap berdiri

- a) Guru membagikan lembar kerja yang berisikan tentang fakta, konsep, dan prosedur serta mempraktikkan aktivitas pembelajaran merebahkan badan dari sikap berdiri.

Cara melakukannya:

- (1) Berdiri menghadap arah gerakan, dan kedua kaki dibuka selebar bahu.
- (2) Pembelajaran dilakukan perorangan atau kelompok.
- (3) Saat aba-aba "hop" rebahkan badan ke depan bersamaan kedua lengan diayun ke depan dan salah satu kaki dilangkahkan ke depan.

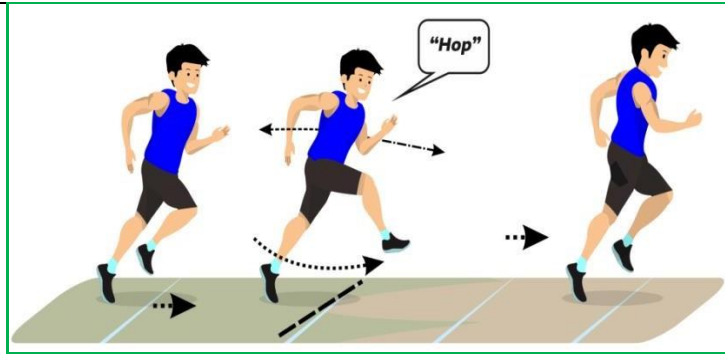


4) Materi 4: Fakta, konsep, dan prosedur, serta mempraktikkan aktivitas pembelajaran merebahkan badan diawali gerak berjalan dilanjutkan dengan lari *jogging*

- a) Guru membagikan lembar kerja yang berisikan tentang fakta, konsep, dan prosedur serta mempraktikkan aktivitas pembelajaran merebahkan badan diawali gerak berjalan dilanjutkan dengan lari *jogging*.

Cara melakukannya:

- (1) Dilakukan perorangan atau kelompok.
- (2) Lakukan gerak berjalan/jogging.
- (3) Saat aba-aba "Hop" rebahkan badan ke depan bersamaan kedua lengan diayun ke depan dan salah satu kaki dilangkahkan ke depan.



- b) Peserta didik menerima, mempelajari, dan mencoba mempraktikkan tugas pada lembar tugas.
- c) Guru melakukan pengamatan selama proses pembelajaran berlangsung.
- d) Melakukan klarifikasi terkait penjelasan dan gambar gerakan dengan peragaan jika diperlukan.
- e) Guru melakukan asesmen dan umpan balik selama proses pembelajaran berlangsung.

**Refleksi:**

- Lakukan aktivitas pembelajaran keterampilan gerak *start*, gerakan lari jarak pendek, dan memasuki garis *finis* lari jarak pendek. Unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan melakukan gerakan (asesmen proses) dan ketepatan melakukan gerakan (asesmen produk).

No	Aktivitas Pembelajaran	Hasil Refleksi	
		Tercapai	Belum Tercapai
1.	Aktivitas pembelajaran keterampilan gerak lari jarak pendek dengan berbagai formasi yang dilakukan secara berpasangan atau berkelompok.		
2.	Menunjukkan nilai-nilai karakter profil Pelajar Pancasila pada elemen mandiri dan gotong royong dalam proses pembelajaran keterampilan gerak lari jarak pendek.		

Setelah peserta didik melakukan aktivitas pembelajaran keterampilan gerak *start*, gerakan lari jarak pendek, dan memasuki garis *finis* lari jarak pendek, peserta didik diminta untuk merasakan otot-otot apa saja yang dapat teregang dan berkontraksi. Peserta didik diminta menuliskan kesulitan-kesulitan, kesalahan-kesalahan, dan bagaimana cara memperbaikinya dalam melakukan aktivitas pembelajaran keterampilan gerak *start*, gerakan lari jarak pendek, dan memasuki garis *finis* lari jarak pendek. Kemudian laporkan hasil capaian belajar yang diperoleh dalam buku catatan atau buku tugas kepada guru.

Catatan:

- Bagi peserta didik yang belum mampu mencapai batas kompetensi dalam melakukan aktivitas pembelajaran keterampilan gerak *start*, gerakan lari jarak pendek, dan memasuki garis *finis* lari jarak pendek yang ditentukan oleh guru, maka minta remedial.
- Bagi peserta didik yang mampu mencapai atau melebihi batas kompetensi dalam melakukan aktivitas pembelajaran keterampilan gerak *start*, gerakan lari jarak pendek, dan memasuki garis *finis* lari jarak pendek yang ditentukan oleh guru, maka lanjutkan pembelajaran pada materi yang lebih kompleks dan bervariasi dan kombinasi dalam bentuk pengayaan.

**Lembar Refleksi Diri (Sikap)**

1. Isikan identitas Kalian.
2. Berikan tanda centang (✓) pada kolom “Ya” jika sikap yang ada dalam pernyataan sesuai dengan sikap Kalian, dan “Tidak” jika belum sesuai.
3. Isilah pernyataan tersebut dengan jujur.
4. Hitunglah jumlah jawaban “Ya”.
5. Lingkari kriteria Sangat Baik, Baik, atau Kurang Baik sesuai jumlah “Ya” yang terisi.

Nama: .....

Kelas: .....

No	Pernyataan	Ya	Tidak
1.	Saya membuat target asesmen yang realistis sesuai kemampuan dan minat belajar yang dilakukan.		
2.	Saya memonitor kemajuan belajar yang dicapai serta memprediksi tantangan yang dihadapi.		
3.	Saya menyusun langkah-langkah dan strategi untuk mengelola emosi dalam pelaksanaan belajar.		
4.	Saya merancang strategi dalam mencapai tujuan belajar.		
5.	Saya mengkritisi efektivitas diri dalam bekerja secara mandiri dalam mencapai tujuan.		
6.	Saya berkomitmen dan menjaga konsistensi dalam mencapai tujuan yang telah direncanakannya.		
7.	Saya membuat tugas baru dan keyakinan baru dalam melaksanakannya.		
8.	Saya menyamakan tindakan sendiri dengan tindakan orang lain untuk melaksanakan tujuan kelompok.		
9.	Saya memahami hal-hal yang diungkapkan oleh orang lain secara efektif.		
10.	Saya melakukan kegiatan kelompok dengan kelebihan dan kekurangannya dapat saling membantu.		
11.	Saya membagi peran dan menyelaraskan tindakan dalam kelompok untuk mencapai tujuan bersama.		
12.	Saya tanggap terhadap lingkungan sosial sesuai dengan tuntutan peran sosialnya di masyarakat.		

13.	Saya menggunakan pengetahuan tentang sebab dan alasan orang lain menampilkan reaksi tertentu.		
14.	Saya mengupayakan memberi hal yang dianggap penting dan berharga kepada masyarakat.		
Sangat Baik		Baik	Perlu Perbaikan
Jika lebih dari 10 pernyataan terisi “Ya”		Jika lebih dari 8 pernyataan terisi “Ya”	Jika lebih dari 6 pernyataan terisi “Ya”

**Lembar Refleksi Diri (Pengetahuan dan Keterampilan)**

**Model Menyontreng**

1. Isikan identitas Kalian.
2. Berikan tanda cek (√) pada kolom “Ya” jika sikap yang ada dalam pernyataan sesuai dengan sikap Siswa, dan “Tidak” jika belum sesuai.
3. Isilah pernyataan tersebut dengan jujur.
4. Hitunglah jumlah jawaban “Ya”.
5. Lingkari kriteria Sangat Baik, Baik, atau Baik sesuai jumlah “Ya” yang terisi.

Nama: .....

Kelas: .....

No	Pernyataan	Ya	Tidak
1.	Saya telah dapat menjelaskan pengertian keterampilan gerak <i>start</i> , gerakan lari jarak pendek, dan memasuki garis <i>finish</i> lari jarak pendek dengan benar.		
2.	Saya telah dapat menyebutkan berbagai jenis keterampilan gerak <i>start</i> , gerakan lari jarak pendek, dan memasuki garis <i>finish</i> lari jarak pendek dengan lengkap.		
3.	Saya telah dapat merinci cara melakukan keterampilan gerak <i>start</i> , gerakan lari jarak pendek, dan memasuki garis <i>finish</i> lari jarak pendek dengan lengkap dan benar.		
4.	Saya telah dapat memeragakan keterampilan gerak <i>start</i> , gerakan lari jarak pendek, dan memasuki garis <i>finish</i> lari jarak pendek secara terkontrol.		
5.	Saya telah dapat menjelaskan pengertian keterampilan gerak fase-fase gerakan lari jarak pendek dengan benar.		
6.	Saya telah dapat menyebutkan berbagai jenis keterampilan gerak fase-fase gerakan lari jarak pendek dengan lengkap.		
7.	Saya telah dapat merinci cara melakukan keterampilan gerak fase-fase gerakan lari jarak pendek dengan lengkap dan benar.		
8.	Saya telah dapat memeragakan keterampilan gerak fase-fase gerakan lari jarak pendek dengan lengkap secara terkontrol.		
Sangat Baik		Baik	Perlu Perbaikan
Jika lebih dari dan sama dengan 6 pernyataan terisi “Ya”		Jika kurang dari 4 pernyataan terisi “Ya”	Jika kurang dari 4 pernyataan terisi “Ya”

### Aktivitas 3

Setelah peserta didik melakukan aktivitas pembelajaran keterampilan gerak *start*, gerakan lari jarak pendek, dan memasuki garis *finish* lari jarak pendek, dilanjutkan dengan mempelajari aktivitas pembelajaran perlombaan perlombaan lari jarak pendek dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi.

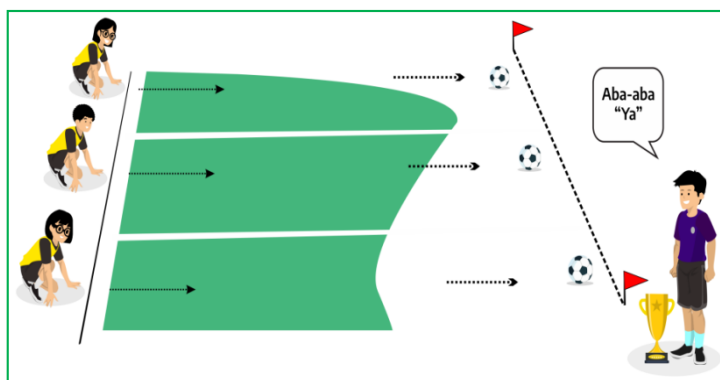
Bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran perlombaan lari jarak pendek dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi, antara lain sebagai berikut:

1) **Materi 1: Fakta, konsep, dan prosedur, serta mempraktikkan aktivitas pembelajaran lomba lari cepat mengambil bola dilakukan berpasangan dan berhadapan**

- a) Guru membagikan lembar kerja yang berisikan tentang fakta, konsep, dan prosedur serta mempraktikkan aktivitas pembelajaran lomba lari cepat mengambil bola dilakukan berpasangan dan berhadapan.

Cara melakukannya:

- (1) Bola diletakkan pada garis tengah lapangan basket/voli.
- (2) Pelari berdiri/melakukan teknik *start* jongkok pada garis *start*, menghadap arah bola.
- (3) Setelah ada aba-aba "Ya", lakukan lari cepat ke arah bola dan mengambilnya.
- (4) Pelari yang lebih awal menyentuh bola dinyatakan menang.

