

MODUL AJAR PJOK SMK FASE F KELAS XI

<p>Penyusun : Aldi N.</p> <p>Jenjang : SMK</p> <p>Kelas : XI</p> <p>Alokasi Waktu : 2 x 45 Menit (3 Kali pertemuan).</p>	<p>Kompetensi Awal:</p> <p>Peserta didik telah dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan menganalisis hasil evaluasi keterampilan gerak melempar/mengoper, menangkap, menggiring, menembak, <i>rebound</i>, dan pivot permainan bola basket sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki.</p>	<p>Profil Pelajar Pancasila:</p> <p>Profil Pelajar Pancasila yang dikembangkan pada Fase F adalah Mandiri dan Gotong Royong yang ditunjukkan melalui proses pembelajaran mempraktikkan hasil rancangan permainan invasi melalui permainan bola basket.</p>
--	--	---

Sarana Prasarana

- Lapangan permainan bola basket atau lapangan sejenisnya (lapangan bola voli atau halaman sekolah).
- Bola basket atau bola sejenisnya (bola terbuat dari plastik, karet, dll).
- Rintangan (corong) atau sejenisnya (kursi atau bilah bambu).
- Peluit dan *stopwatch*.

Target Peserta Didik

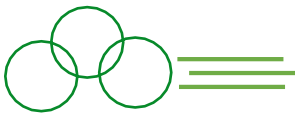
- **Peserta didik regular/tipikal.**
- Peserta didik dengan hambatan belajar.
- **Peserta didik cerdas istimewa berbakat (CIBI).**
- Peserta didik meregulasi diri belajar.
- Peserta didik dengan ketunaan (tunanetra, tunarungu, tunagrahita, tunadaksa, tunalaras, tunaganda).

Jumlah Peserta Didik

- Maksimal 36 peserta didik.

Ketersediaan Materi

- Pengayaan untuk peserta didik CIBI atau yang berprestasi tinggi : **YA/TIDAK.**
- Alternatif penjelasan, metode, atau aktivitas, untuk peserta didik yang sulit memahami konsep: **YA/TIDAK.**
(Jika memilih YA, maka di dalam pembelajaran disediakan alternatif aktivitas sesuai kebutuhan peserta didik).



Materi Ajar, Media, dan Bahan yang Diperlukan

1. Materi Pokok Pembelajaran

a. Materi Pembelajaran Reguler

Aktivitas pembelajaran hasil rancangan keterampilan gerak mengoper, menangkap, menggiring, menembak, *rebound* dan *pivot* dalam permainan bola basket melalui fakta, konsep dan prosedur serta praktik/latihan:

- 1) Aktivitas pembelajaran keterampilan gerak mengoper dan menangkap menggiring bola secara *zig-zag* (berkelok-kelok).
- 2) Aktivitas pembelajaran keterampilan gerak menggiring bola dengan lari berantai berputar mengitari bendera.
- 3) Aktivitas pembelajaran keterampilan gerak menembak sambil melompat menggunakan dua atau satu tangan dalam formasi di tempat.
- 4) Aktivitas pembelajaran keterampilan gerak menggiring dan menembak, *lay-up shoot* bola melewati atas tali.
- 5) Aktivitas pembelajaran keterampilan gerak *rebound* dan *pivot* dengan permainan “siapa cepat dia dapat”.
- 6) Bermain bola basket dengan peraturan yang dimodifikasi, menggunakan melempar tangkap, dan menembak.

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

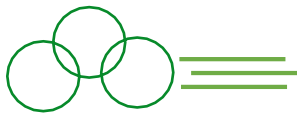
Materi pembelajaran untuk pengayaan sama dengan reguler. Materi dapat dikembangkan dengan meningkatkan kompleksitas materi, mengubah lingkungan permainan, dan mengubah jumlah pemain di dalam permainan yang dimodifikasi.

2. Media Pembelajaran

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

3. Bahan Pembelajaran

- a. Buku Ajar.
- b. *Link* video (jika diperlukan)
- c. Lembar Kerja (*student work sheet*) yang berisi perintah dan indikator tugas gerak.



Moda Pembelajaran

- Daring.
- **Luring.**
- Paduan antara tatap muka dan PJJ (*blended learning*).
(Guru memilih moda pembelajaran yang diinginkan sesuai dengan kebutuhan dan lingkungan belajar yang ada, pada modul ini menggunakan moda luring).

Pengaturan Pembelajaran

Pengaturan Peserta didik:

- Individu.
- Berpasangan.
- Berkelompok (3 s.d 5 orang).
- Klasikal

(Guru dapat mengatur sesuai dengan jumlah siswa di setiap kelasnya serta formasi yang diinginkan).

Metode:

- Diskusi
- Presentasi
- **Demonstrasi**
- Project
- Eksperimen
- Eksplorasi
- **Permainan**
- **Ceramah**
- **Simulasi**
- Resiprokal

(Guru dapat memilih salah satu atau menggabungkan beberapa metode yang diinginkan).

Asesmen Pembelajaran

Menilai Ketercapaian Tujuan Pembelajaran: Jenis Asesmen:

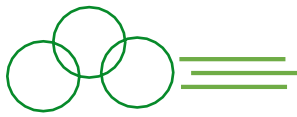
- Asesmen individu
- Asesmen berpasangan
- Asesmen kelompok
- Pengetahuan (lisan, tertulis)
- Keterampilan (praktik, kinerja)
- Sikap (mandiri dan gotong royong).

Tujuan Pembelajaran

Peserta didik melalui aktivitas pembelajaran latihan dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan dan menganalisis hasil racangan keterampilan gerak dan fungsional permainan dan olahraga (melempar/mengoper, menangkap, menggiring, menembak, *rebound*, dan *pivot*) permainan bola basket sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki serta mengembangkan nilai-nilai karakter 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

1. Peserta didik dapat memanfaatkan aktivitas keterampilan gerak melempar/mengoper, menangkap, menggiring, menembak, *rebound*, dan *pivot* permainan bola basket dalam kehidupan nyata sehari-hari. Contohnya:
 - a. Dengan bermain bola basket dapat membuat tubuh menjadi bugar dan sehat.



- b. Dengan bermain bola basket dapat menyalurkan kelebihan energi dengan hal yang positif.
2. Peserta didik dapat menerapkan makna dan nilai-nilai yang terkandung dalam aktivitas keterampilan gerak permainan bola basket dalam kehidupan nyata sehari-hari, seperti sportifitas, gotong royong dll.

Pertanyaan Pemantik

1. Mengapa peserta didik perlu menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan hasil rancangan keterampilan gerak permainan bola basket?
2. Jika peserta didik menjadi pemain bola basket yang handal apa saja yang bisa diperolehnya?

Prosedur Kegiatan Pembelajaran

1. Persiapan mengajar

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

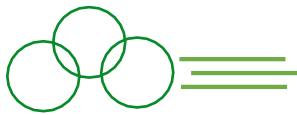
- a. Membaca kembali Modul Ajar yang telah dipersiapkan guru sebelumnya.
- b. Membaca kembali buku-buku sumber yang berkaitan dengan permainan bola basket.
- c. Menyiapkan alat pembelajaran, diantaranya:
 - 1) Bola basket atau bola sejenisnya (bola terbuat dari plastik, karet, dll).
 - 2) Lapangan permainan bola basket atau lapangan sejenisnya (lapangan bola voli atau halaman sekolah) yang aman.
 - 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

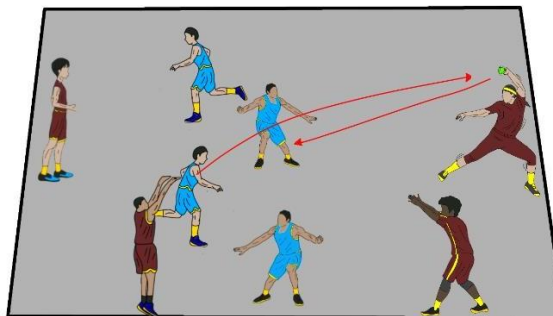
Langkah-langkah kegiatan pengajaran antara lain sebagai berikut:

a. Kegiatan pendahuluan (15 Menit)

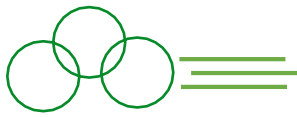
- 1) Guru meminta salah seorang peserta didik untuk menyiapkan barisan di lapangan sekolah dan mengucapkan salam atau selamat pagi kepada peserta didik.
- 2) Guru meminta salah seorang peserta didik untuk memimpin doa, dan peserta didik berdoa sesuai dengan agamanya masing-masing.
- 3) Guru memastikan bahwa semua peserta didik dalam keadaan sehat, bila ada peserta didik yang kurang sehat (sakit), maka guru meminta peserta didik tersebut untuk beristirahat.
- 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 hasil rancangan keterampilan gerak melempar/mengoper, menangkap, menggiring, menembak, *rebound*, dan pivot permainan bola basket.
- 8) Guru menjelaskan teknik asesmen untuk kompetensi aktivitas keterampilan hasil rancangan 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: menunjukkan hasil rancangan keterampilan gerak melempar/mengoper, menangkap, menggiring, menembak, *rebound*, dan pivot permainan bola basket, menggunakan tes tertulis, dan kompetensi terkait keterampilan yaitu: mempraktikkan aktivitas keterampilan gerak melempar/mengoper, menangkap, menggiring, menembak, *rebound*, dan pivot permainan 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 dua kelompok (peserta didik putra dan putri dibagi sama banyak). Kalau jumlah peserta didik 36 orang, maka satu kelompok terdiri dari 18 peserta didik.
 - b) Cara bermain: (1) Gunakan bola yang terbuat dari palstik atau spon (2) Semua anggota kelompok pertama berada di tepi lapangan sedangkan kelompok kedua berada di dalam lapangan (3) Kelompok pertama menggunakan dua buah bola untuk mengoper (kerjasama) dan menembakkan bola ke sasaran (lutut ke bawah) lawan/kelompok lain. (4) Setiap kelompok mendapat kesempatan mengoper dan menembak selama 5 menit dan hitung jumlah lawan yang berhasil ditembak. (5) Setelah waktu habis maka kedua kelompok berganti peran. (6) Tim dengan jumlah tembakan tepat sasaran paling banyak akan menang, bagi kelompok yang kalah 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 6 orang). Maka jika terdapat 36 peserta didik, setiap kelompok akan memiliki anggota 6 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 (60 Menit)

Langkah-langkah kegiatan pembelajaran inti dengan prosedur sebagai berikut:

- 1) Peserta didik melihat tayangan video, gambar atau model yang diperagakan oleh guru atau peserta didik.
- 2) Peserta didik menerima dan mempelajari kartu tugas (*task sheet*) yang berisi perintah dan indikator tugas aktivitas keterampilan hasil rancangan keterampilan gerak mengoper, menangkap, menggiring, dan menembak bola permainan bola basket. Selain itu guru juga menampilkan media sebagai alat bantu pembelajaran.
- 3) Peserta didik melaksanakan tugas ajar sesuai dengan target waktu yang ditentukan guru untuk mencapai ketuntasan belajar pada setiap materi pembelajaran, yaitu: aktivitas hasil rancangan keterampilan gerak mengoper, menangkap, menggiring, dan menembak bola permainan bola basket. Secara rinci tugas ajar sebagai berikut:

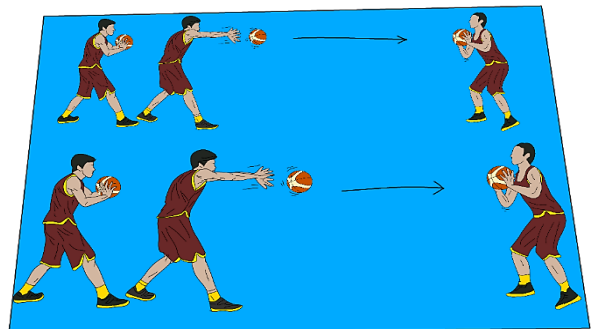
Aktivitas 1

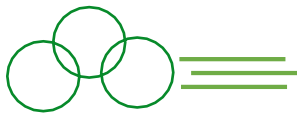
Pengetahuan mengenai fakta, konsep, dan prosedur keterampilan gerak mengoper dan menangkap bola permainan bola basket dipelajari melalui membaca dan berdiskusi sesuai lembar tugas yang diberikan oleh guru. Bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran sebagai berikut:

a) Aktivitas pembelajaran keterampilan gerak mengoper dan menangkap bola berpasangan di tempat

Prosedur pelaksanaan:

- (1) Peserta didik dibagi menjadi kelompok pelaksana gerakan dan pengamat.
- (2) Berdiri tegak, berpasangan-pasangan, dan saling berhadapan.
- (3) Mengoper dan menangkap bola berpasangan di tempat.
- (4) Dilanjutkan sambil bergerak maju, mundur, dan menyamping (mengoper dari dada, pantul dan dari atas kepala).
- (5) Pembelajaran dilakukan secara berulang-ulang selama 5 menit.
- (6) Peserta didik saling mengamati dan memberikan masukan kepada temannya dalam melakukan keterampilan gerak.