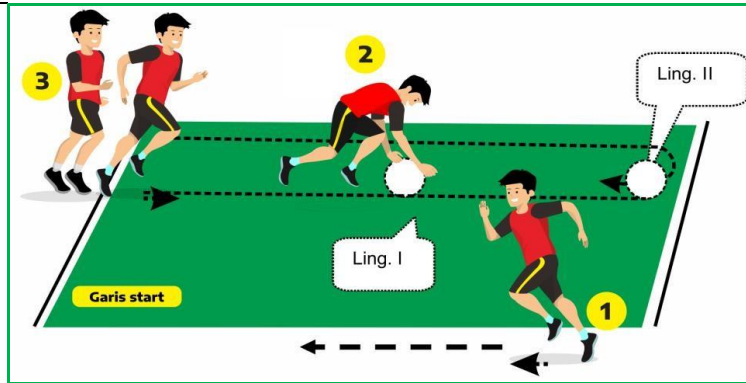


2) **Materi 2: Fakta, konsep, dan prosedur, serta mempraktikkan aktivitas pembelajaran lomba lari cepat beregu dengan "Shuttle Run"**

- a) Guru membagikan lembar kerja yang berisikan tentang fakta, konsep, dan prosedur serta mempraktikkan aktivitas pembelajaran lomba lari cepat beregu dengan "Shuttle Run".

Cara melakukannya:

- (1) Pelari pertama berusaha meletakkan benda pada 2 buah lingkaran yang dipasang di garis lurus.
- (2) Setelah selesai kembali pada garis *start*.
- (3) Pelari kedua berusaha mengambil benda pada 2 buah lingkaran dan kembali pada garis *start* dengan membawa benda tersebut dan diberikan pada temannya.
- (4) Lakukan gerakan berikutnya seperti pelari pertama dan kedua.

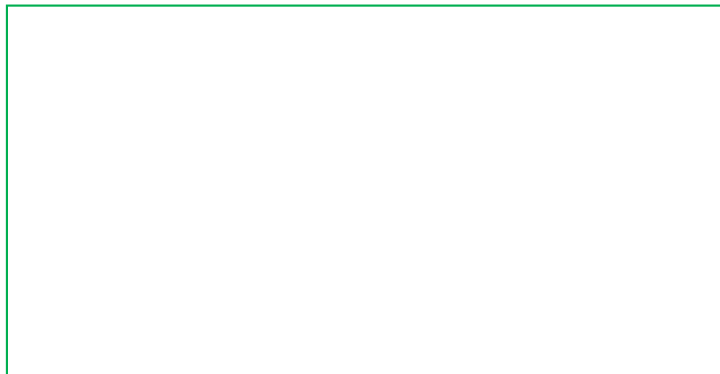


3) Materi 3: Fakta, konsep, dan prosedur, serta mempraktikkan aktivitas pembelajaran lomba lari cepat beregu mengambil bola dan meletakan bola pada lingkaran

- a) Guru membagikan lembar kerja yang berisikan tentang fakta, konsep, dan prosedur serta mempraktikkan aktivitas pembelajaran lomba lari cepat beregu mengambil bola dan meletakan bola pada lingkaran.

Cara melakukannya:

- (1) Pelari pertama berusaha meletakan bola pada lingkaran yang dipasang di garis lurus.
- (2) Setelah selesai kembali pada garis *start*.
- (3) Pelari kedua berusaha mengambil bola dilingkarannya dan kembali pada garis *start* dengan membawa bola tersebut dan diberikan pada temannya.
- (4) Lakukan gerakan berikutnya seperti pelari pertama dan kedua.
- (5) Regu dinyatakan menang, apabila dapat menyelesaikan tugas dengan cepat (meletakan dan mengambil bola).

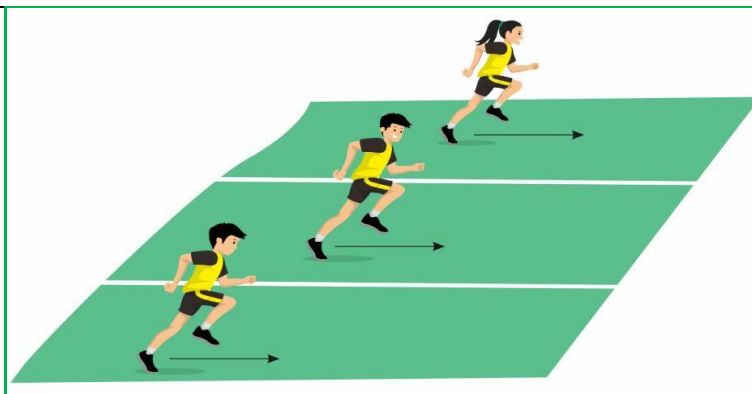


4) Materi 4: Fakta, konsep, dan prosedur, serta mempraktikkan aktivitas pembelajaran perlombaan lari jarak pendek meempuh jarak 50 meter

- a) Guru membagikan lembar kerja yang berisikan tentang fakta, konsep, dan prosedur serta mempraktikkan aktivitas pembelajaran perlombaan lari jarak pendek meempuh jarak 50 meter.

Cara melakukannya:

- (1) Dilakukan perorangan atau kelompok.
- (2) Lakukan gerakan lari dengan langkah mengikuti garis pada lintasan.
- (3) Badan condong ke depan dan pandangan lurus ke depan.



- b) Peserta didik menerima, mempelajari, dan mencoba mempraktikkan tugas pada lembar tugas.
- c) Guru melakukan pengamatan selama proses pembelajaran berlangsung.
- d) Melakukan klarifikasi terkait penjelasan dan gambar gerakan dengan peragaan jika diperlukan.
- e) Guru melakukan asesmen dan umpan balik selama proses pembelajaran berlangsung.

**Refleksi:**

- Lakukan aktivitas pembelajaran perlombaan lari jarak pendek dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi. Unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan melakukan gerakan (asesmen proses) dan ketepatan melakukan gerakan (asesmen produk).

No	Aktivitas Pembelajaran	Hasil Refleksi	
		Tercapai	Belum Tercapai
1.	Aktivitas pembelajaran perlombaan lari jarak pendek dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi dengan berbagai formasi yang dilakukan secara berpasangan atau berkelompok.		
2.	Menunjukkan nilai-nilai karakter profil Pelajar Pancasila pada elemen mandiri dan gotong royong dalam proses aktivitas pembelajaran perlombaan lari jarak pendek dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi.		

Setelah peserta didik melakukan aktivitas pembelajaran perlombaan lari jarak pendek dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi, peserta didik diminta untuk menuliskan kesulitan-kesulitan, kesalahan-kesalahan, dan bagaimana cara memperbaikinya dalam melakukan aktivitas pembelajaran perlombaan lari jarak pendek dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi. Kemudian laporkan hasil capaian belajar yang diperoleh dalam buku catatan atau buku tugas kepada guru.

Catatan:

- Bagi peserta didik yang belum mampu mencapai batas kompetensi dalam melakukan aktivitas pembelajaran perlombaan lari jarak pendek dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi yang ditentukan oleh guru, maka minta remedial.
- Bagi peserta didik yang mampu mencapai atau melebihi batas kompetensi dalam melakukan aktivitas pembelajaran perlombaan lari jarak pendek dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi yang ditentukan oleh guru, maka lanjutkan pembelajaran pada materi yang lebih kompleks dan bervariasi dan kombinasi dalam bentuk pengayaan.

**Lembar Refleksi Diri (Sikap)**

1. Isikan identitas Kalian.
2. Berikan tanda centang (√) pada kolom “Ya” jika sikap yang ada dalam pernyataan sesuai dengan sikap Kalian, dan “Tidak” jika belum sesuai.
3. Isilah pernyataan tersebut dengan jujur.
4. Hitunglah jumlah jawaban “Ya”.
5. Lingkari kriteria Sangat Baik, Baik, atau Kurang Baik sesuai jumlah “Ya” yang terisi.

Nama: .....

Kelas: .....

No	Pernyataan	Ya	Tidak
1.	Saya membuat target asesmen yang realistis sesuai kemampuan dan minat belajar yang dilakukan.		
2.	Saya memonitor kemajuan belajar yang dicapai serta memprediksi tantangan yang dihadapi.		
3.	Saya menyusun langkah-langkah dan strategi untuk mengelola emosi dalam pelaksanaan belajar.		
4.	Saya merancang strategi dalam mencapai tujuan belajar.		
5.	Saya mengkritisi efektivitas diri dalam bekerja secara mandiri dalam mencapai tujuan.		
6.	Saya berkomitmen dan menjaga konsistensi dalam mencapai tujuan yang telah direncanakannya.		
7.	Saya membuat tugas baru dan keyakinan baru dalam melaksanakannya.		
8.	Saya menyamakan tindakan sendiri dengan tindakan orang lain untuk melaksanakan tujuan kelompok.		
9.	Saya memahami hal-hal yang diungkapkan oleh orang lain secara efektif.		
10.	Saya melakukan kegiatan kelompok dengan kelebihan dan kekurangannya dapat saling membantu.		
11.	Saya membagi peran dan menyelaraskan tindakan dalam kelompok untuk mencapai tujuan bersama.		
12.	Saya tanggap terhadap lingkungan sosial sesuai dengan tuntutan peran sosialnya di masyarakat.		

13.	Saya menggunakan pengetahuan tentang sebab dan alasan orang lain menampilkan reaksi tertentu.		
14.	Saya mengupayakan memberi hal yang dianggap penting dan berharga kepada masyarakat.		
Sangat Baik		Baik	Perlu Perbaikan
Jika lebih dari 10 pernyataan terisi “Ya”		Jika lebih dari 8 pernyataan terisi “Ya”	Jika lebih dari 6 pernyataan terisi “Ya”

**Lembar Refleksi Diri (Pengetahuan dan Keterampilan)**  
**Model Menyontreng**

1. Isikan identitas Kalian.
2. Berikan tanda cek (√) pada kolom “Ya” jika sikap yang ada dalam pernyataan sesuai dengan sikap Siswa, dan “Tidak” jika belum sesuai.
3. Isilah pernyataan tersebut dengan jujur.
4. Hitunglah jumlah jawaban “Ya”.
5. Lingkari kriteria Sangat Baik, Baik, atau Baik sesuai jumlah “Ya” yang terisi.

Nama: .....

Kelas: .....

No	Pernyataan	Ya	Tidak
1.	Saya telah dapat menjelaskan pengertian perlombaan lari jarak cepat dengan benar.		
2.	Saya telah dapat menyebutkan berbagai jenis perlombaan lari jarak cepat dengan lengkap.		
3.	Saya telah dapat merinci cara melakukan perlombaan lari jarak cepat dengan lengkap dan benar.		
4.	Saya telah dapat memeragakan perlombaan lari jarak cepat secara terkontrol.		
5.	Saya telah dapat menjelaskan kesalahan-kesalahan dalam melakukan perlombaan lari jarak cepat dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi dengan benar.		
Sangat Baik		Baik	Perlu Perbaikan
Jika lebih dari dan sama dengan 4 pernyataan terisi “Ya”		Jika kurang dari 3 pernyataan terisi “Ya”	Jika kurang dari 3 pernyataan terisi “Ya”

c. Kegiatan Penutup (10 menit)

- 1) Salah seorang peserta didik di bawah bimbingan guru melakukan gerakan pendinginan, guru mempertanyakan apa manfaatnya.
- 2) Guru dan peserta didik melakukan refleksi apa yang telah dicapai dan belum dicapai sesuai dengan tujuan yang ditetapkan secara umum dan kesalahan-kesalahan yang masih sering timbul saat melakukan aktivitas pembelajaran.
- 3) Guru menginformasikan kepada peserta didik, kelompok dan peserta didik yang paling baik penampilannya selama pembelajaran aktivitas lari jarak pendek.

- 4) Guru menugaskan peserta didik yang terkait dengan pembelajaran yang telah dilakukan untuk membaca dan membuat kesimpulan tentang aktivitas keterampilan gerak *start*, gerakan lari jarak pendek, dan memasuki garis *finis* lari jarak pendek, hasilnya dijadikan sebagai tugas asesmen penugasan.
- 5) Berdoa dipimpin oleh salah satu peserta didik dan menyampaikan salam.
- 6) Peserta didik kembali ke kelas yang dilakukan dengan tertib, dan bagi peserta didik yang bertugas mengembalikan peralatan ke tempat semula.

## Asesmen

### 1. Asesmen Sikap

Asesmen sikap didasarkan pada hasil refleksi sikap peserta didik dan pengamatan guru dengan menggunakan lembar observasi yang telah dilakukan pada proses pembelajaran di setiap aktivitas pembelajaran.

### 2. Asesmen Pengetahuan

Teknik	Bentuk	Contoh Instrumen	Kriteria Asesmen
Tes Tulis	Pilihan ganda dengan 4 opsi	<p>1. Angkat panggul ke arah depan atas dengan tenang sampai sedikit lebih tinggi dari bahu, jadi garis punggung sedikit menurun ke depan. Gerakan ini merupakan <i>start</i> jongkok aba-aba . . . .</p> <p>A. persiapan awal                      B. bersedia                      C. siap                      D. ya                      E. finis</p> <p>Kunci: C. siap.</p>	Jawaban benar mendapatkan skor 1 dan salah 0.
	Uraian tertutup	<p>1. Jelaskan cara melakukan rangkaian gerakan lari jarak pendek.</p> <p>Kunci:</p> <p>1) Prinsip lari cepat yaitu: lari pada ujung kaki, tumpuan kuat agar mendapat dorongan yang kuat.                      2) Sikap badan condong ke depan <math>\pm 60^\circ</math>, sehingga titik berat badan selalu di depan.                      3) Ayunan lengan kuat dan cepat, siku dilipat, kedua tangan menggenggam lemas, agar gerakan langkah kaki juga cepat dan kuat.                      4) Setelah <math>\pm 20</math> m dari garis <i>start</i>, langkah diperlebar dan sikap badan dicondongkan ke depan tetap dipertahankan serta ayunan lengan dan</p>	<p>Mendapatkan skor;                      4, jika seluruh urutan dituliskan dengan benar dan isi benar.                      3, jika urutan dituliskan salah tetapi isi benar.                      2, jika sebagian urutan dituliskan dengan benar dan sebagian isi benar.                      1, jika urutan dituliskan salah</p>

		gerakan langkah juga dipertahankan kecepatan serta kekuatan bahkan harus ditingkatkan.	dan sebagian besar isi salah.
--	--	--	-------------------------------

3. Asesmen Keterampilan

a. Tes kinerja aktivitas gerak spesifik lari jarak pendek.

1) Butir Tes

Lakukan aktivitas keterampilan gerak lari jarak pendek menempuh jarak 100 meter. Unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan melakukan gerakan (asesmen proses) dan kecepatan melakukan gerakan (asesmen produk).

2) Petunjuk Asesmen

Berikan (angka) pada kolom yang sudah disediakan, setiap peserta didik menunjukkan atau menampilkan keterampilan gerak yang diharapkan.

3) Rubrik Asesmen Keterampilan Gerak

Contoh lembar asesmen proses gerak untuk perorangan (setiap peserta didik satu lembar asesmen).

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

No	Indikator Esensial	Uraian Gerak	Ya (1)	Tidak (0)
1.	Posisi dan Sikap Awal	a. Kaki		
		b. Badan		
		c. Lengan dan tangan		
		d. Pandangan mata		
2.	Pelaksanaan Gerak	a. Kaki		
		b. Badan		
		c. Lengan dan tangan		
		d. Pandangan mata		
3.	Posisi dan Sikap Akhir	a. Kaki		
		b. Badan		
		c. Lengan dan tangan		
		d. Pandangan mata		
Perolehan/Skor maksimum X 100% = Skor Akhir				

4) Pedoman penskoran

a) Pedoman penskoran

(1) Sikap gerakan kaki

Skor 3 jika:

(a) kaki melangkah selebar dan secepat mungkin.

(b) kaki belakang saat menolak dari tanah harus tertendang lurus dengan cepat.

(c) lutut ditekuk secara wajar agar paha mudah terayun ke depan.

(d) lutut agak bengkok.

Skor 2 jika : hanya tiga kriteria yang dilakukan secara benar.

Skor 1 jika : hanya satu sampai dua kriteria yang dilakukan secara benar.

(2) Sikap gerakan lengan

Skor 4 jika:

- (a) lengan diayun ke depan atas sebatas hidung.
  - (b) sikut ditekuk kurang lebih membentuk sudut 90 derajat.
  - (c) lengan diayunkan secara bergantian secara konsisten.
  - (d) lengan diayunkan ke depan dan ke belakang.  
 Skor 3 jika : hanya tiga kriteria yang dilakukan secara benar.  
 Skor 2 jika : hanya dua sampai dua kriteria yang dilakukan secara benar.  
 Skor 1 jika : hanya satu sampai dua kriteria yang dilakukan secara benar.
- (3) Sikap posisi badan  
 Skor 3 jika:
- (a) saat berlari badan rileks.
  - (b) kepala segaris punggung.
  - (c) pandangan ke depan.
  - (d) badan condong ke depan.  
 Skor 2 jika : hanya tiga kriteria yang dilakukan secara benar.  
 Skor 1 jika : hanya satu sampai dua kriteria yang dilakukan secara benar.
- b) Pengolahan skor  
 Skor maksimum: 10  
 Skor perolehan peserta didik: SP  
 Nilai keterampilan yang diperoleh peserta didik: SP/10
- 5) Lembar pengamatan asesmen hasil keterampilan gerak *start*, langkah kaki, ayunan lengan, dan memasuki garis *finis* lari jarak pendek.
- a) Asesmen hasil keterampilan gerak lari jarak pendek menempuh jarak 100 m.
- (1) Tahap pelaksanaan pengukuran  
 Asesmen hasil/produk keterampilan gerak lari jarak pendek yang dilakukan peserta didik menempuh jarak 100 m dengan dengan cara:
- (a) Mula-mula peserta didik berdiri di belakang garis start.
  - (b) Setelah petugas pengukuran memberi aba-aba “mulai” peserta didik mulai melakukan lari jarak pendek menempuh jarak 100 m.
  - (c) Petugas menghitung waktu tempuh yang dapat dilakukan oleh peserta didik.
  - (d) Jumlah waktu tempuh yang dilakukan dengan benar memenuhi persyaratan dihitung untuk diberikan skor.
- (2) Konversi jumlah waktu tempuh dengan skor

Perolehan Nilai		Klasifikasi Nilai
<i>Putera</i>	<i>Puteri</i>	
..... < 14 detik	..... < 16 detik	Sangat Baik
14.01 – 15.00 detik	16.01 – 17.00 detik	Baik
15.01 – 16.00 detik	17.01 – 18.00 detik	Cukup
..... > 16.00 detik	..... > 18.00 detik	Kurang

## Pengayaan dan Remedial

1. Pengayaan  
 Pengayaan diberikan oleh guru terhadap proses pembelajaran yang dilakukan pada setiap aktivitas pembelajaran. Pengayaan dilakukan apabila setelah diadakan asesmen

pada kompetensi yang telah diajarkan pada peserta didik pada setiap aktivitas pembelajaran, nilai yang dicapai melampaui kompetensi yang telah ditetapkan oleh guru. 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.

2. Remedial

Remedial dilakukan oleh guru terintegrasi dalam pembelajaran yaitu dengan memberikan intervensi yang sesuai dengan level kompetensi peserta didik dari mana guru mengetahui level kompetensi peserta didik. Level kompetensi diketahui dari refleksi yang dilakukan setiap kali pembelajaran. Remedial dilakukan dengan cara menetapkan atau menurunkan tingkat kesulitan dalam materi pembelajaran.

### Refleksi Peserta Didik dan Guru

1. Refleksi Peserta Didik

- a. Kesulitan-kesulitan apa saja yang peserta didik alami/temukan dalam melakukan aktivitas pembelajaran keterampilan gerak lari jarak pendek.
- b. Kesalahan-kesalahan apa saja yang peserta didik alami/temukan dalam melakukan aktivitas pembelajaran keterampilan gerak lari jarak pendek.
- c. Bagaimana cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang peserta didik alami/temukan dalam melakukan aktivitas pembelajaran keterampilan gerak lari jarak pendek.

2. Refleksi Guru

Refleksi yang dilakukan oleh guru terhadap proses pembelajaran yang dilakukan pada setiap aktivitas pembelajaran. Hasil refleksi bisa digunakan untuk menentukan perlakuan kepada peserta didik, apakah remedial atau pengayaan. Remedial dan pengayaanya di dalam pembelajaran, tidak terpisah setelah pembelajaran. Hal-hal yang perlu mendapat perhatian dalam refleksi guru antara lain:

- a. Apakah kegiatan pembelajaran dapat berjalan dengan baik?
- b. Kesulitan-kesulitan apa saja yang dialami/temukan dalam proses aktivitas pembelajaran keterampilan gerak lari jarak pendek.
- c. Apa yang harus diperbaiki dan bagaimana cara memperbaiki proses aktivitas pembelajaran keterampilan gerak lari jarak pendek tersebut.
- d. Bagaimana keterlibatan peserta didik dalam proses aktivitas pembelajaran keterampilan gerak lari jarak pendek tersebut.

### Lembar Kerja Peserta Didik

Tanggal : .....

Lingkup/materi pembelajaran : .....

Nama Siswa : .....