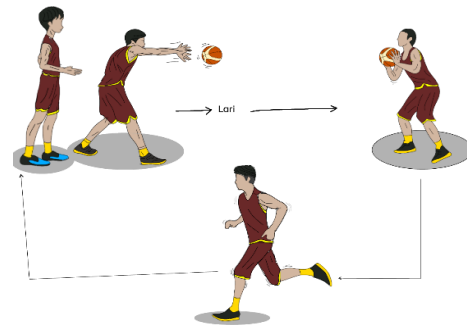




b) Aktivitas pembelajaran keterampilan gerak mengoper dan menangkap bola formasi berbanjar (*passing run*)

Prosedur pelaksanaan:

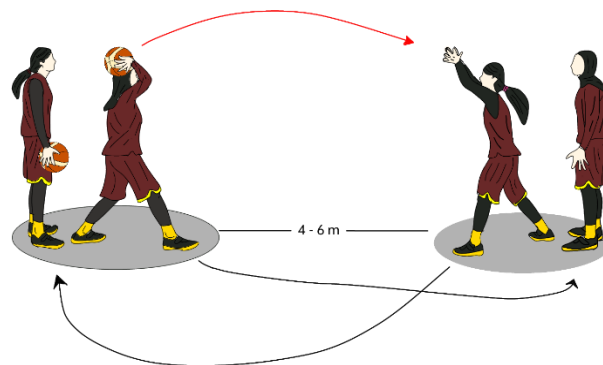
- (1) Berdiri tegak, berpasang-pasangan, dan saling berhadapan.
- (2) Mengoper dan menangkap bola dalam formasi berbanjar (*passing run*) atau setelah melakukan bergerak lari pindah tempat.
- (3) Pembelajaran dilakukan secara berulang-ulang selama 5 menit.



c) Aktivitas pembelajaran keterampilan gerak mengoper dan menangkap bola dari atas kepala tanpa pantulan

Prosedur pelaksanaan:

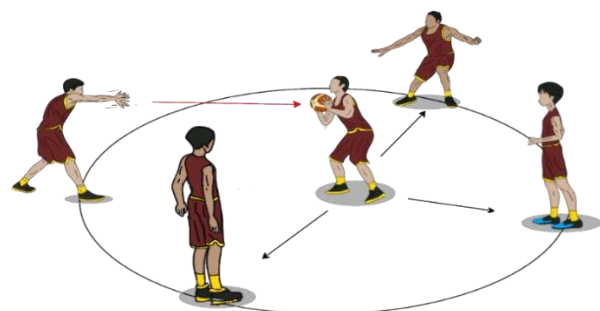
- (1) Dilakukan secara berpasangan atau kelompok saling berhadapan.
- (2) Jika dilakukan secara berpasangan, dapat dilakukan di tempat, bergerak maju, mundur dan menyamping.
- (3) Jika dilakukan dalam bentuk kelompok dan formasi berbanjar, maka yang telah melakukan gerakan berpindah tempat.
- (4) Pembelajaran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

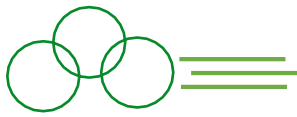


d) Aktivitas pembelajaran keterampilan gerak mengoper dan menangkap bola formasi lingkaran

Prosedur pelaksanaan:

- (1) Dilakukan secara berpasangan atau kelompok saling berhadapan.
- (2) Passing dan menangkap bola basket pada formasi lingkaran.
- (3) Setelah melakukan lemparan bergerak berpindah tempat (dari tengah lingkaran pindah ke garis lingkaran dan dari garis lingkaran pindah ke tengah lingkaran).
- (4) Pembelajaran dilakukan secara berulang-ulang selama 5 menit.





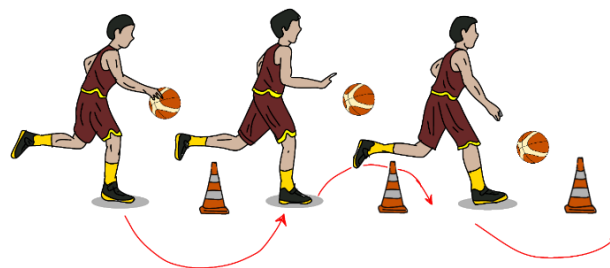
Setelah peserta didik melakukan aktivitas pembelajaran hasil rancangan keterampilan gerak mengoper dan menangkap bola permainan bola basket, dilanjutkan dengan mempelajari aktivitas hasil rancangan keterampilan gerak menggiring dan menembak bola permainan bola basket.

Pengetahuan mengenai fakta, konsep, dan prosedur keterampilan gerak menggiring, dan menembak bola permainan bola basket dipelajari melalui membaca dan berdiskusi sesuai lembar tugas yang diberikan oleh guru. Bentuk-bentuk aktivitas hasil rancangan keterampilan gerak menggiring bola permainan bola basket, antara lain sebagai berikut:

a) **Aktivitas pembelajaran keterampilan gerak menggiring bola secara zig-zag (berkelok-kelok)**

Prosedur pelaksanaan:

- (1) Berdiri dengan sikap melangkah.
- (2) Badan agak condong ke depan.
- (3) Berat badan tertumpu pada kaki depan.
- (4) Menggiring bola secara zig-zag (berkelok-kelok) melalui rintangan sambil berjalan dan dilanjutkan sambil berlari (menggunakan tangan kanan dan kiri).
- (5) Pembelajaran dilakukan secara perorangan atau kelompok.
- (6) Pembelajaran dilakukan sejauh 20 – 30 meter.

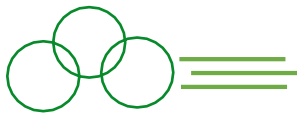


b) **Aktivitas pembelajaran keterampilan gerak menggiring bola dengan lari berantai berputar mengitari cone**

Prosedur pelaksanaan:

- (1) Berdiri dengan sikap melangkah.
- (2) Badan agak condong ke depan.
- (3) Berat badan tertumpu pada kaki depan.
- (4) Menggiring bola dengan lari berantai berputar mengitari cone dalam bentuk kelompok (menggunakan tangan kanan dan kiri).
- (5) Pembelajaran dilakukan secara perorangan atau kelompok.
- (6) Pembelajaran dilakukan sejauh 20 – 30 meter.

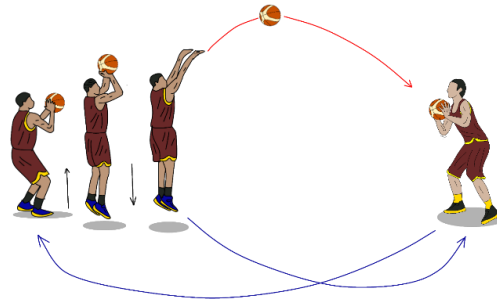




- c) Aktivitas pembelajaran keterampilan gerak menembak bola sambil melompat menggunakan dua atau satu tangan di tempat

Prosedur pelaksanaan:

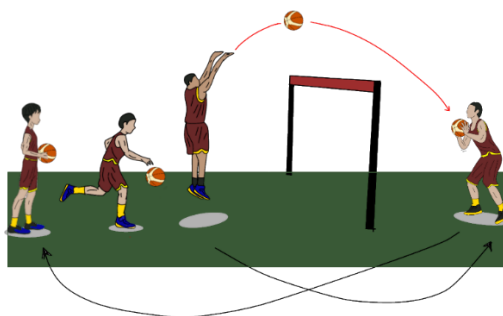
- (1) Pemain 1 melakukan tembakan sambil melompat ke pemain 2.
- (2) Pemain 2 menangkap bola, kembalikan bola pada pemain 1 dengan teknik menembak sambil melompat.
- (3) Lakukan seterusnya, bila dilakukan dalam formasi berbanjar, yang telah melakukan gerakan menembak pindah tempat.
- (4) Pembelajaran ini dilakukan berulang-ulang 15 – 20 tembakan.

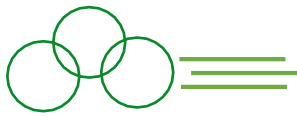


- d) Aktivitas pembelajaran keterampilan gerak menggiring dan menembak, lay-up shoot bola melewati atas tali

Prosedur pelaksanaan:

- (1) Pemain 1 melakukan teknik menggiring ke arah tali dan menembak dengan arah bola melewati atas tali, lalu lari ke barisan belakang.
- (2) Pemain 2 menangkap bola dan mengoperinya pada pemain 3.
- (3) Pemain 3 melakukan seperti pemain 1.
- (4) Lakukan seterusnya dan yang menangkap bola bisa bergantian.
- (5) Gerak menembak yang dapat digunakan (menembak dengan dua atau satu tangan tanpa melompat dilanjutkan dengan melompat).
- (6) Pembelajaran ini dilakukan berulang-ulang 15 – 20 tembakan.





Aktivitas 3

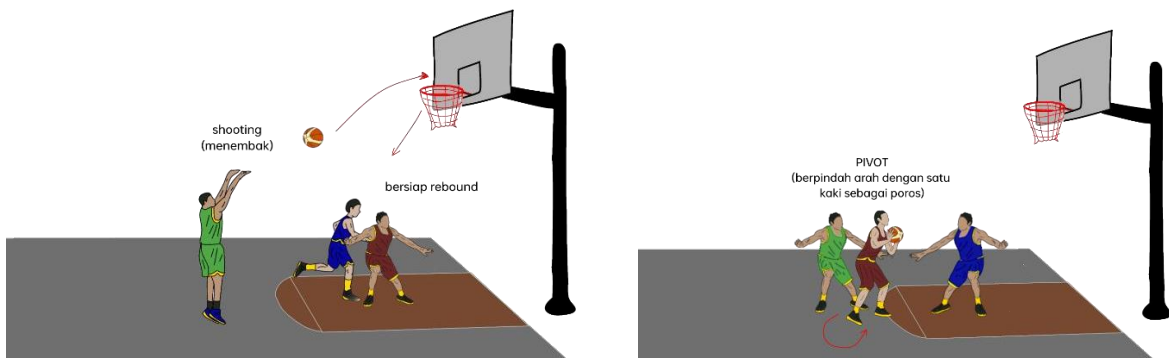
Setelah peserta didik melakukan aktivitas 1 dan 2 hasil rancangan keterampilan gerak mengoper, menangkap, menggiring dan menembak bola permainan bola basket, dilanjutkan dengan mempelajari aktivitas 3 hasil rancangan keterampilan gerak *rebound* dan *pivot* serta bermain bola basket dengan menggunakan peraturan dimodifikasi.

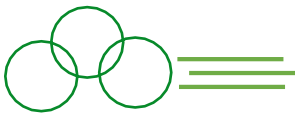
Pengetahuan mengenai fakta, konsep, dan prosedur keterampilan gerak *rebound* dan *pivot* serta bermain bola basket dengan menggunakan peraturan dimodifikasi dipelajari melalui membaca dan berdiskusi sesuai lembar tugas yang diberikan oleh guru. Bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran hasil rancangan keterampilan gerak *rebound* dan *pivot* serta bermain bola basket menggunakan peraturan yang dimodifikasi dapat dilakukan dengan berbagai cara antara lain sebagai berikut:

- a) Aktivitas pembelajaran keterampilan gerak *rebound* dan *pivot* dengan permainan “siapa cepat dia dapat”

Prosedur pelaksanaan:

- (1) Jumlah pemain adalah 3 peserta didik untuk setiap kelompok.
- (2) Peserta didik 1 menempati sisi kanan ring basket dan peserta didik 2 dan peserta didik 3 sebagai lawan berada sekitar ring.
- (3) Peserta didik 1 memegang bola untuk siap melakukan tembakan ke ring.
- (4) Setelah melakukan tembakan apabila bola tidak masuk maka peserta didik 2 dan 3 berusaha secepat mungkin untuk meraih bola (*rebound*).
- (5) Setelah bola berhasil diraih bola harus ditahan dulu sambil berpindah arah dengan menumpu pada salah satu kaki (*pivot*).
- (6) Peserta didik yang berhasil menguasai bola berkesempatan untuk menembak ke arah ring jika sudah melakukan gerakan *pivot*.
- (7) Dari 3 Peserta didik yang berhasil melakukan *rebound*, *pivot* dan tembakan masuk masing-masing akan mendapat poin 1.
- (8) Peserta didik dengan poin terbanyak sebagai pemenang
- (9) Permainan dilakukan selama 5-10 menit.