Fase/Kelas : E / X

1. Panduan umum
  - a. Pastikan Kalian dalam keadaan sehat dan siap untuk mengikuti aktivitas pembelajaran.
  - b. Ikuti gerakan pemanasan dengan baik, sesuai dengan instruksi yang diberikan guru untuk menghindari cedera.
  - c. Mulailah kegiatan dengan berdo'a.
  - d. Selama kegiatan perhatikan selalu keselamatan diri dan keselamatan bersama.
2. Panduan aktivitas pembelajaran
  - a. Bersama dengan teman, buatlah kelompok sejumlah maksimal 8 orang.
  - b. Lakukan aktivitas pembelajaran keterampilan gerak lari jarak pendek secara berpasangan dengan temanmu satu kelompok.
  - c. Perhatikan penjelasan berikut ini:

Cara melakukan aktivitas pembelajaran keterampilan gerak lari jarak pendek antara lain:

    - 1) Aktivitas keterampilan gerak *start*, langkah kaki, ayunan lengan, posisi tubuh/kemiringan tubuh, dan aktivitas keterampilan gerak memasuki garis *finis* lari jarak pendek.
    - 2) Aktivitas pembelajaran fase-fase gerak lari jarak pendek.
    - 3) Aktivitas keterampilan gerak lari jarak pendek dalam bentuk perlombaan menempuh jarak 100 meter menggunakan peraturan yang dimodifikasikan.
3. Bahan Bacaan Peserta Didik
  - a. Peraturan pertandingan lari jarak pendek yang standar. Untuk membantu dalam mencari sumber bacaan tersebut, dapat diperoleh melalui: buku, majalah, koran, internet, atau sumber lainnya.
  - b. Materi keterampilan gerak lari jarak pendek. Untuk membantu dalam mencari sumber bacaan tersebut, dapat diperoleh melalui: buku, majalah, koran, internet, atau sumber lainnya.
4. Bahan Bacaan Guru
  - a. Teknik dasar lari jarak pendek.
  - b. Bentuk-bentuk keterampilan gerak lari jarak pendek.
  - c. Bentuk-bentuk lari jarak pendek dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi.

## Glosarium

- Atletik berasal dari bahasa Yunani, yaitu "*Athlon atau Athlum*" artinya pertandingan, perlombaan, pergulatan, atau perjuangan. Orang yang melakukannya dinamakan "*Athleta* (atlet).
- Keterampilan gerak lari jarak pendek adalah mengombinasikan teknik gerakan-gerakan teknik dasar lari jarak pendek yang telah dipelajari.
- Lari jarak pendek: gerak maju langkah kaki yang dilakukan sedemikian rupa sehingga kontak dengan tanah tetap terpelihara dan tidak terputus.

- Lari cepat adalah lari yang diperlombakan dengan cara berlari secepat-cepatnya (*sprint*) yang dilaksanakan di dalam lintasan lari menempuh jarak 100 m, 200 m dan 400 m.
- Start lari jarak pendek: gerakan permulaan sebelum pelari jarak pendek melakukan perlombaan lari jarak pendek yang dilakukan dengan start berdiri.

### Referensi

- Muhajir. 2017. *Buku Siswa Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan*, untuk SMA/MA Kelas X. Jakarta: PT. Erlangga.
- Muhajir. 2017. *Buku Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan*, untuk SMA/MA Kelas X. Jakarta: PT. Erlangga.
- Muhajir. 2020. *Belajar dan Berlatih Atletik Nomor Lari Jarak Pendek*. Bandung: Sahara Multi Trading.
- Tim Direktorat SMA. 2017. *Panduan Asesmen oleh Pendidik dan Satuan Pendidikan Sekolah Menengah Atas*. Jakarta : Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.
- Tim Direktorat SMA. 2016. *Panduan Pembelajaran Untuk Sekolah Menengah Atas*. Jakarta : Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.

Memeriksa dan Menyetujui,  
Kepala SMK PPN Sembawa

Yudi Astoni, S.T.P., M.Sc.  
NIP. 198001022003121002

Sembawa, 09 Juli 2024  
Guru Mata Pelajaran

Aldi Novriansyah, S.Pd.  
NIP.

## MODUL AJAR PJOK SMK FASE E KELAS X

<p>Penyusun : Aldi Jenjang : SMK Kelas : X Alokasi Waktu : 3 x 45 Menit (2 Kali pertemuan).</p>	<p><b>Kompetensi Awal:</b> Peserta didik telah dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan variasi dan kombinasi gerak spesifik dalam berbagai olahraga atletik melalui lompat jauh sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki.</p>	<p><b>Profil Pelajar Pancasila:</b> Profil Pelajar Pancasila yang dikembangkan pada Fase E adalah mandiri dan gotong royong yang ditunjukkan melalui proses pembelajaran hasil evaluasi keterampilan gerak atletik melalui lompat jauh.</p>
Sarana Prasarana		
<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Lapangan atletik atau lapangan sejenisnya (halaman sekolah).</li> <li>○ Bak lompat jauh atau lapangan sejenisnya.</li> <li>○ Tali pembatas</li> <li>○ Peluit dan <i>stopwatch</i>.</li> </ul>		
Target Peserta Didik		
<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Peserta didik reguler/tipikal.</li> </ul>		
Jumlah Peserta Didik		
<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Maksimal 36 peserta didik.</li> </ul>		
Ketersediaan Materi		
<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Pengayaan untuk peserta didik CIBI atau yang berprestasi tinggi : YA/TIDAK.</li> <li>○ Alternatif penjelasan, metode, atau aktivitas, untuk peserta didik yang sulit memahami konsep: YA/TIDAK. <i>(Jika memilih YA, maka di dalam pembelajaran disediakan alternatif aktivitas sesuai kebutuhan peserta didik).</i></li> </ul>		
Materi Ajar, Alat, dan Bahan yang Diperlukan		
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Materi Pokok Pembelajaran             <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Materi Pembelajaran Reguler Memahami fakta, konsep, dan prosedur, serta mempraktikkan aktivitas keterampilan gerak atletik melalui lompat jauh, diantaranya:                 <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Keterampilan gerak awalan/ancang-ancang, tumpuan, melayang di udara, dan mendarat lompat jauh.</li> <li>2) Keterampilan gerak fase-fase gerakan lompat jauh.</li> <li>3) Keterampilan gerak lompat jauh dalam bentuk perlombaan menggunakan peraturan yang dimodifikasikan.</li> </ol> </li> </ol> </li> </ol>		

b. Materi Pembelajaran Remedial

Materi pembelajaran untuk remedial sama dengan materi reguler. Akan tetapi penekanan materinya hanya pada materi yang belum dikuasai (berdasarkan identifikasi) yang akan dipelajari peserta didik kembali. Materi dapat dimodifikasi dengan menambah pengulangan, intensitas, dan kesempatan/frekuensi melakukan bagi peserta didik. Setelah dilakukan identifikasi kelemahan peserta didik, guru dapat mengubah strategi dengan memasang peserta didik dan belajar dalam kelompok agar bisa saling membantu, serta berbagai strategi lain sesuai kebutuhan peserta didik.

c. Materi Pembelajaran Pengayaan

Materi pembelajaran untuk pengayaan sama dengan reguler. Materi dapat dikembangkan dengan meningkatkan kompleksitas materi, dan mengubah lingkungan pembelajaran di dalam rangkaian gerakan yang sederhana.

2. Media Pembelajaran

- a. Peserta didik sebagai model atau guru yang memperagakan keterampilan gerak awalan, tolakan, sikap badan di udara, dan sikap mendarat lompat jauh.
- b. Gambar keterampilan gerak awalan, tolakan, sikap badan di udara, dan sikap mendarat lompat jauh.
- c. Vidio pembelajaran keterampilan gerak awalan, tolakan, sikap badan di udara, dan sikap mendarat lompat jauh.

3. Alat dan Bahan Pembelajaran

- a. Lapangan atletik atau lapangan sejenisnya (halaman sekolah).
- b. Bak lompat jauh atau lapangan sejenisnya.
- c. Tali pembatas
- d. Bendera
- e. Peluit dan *stopwatch*.
- f. Lembar Kerja (*student work sheet*) yang berisi perintah dan indikator tugas gerak.

Moda Pembelajaran

- o Guru memilih moda pembelajaran yang diinginkan sesuai dengan kebutuhan dan lingkungan belajar yang ada, seperti: moda daring, luring, atau paduan antara tatap muka dan PJJ (*blended learning*). Pada modul ini menggunakan moda luring.

Pengaturan Pembelajaran

Pengaturan Peserta Didik:

- o Individu
  - o Berpasangan
  - o Berkelompok
  - o Klasikal
- (Guru dapat mengatur sesuai dengan jumlah peserta didik di setiap kelasnya serta formasi yang diinginkan).

Metode:

- o Diskusi
  - o Demonstrasi
  - o Simulasi
  - o Resiprokal
- (Guru dapat memilih salah satu atau menggabungkan beberapa metode yang diinginkan).

Asesmen Pembelajaran	
<p>Menilai Ketercapaian Tujuan Pembelajaran:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Asesmen individu</li> <li>○ Asesmen berpasangan</li> </ul>	<p>Jenis Asesmen:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Pengetahuan (lisan dan tertulis).</li> <li>○ Keterampilan (praktik dan kinerja).</li> <li>○ Sikap (mandiri dan gotong royong).</li> <li>○ Portopolio.</li> </ul> <p><i>(Guru dapat memilih salah satu atau menggabungkan beberapa asesmen yang sesuai).</i></p>
Tujuan Pembelajaran	
<p>Peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan dan menganalisis aktivitas keterampilan gerak dan fungsional awalan, tolakan, sikap badan di udara, dan sikap mendarat lompat jauh sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki serta mengembangkan nilai-nilai Profil Pelajar Pancasila dengan meregulasi dan menginternalisasi nilai-nilai gerak seperti: berkolaborasi, kepedulian, berbagai, pemahaman diri dan situasi yang dihadapi, dan meregulasi diri, serta dapat menerapkan pola perilaku hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.</p>	
Pemahaman Bermakna	
<p>Setelah peserta didik melakukan pembelajaran aktivitas keterampilan gerak lompat jauh, manfaat apakah yang dirasakan olehnya? Dapatkah pengalaman pembelajaran ini diterapkan ke dalam kehidupan sehari-hari?</p>	
Pertanyaan Pemantik	
<p>Mengapa peserta didik perlu memahami dan menguasai keterampilan gerak awalan, tolakan, sikap badan di udara, dan sikap mendarat lompat jauh?</p>	
Prosedur Kegiatan Pembelajaran	
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Persiapan mengajar Hal-hal yang harus dipersiapkan guru sebelum melakukan kegiatan pembelajaran antara lain sebagai berikut: <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Membaca kembali Modul Ajar yang telah dipersiapkan guru sebelumnya.</li> <li>b. Membaca kembali buku-buku sumber yang berkaitan dengan lompat jauh.</li> <li>c. Menyiapkan alat pembelajaran, diantaranya: <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Lapangan atletik atau lapangan sejenisnya (halaman sekolah).</li> <li>2) Bak lompat jauh atau lapangan sejenisnya.</li> <li>3) Tali pembatas</li> <li>4) Bendera</li> <li>5) Peluit dan <i>stopwatch</i>.</li> <li>6) Lembar Kerja (<i>student work sheet</i>) yang berisi perintah dan indikator tugas gerak.</li> </ol> </li> </ol> </li> <li>2. Kegiatan pengajaran Langkah-langkah kegiatan pengajaran antara lain sebagai berikut:</li> </ol>	

a. Kegiatan pendahuluan (10 menit)

- 1) Guru meminta salah seorang peserta didik untuk menyiapkan barisan di lapangan sekolah dan mengucapkan salam atau selamat pagi kepada peserta didik.
- 2) Guru meminta salah seorang peserta didik untuk memimpin doa, dan peserta didik berdoa sesuai dengan agamanya masing-masing.
- 3) Guru memastikan bahwa semua peserta didik dalam keadaan sehat, bila ada peserta didik yang kurang sehat (sakit), maka guru meminta peserta didik tersebut untuk beristirahat di kelas.
- 4) Guru memotivasi peserta didik untuk mengondisikan suasana belajar yang menyenangkan dengan mengajukan pertanyaan tentang manfaat olahraga bagi kesehatan dan kebugaran.
- 5) Guru mengecek penguasaan kompetensi yang sudah dipelajari sebelumnya, dengan cara tanya jawab.
- 6) Guru menjelaskan kompetensi yang harus dikuasai peserta didik setelah proses pembelajaran (seperti yang tercantum dalam indikator ketercapaian kompetensi) disertai dengan penjelasan manfaat dari kegiatan aktivitas keterampilan gerak dan fungsional awalan, tolakan, sikap badan di udara, dan sikap mendarat lompat jauh adalah salah satu aktivitas yang dapat meningkatkan kebugaran jasmani dan prestasi cabang olahraga lompat jauh.
- 7) Guru menyampaikan cakupan materi yang akan dipelajari yaitu: aktivitas keterampilan gerak dan fungsional awalan, tolakan, sikap badan di udara, dan sikap mendarat lompat jauh.
- 8) Guru menjelaskan teknik asesmen untuk kompetensi aktivitas keterampilan gerak dan fungsional lompat jauh, baik kompetensi sikap (profil Pelajar Pancasila) dengan observasi dalam bentuk jurnal, yaitu pengembangan nilai-nilai karakter gotong royong dan mandiri, kompetensi pengetahuan: menganalisis aktivitas keterampilan gerak dan fungsional awalan, tolakan, sikap badan di udara, dan sikap mendarat lompat jauh menggunakan tes tertulis, dan kompetensi terkait keterampilan yaitu: mempraktikkan aktivitas keterampilan gerak dan fungsional awalan, tolakan, sikap badan di udara, dan sikap mendarat lompat jauh, dengan menekankan pada pengembangan nilai-nilai karakter antara lain: gotong royong dan mandiri.
- 9) Dilanjutkan dengan pemanasan agar peserta didik terkondisikan dalam materi yang akan diajarkan dengan perasaan yang menyenangkan. Pemanasan dalam bentuk *game*. Nama permainannya melompat-lompat tali yang direntangkan.
- 10) Dalam pembelajaran ini disamping dapat mengembangkan elemen keterampilan gerak dan pengetahuan gerak, peserta didik juga diharapkan dapat mengembangkan nilai-nilai Profil Pelajar Pancasila dengan meregulasi dan menginternalisasi nilai-nilai gerak seperti: berkolaborasi, kepedulian, berbagai, pemahaman diri dan situasi yang dihadapi, dan meregulasi diri, serta dapat menerapkan pola perilaku hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.

b. Kegiatan Inti (70 menit)

Langkah-langkah kegiatan pembelajaran inti dengan prosedur sebagai berikut:

**Aktivitas 1**

Lompat jauh merupakan salah satu nomor yang terdapat pada nomor lompat cabang olahraga atletik. Lompat adalah istilah yang digunakan dalam cabang olahraga atletik,

yaitu: melakukan tolakan dengan satu kaki. Baik untuk nomor lompat jauh, lompat tinggi, lompat jangkit, maupun lompat tinggi galah.

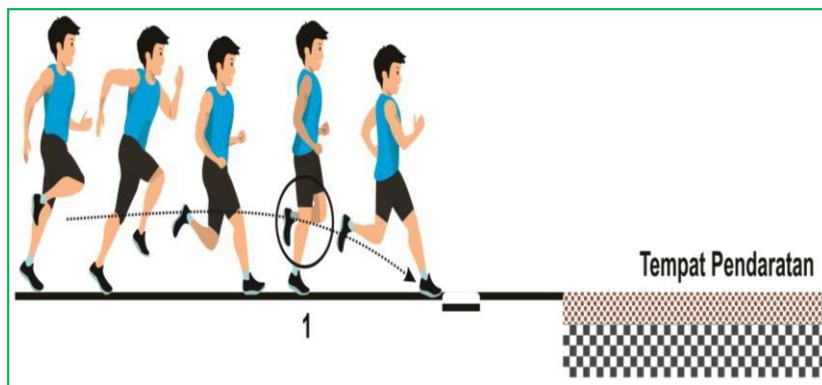
Secara rinci bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran keterampilan gerak lompat jauh adalah sebagai berikut:

1) **Materi 1: Fakta, konsep, dan prosedur, serta mempraktikkan aktivitas keterampilan gerak awalan atau ancang-ancang (*Approach-Run*)**

- a) Guru membagikan lembar kerja yang berisikan tentang fakta, konsep, dan prosedur serta mempraktikkan aktivitas keterampilan gerak awalan atau ancang-ancang (*Approach-Run*).

Cara melakukannya:

- (1) Tergantung tingkat prestasi, lari ancang-ancang beragam antara 10 sampai 20 langkah.
- (2) Tambah kecepatan lari ancang-ancang sedikit demi sedikit sebelum bertolak/bertumpu.
- (3) Kecepatan ancang-ancang dipertahankan tetap maksimal sampai mencapai papan bertolak.
- (4) Pinggang turun sedikit pada satu langkah akhir ancang-ancang.
- (5) Jarak awalan 30 – 45 meter.



2) **Materi 2: Fakta, konsep, dan prosedur, serta mempraktikkan aktivitas keterampilan gerak tumpuan/tolakan (*Take-off*)**

- a) Guru membagikan lembar kerja yang berisikan tentang fakta, konsep, dan prosedur serta mempraktikkan aktivitas keterampilan gerak tumpuan/tolakan (*Take-off*).

Cara melakukannya:

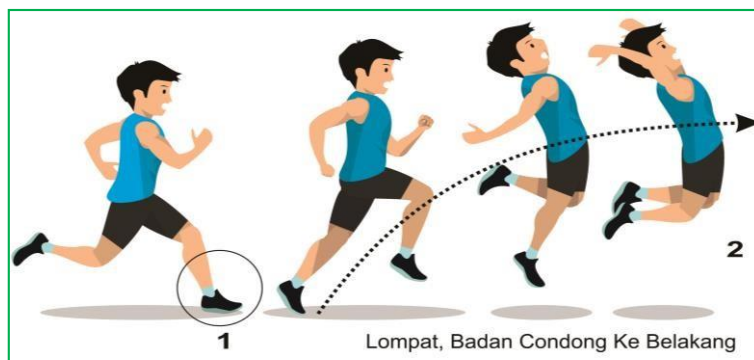
- (1) Pada waktu akan melakukan tolakan, badan agak dikendangkan ke belakang, kaki tumpu/kaki yang akan digunakan untuk menolak lurus, kaki ayun (kaki belakang) agak dibengkokkan.
- (2) Berat badan berada pada kaki belakang.
- (3) Kedua tangan atau lengan ke belakang, dan kepala agak ditengadahkan (dagu agak diangkat).
- (4) Pandangan ke depan.



3) Materi 3: Fakta, konsep, dan prosedur, serta mempraktikkan aktivitas keterampilan gerak melayang di udara

a) Guru membagikan lembar kerja yang berisikan tentang fakta, konsep, dan prosedur serta mempraktikkan aktivitas keterampilan gerak melayang di udara. Cara melakukannya:

- (1) Angkatlah paha kaki bebas cepat ke posisi horizontal pada waktu bertolak.
- (2) Kaki bebas diturunkan pada waktu melayang (1).
- (3) Angkat posisi lengan pada waktu melayang (2).

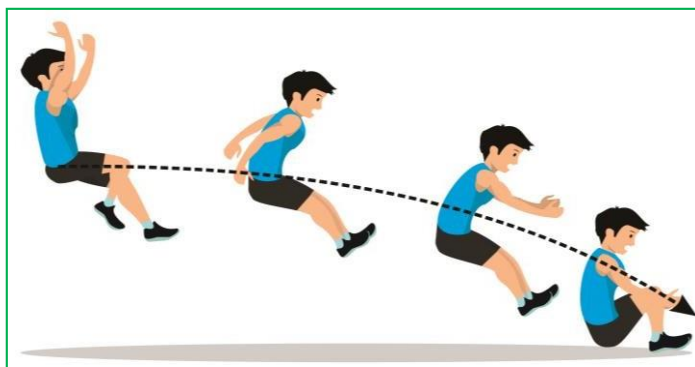


4) Materi 4: Fakta, konsep, dan prosedur, serta mempraktikkan aktivitas pembelajaran keterampilan gerak mendarat di bak lompat

a) Guru membagikan lembar kerja yang berisikan tentang fakta, konsep, dan prosedur serta mempraktikkan aktivitas pembelajaran keterampilan gerak mendarat di bak lompat.

Cara melakukannya:

- (1) Tariklah lengan dan tubuh ke depan-bawah.
- (2) Tariklah kaki mendekati badan.
- (3) Luruskan kaki dan tekuk lagi sedikit sesaat sebelum menyentuh tanah.
- (4) Bila kedua kaki telah mendarat di bak pasir, duduklah atas kedua kaki.



- b) Peserta didik menerima, mempelajari, dan mencoba mempraktikkan tugas pada lembar tugas.
- c) Guru melakukan pengamatan selama proses pembelajaran berlangsung.
- d) Melakukan klarifikasi terkait penjelasan dan gambar gerakan dengan peragaan jika diperlukan.
- e) Guru melakukan asesmen dan umpan balik selama proses pembelajaran berlangsung.

## Aktivitas 2

Fase-fase aktivitas pembelajaran keterampilan gerak lompat jauh. Bentuk-bentuk pembelajaran aktivitas keterampilan gerak fase-fase lari jarak pendek adalah sebagai berikut:

**1) Materi 1: Fakta, konsep, dan prosedur, serta mempraktikkan aktivitas pembelajaran variasi keterampilan gerak lompat jauh dengan melompati seutas tali**

- a) Guru membagikan lembar kerja yang berisikan tentang fakta, konsep, dan prosedur serta mempraktikkan aktivitas pembelajaran variasi keterampilan gerak lompat jauh dengan melompati seutas tali.

Cara melakukannya:

- (1) Pancangkan seutas tali yang dipasang dengan ketinggian  $\pm 50$  cm.
- (2) Kemudian kamu berdiri  $\pm 4 - 5$  meter di depan seutas tali tersebut.
- (3) Lalu berlari, menolak, sikap di udara, dan mendarat, melalui tali yang dipasang melintang.
- (4) Lakukan pembelajaran tersebut secara berkelompok.
- (5) Lakukan pembelajaran tersebut berulang-ulang sampai dapat merasakan gerakan mana yang mudah dilakukan.



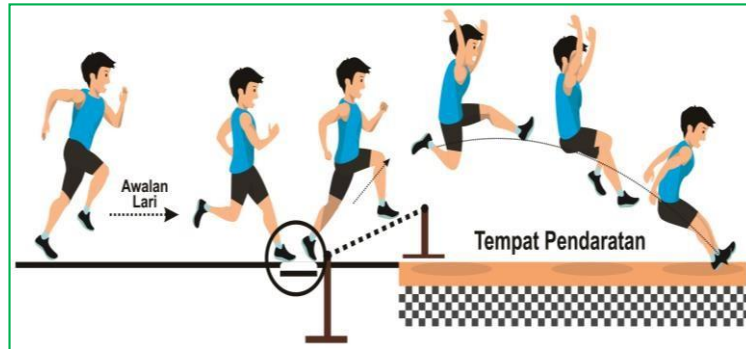
**2) Materi 2: Fakta, konsep, dan prosedur, serta mempraktikkan aktivitas pembelajaran variasi keterampilan gerak lompat jauh dengan melompati tali**

- a) Guru membagikan lembar kerja yang berisikan tentang fakta, konsep, dan prosedur serta mempraktikkan aktivitas pembelajaran variasi pembelajaran variasi keterampilan gerak lompat jauh dengan melompati tali.