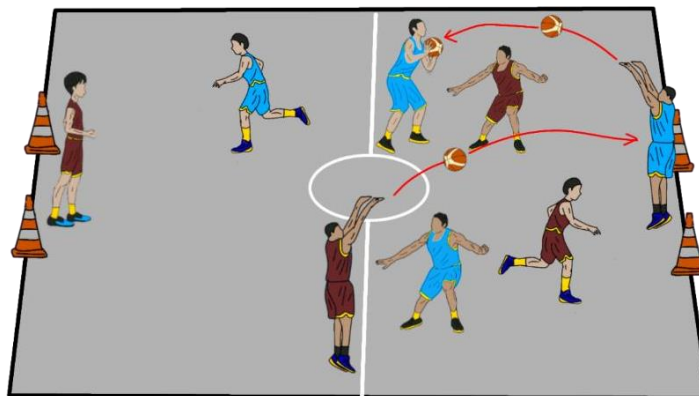




- b) Aktivitas pembelajaran bermain bola basket dengan peraturan yang dimodifikasi, menggunakan melempar tangkap, dan menembak

Prosedur pelaksanaan:

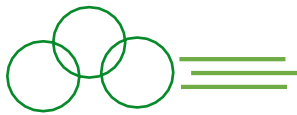
- (1) Aktivitas pembelajaran permainan dilakukan oleh dua regu, yang masing-masing 4 - 8 pemain.
- (2) Lapangan dapat menggunakan lapangan bola basket, voli atau bulu tangkis.
- (3) Setiap regu berusaha memasukan pada gawang lawan, dengan teknik dasar lempar tangkap, menggiring, dan menembak.
- (4) Regu yang banyak memasukan bola ke gawang keluar sebagai pemenang.
- (5) Peraturan dapat ditambah sesuai dengan situasi dan kebutuhan (dapat dikompromikan antara guru dan peserta didik).



- 4) Guru mengamati seluruh gerakan peserta didik secara individu maupun kelompok.
- 5) Seluruh aktivitas hasil rancangan keterampilan gerak melempar/mengoper, menangkap, menggiring, menembak, *rebound*, dan pivot permainan bola basket peserta didik diawasi dan diberikan koreksi oleh guru apabila ada kesalahan gerakan.
- 6) Peserta didik secara individu dan dan kelompok melakukan aktivitas hasil rancangan keterampilan gerak sesuai dengan koreksi oleh guru.
- 7) Seluruh aktivitas hasil rancangan keterampilan gerak peserta didik setelah diberikan umpan balik diamati oleh guru secara individu maupun kelompok.
- 8) Guru mengamati seluruh aktivitas hasil rancangan keterampilan gerak peserta didik secara seksama. Hasil belajar peserta didik dinilai selama proses dan di akhir pembelajaran.

c. Kegiatan Penutup (15 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, kemandiriannya dan gotong royongnya selama pembelajaran permainan bola basket.



- 4) Guru menugaskan peserta didik yang terkait dengan pembelajaran yang telah dilakukan untuk membaca dan membuat kesimpulan tentang aktivitas hasil rancangan keterampilan gerak melempar/mengoper, menangkap, menggiring, menembak, *rebound*, dan pivot permainan bola basket, hasilnya dijadikan sebagai tugas penilaian 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

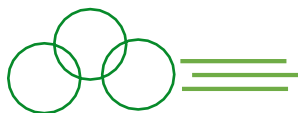
Penilaian Pengembangan Karakter (Dimensi Mandiri dan Gotong Royong)

a. Petunjuk Penilaian (Lembar Penilaian Sikap Diri)

- 1) Isikan identitas kalian.
- 2) Berikan tanda cek (√) 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 Baik sesuai jumlah “Ya” yang terisi.

b. Rubrik Asesmen Sikap

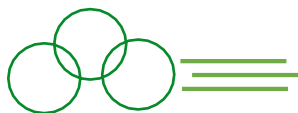
No	Pernyataan	Ya	Tidak
1.	Saya membuat target penilaian yang realistis sesuai kemampuan dan minat belajar yang dilakukan.		
2.	Saya memonitor kemajuan belajar yang dicapai serta memprediksi tantangan yang dihadapi.		
3.	Saya menyusun langkah-langkah dan strategi untuk mengelola emosi dalam pelaksanaan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

2. Asesmen Pengetahuan

Teknik	Bentuk	Contoh Instrumen	Kriteria Penilaian
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"> 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. <p>Berdasarkan pernyataan-pernyataan di atas, gerakan tersebut merupakan teknik</p> <ol style="list-style-type: none"> A. melempar bola dari atas kepala B. melempar bola dari samping C. melempar bola lengkung (kaitan) D. melempar bola dari bawah E. melempar bola pantulan <p>Kunci: A. melempar bola dari atas kepala.</p>	Jawaban benar mendapatkan skor 1 dan salah 0.
	Uraian tertutup	1. Jelaskan cara melakukan keterampilan gerak menembak bola sambil melompat menggunakan dua atau satu tangan di tempat permainan bola basket.	Mendapatkan skor; 4, jika seluruh urutan dituliskan



		<p>Kunci:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Bola dipegang dengan kedua telapak tangan dan jari-jari terbuka menutupi bagian samping dan belakang dari bola. 2) Tekuk kedua siku dengan mendekati badan, dan atur bola setinggi dada. 3) Tembakan bola dengan meluruskan lengan sambil melompat 4) Bersamaan dengan itu, langkahkan kaki, kedua lengan menolak lurus ke depan disertai dengan lekukan pergelangan tangan dan diakhiri dengan jentikan jari-jari. 5) Tembakan bola mengarah dan masuk ke dalam ring. 	<p>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. Penilaian Keterampilan

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

1) Butir Tes

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

2) Petunjuk Penilaian

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

3) Rubrik Penilaian Keterampilan Gerak

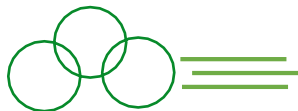
Contoh lembar penilaian proses gerak untuk perorangan (setiap peserta didik satu lembar penilaian).

Nama : _____ Kelas: _____

No	Indikator Esensial	Uraian Gerak	Ya (1)	Tidak (0)
1.	Posisi dan Sikap Awal	a. Kaki		
		b. Badan		
		c. Lengan dan tangan		
		d. Pandangan mata		
2.	Pelaksanaan Gerak	a. Kaki		
		b. Badan		
		c. Lengan dan tangan		
		d. Pandangan mata		
3.	Posisi dan Sikap Akhir	a. Kaki		
		b. Badan		
		c. Lengan dan tangan		
		d. Pandangan mata		
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
Putera	Puteri	
..... > 18 kali > 14 kali	Sangat Baik
15 – 17 kali	11 – 13 kali	Baik
12 – 14 kali	8 – 10 kali	Cukup
..... < 12 kali < 8 kali	Kurang

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

1) Butir Tes

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

2) Petunjuk Penilaian

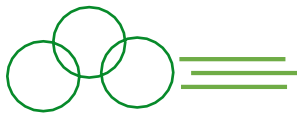
Berikan (angka) pada kolom yang sudah disediakan, setiap peserta didik menunjukkan atau menampilkan keterampilan gerak yang diharapkan.

3) Rubrik Penilaian 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) 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
Putera	Puteri	
..... > 16 rintangan > 14 rintangan	Sangat Baik
13 – 15 rintangan	11 – 13 rintangan	Baik
10 – 12 rintangan	8 – 10 rintangan	Cukup
..... < 10 rintangan < 8 rintangan	Kurang

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

1) Butir Tes

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

2) Petunjuk Penilaian

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

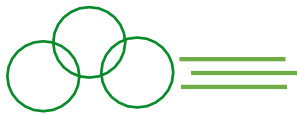
3) Rubrik Penilaian Keterampilan Gerak

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>	
..... > 14 masuk > 11 masuk	Sangat Baik
11 – 13 masuk	8 – 10 masuk	Baik
8 – 10 masuk	5 – 7 masuk	Cukup
..... < 8 masuk < 5 masuk	Kurang

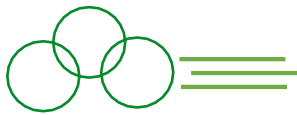
Pengayaan dan Remedial

1. Pengayaan

Pengayaan diberikan oleh guru terhadap proses pembelajaran yang dilakukan pada setiap aktivitas pembelajaran. Pengayaan dilakukan apabila setelah diadakan penilaian 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

Pada setiap 2 topik dan di akhir aktivitas pembelajaran peserta didik ditanya tentang:

- a. Apa yang sudah dipelajari.
- b. Dari apa yang sudah dipelajari apa yang sudah dikuasai.
- c. Kesulitan-kesulitan apa saja yang peserta didik alami/temukan dalam aktivitas pembelajaran hasil rancangan keterampilan gerak permainan bola basket.
- d. Kesalahan-kesalahan apa saja yang peserta didik alami/temukan dalam melakukan aktivitas pembelajaran hasil rancangan keterampilan gerak permainan bola basket.
- e. Bagaimana cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang peserta didik alami/temukan dalam melakukan aktivitas pembelajaran hasil rancangan keterampilan gerak permainan bola basket.

Contoh Format Refleksi.

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

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

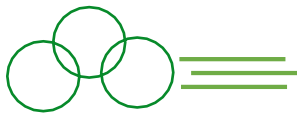
*) Materi disesuaikan dengan pokok bahasan.

Catatan:

- Bagi peserta didik yang belum mampu mencapai batas kompetensi dalam aktivitas pembelajaran hasil rancangan keterampilan gerak permainan bola basket yang ditentukan oleh guru, maka diminta remedial.
- Bagi peserta didik yang mampu mencapai atau melebihi batas kompetensi dalam aktivitas pembelajaran hasil rancangan keterampilan gerak permainan bola basket yang ditentukan oleh guru, maka lanjutkan pembelajaran pada materi yang lebih kompleks dan bervariasi.

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 hasil rancangan keterampilan gerak permainan bola basket.
- c. Apa yang harus diperbaiki dan bagaimana cara memperbaiki proses aktivitas pembelajaran hasil rancangan keterampilan gerak permainan bola basket tersebut.
- d. Bagaimana keterlibatan peserta didik dalam proses aktivitas pembelajaran hasil rancangan keterampilan gerak permainan bola basket tersebut.

Lembar Kerja Peserta Didik

Tanggal :

Lingkup/materi pembelajaran :

Nama Siswa :

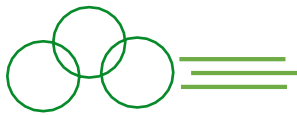
Fase/Kelas : F / XI

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 hasil rancangan keterampilan gerak permainan bola basket secara berpasangan dengan temanmu satu kelompok.
- c. Perhatikan penjelasan berikut ini:
Cara bermain aktivitas pembelajaran hasil rancangan keterampilan gerak permainan bola basket antara lain:
 - 1) Aktivitas pembelajaran keterampilan gerak mengoper dan menangkap bola berpasangan di tempat.
 - 2) Aktivitas pembelajaran keterampilan gerak mengoper dan menangkap bola formasi berbanjar (*passing run*).
 - 3) Aktivitas pembelajaran keterampilan gerak mengoper dan menangkap bola dari atas kepala tanpa pantulan.
 - 4) Aktivitas pembelajaran keterampilan gerak mengoper dan menangkap bola formasi lingkaran.
 - 5) Aktivitas pembelajaran keterampilan gerak menggiring bola secara *zig-zag* (berkelok-kelok).
 - 6) Aktivitas pembelajaran keterampilan gerak menggiring bola dengan lari berantai berputar mengitari bendera.
 - 7) Aktivitas pembelajaran keterampilan gerak menembak sambil melompat menggunakan dua atau satu tangan dalam formasi di tempat.
 - 8) Aktivitas pembelajaran keterampilan gerak menggiring dan menembak, *lay-up shoot* bola melewati atas tali.



- 9) Aktivitas pembelajaran keterampilan gerak *rebound* dan *pivot* dengan permainan “siapa cepat dia dapat”.
 - 10) Aktivitas pembelajaran bermain bola basket dengan peraturan yang dimodifikasi, menggunakan melempar tangkap, dan menembak.
- d. Lakukan refleksi aktivitas pembelajaran dengan mengisikan di bawah ini!