Cara melakukannya:

- (1) Tempatkan 2 buah bangku senam (jarak antarbangu 1,5 m) dan seutas tali yang dipasang melintang.
- (2) Kemudian kamu berdiri  $\pm 1$  meter di depan tanda-tanda tersebut.

- (3) Lakukan gerakan melangkah melalui atas bangku senam, dan akhiri gerakan melangkah, dengan tolakan melalui atas tali yang dipasang melintang lalu mendarat.
- (4) Setelah itu berpindah tempat (posisi).
- (5) Lakukan pembelajaran tersebut secara berkelompok.
- (6) Lakukan pembelajaran tersebut berulang-ulang sampai dapat merasakan gerakan mana yang mudah dilakukan.

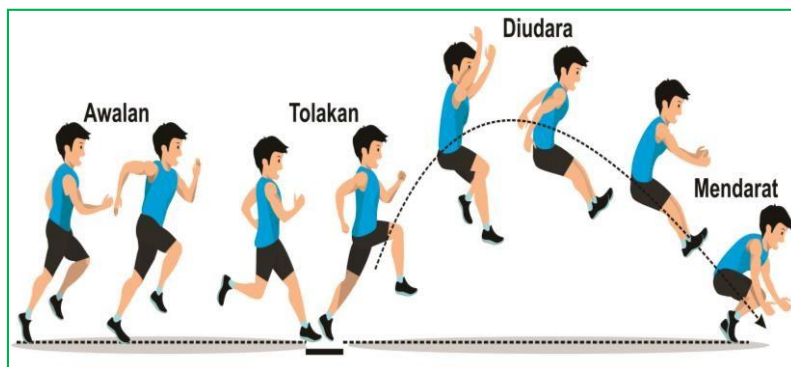


3) **Materi 3: Fakta, konsep, dan prosedur, serta mempraktikkan aktivitas pembelajaran variasi keterampilan gerak lompat jauh dengan awalan**

- a) Guru membagikan lembar kerja yang berisikan tentang fakta, konsep, dan prosedur serta mempraktikkan aktivitas pembelajaran variasi keterampilan gerak lompat jauh dengan awalan.

Cara melakukannya:

- (1) Berdiri kurang lebih 5 – 6 meter dari papan tolakan.
- (2) Kemudian melakukan lomba lompat jauh yang diawali dengan posisi melangkah menghadap bak lompat.
- (3) Lalu menolak dengan kaki depan/terkuat ke depan atas.
- (4) Lakukan pembelajaran tersebut secara berkelompok.
- (5) Lakukan pembelajaran tersebut berulang-ulang sampai dapat merasakan gerakan mana yang mudah dilakukan.



- b) Peserta didik menerima, mempelajari, dan mencoba mempraktikkan tugas pada lembar tugas.
- c) Guru melakukan pengamatan selama proses pembelajaran berlangsung.
- d) Melakukan klarifikasi terkait penjelasan dan gambar gerakan dengan peragaan jika diperlukan.
- e) Guru melakukan asesmen dan umpan balik selama proses pembelajaran berlangsung.

**Refleksi:**

- Lakukan aktivitas pembelajaran keterampilan gerak awalan, tolakan/tumpuan, melayang di udara, dan mendarat lompat jauh. Unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan melakukan gerakan (asesmen proses) dan ketepatan melakukan gerakan (asesmen produk).

No	Aktivitas Pembelajaran	Hasil Refleksi	
		Tercapai	Belum Tercapai
1.	Aktivitas pembelajaran keterampilan gerak lompat jauh dengan berbagai formasi yang dilakukan secara berpasangan atau berkelompok.		
2.	Menunjukkan nilai-nilai karakter profil Pelajar Pancasila pada elemen mandiri dan gotong royong dalam proses pembelajaran keterampilan gerak lompat jauh.		

Setelah peserta didik melakukan aktivitas pembelajaran keterampilan gerak awalan, tolakan/tumpuan, melayang di udara, dan mendarat lompat jauh, peserta didik diminta untuk merasakan otot-otot apa saja yang dapat teregang dan berkontraksi. Peserta didik diminta menuliskan kesulitan-kesulitan, kesalahan-kesalahan, dan bagaimana cara memperbaikinya dalam melakukan aktivitas pembelajaran keterampilan gerak awalan, tolakan/tumpuan, melayang di udara, dan mendarat lompat jauh. Kemudian laporkan hasil capaian belajar yang diperoleh dalam buku catatan atau buku tugas kepada guru.

**Catatan:**

- Bagi peserta didik yang belum mampu mencapai batas kompetensi dalam melakukan aktivitas pembelajaran keterampilan gerak awalan, tolakan/tumpuan, melayang di udara, dan mendarat lompat jauh yang ditentukan oleh guru, maka minta remedial.
- Bagi peserta didik yang mampu mencapai atau melebihi batas kompetensi dalam melakukan aktivitas pembelajaran keterampilan gerak awalan, tolakan/tumpuan, melayang di udara, dan mendarat lompat jauh yang ditentukan oleh guru, maka lanjutkan pembelajaran pada materi yang lebih kompleks dan bervariasi dan kombinasi dalam bentuk pengayaan.

**Lembar Refleksi Diri (Sikap)**

1. Isikan identitas Kalian.
2. Berikan tanda centang (√) pada kolom “Ya” jika sikap yang ada dalam pernyataan sesuai dengan sikap Kalian, dan “Tidak” jika belum sesuai.
3. Isilah pernyataan tersebut dengan jujur.
4. Hitunglah jumlah jawaban “Ya”.
5. Lingkari kriteria Sangat Baik, Baik, atau Kurang Baik sesuai jumlah “Ya” yang terisi.



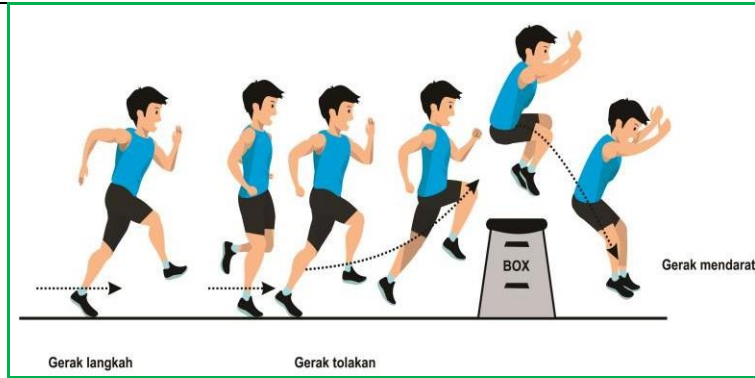
Nama: ..... Kelas: .....

No	Pernyataan	Ya	Tidak
1.	Saya telah dapat menjelaskan pengertian keterampilan gerak awalan, tolakan/tumpuan, melayang di udara, dan mendarat lompat jauh dengan benar.		
2.	Saya telah dapat menyebutkan berbagai jenis keterampilan gerak awalan, tolakan/tumpuan, melayang di udara, dan mendarat lompat jauh dengan lengkap.		
3.	Saya telah dapat merinci cara melakukan keterampilan gerak awalan, tolakan/tumpuan, melayang di udara, dan mendarat lompat jauh dengan lengkap dan benar.		
4.	Saya telah dapat memeragakan keterampilan gerak awalan, tolakan/tumpuan, melayang di udara, dan mendarat lompat jauh secara terkontrol.		
5.	Saya telah dapat menjelaskan pengertian keterampilan gerak fase-fase gerakan lompat jauh dengan benar.		
6.	Saya telah dapat menyebutkan berbagai jenis keterampilan gerak fase-fase gerakan lompat jauh dengan lengkap.		
7.	Saya telah dapat merinci cara melakukan fase-fase keterampilan gerak lompat jauh dengan lengkap dan benar.		
8.	Saya telah dapat memeragakan fase-fase keterampilan gerak lompat jauh dengan lengkap secara terkontrol.		
Sangat Baik		Baik	
Jika lebih dari dan sama dengan 6 pernyataan terisi "Ya"		Jika kurang dari 4 pernyataan terisi "Ya"	
Perlu Perbaikan			
Jika kurang dari 4 pernyataan terisi "Ya"			

**Aktivitas 3**

Setelah peserta didik melakukan aktivitas pembelajaran keterampilan gerak awalan, tolakan/tumpuan, melayang di udara, dan mendarat lompat jauh, dilanjutkan dengan mempelajari aktivitas pembelajaran kombinasi keterampilan gerak awalan, tolakan/tumpuan, melayang di udara, dan mendarat lompat jauh. Bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran kombinasi keterampilan gerak awalan, tolakan/tumpuan, melayang di udara, dan mendarat lompat jauh, antara lain sebagai berikut:

- 1) **Materi 1: Fakta, konsep, dan prosedur, serta mempraktikkan aktivitas pembelajaran kombinasi keterampilan gerak awalan dan menolak melalui atas *boxes***
  - a) Guru membagikan lembar kerja yang berisikan tentang fakta, konsep, dan prosedur serta mempraktikkan aktivitas pembelajaran kombinasi keterampilan gerak awalan dan menolak melalui atas *boxes*.  
 Cara melakukannya:
    - (1) Pembelajaran dilakukan secara perorangan atau berkelompok.
    - (2) Aktivitas pembelajaran diawali dengan menolak melalui atas *boxes* dan mendarat menggunakan satu kaki, dilanjutkan dengan dua kaki.
    - (3) Kemudian setelah melakukan gerakan berpindah tempat (posisi).

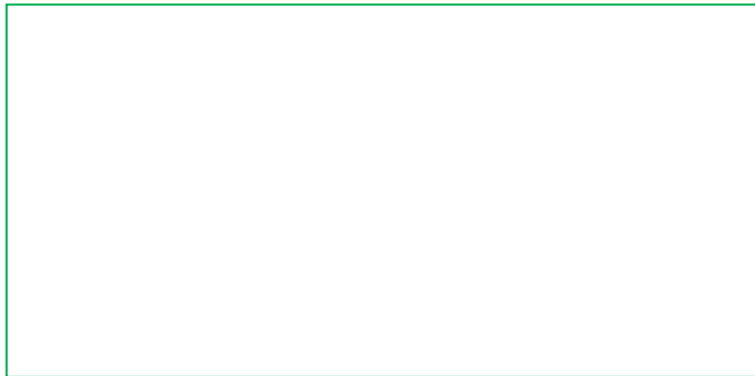


2) Materi 2: Fakta, konsep, dan prosedur, serta mempraktikkan aktivitas pembelajaran kombinasi keterampilan gerak langkah dan menolak melewati tali

- a) Guru membagikan lembar kerja yang berisikan tentang fakta, konsep, dan prosedur serta mempraktikkan aktivitas pembelajaran kombinasi keterampilan gerak langkah dan menolak melewati tali.