Bentuk Pembelajaran	Kesulitan yang sering dialami	Kesalahan yang sering dilakukan	Cara memperbaiki kesalahan tersebut
Aktivitas keterampilan gerak melempar dan menangkap bola basket			
Aktivitas keterampilan gerak menggiring bola basket			
Aktivitas keterampilan gerak menembak, <i>pivot</i> , <i>rebound</i> dan bermain bola basket			

3. Bahan Bacaan Peserta Didik

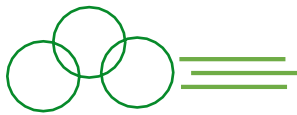
- a. Peraturan permainan bola basket yang standar. Untuk membantu dalam mencari sumber bacaan tersebut, dapat diperoleh melalui: buku, majalah, koran, internet, atau sumber lainnya.
- b. Materi hasil rancangan keterampilan gerak permainan bola basket. Untuk membantu dalam mencari sumber bacaan tersebut, 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

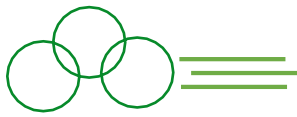
- Muhajir. 2017. *Buku Siswa Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan*, untuk SMA/MA Kelas XI. Jakarta: PT. Erlangga.
- Muhajir. 2017. *Buku Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan*, untuk SMA/MA Kelas XI. Jakarta: PT. Erlangga.
- Muhajir. 2020. *Belajar dan Berlatih Permainan Bola Basket*. Bandung: Sahara Multi Trading.
- Tim penyusunan Bahan Ajar. 2010. *Buku Bahan Ajar Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan*. Bogor: PPPPTK Penjas & BK.

Memeriksa dan Menyetujui,
Kepala SMK PPN Sembawa

Sembawa, 18 Juli 2024
Guru Mata Pelajaran

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

Aldi Novriansyah, S.Pd.
NIP.-



MODUL AJAR PJOK SMK FASE F KELAS XI

Penyusun : Aldi N. Jenjang : SMK Kelas : XI Alokasi Waktu : 3 x 45 Menit (3 Kali pertemuan).	Kompetensi Awal: Peserta didik telah dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan hasil evaluasi keterampilan gerak <i>passing</i> bawah, <i>passing</i> atas, servis bawah, servis atas, <i>smash</i> , dan <i>block</i> /bendungan permainan bola voli sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki.	Profil Pelajar Pancasila: Profil Pelajar Pancasila yang dikembangkan pada Fase F adalah Mandiri dan Gotong Royong yang ditunjukkan melalui proses pembelajaran mempraktikkan hasil rancangan permainan invasi melalui permainan bola voli.
--	---	--

Sarana Prasarana

- Lapangan permainan bola voli atau lapangan sejenisnya (halaman sekolah).
- Bola voli atau bola sejenisnya (bola terbuat dari plastik, karet, dll).
- NET/tali atau sejenisnya,
- rintangan (corong) atau sejenisnya (kursi atau bilah bambu).
- Peluit dan *stopwatch*.

Target Peserta Didik

- **Peserta didik regular/tipikal.**
- Peserta didik dengan hambatan belajar.
- **Peserta didik cerdas istimewa berbakat (CIBI).**
- Peserta didik meregulasi diri belajar.
- Peserta didik dengan ketunaan (tunanetra, tunarungu, tunagrahita, tunadaksa, tunalaras, tunaganda).

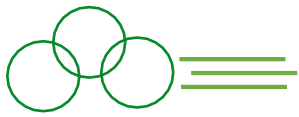
Jumlah Peserta Didik

- Maksimal 36 peserta didik.

Ketersediaan Materi

- Pengayaan untuk peserta didik CIBI atau yang berprestasi tinggi : **YA/TIDAK.**
- Alternatif penjelasan, metode, atau aktivitas, untuk peserta didik yang sulit memahami konsep: **YA/TIDAK.**
(Jika memilih YA, maka di dalam pembelajaran disediakan alternatif aktivitas sesuai kebutuhan peserta didik).

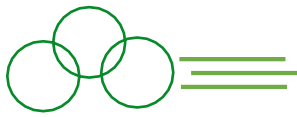
Materi Ajar, Media, dan Bahan yang Diperlukan



1. Materi Pokok Pembelajaran

a. Materi Pembelajaran Reguler

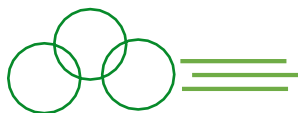
Aktivitas pembelajaran hasil rancangan keterampilan gerak keterampilan gerak *passing* bawah, *passing* atas, servis bawah, servis atas, *smash*, dan *block*/bendungan permainan bola voli melalui fakta, konsep dan prosedur serta praktik/latihan:



- 1) Aktivitas pembelajaran keterampilan gerak *passing* bawah dan *passing* atas berpasangan dan berkelompok di tempat
 - 2) Aktivitas pembelajaran merancang keterampilan gerak *passing* atas dan bawah bergerak maju, mundur, dan menyamping.
 - 3) Aktivitas pembelajaran keterampilan gerak *passing* atas dan bawah menggunakan dua bola
 - 4) Aktivitas pembelajaran keterampilan gerak *passing* atas dan bawah secara langsung dalam formasi lingkaran.
 - 5) Aktivitas pembelajaran keterampilan gerak *passing* atas dan bawah bertiga dalam formasi garis lurus, bola dilambung menggunakan teknik *passing*
 - 6) Aktivitas pembelajaran keterampilan gerak memukul bola ke lantai dengan menggunakan satu tangan.
 - 7) Aktivitas pembelajaran keterampilan gerak memantulkan bola voli (servis) ke arah teman, dan diterima dengan menggunakan *passing* bawah.
 - 8) Aktivitas pembelajaran keterampilan gerak memukul bola voli (servis) atas ke arah sasaran pada lapangan melalui atas net.
 - 9) Aktivitas pembelajaran keterampilan gerak bermain bola voli dengan peraturan yang dimodifikasi, dengan gerakan servis, *passing* bawah, atas, *smash*, dan membendung) dalam bentuk berkelompok.
 - 10) Aktivitas pembelajaran keterampilan gerak bermain bola voli dengan peraturan yang dimodifikasi, dengan servis atas dalam bentuk berkelompok.
 - 11) Aktivitas pembelajaran keterampilan gerak bermain bola voli dengan peraturan yang dimodifikasi, dengan bermain menangkap dan menolak bola dilanjutkan dengan teknik *passing* atas/bawah 2 kali gerakan (sentuhan).
- 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 *passing* bawah, *passing* atas, servis bawah, servis atas, *smash*, dan *block*/bendungan permainan bola voli.



- b. Gambar aktivitas keterampilan gerak *passing* bawah, *passing* atas, servis bawah, servis atas, *smash*, dan *block*/bendungan permainan bola voli.
- c. Video pembelajaran aktivitas keterampilan gerak *passing* bawah, *passing* atas, servis bawah, servis atas, *smash*, dan *block*/bendungan permainan bola voli.

3. Bahan Pembelajaran

- a. Buku Ajar.
- b. *Link* video (jika diperlukan)
- c. Lembar Kerja (*student work sheet*) yang berisi perintah dan indikator tugas gerak.

Moda Pembelajaran

- Daring.
- **Luring.**
- Paduan antara tatap muka dan PJJ (*blended learning*).
- (Guru memilih moda pembelajaran yang diinginkan sesuai dengan kebutuhan dan lingkungan belajar yang ada, pada modul ini menggunakan moda luring).

Pengaturan Pembelajaran

Pengaturan Peserta didik:

- Individu.
- Berpasangan.
- Berkelompok (3 s.d 5 orang).
- Klasikal

(Guru dapat mengatur sesuai dengan jumlah siswa di setiap kelasnya serta formasi yang diinginkan).

Metode:

- Diskusi
- Presentasi
- **Demonstrasi**
- Project
- Eksperimen
- Eksplorasi
- **Permainan**
- **Ceramah**
- **Simulasi**
- Resiprokal
- (Guru dapat memilih salah satu atau menggabungkan beberapa metode yang diinginkan).

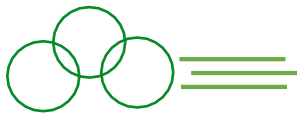
Asesmen Pembelajaran

Menilai Ketercapaian Tujuan Pembelajaran: Jenis Asesmen:

- | | |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none">• Asesmen individu• Asesmen berpasangan• Asesmen kelompok | <ul style="list-style-type: none">• Pengetahuan (lisan, tertulis)• Keterampilan (praktik, kinerja)• Sikap (mandiri dan gotong royong). |
|---|--|

Tujuan Pembelajaran

Peserta didik melalui aktivitas pembelajaran latihan dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan hasil racangan keterampilan gerak dan fungsional permainan dan olahraga (*passing* bawah, *passing* atas, servis bawah, servis atas, *smash*, dan *block*/bendungan) permainan bola voli sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki serta mengembangkan nilai-nilai karakter 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

1. Peserta didik dapat memanfaatkan aktivitas keterampilan gerak permainan bola voli dalam kehidupan nyata sehari-hari. Contohnya:
 - a. Dengan bermain bola voli dapat membuat tubuh menjadi bugar dan sehat.
 - b. Dengan bermain bola voli dapat menyalurkan kelebihan energi dengan hal yang positif.
2. Peserta didik dapat menerapkan makna dan nilai-nilai yang terkandung dalam aktivitas keterampilan gerak permainan bola voli dalam kehidupan nyata sehari-hari, seperti sportifitas, gotong royong dll.

Pertanyaan Pemantik

1. Mengapa peserta didik perlu menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan hasil rancangan keterampilan gerak permainan bola voli?
2. Jika peserta didik menjadi pemain bola voli yang handal apa saja yang bisa diperolehnya?

Prosedur Kegiatan Pembelajaran

1. Persiapan mengajar

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

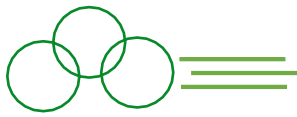
- a. Membaca kembali Modul Ajar yang telah dipersiapkan guru sebelumnya.
- b. Membaca kembali buku-buku sumber yang berkaitan dengan permainan bola voli.
- c. Menyiapkan alat pembelajaran, diantaranya:
 - 1) Bola voli atau bola sejenisnya (bola terbuat dari plastik, karet, dll).
 - 2) Lapangan permainan bola voli atau lapangan sejenisnya (lapangan bola basket atau halaman sekolah) yang aman.
 - 3) Net/tali atau sejenisnya.
 - 4) Rintangan (corong) atau sejenisnya (kursi atau bilah bambu).
 - 5) Peluit dan *stopwatch*.
 - 6) Lembar Kegiatan Peserta Didik (*student work sheet*) yang berisi perintah dan indikator tugas gerak.

2. Kegiatan pengajaran

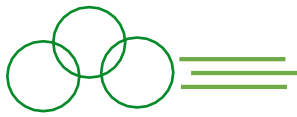
Langkah-langkah kegiatan pengajaran antara lain sebagai berikut:

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.
- 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, penanaman karakter dan prestasi cabang olahraga bola voli.
- 7) Guru menyampaikan cakupan materi yang akan dipelajari yaitu: aktivitas hasil rancangan keterampilan gerak *passing* bawah, *passing* atas, servis bawah, servis atas, *smash*, dan *block*/bendungan permainan bola voli.
- 8) Guru menjelaskan teknik asesmen untuk kompetensi aktivitas keterampilan hasil rancangan 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: menunjukkan hasil rancangan keterampilan gerak *passing* bawah, *passing* atas, servis bawah, servis atas, *smash*, dan *block*/bendungan permainan bola voli, menggunakan tes tertulis, dan kompetensi terkait keterampilan yaitu: mempraktikkan aktivitas keterampilan gerak *passing* bawah, *passing* atas, servis bawah, servis atas, *smash*, dan *block*/bendungan permainan 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* antara lain:
 - a) Peserta didik dibagi menjadi enam kelompok (peserta didik putra dan putri dibagi sama banyak). Kalau jumlah peserta didik 36 orang, maka satu kelompok terdiri dari 6 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 6 orang). Maka jika terdapat 36 peserta didik, setiap kelompok akan memiliki anggota 6 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 menggunakan model penugasan, dengan prosedur sebagai berikut:

- 1) Peserta didik melihat tayangan video, gambar atau model yang diperagakan oleh guru atau peserta didik.
- 2) Peserta didik menerima dan mempelajari kartu tugas (*task sheet*) yang berisi perintah dan indikator tugas aktivitas keterampilan hasil rancangan keterampilan gerak *passing* bawah, *passing* atas, servis bawah, servis atas, *smash*, dan *block*/bendungan permainan bola voli. Selain itu guru juga menampilkan media sebagai alat bantu pembelajaran.
- 3) Peserta didik melaksanakan tugas ajar sesuai dengan target waktu yang ditentukan guru untuk mencapai ketuntasan belajar pada setiap materi pembelajaran, yaitu: aktivitas hasil rancangan keterampilan gerak *passing* bawah, *passing* atas, servis bawah, servis atas, *smash*, dan *block*/bendungan permainan bola voli. Secara rinci tugas ajar sebagai berikut:

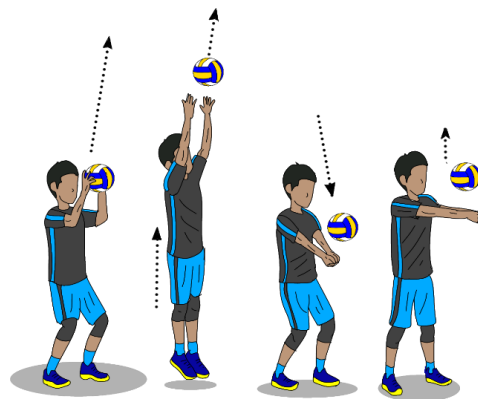
Aktivitas 1

Pengetahuan mengenai fakta, konsep, dan prosedur keterampilan gerak *passing* bawah dan *passing* atas bola permainan bola voli dipelajari melalui membaca dan berdiskusi sesuai lembar tugas yang diberikan oleh guru. Bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran sebagai berikut:

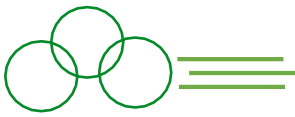
a) Aktivitas pembelajaran keterampilan gerak *passing* bawah dan *passing* atas berpasangan dan berkelompok di tempat

Prosedur pelaksanaan:

- (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.

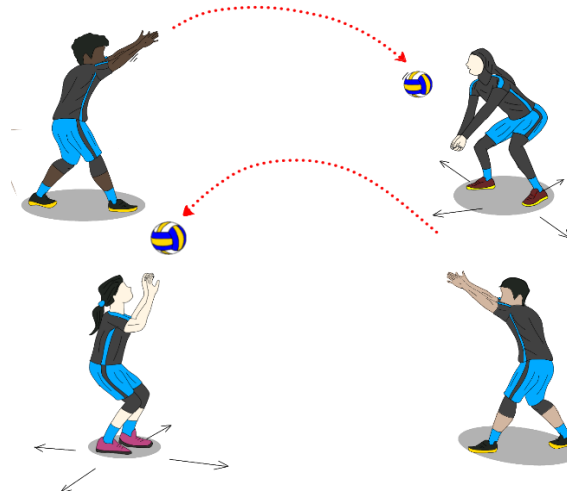


b) Aktivitas pembelajaran merancang keterampilan gerak *passing* atas dan bawah bergerak maju, mundur, dan menyamping



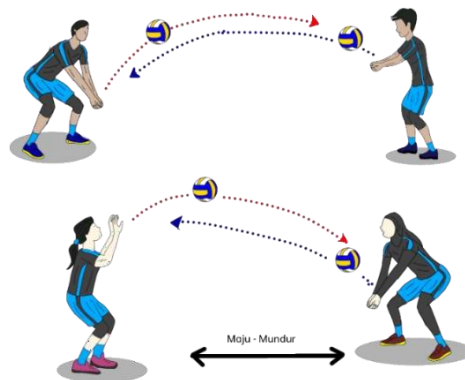
Prosedur pelaksanaan:

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



- c) Aktivitas pembelajaran keterampilan gerak *passing* atas dan bawah menggunakan dua bola
- Prosedur pelaksanaan:

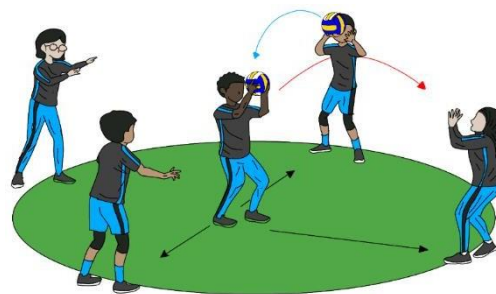
- (1) Aktivitas pembelajaran diawali dengan melambungkan bola oleh teman.
- (2) Kemudian dilakukan secara bergantian dan berpasangan.
- (3) Selanjutnya dilakukan di tempat, dilanjutkan maju-mundur dan menyamping.



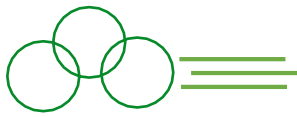
- d) Aktivitas pembelajaran keterampilan gerak *passing* atas dan bawah secara langsung dalam formasi lingkaran

Prosedur pelaksanaan:

- (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.

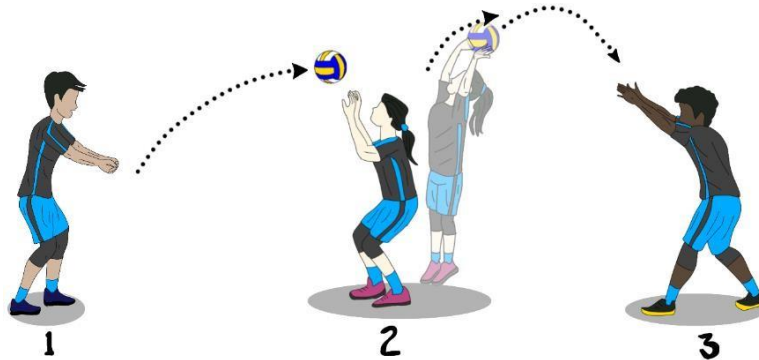


- e) Aktivitas pembelajaran keterampilan gerak *passing* atas dan bawah bertiga dalam formasi garis lurus, bola dilambung menggunakan teknik *passing*



Prosedur pelaksanaan:

- (1) Pemain 1 melakukan *passing* atas/bawah pada pemain 2.
- (2) Pemain 2 melakukan *passing* atas/bawah ke pemain 3 dalam sikap membelakangi.
- (3) Pemain 3 melakukan *passing* atas/bawah ke pemain 2.
- (4) Pemain 2 melakukan *passing* atas/bawah ke pemain 1 yang diawali dengan gerak berputar menghadap pemain 3.



Aktivitas 2

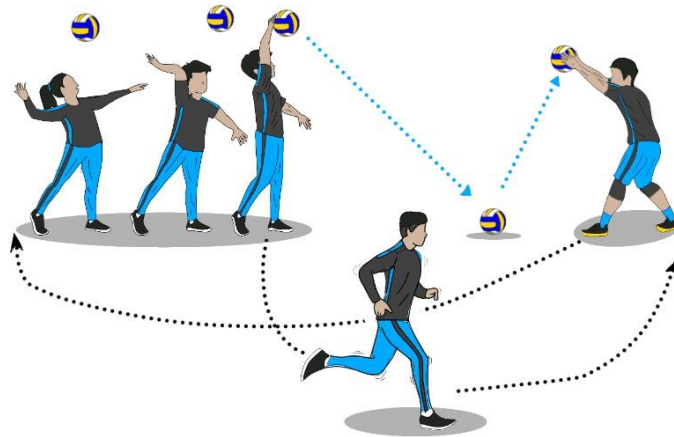
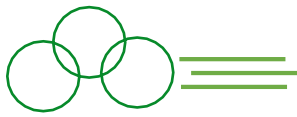
Setelah peserta didik melakukan aktivitas pembelajaran hasil rancangan keterampilan gerak *passing* bawah dan *passing* atas permainan bola voli, dilanjutkan dengan mempelajari aktivitas pembelajaran hasil rancangan keterampilan gerak servis bawah dan servis atas permainan bola voli.

Pengetahuan mengenai fakta, konsep, dan prosedur keterampilan gerak servis bawah dan servis atas permainan bola voli dipelajari melalui membaca dan berdiskusi sesuai lembar tugas yang diberikan oleh guru. Bentuk-bentuk aktivitas hasil rancangan keterampilan gerak servis bawah dan servis atas permainan bola voli, antara lain sebagai berikut:

- a) **Aktivitas pembelajaran keterampilan gerak memukul bola ke lantai dengan menggunakan satu tangan**

Prosedur pelaksanaan:

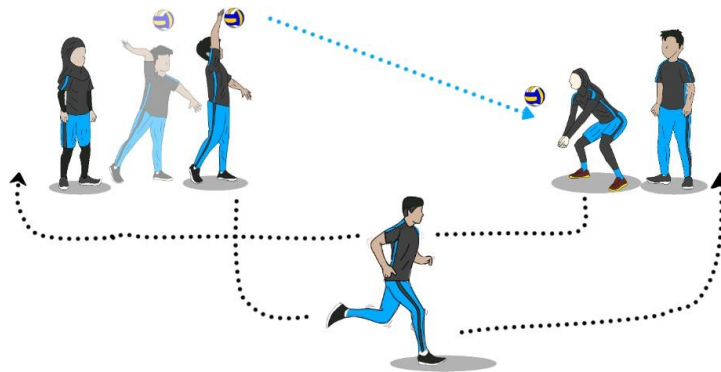
- (1) Pembelajaran dilakukan secara berpasangan atau berkelompok.
- (2) Bola dipegang dengan satu tangan di depan badan dan lambungkan ke atas.
- (3) Pukul bola ke lantai (depan) menggunakan satu tangan diawali dengan melentingkan pinggang ke belakang, yang telah melakukan pukulan bergerak pindah tempat.
- (4) Pembelajaran ini dilakukan berpasangan atau kelompok, formasi berbanjar.



- b) Aktivitas pembelajaran keterampilan gerak memantulkan bola voli (servis) ke arah teman, dan diterima dengan menggunakan *passing* bawah

Prosedur pelaksanaan:

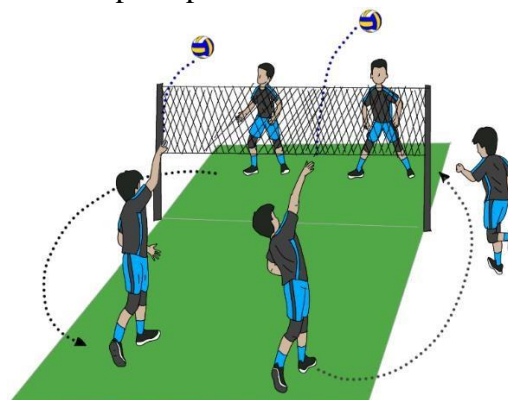
- (1) Sama dengan pembelajaran 1, namun bola dipukul ke lantai yang sebelumnya dilambungkan ke atas oleh tangan yang satunya.
- (2) Pembelajaran ini dilakukan berpasangan atau kelompok.

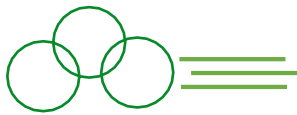


- c) Aktivitas pembelajaran keterampilan gerak memukul bola voli (servis) atas ke arah sasaran pada lapangan melalui atas net

Prosedur pelaksanaan:

- (1) Pembelajaran memukul bola seperti pada pembelajaran-pembelajaran sebelumnya, yang telah melakukan pukulan bergerak pindah tempat.
- (2) Pembelajaran ini dilakukan dengan jarak yang bertambah jauh, dari jarak 6 m dan secara bertahap jarak memukul ditambah menjadi 7 m, 8 m, dan 9 m disesuaikan dengan tingkat kemampuan peserta didik.





Aktivitas 3

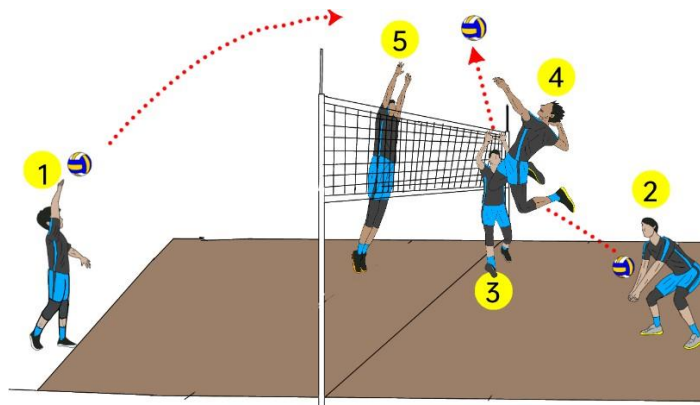
Setelah peserta didik melakukan aktivitas 1 dan 2 hasil rancangan keterampilan gerak *passing* atas, *passing* bawah, servis bawah dan servis atas permainan bola voli, dilanjutkan dengan mempelajari aktivitas 3 hasil rancangan keterampilan gerak bermain bola voli menggunakan peraturan dimodifikasi.