Cara melakukannya:

- (1) Pembelajaran dilakukan secara perorangan atau berkelompok.
- (2) Aktivitas pembelajaran diawali dengan gerak langkah melalui atas bangku senam dari akhir gerakan melangkah, melakukan tolakan melalui atas tali yang dipasang melintang lalu mendarat.
- (3) Peserta didik yang telah melakukan gerakan, lalu berpindah tempat (posisi).
- (4) Setelah melakukan gerakan berpindah tempat (posisi).



3) Materi 3: Fakta, konsep, dan prosedur, serta mempraktikkan aktivitas pembelajaran kombinasi keterampilan gerak langkah, menolak, dan posisi badan di udara

- a) Guru membagikan lembar kerja yang berisikan tentang fakta, konsep, dan prosedur serta mempraktikkan aktivitas pembelajaran kombinasi keterampilan gerak langkah, menolak, dan posisi badan di udara.

Cara melakukannya:

- (1) Pembelajaran dilakukan secara perorangan atau berkelompok.
- (2) Aktivitas pembelajaran diawali dengan melangkah melalui atas bangku senam, menolak dan melenting saat di udara dengan perut/dada menyentuh benda yang tergantung di depan atas.
- (3) Kemudian mendarat menggunakan kedua kaki.



- b) Peserta didik menerima, mempelajari, dan mencoba mempraktikkan tugas pada lembar tugas.
- c) Guru melakukan pengamatan selama proses pembelajaran berlangsung.
- d) Melakukan klarifikasi terkait penjelasan dan gambar gerakan dengan peragaan jika diperlukan.
- e) Guru melakukan asesmen dan umpan balik selama proses pembelajaran berlangsung.

**Refleksi:**

- Lakukan aktivitas pembelajaran kombinasi keterampilan gerak awalan, tolakan/tumpuan, melayang di udara, dan mendarat lompat jauh. Unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan melakukan gerakan (asesmen proses) dan ketepatan melakukan gerakan (asesmen produk).

No	Aktivitas Pembelajaran	Hasil Refleksi	
		Tercapai	Belum Tercapai
1.	Aktivitas pembelajaran kombinasi keterampilan gerak awalan, tolakan/tumpuan, melayang di udara, dan mendarat lompat jauh dengan berbagai formasi yang dilakukan secara berpasangan atau berkelompok.		
2.	Menunjukkan nilai-nilai karakter profil Pelajar Pancasila pada elemen mandiri dan gotong royong dalam proses aktivitas pembelajaran kombinasi keterampilan gerak awalan, tolakan/tumpuan, melayang di udara, dan mendarat lompat jauh.		

Setelah peserta didik melakukan aktivitas pembelajaran kombinasi keterampilan gerak awalan, tolakan/ tumpuan, melayang di udara, dan mendarat lompat jauh, peserta didik diminta untuk menuliskan kesulitan-kesulitan, kesalahan-kesalahan, dan bagaimana cara memperbaikinya dalam melakukan aktivitas pembelajaran kombinasi keterampilan gerak awalan, tolakan/tumpuan, melayang di udara, dan mendarat lompat jauh. Kemudian laporkan hasil capaian belajar yang diperoleh dalam buku catatan atau buku tugas kepada guru.

Catatan:

- Bagi peserta didik yang belum mampu mencapai batas kompetensi dalam melakukan aktivitas pembelajaran kombinasi keterampilan gerak awalan, tolakan/ tumpuan, melayang di udara, dan mendarat lompat jauh yang ditentukan oleh guru, maka minta remedial.
- Bagi peserta didik yang mampu mencapai atau melebihi batas kompetensi dalam melakukan aktivitas pembelajaran kombinasi keterampilan gerak awalan, tolakan/ tumpuan, melayang di udara, dan mendarat lompat jauh yang ditentukan oleh guru, maka lanjutkan pembelajaran pada materi yang lebih kompleks dan bervariasi dalam bentuk pengayaan.

**Lembar Refleksi Diri (Sikap)**

1. Isikan identitas Kalian.
2. Berikan tanda conteng (√) pada kolom “Ya” jika sikap yang ada dalam pernyataan sesuai dengan sikap Kalian, dan “Tidak” jika belum sesuai.
3. Isilah pernyataan tersebut dengan jujur.
4. Hitunglah jumlah jawaban “Ya”.
5. Lingkari kriteria Sangat Baik, Baik, atau Kurang Baik sesuai jumlah “Ya” yang terisi.

Nama: .....

Kelas: .....

No	Pernyataan	Ya	Tidak
1.	Saya membuat target asesmen yang realistis sesuai kemampuan dan minat belajar yang dilakukan.		
2.	Saya memonitor kemajuan belajar yang dicapai serta memprediksi tantangan yang dihadapi.		
3.	Saya menyusun langkah-langkah dan strategi untuk mengelola emosi dalam pelaksanaan belajar.		
4.	Saya merancang strategi dalam mencapai tujuan belajar.		
5.	Saya mengkritisi efektivitas diri dalam bekerja secara mandiri dalam mencapai tujuan.		
6.	Saya berkomitmen dan menjaga konsistensi dalam mencapai tujuan yang telah direncanakannya.		
7.	Saya membuat tugas baru dan keyakinan baru dalam melaksanakannya.		
8.	Saya menyamakan tindakan sendiri dengan tindakan orang lain untuk melaksanakan tujuan kelompok.		
9.	Saya memahami hal-hal yang diungkapkan oleh orang lain secara efektif.		
10.	Saya melakukan kegiatan kelompok dengan kelebihan dan kekurangannya dapat saling membantu.		
11.	Saya membagi peran dan menyelaraskan tindakan dalam kelompok untuk mencapai tujuan bersama.		
12.	Saya tanggap terhadap lingkungan sosial sesuai dengan tuntutan peran sosialnya di masyarakat.		

13.	Saya menggunakan pengetahuan tentang sebab dan alasan orang lain menampilkan reaksi tertentu.		
14.	Saya mengupayakan memberi hal yang dianggap penting dan berharga kepada masyarakat.		
Sangat Baik		Baik	Perlu Perbaikan
Jika lebih dari 10 pernyataan terisi “Ya”		Jika lebih dari 8 pernyataan terisi “Ya”	Jika lebih dari 6 pernyataan terisi “Ya”

**Lembar Refleksi Diri (Pengetahuan dan Keterampilan)**

**Model Menyontreng**

1. Isikan identitas Kalian.
2. Berikan tanda cek (√) pada kolom “Ya” jika sikap yang ada dalam pernyataan sesuai dengan sikap Siswa, dan “Tidak” jika belum sesuai.
3. Isilah pernyataan tersebut dengan jujur.
4. Hitunglah jumlah jawaban “Ya”.
5. Lingkari kriteria Sangat Baik, Baik, atau Baik sesuai jumlah “Ya” yang terisi.

Nama: .....

Kelas: .....

No	Pernyataan	Ya	Tidak
1.	Saya telah dapat menjelaskan pengertian keterampilan gerak variasi dan kombinasi lompat jauh dengan benar.		
2.	Saya telah dapat menyebutkan berbagai jenis keterampilan gerak variasi dan kombinasi lompat jauh dengan lengkap.		
3.	Saya telah dapat merinci cara melakukan keterampilan gerak variasi dan kombinasi lompat jauh dengan lengkap dan benar.		
4.	Saya telah dapat memeragakan keterampilan gerak variasi dan kombinasi lompat jauh secara terkontrol.		
5.	Saya telah dapat menjelaskan kesalahan-keasalahan dalam melakukan keterampilan gerak variasi dan kombinasi lompat jauh dengan benar.		
Sangat Baik		Baik	Perlu Perbaikan
Jika lebih dari dan sama dengan 4 pernyataan terisi “Ya”		Jika kurang dari 3 pernyataan terisi “Ya”	Jika kurang dari 3 pernyataan terisi “Ya”

c. Kegiatan Penutup (10 menit)

- 1) Salah seorang peserta didik di bawah bimbingan guru melakukan gerakan pendinginan, guru mempertanyakan apa manfaatnya.
- 2) Guru dan peserta didik melakukan refleksi apa yang telah dicapai dan belum dicapai sesuai dengan tujuan yang ditetapkan secara umum dan kesalahan-kesalahan yang masih sering timbul saat melakukan aktivitas pembelajaran.
- 3) Guru menginformasikan kepada peserta didik, kelompok dan peserta didik yang paling baik penampilannya selama pembelajaran aktivitas lompat jauh.

- 4) Guru menugaskan peserta didik yang terkait dengan pembelajaran yang telah dilakukan untuk membaca dan membuat kesimpulan tentang aktivitas keterampilan gerak awalan, tolakan/tumpuan, melayang di udara, dan mendarat lompat jauh, hasilnya dijadikan sebagai tugas asesmen penugasan.
- 5) Berdoa dipimpin oleh salah satu peserta didik dan menyampaikan salam.
- 6) Peserta didik kembali ke kelas yang dilakukan dengan tertib, dan bagi peserta didik yang bertugas mengembalikan peralatan ke tempat semula.

## Asesmen

### 1. Asesmen Sikap

Asesmen sikap didasarkan pada hasil refleksi sikap peserta didik dan pengamatan guru dengan menggunakan lembar observasi yang telah dilakukan pada proses pembelajaran di setiap aktivitas pembelajaran.

### 2. Asesmen Pengetahuan

Teknik	Bentuk	Contoh Instrumen	Kriteria Asesmen
Tes Tulis	Pilihan ganda dengan 4 opsi	<p>1. Tahapan-tahapan dalam melakukan lompat jauh ada empat tahap, yaitu: awalan/ancang-ancang, tolakan/tumpuan, sikap badan di udara, dan sikap mendarat. Dari tahapan-tahapan tersebut yang paling dominan dalam melakukan lompat jauh agar memperoleh hasil lompatan yang jauh adalah . . . .</p> <p>A. melayang di udara                      B. awalan/ancang-ancang                      C. tumpuan/tolakan                      D. mendarat di bak lompat                      E. menjaga keseimbangan</p> <p>Kunci: B awalan/ancang-ancang.</p>	Jawaban benar mendapatkan skor 1 dan salah 0.
	Uraian tertutup	<p>1. Jelaskan cara melakukan kombinasi keterampilan gerak langkah dan menolak melewati tali.</p> <p>Kunci:</p> <p>1) Pembelajaran dilakukan secara perorangan atau berkelompok.                      2) Aktivitas pembelajaran diawali dengan gerak langkah melalui atas bangku senam dari akhir gerakan melangkah, melakukan tolakan melalui atas tali yang dipasang melintang lalu mendarat.                      3) Peserta didik yang telah melakukan gerakan, lalu berpindah tempat (posisi).</p>	<p>Mendapatkan skor;                      4, jika seluruh urutan dituliskan dengan benar dan isi benar.                      3, jika urutan dituliskan salah tetapi isi benar.                      2, jika sebagian urutan dituliskan dengan benar dan sebagian isi</p>

		4) Setelah melakukan gerakan berpindah tempat (posisi).	benar. 1, jika urutan dituliskan salah dan sebagian besar isi salah.
--	--	---	---

3. Asesmen Keterampilan

a. Tes kinerja aktivitas gerak spesifik lompat jauh.

1) Butir Tes

Lakukan aktivitas keterampilan gerak awalan, tolakan/tumpuan, melayang di udara, dan mendarat lompat jauh. Unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan melakukan gerakan (asesmen proses) dan ketepatan melakukan gerakan (asesmen produk).