Pengetahuan mengenai fakta, konsep, dan prosedur keterampilan bermain bola voli menggunakan peraturan dimodifikasi dipelajari melalui membaca dan berdiskusi sesuai lembar tugas yang diberikan oleh guru. Bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran hasil rancangan keterampilan gerak bermain bola voli menggunakan peraturan dimodifikasi dapat dilakukan dengan berbagai cara antara lain sebagai berikut:

- a) Aktivitas pembelajaran keterampilan gerak bermain bola voli dengan peraturan yang dimodifikasi, dengan gerakan servis, *passing* bawah, atas, *smash*, dan membendung) dalam bentuk berkelompok

Prosedur pelaksanaan:

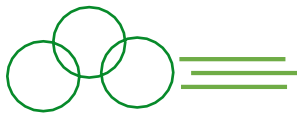
- (1) Aktivitas pembelajaran diawali dengan pemain 1 melakukan servis ke arah pemain 2.
- (2) Kemudian pemain 2 menahan bola dengan *passing* bawah ke pemain 3.
- (3) Selanjutnya pemain 3 mengumpan bola pada pemain 4 dengan *passing* atas.
- (4) Pemain 4 melakukan pukulan *smash* yang dibendung pemain 5.
- (5) Setiap pemain yang telah melakukan gerakan dan berpindah tempat, yakni:
 - (a) Pemain 1 pindah ke posisi membendung
 - (b) Pemain 2 pindah ke posisi pengumpan
 - (c) Pemain 3 pindah ke posisi *smash*
 - (d) Pemain 4 pindah ke posisi *passing* bawah
 - (e) Pemain 5 pindah ke posisi servis



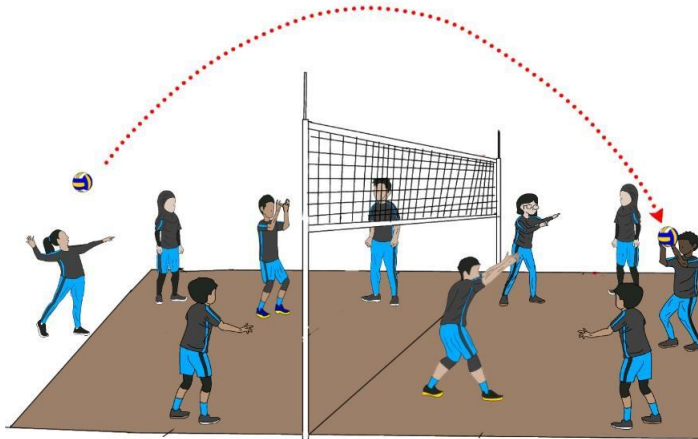
- b) Aktivitas pembelajaran keterampilan gerak bermain bola voli dengan peraturan yang dimodifikasi, dengan servis atas dalam bentuk berkelompok

Prosedur pelaksanaan:

- (1) Diawali dengan pukulan servis atas.
- (2) Permainan dimulai dengan melempar pukulan servis atas melalui atas net.
- (3) Bola harus ditangkap dan segera diservis kembali ke seberang lapangan.
- (4) Pemenang adalah regu yang terlebih dahulu mencapai 15 angka.



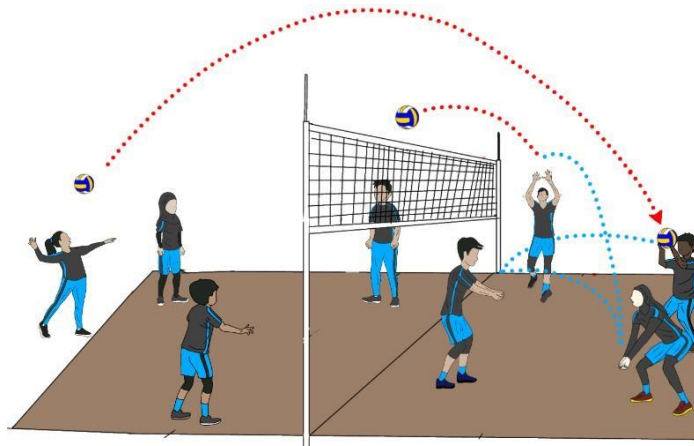
- (5) Kesalahan yang mengakibatkan perolehan angka bagi lawan. Bola menyentuh tanah/lantai.
 - (a) Bola ke luar lapangan dan Pemain menyentuh tali/net.
 - (b) Pemain menginjak lapangan lawan.
 - (c) Bola menyentuh tali/net pada saat lemparan pertama.
- (6) Jumlah pemain 4-5 orang/regu.
- (7) Luas lapangan dapat disesuaikan, misalnya 4 x 6 m atau 8 x 9 m.
- (8) Tinggi net dua meter.



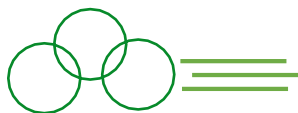
- c) Aktivitas pembelajaran keterampilan gerak bermain bola voli dengan peraturan yang dimodifikasi, dengan bermain menangkap dan menolak bola dilanjutkan dengan teknik *passing* atas/bawah 2 kali gerakan (sentuhan)

Prosedur pelaksanaan:

- (1) Permainan dimulai dengan lemparan melalui atas net.
- (2) Bola yang dilempar lawan harus ditangkap dengan posisi *passing* atas dan ditolakkan ke atas.
- (3) Lakukan *passing* atas/bawah 2 x gerakan (sentuhan) kemudian diumpun ke arah teman satu lapangan.
- (4) Setelah bola dimainkan oleh 3 orang pada satu lapangan, seberangkan bola ke lapangan lawan.



- 4) Guru mengamati seluruh gerakan peserta didik secara individu maupun kelompok.



- 5) Seluruh aktivitas hasil rancangan keterampilan gerak *passing* bawah, *passing* atas, servis bawah, servis atas, *smash*, dan *block*/bendungan permainan bola voli peserta didik diawasi dan diberikan koreksi oleh guru apabila ada kesalahan gerakan.
- 6) Peserta didik secara individu dan dan kelompok melakukan aktivitas hasil rancangan keterampilan gerak sesuai dengan koreksi oleh guru.
- 7) Seluruh aktivitas hasil rancangan keterampilan gerak peserta didik setelah diberikan umpan balik diamati oleh guru secara individu maupun kelompok.
- 8) Guru mengamati seluruh aktivitas hasil rancangan keterampilan gerak peserta didik secara seksama. Hasil belajar peserta didik dinilai selama proses dan di akhir pembelajaran.

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, kemandiriannya dan gotong royongnya selama pembelajaran permainan bola voli.
- 4) Guru menugaskan peserta didik yang terkait dengan pembelajaran yang telah dilakukan untuk membaca dan membuat kesimpulan tentang aktivitas hasil rancangan keterampilan gerak *passing* bawah, *passing* atas, servis bawah, servis atas, *smash*, dan *block*/bendungan permainan bola voli, hasilnya dijadikan sebagai tugas penilaian 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

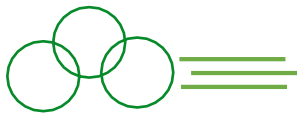
Penilaian Pengembangan Karakter (Dimensi Mandiri dan Gotong Royong)

a. Petunjuk Penilaian (Lembar Penilaian Sikap Diri)

- 1) Isikan identitas kalian.
- 2) Berikan tanda cek (√) 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 Baik sesuai jumlah “Ya” yang terisi.

b. Rubrik Asesmen Sikap

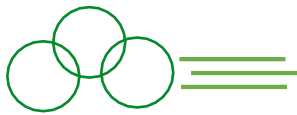
No	Pernyataan	Ya	Tidak
1.	Saya membuat target penilaian yang realistis sesuai kemampuan dan minat belajar yang dilakukan.		



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”

2. Asesmen Pengetahuan

Teknik	Bentuk	Contoh Instrumen	Kriteria Penilaian
Tes Tulis	Pilihan ganda dengan 4 opsi	1) Perhatikan pernyataan-pernyataan berikut ini, yang merupakan keterampilan teknik dasar permainan bola voli. <ol style="list-style-type: none"> a) Berdiri dengan kedua kaki dalam posisi melangkah. b) Berat badan bertumpu pada kedua kaki dan sikap badan agak condong ke depan. c) Pegang bola setinggi pinggang atau lebih rendah di depan badan. d) Jari-jari yang akan digunakan memukul (servis) dirapatkan. 	Jawaban benar mendapatkan skor 1 dan salah 0.



		<p>Berdasarkan pernyataan-pernyataan di atas, gerakan tersebut merupakan teknik dasar servis bawah pada tahapan</p> <ol style="list-style-type: none"> gerakan permulaan gerakan pelaksanaan gerakan akhir gerakan <i>recovery</i> gerak lanjutan <p>Kunci: A. gerakan permulaan.</p>	
	Uraian tertutup	<p>1. Keterampilan gerak smash sangat penting untuk dikuasai karena gerakan ini merupakan cara yang paling efektif untuk mendapatkan poin, jelaskan urutan cara melakukan keterampilan gerak <i>smash</i> dalam permainan bola voli!</p> <p>Kunci:</p> <ol style="list-style-type: none"> Berdiri dekat net dan menghadap net berjarak kira-kira 60 cm. Sikap kedua kaki dibuka selebar bahu dan kedua lengan di samping badan. Rendahkan kedua lutut bersamaan kedua lengan ditarik ke belakang. Tolakan kedua kaki ke atas bersamaan kedua lengan diayun ke atas. Pukul bola pada bagian atasnya dengan telapak tangan terbuka bersamaan pergelangan tangan diaktifkan. Mendarat kembali pada tempat menolak dengan menggunakan kedua ujung telapak kaki 	<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. Penilaian Keterampilan

a. Tes kinerja aktivitas hasil rancangan keterampilan gerak *passing* permainan bola voli

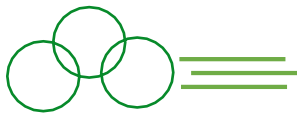
1) Butir Tes

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

2) Petunjuk Penilaian

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

3) Rubrik Penilaian Keterampilan Gerak



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

Nama : _____ Kelas: _____

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

(2) Sikap pelaksanaan melakukan gerakan

- (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.

(3) Sikap akhir melakukan gerakan

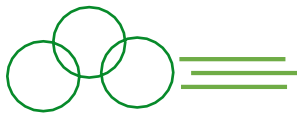
- (a) pandangan mata ke arah lepasnya/dorongan bola.
- (b) badan sedikit dicondongkan ke depan dan beratnya terletak di antara kedua kaki
- (c) lengan yang mempassing bola berada di depan dengan posisi badan rileks.

b) Pengolahan skor

Skor maksimum: 10

Skor perolehan peserta didik: SP

Nilai keterampilan yang diperoleh peserta didik: SP/10.



- c) Lembar pengamatan penilaian keterampilan gerak *passing* bola permainan bola voli.

(1) Penilaian hasil keterampilan gerak *passing*

Tahap pelaksanaan pengukuran

Penilaian hasil/produk keterampilan gerak *passing* dilakukan peserta didik selama 30 detik dengan dengan cara:

- Mula-mula peserta didik berdiri dengan memegang bola.
- Setelah petugas pengukuran memberi aba-aba “mulai” peserta didik mulai memasingkan bola setinggi 242 centimeter.
- asisten menghitung ulangan/pantulan bola yang dapat dilakukan oleh peserta didik.
- Jumlah ulangan/pantulan bola yang dilakukan dengan benar memenuhi persyaratan dihitung untuk diberikan skor.

- d) Konversi jumlah ulangan dengan skor

Perolehan Nilai		Klasifikasi Nilai
<i>Putera</i>	<i>Puteri</i>	
..... > 23 kali > 21 kali	Sangat Baik
20 – 22 kali	18 – 20 kali	Baik
17 – 19 kali	15 – 17 kali	Cukup
..... < 17 kali < 15 kali	Kurang

- b. Tes kinerja aktivitas hasil rancangan keterampilan gerak servis permainan bola voli

1) Butir Tes

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

2) Petunjuk Penilaian

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

3) Rubrik Penilaian Keterampilan Gerak

Sama dengan rubrik *passing* dalam permainan bola voli.

4) Pedoman Penskoran

a) Penskoran

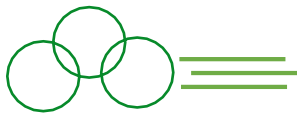
- Skor 1 jika: Peserta didik dapat melakukan 80% dari komponen gerakan sikap awal, sikap pelaksanaan, dan sikap akhir dengan benar.
- Skor 0 jika: Peserta didik kurang dari 80% melakukan komponen gerakan sikap awal, sikap pelaksanaan, dan sikap akhir dengan benar.

(1) Sikap awalan melakukan gerakan

- ambil posisi sikap siap normal,
- Salah satu tangan memegang bola,
- tangan yang lain ditarik ke belakang bersiap melakukan pukulan.

(2) Sikap pelaksanaan melakukan gerakan

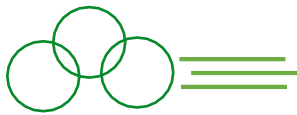
- berdiri tegak dengan kedua kaki dalam kondisi rileks
- bola dipegang dengan satu tangan di depan badan dan lambungkan ke atas,



- (c) ayunkan lengan dari belakang dan dipukul dengan menggunakan jari tangan yang dalam posisi rapat
- (d) perkenaan bola yang baik tepat pada telapak tangan dan jari-jari dengan tenaga yang kuat.
- (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) Lembar pengamatan penilaian keterampilan gerak servis bola permainan bola voli.
- (1) Penilaian hasil keterampilan gerak servis
Tahap pelaksanaan pengukuran
Penilaian hasil/produk keterampilan gerak servis dilakukan peserta didik selama 10 kali kesempatan dengan dengan cara:
- (a) Mula-mula peserta didik berdiri dengan memegang bola.
- (b) Setelah petugas pengukuran memberi aba-aba “mulai” peserta didik mulai servis bola dibelakang garis belakang.
- (c) Petugas menghitung bola yang dapat dilakukan oleh peserta didik, yaitu yang melewati net.
- (d) Jumlah bola yang melewati net yang dilakukan dengan benar memenuhi persyaratan dihitung untuk diberikan skor.
- d) Konversi jumlah ulangan dengan skor

Perolehan Nilai		Klasifikasi Nilai
<i>Putera</i>	<i>Puteri</i>	
..... > 8 angka > 7 angka	Sangat Baik
6 – 8 angka	5 – 7 angka	Baik
3 – 5 angka	2 – 4 angka	Cukup
..... < 3 angka < 2 angka	Kurang

- c. Tes kinerja aktivitas hasil rancangan keterampilan gerak *smash* permainan bola voli
- 1) Butir Tes
Lakukan aktivitas hasil rancangan keterampilan *smash* permainan bola voli. Unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan melakukan gerakan (penilaian proses) dan ketepatan melakukan gerakan (penilaian produk).
- 2) Petunjuk Penilaian
Berikan (angka) pada kolom yang sudah disediakan, setiap peserta didik menunjukkan atau menampilkan keterampilan gerak yang diharapkan.
- 3) Rubrik Penilaian Keterampilan Gerak
Sama dengan rubrik penilaian *passing* dan servis permainan bola voli.
- 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) melakukan langkah awalan yang diambil dengan jarak 1-3 langkah,
 - (c) langkah awalan ini dilakukan dengan melakukan langkah besar/lebar.
 - (2) Sikap pelaksanaan melakukan gerakan
 - (a) gerakan melangkahkan kaki lebar secara bergantian,
 - (b) kedua lengan diayunkan ke arah belakang setelah dekat dengan net.
 - (c) bertumpu pada kedua kaki untuk meloncat,
 - (d) pukul bola dengan lengan, ayunan lengan ke arah depan dan tegangkan punggung menuju belakang,
 - (e) ayunan lengan dengan posisi lurus dan perkenaan bola pada telapak tangan dengan jari-jari terbuka diikuti lecutan pergelangan tangan,
 - (f) 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) Kedua kaki mendarat dengan menekuk kedua lutut.

b) Pengolahan skor

Skor maksimum: 10

Skor perolehan peserta didik: SP

Nilai keterampilan yang diperoleh peserta didik: SP/10.

c) Lembar pengamatan penilaian keterampilan gerak *smash* bola permainan bola voli.

(1) Penilaian hasil keterampilan gerak *smash*

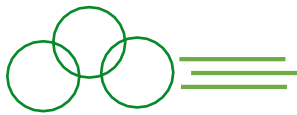
Tahap pelaksanaan pengukuran

Penilaian hasil/produk keterampilan gerak *smash* dilakukan peserta didik selama 10 kali kesempatan dengan dengan cara:

- (a) Mula-mula peserta didik berdiri dengan memegang bola.
- (b) Setelah petugas pengukuran memberi aba-aba “mulai” peserta didik mulai *smash* berada di daerah serang.
- (c) Petugas menghitung bola yang dapat dilakukan oleh peserta didik, yaitu yang melewati net.
- (d) Jumlah bola yang melewati net yang dilakukan dengan benar memenuhi persyaratan dihitung untuk diberikan skor.

d) Konversi jumlah ulangan dengan skor

Perolehan Nilai		Klasifikasi Nilai
<i>Putera</i>	<i>Puteri</i>	
..... > 8 masuk > 7 masuk	Sangat Baik
6 – 8 masuk	5 – 7 masuk	Baik
3 – 5 masuk	2 – 4 masuk	Cukup
..... < 3 masuk < 2 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 penilaian 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

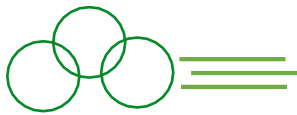
Pada setiap 2 topik dan di akhir aktivitas pembelajaran peserta didik ditanya tentang:

- Apa yang sudah dipelajari.
- Dari apa yang sudah dipelajari apa yang sudah dikuasai.
- Kesulitan-kesulitan apa saja yang peserta didik alami/temukan dalam aktivitas pembelajaran hasil rancangan keterampilan gerak permainan bola voli.
- Kesalahan-kesalahan apa saja yang peserta didik alami/temukan dalam melakukan aktivitas pembelajaran hasil rancangan keterampilan gerak permainan bola voli.
- Bagaimana cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang peserta didik alami/temukan dalam melakukan aktivitas pembelajaran hasil rancangan keterampilan gerak permainan bola voli.

Contoh Format Refleksi.

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

No	Aktivitas Pembelajaran	Hasil Refleksi	
		Tercapai	Belum Tercapai
1.	Aktivitas pembelajaran hasil rancangan keterampilan gerak permainan bola voli *)		
2.	Menunjukkan nilai-nilai karakter profil Pelajar Pancasila pada elemen mandiri dan gotong royong dalam proses aktivitas pembelajaran hasil rancangan keterampilan gerak permainan bola voli.		



*) Materi disesuaikan dengan pokok bahasan.

Catatan:

- Bagi peserta didik yang belum mampu mencapai batas kompetensi dalam aktivitas pembelajaran hasil rancangan keterampilan gerak permainan bola voli yang ditentukan oleh guru, maka diminta remedial.
- Bagi peserta didik yang mampu mencapai atau melebihi batas kompetensi dalam aktivitas pembelajaran hasil rancangan keterampilan gerak permainan bola voli yang ditentukan oleh guru, maka lanjutkan pembelajaran pada materi yang lebih kompleks dan bervariasi.

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 hasil rancangan keterampilan gerak permainan bola voli.
- c. Apa yang harus diperbaiki dan bagaimana cara memperbaiki proses aktivitas pembelajaran hasil rancangan keterampilan gerak permainan bola voli tersebut.
- d. Bagaimana keterlibatan peserta didik dalam proses aktivitas pembelajaran hasil rancangan keterampilan gerak permainan bola voli tersebut.

Lembar Kerja Peserta Didik

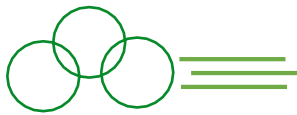
Tanggal :
Lingkup/materi pembelajaran :
Nama Siswa :
Fase/Kelas : F / XI

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 6 orang.
- b. Lakukan aktivitas pembelajaran hasil rancangan keterampilan gerak permainan bola voli secara berpasangan dengan temanmu satu kelompok.
- c. Perhatikan penjelasan berikut ini:
Cara bermain aktivitas pembelajaran hasil rancangan keterampilan gerak permainan bola voli antara lain:



- 1) Aktivitas pembelajaran keterampilan gerak *passing* bawah dan *passing* atas berpasangan dan berkelompok di tempat
 - 2) Aktivitas pembelajaran merancang keterampilan gerak *passing* atas dan bawah bergerak maju, mundur, dan menyamping.
 - 3) Aktivitas pembelajaran keterampilan gerak *passing* atas dan bawah menggunakan dua bola
 - 4) Aktivitas pembelajaran keterampilan gerak *passing* atas dan bawah secara langsung dalam formasi lingkaran.
 - 5) Aktivitas pembelajaran keterampilan gerak *passing* atas dan bawah bertiga dalam formasi garis lurus, bola dilambung menggunakan teknik *passing*
 - 6) Aktivitas pembelajaran keterampilan gerak memukul bola ke lantai dengan menggunakan satu tangan.
 - 7) Aktivitas pembelajaran keterampilan gerak memantulkan bola voli (servis) ke arah teman, dan diterima dengan menggunakan *passing* bawah.
 - 8) Aktivitas pembelajaran keterampilan gerak memukul bola voli (servis) atas ke arah sasaran pada lapangan melalui atas net.
 - 9) Aktivitas pembelajaran keterampilan gerak bermain bola voli dengan peraturan yang dimodifikasi, dengan gerakan servis, *passing* bawah, atas, *smash*, dan membendung) dalam bentuk berkelompok.
 - 10) Aktivitas pembelajaran keterampilan gerak bermain bola voli dengan peraturan yang dimodifikasi, dengan servis atas dalam bentuk berkelompok.
 - 11) Aktivitas pembelajaran keterampilan gerak bermain bola voli dengan peraturan yang dimodifikasi, dengan bermain menangkap dan menolak bola dilanjutkan dengan teknik *passing* atas/bawah 2 kali gerakan (sentuhan).
- d. Lakukan refleksi setelah aktivitas pembelajaran dengan mengisi di bawah ini!

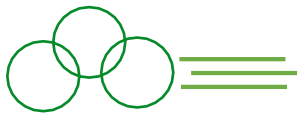
Bentuk Pembelajaran	Kesulitan yang sering dialami	Kesalahan yang sering dilakukan	Cara memperbaiki kesalahan tersebut
Aktivitas keterampilan gerak <i>passing</i>			
Aktivitas keterampilan gerak <i>Servis</i>			
Aktivitas keterampilan gerak <i>smash</i> dan <i>block</i>			

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 hasil rancangan 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.



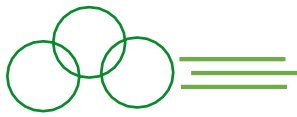
- b. Bentuk-bentuk keterampilan gerak permainan bola voli.
- c. Bentuk-bentuk permainan bola voli dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi.

Glosarium

- Bola voli 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 voli secara baik diperlukan kemampuan dasar fisik yang memadai. Dengan kondisi fisik yang baik akan memudahkan melakukan gerakan-gerakan yang lebih sulit (kompleks).
- **Passing** = gerakan mengoper bola.
- Mengoper bola adalah salah satu usaha dari seorang pemain untuk membagi atau memberi bola kepada temannya agar dapat memasukkan bola ke daerah lawan dengan melewati atas net.
- **Passing** atas adalah operan yang dilakukan menggunakan kedua telapak tangan dengan posisi tangan di depan wajah.
- **Passing** bawah adalah operan yang dilakukan dengan lengan diayunkan dari bawah ke atas dengan posisi lurus dan perkenaan bola pada pergelangan tangan.
- **Servis** adalah pukulan pertaman untuk memulai permainan.
- 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 atas adalah pukulan yang dilakukan untuk memulai permainan dengan ayunan lengan dari atas kepala.
- Servis bawah adalah pukulan yang dilakukan untuk memulai permainan dengan ayunan lengan dari bawah ke atas.
- **Smash** = pukulan bola dari atas ke bawah.
- Pembelajaran adalah proses interaksi antarpeserta didik, antara peserta didik dengan tenaga pendidik dan sumber belajar pada suatu lingkungan belajar.
- **Blocking** = melakukan hadangan/bendungan.
- Teknik adalah cara melakukan atau melaksanakan sesuatu untuk mencapai tujuan tertentu secara efisien dan efektif. Teknik dalam permainan bola voli dapat diartikan sebagai cara memainkan bola dengan efisien dan efektif sesuai dengan peraturan permainan yang berlaku untuk mencapai suatu hasil yang optimal.

Referensi

- Dearing, Joel. 2018. *Volleyball Fundamentals Second Edition*. Champaign: Human Kinetics
- Muhajir. 2017. *Buku Siswa Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan*, untuk SMA/MA Kelas XI. Jakarta: PT. Erlangga.
- Muhajir. 2017. *Buku Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan*, untuk SMA/MA Kelas XI. Jakarta: PT. Erlangga.



Muhajir. 2020. *Belajar dan Berlatih Permainan bola voli*. Bandung: Sahara Multi Trading.

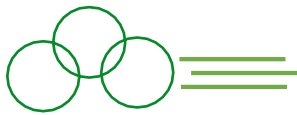
Tim penyusunan Bahan Ajar. 2010. *Buku Bahan Ajar Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan*. Bogor: PPPPTK Penjas & BK.

Memeriksa dan Menyetujui,
Kepala SMK PPN Sembawa

Sembawa, 18 Juli 2024
Guru Mata Pelajaran

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

Aldi Novriansyah, S.Pd.
NIP.