2) Petunjuk asesmen

Berikan (angka) pada kolom yang sudah disediakan, setiap peserta didik menunjukkan atau menampilkan keterampilan gerak yang diharapkan.

3) Rubrik asesmen keterampilan gerak

Contoh lembar asesmen proses gerak untuk perorangan (setiap peserta didik satu lembar asesmen).

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

No	Indikator Esensial	Uraian Gerak	Ya (1)	Tidak (0)
1.	Posisi dan Sikap Awal	a. Kaki		
		b. Badan		
		c. Lengan dan tangan		
		d. Pandangan mata		
2.	Pelaksanaan Gerak	a. Kaki		
		b. Badan		
		c. Lengan dan tangan		
		d. Pandangan mata		
3.	Posisi dan Sikap Akhir	a. Kaki		
		b. Badan		
		c. Lengan dan tangan		
		d. Pandangan mata		
Perolehan/Skor maksimum X 100% = Skor Akhir				

4) Pedoman penskoran

a) Pedoman penskoran

(1) Sikap gerakan kaki

Skor 3 jika:

- (a) kaki melangkah selebar dan secepat mungkin.
- (b) kaki belakang saat menolak dari tanah harus tertendang lurus dengan cepat.
- (c) lutut ditekuk secara wajar agar paha mudah terayun ke depan.
- (d) lutut agak bengkok.

Skor 2 jika : hanya tiga kriteria yang dilakukan secara benar.

Skor 1 jika : hanya satu sampai dua kriteria yang dilakukan secara benar.

- (2) Sikap gerakan lengan  
 Skor 4 jika:  
 (a) lengan diayun ke depan atas sebatas hidung.  
 (b) sikut ditekuk kurang lebih membentuk sudut 90 derajat.  
 (c) lengan diayunkan secara bergantian secara konsisten.  
 (d) lengan diayunkan ke depan dan ke belakang.  
 Skor 3 jika : hanya tiga kriteria yang dilakukan secara benar.  
 Skor 2 jika : hanya dua sampai dua kriteria yang dilakukan secara benar.  
 Skor 1 jika : hanya satu sampai dua kriteria yang dilakukan secara benar.
- (3) Sikap posisi badan  
 Skor 3 jika:  
 (a) saat berlari badan rileks.  
 (b) kepala segaris punggung.  
 (c) pandangan ke depan.  
 (d) badan condong ke depan.  
 Skor 2 jika : hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar.  
 Skor 1 jika : hanya satu sampai dua kriteria yang dilakukan secara benar.
- b) Pengolahan skor  
 Skor maksimum: 10  
 Skor perolehan peserta didik: SP  
 Nilai keterampilan yang diperoleh peserta didik: SP/10
- 5) Lembar pengamatan asesmen hasil keterampilan gerak awalan/ancang-ancang, tumpuan, melayang di udara, dan mendarat lompat jauh.
- a) Asesmen hasil gerak spesifik lompat jauh
- (1) Tahap pelaksanaan pengukuran  
 Asesmen hasil/produk keterampilan gerak lompat jauh dengan cara:  
 (a) Mula-mula peserta didik berdiri mengambil awalan/ancang-ancang (30-45 m dari papan tumpuan).  
 (b) Setelah petugas pengukuran memberi aba-aba “mulai” peserta didik mulai melakukan lompat jauh.  
 (c) Petugas menghitung jauhnya hasil lompatan yang dapat dilakukan oleh peserta didik.  
 (d) Jumlah hasil lompatan yang dilakukan dengan benar memenuhi persyaratan dihitung untuk diberikan skor.
- (2) Konversi jumlah hasil lompatan

Perolehan Nilai		Klasifikasi Nilai
<i>Putera</i>	<i>Puteri</i>	
..... > 4.50 meter	..... > 3.50 meter	Sangat Baik
4.00 – 4.49 meter	3.00 – 3.49 meter	Baik
3.50 – 3.99 meter	2.50 – 2.99 meter	Cukup
..... < 3.50 meter	..... < 2.50 meter	Kurang

## Pengayaan dan Remedial

### 1. Pengayaan

Pengayaan diberikan oleh guru terhadap proses pembelajaran yang dilakukan pada setiap aktivitas pembelajaran. Pengayaan dilakukan apabila setelah diadakan asesmen pada kompetensi yang telah diajarkan pada peserta didik pada setiap aktivitas pembelajaran, nilai yang dicapai melampaui kompetensi yang telah ditetapkan oleh guru. 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.

### 2. Remedial

Remedial dilakukan oleh guru terintegrasi dalam pembelajaran yaitu dengan memberikan intervensi yang sesuai dengan level kompetensi peserta didik dari mana guru mengetahui level kompetensi peserta didik. Level kompetensi diketahui dari refleksi yang dilakukan setiap kali pembelajaran. Remedial dilakukan dengan cara menetapkan atau menurunkan tingkat kesulitan dalam materi pembelajaran.

## Refleksi Peserta Didik dan Guru

### 1. Refleksi Peserta Didik

- a. Kesulitan-kesulitan apa saja yang peserta didik alami/temukan dalam melakukan aktivitas pembelajaran keterampilan gerak lompat jauh.
- b. Kesalahan-kesalahan apa saja yang peserta didik alami/temukan dalam melakukan aktivitas pembelajaran keterampilan gerak lompat jauh.
- c. Bagaimana cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang peserta didik alami/temukan dalam melakukan aktivitas pembelajaran keterampilan gerak lompat jauh.

### 2. Refleksi Guru

Refleksi yang dilakukan oleh guru terhadap proses pembelajaran yang dilakukan pada setiap aktivitas pembelajaran. Hasil refleksi bisa digunakan untuk menentukan perlakuan kepada peserta didik, apakah remedial atau pengayaan. Remedial dan pengayaannya di dalam pembelajaran, tidak terpisah setelah pembelajaran. Hal-hal yang perlu mendapat perhatian dalam refleksi guru antara lain:

- a. Apakah kegiatan pembelajaran dapat berjalan dengan baik?
- b. Kesulitan-kesulitan apa saja yang dialami/temukan dalam proses aktivitas pembelajaran keterampilan gerak lompat jauh.
- c. Apa yang harus diperbaiki dan bagaimana cara memperbaiki proses aktivitas pembelajaran keterampilan gerak lompat jauh tersebut.
- d. Bagaimana keterlibatan peserta didik dalam proses aktivitas pembelajaran keterampilan gerak lompat jauh tersebut.

## Lembar Kerja Peserta Didik

Tanggal : .....  
Lingkup/materi pembelajaran : .....  
Nama Siswa : .....  
Fase/Kelas : E / X

### 1. Panduan umum

- a. Pastikan Kalian dalam keadaan sehat dan siap untuk mengikuti aktivitas pembelajaran.
- b. Ikuti gerakan pemanasan dengan baik, sesuai dengan instruksi yang diberikan guru untuk menghindari cedera.
- c. Mulailah kegiatan dengan berdo'a.
- d. Selama kegiatan perhatikan selalu keselamatan diri dan keselamatan bersama.

### 2. Panduan aktivitas pembelajaran

- a. Bersama dengan teman, buatlah kelompok sejumlah maksimal 8 orang.
- b. Lakukan aktivitas pembelajaran keterampilan gerak lompat jauh secara berpasangan dengan temanmu satu kelompok.
- c. Perhatikan penjelasan berikut ini:  
Cara melakukan aktivitas pembelajaran keterampilan gerak lompat jauh antara lain:
  - 1) Aktivitas keterampilan gerak awalan/ancang-ancang, tumpuan, melayang di udara, dan mendarat lompat jauh.
  - 2) Aktivitas pembelajaran fase-fase gerakan lompat jauh.
  - 3) Aktivitas keterampilan gerak lompat jauh dalam bentuk perlombaan menggunakan peraturan yang dimodifikasikan.

### 3. Bahan Bacaan Peserta Didik

- a. Peraturan pertandingan lompat jauh yang standar. Untuk membantu dalam mencari sumber bacaan tersebut, dapat diperoleh melalui: buku, majalah, koran, internet, atau sumber lainnya.
- b. Materi keterampilan gerak lompat jauh. Untuk membantu dalam mencari sumber bacaan tersebut, dapat diperoleh melalui: buku, majalah, koran, internet, atau sumber lainnya.

### 4. Bahan Bacaan Guru

- a. Teknik dasar lompat jauh.
- b. Bentuk-bentuk keterampilan gerak lompat jauh.
- c. Bentuk-bentuk lompat jauh dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi.

## Glosarium

- Awalan atau anjang-ancang adalah gerakan permulaan dalam bentuk lari untuk mendapatkan kecepatan pada waktu akan melakukan tolakan (lompatan). Kecepatan yang diperoleh dari hasil awalan itu disebut dengan kecepatan horizontal berguna untuk membantu kekuatan pada waktu melakukan tolakan ke atas-depan.
- Kombinasi adalah melakukan beberapa teknik gerakan dengan berbagai cara dalam satu rangkaian gerak.
- Lompat jauh adalah suatu gerakan melompat ke depan atas dengan usaha agar badan melayang di udara yang dilakukan dengan cepat dan dengan cara melakukan tolakan satu kaki untuk memperoleh jarak sejauh-jauhnya.
- Pembelajaran adalah proses interaksi antarpeserta didik, antara peserta didik dengan tenaga pendidik dan sumber belajar pada suatu lingkungan belajar.
- Sikap badan melayang di udara yaitu: sikap setelah kaki tolak menolak kaki pada balok tumpuan, badan akan dapat terangkat melayang di udara, bersamaan dengan ayunan kedua lengan ke depan atas.
- Sikap mendarat pada lompat jauh, baik gaya jongkok, gaya menggantung, maupun gaya berjalan di udara adalah sama. Pada waktu akan mendarat kedua kaki dibawah ke depan lurus dengan jalan mengangkat paha ke atas, badan dibungkukkan ke depan, kedua tangan ke depan.
- Tolakan atau tumpuan adalah perubahan atau perpindahan gerakan dari gerakan horizontal ke gerakan vertikal yang dilakukan secara cepat. Dimana sebelumnya pelompat sudah mempersiapkan diri untuk melakukan gerakan sekuat-kuatnya pada langkah yang terakhir, sehingga seluruh tubuh terangkat ke atas melayang di udara.

## Referensi

- Muhajir. 2017. *Buku Siswa Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan*, untuk SMA/MA Kelas X. Jakarta: PT. Erlangga.
- Muhajir. 2017. *Buku Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan*, untuk SMA/MA Kelas X. Jakarta: PT. Erlangga.
- Muhajir. 2020. *Belajar dan Berlatih Atletik Nomor Lompat Jauh*. Bandung: Sahara Multi Trading.
- Tim Direktorat SMA. 2017. *Panduan Asesmen oleh Pendidik dan Satuan Pendidikan Sekolah Menengah Atas*. Jakarta : Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.
- Tim Direktorat SMA. 2016. *Panduan Pembelajaran Untuk Sekolah Menengah Atas*. Jakarta : Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.

Memeriksa dan Menyetujui,  
Kepala SMK PPN Sembawa

Sembawa, 09 Juli 2024  
Guru Mata Pelajaran

Yudi Astoni, S.T.P., M.Sc.  
NIP. 198001022003121002

Aldi Novriansyah, S.Pd.  
NIP.-