MODUL AJAR PJOK SMK FASE F KELAS XI

Penyusun : Aldi N. Jenjang : SMK Kelas : XI Alokasi Waktu : 2 x 45 Menit (3 Kali pertemuan).	Kompetensi Awal: Peserta didik telah dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan hasil evaluasi keterampilan gerak melempar/mengoper bola, menangkap, memukul bola, berlari ke <i>base</i> , dan mematikan lawan permainan <i>softball</i> sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki.	Profil Pelajar Pancasila: Profil Pelajar Pancasila yang dikembangkan pada Fase F adalah Mandiri dan Gotong Royong yang ditunjukkan melalui proses pembelajaran mempraktikkan hasil rancangan permainan lapangan melalui permainan <i>softball</i> .
--	--	---

Sarana Prasarana

- Lapangan permainan *softball* atau lapangan sejenisnya (lapangan bola voli atau halaman sekolah).
- Bola *softball* atau bola sejenisnya (bola terbuat dari plastik, karet, dll).
- Pemukul *softball* atau sejenisnya (pemukul terbuat dari kayu)
- *Glove* atau sarung tangan sejenisnya (jika memungkinkan)
- Tiang hinggap/corong atau sejenisnya.
- Peluit dan *stopwatch*.

Target Peserta Didik

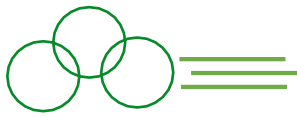
- **Peserta didik regular/tipikal.**
- Peserta didik dengan hambatan belajar.
- **Peserta didik cerdas istimewa berbakat (CIBI).**
- Peserta didik meregulasi diri belajar.
- Peserta didik dengan ketunaan (tunanetra, tunarungu, tunagrahita, tunadaksa, tunalaras, tunaganda).

Jumlah Peserta Didik

- Maksimal 36 peserta didik.

Ketersediaan Materi

- Pengayaan untuk peserta didik CIBI atau yang berprestasi tinggi : **YA/TIDAK.**
- Alternatif penjelasan, metode, atau aktivitas, untuk peserta didik yang sulit memahami konsep: **YA/TIDAK.**
(Jika memilih YA, maka di dalam pembelajaran disediakan alternatif aktivitas sesuai kebutuhan peserta didik).



Materi Ajar, Media, dan Bahan yang Diperlukan

1. Materi Pokok Pembelajaran

a. Materi Pembelajaran Reguler

Aktivitas pembelajaran hasil rancangan keterampilan gerak melempar/mengoper bola, menangkap, memukul bola, berlari ke *base*, dan mematikan lawan permainan *softball* melalui fakta, konsep dan prosedur serta praktik/latihan:

- 1) Aktivitas pembelajaran keterampilan gerak formasi permainan *softball*.
- 2) Aktivitas pembelajaran merancang keterampilan gerak melempar dan menangkap permainan *softball* secara berpasangan, atau berkelompok.
- 3) Aktivitas pembelajaran merancang keterampilan gerak memukul bola dengan pemukul permainan *softball* secara berpasangan, atau berkelompok.
- 4) Aktivitas pembelajaran merancang keterampilan gerak berlari menuju *base* dalam permainan *softball* secara berpasangan atau kelompok.
- 5) Aktivitas bermain *softball* dengan peraturan yang dimodifikasi, dengan gerakan melempar, menangkap bola, dan berlari.
- 6) Aktivitas bermain *softball* dengan peraturan yang dimodifikasi, dengan bermain melempar, memegang stick, memukul, menangkap bola, dan berlari cepat.

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

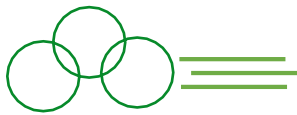
Materi pembelajaran untuk pengayaan sama dengan regular. Materi dapat dikembangkan dengan meningkatkan kompleksitas materi, mengubah lingkungan permainan, dan mengubah jumlah pemain di dalam permainan yang dimodifikasi

2. Media Pembelajaran

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

3. Bahan Pembelajaran

- a. Buku Ajar.
- b. *Link* video (jika diperlukan)
- c. Lembar Kerja (*student work sheet*) yang berisi perintah dan indikator tugas gerak.



Moda Pembelajaran

- Daring.
- **Luring.**
- Paduan antara tatap muka dan PJJ (*blended learning*).
- (Guru memilih moda pembelajaran yang diinginkan sesuai dengan kebutuhan dan lingkungan belajar yang ada, pada modul ini menggunakan moda luring).

Pengaturan Pembelajaran

Pengaturan Peserta didik:

- Individu.
- Berpasangan.
- Berkelompok (3 s.d 6 orang).
- Klasikal

(Guru dapat mengatur sesuai dengan jumlah siswa di setiap kelasnya serta formasi yang diinginkan).

Metode:

- Diskusi
- Presentasi
- **Demonstrasi**
- Project
- Eksperimen
- Eksplorasi
- **Permainan**
- **Ceramah**
- **Simulasi**
- Resiprokal
- (Guru dapat memilih salah satu atau menggabungkan beberapa metode yang diinginkan).

Asesmen Pembelajaran

Menilai Ketercapaian Tujuan Pembelajaran: Jenis Asesmen:

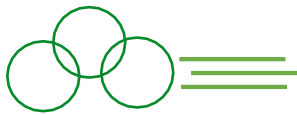
- Asesmen individu
- Asesmen berpasangan
- Asesmen kelompok
- Pengetahuan (lisan, tertulis)
- Keterampilan (praktik, kinerja)
- Sikap (mandiri dan gotong royong).

Tujuan Pembelajaran

Peserta didik melalui aktivitas pembelajaran latihan dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan hasil racangan keterampilan gerak dan fungsional permainan dan olahraga (melempar/mengoper bola, menangkap, memukul bola, berlari ke *base*, dan mematikan lawan) permainan *softball* sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki serta mengembangkan nilai-nilai karakter 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

1. Peserta didik dapat memanfaatkan aktivitas keterampilan gerak permainan *softball* dalam kehidupan nyata sehari-hari. Contohnya:
 - a. Dengan bermain bola basket dapat membuat tubuh menjadi bugar dan sehat.
 - b. Dengan bermain bola basket dapat menyalurkan kelebihan energi dengan hal yang positif.



2. Peserta didik dapat menerapkan makna dan nilai-nilai yang terkandung dalam aktivitas keterampilan gerak permainan *softball* dalam kehidupan nyata sehari-hari, seperti sportifitas, gotong royong dll

Pertanyaan Pemantik

1. Mengapa peserta didik perlu menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan hasil rancangan keterampilan gerak permainan *softball*?
2. Jika peserta didik menjadi pemain *softball* yang handal apa saja yang bisa diperolehnya?

Prosedur Kegiatan Pembelajaran

1. Persiapan mengajar

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

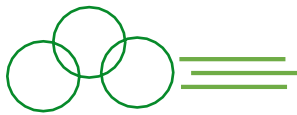
- a. Membaca kembali Modul Ajar yang telah dipersiapkan guru sebelumnya.
- b. Membaca kembali buku-buku sumber yang berkaitan dengan permainan *softball*.
- c. Menyiapkan alat pembelajaran, diantaranya:
 - 1) Lapangan permainan *softball* atau lapangan sejenisnya (lapangan bola voli atau halaman sekolah).
 - 2) Bola *softball* atau bola sejenisnya (bola terbuat dari plastik, karet, dll).
 - 3) Pemukul *softball* atau sejenisnya (pemukul terbuat dari kayu)
 - 4) *Glove* atau sarung tangan sejenisnya (jika memungkinkan)
 - 5) Tiang hinggap/corong atau sejenisnya.
 - 6) Peluit dan *stopwatch*.
 - 7) 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)

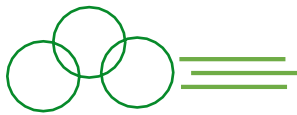
- 1) Guru meminta salah seorang peserta didik untuk menyiapkan barisan di lapangan sekolah dan mengucapkan salam atau selamat pagi kepada peserta didik.
- 2) Guru meminta salah seorang peserta didik untuk memimpin doa, dan peserta didik berdoa sesuai dengan agamanya masing-masing.
- 3) Guru memastikan bahwa semua peserta didik dalam keadaan sehat, bila ada peserta didik yang kurang sehat (sakit), maka guru meminta peserta didik tersebut untuk beristirahat.
- 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, penanaman karakter dan prestasi cabang olahraga *softball*.

- 7) Guru menyampaikan cakupan materi yang akan dipelajari yaitu: aktivitas hasil rancangan keterampilan melempar/mengoper bola, menangkap, memukul bola, berlari ke *base*, dan mematikan lawan permainan *softball*.
- 8) Guru menjelaskan teknik asesmen untuk kompetensi aktivitas keterampilan hasil rancangan 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: menunjukkan hasil rancangan keterampilan melempar/mengoper bola, menangkap, memukul bola, berlari ke *base*, dan mematikan lawan permainan *softball*, menggunakan tes tertulis, dan kompetensi terkait keterampilan yaitu: mempraktikkan aktivitas keterampilan melempar/mengoper bola, menangkap, memukul bola, berlari ke *base*, dan mematikan lawan permainan *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* antara lain:
 - a) Peserta didik dibagi menjadi empat kelompok (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) Di masing-masing kelompok tunjuk satu orang sebagai penjaga melalui undian, (2) Penjaga memegang bola dan berusaha menyentuh bola ke badan pemain lain tetapi bola tidak boleh dilempar (3) Peserta lain berlari tidak boleh keluar dari area permainan untuk menghindari penjaga, apabila ada yang terkena sentuhan bola tersebut maka pemain tersebut bertukar peran sebagai penjaga. Pemain yang paling sering menjadi penjaga akan diberi hukuman di akhir permainan dengan 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 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 menggunakan model penugasan, dengan prosedur sebagai berikut:

- 1) Peserta didik melihat tayangan video, gambar atau model yang diperagakan oleh guru atau peserta didik.
- 2) Peserta didik menerima dan mempelajari kartu tugas (*task sheet*) yang berisi perintah dan indikator tugas aktivitas keterampilan hasil rancangan keterampilan melempar/mengoper bola, menangkap, memukul bola, berlari ke *base*, dan mematikan lawan permainan *softball*.
- 3) Peserta didik melaksanakan tugas ajar sesuai dengan target waktu yang ditentukan guru untuk mencapai ketuntasan belajar pada setiap materi pembelajaran, yaitu: aktivitas hasil rancangan keterampilan melempar/mengoper bola, menangkap, memukul bola, berlari ke *base*, dan mematikan lawan permainan *softball*. Secara rinci tugas ajar sebagai berikut:

Aktivitas 1

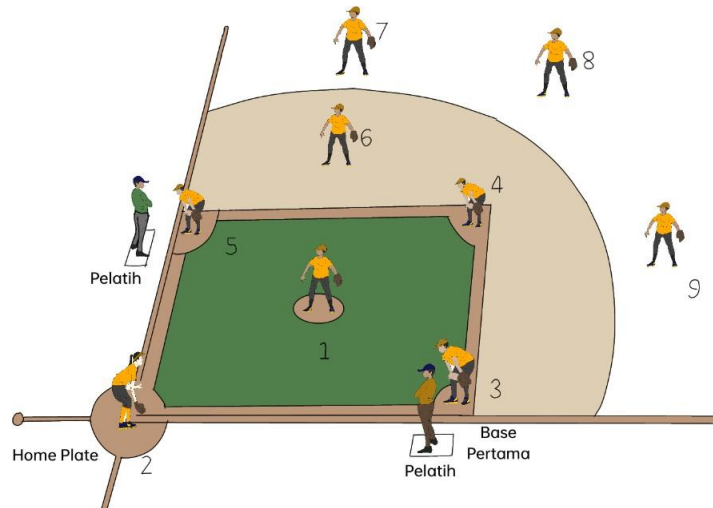
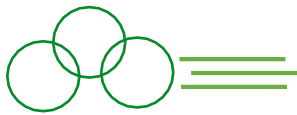
a) Fakta, Konsep dan Prosedur Aktivitas Pembelajaran Keterampilan Gerak Formasi Permainan *Softball*

Pengetahuan mengenai fakta, konsep, dan prosedur keterampilan gerak formasi permainan *softball* dipelajari melalui membaca dan berdiskusi sesuai lembar tugas yang diberikan oleh guru. Bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran formasi permainan *softball* sebagai berikut:

(1) Hakikat posisi-posisi pemain permainan *softball*

Posisi pemain merupakan syarat penting yang harus diketahui oleh setiap pemain dalam permainan *softball*. Karena posisi-posisi pemain merupakan kunci permainan untuk mendapatkan kemenangan dalam permainan *softball*. Di dalam permainan *softball* dikenal ada dua bentuk atau posisi yang dilakukan oleh pemain bertahan yaitu: daerah *Infield* dan *Outfield*. Dengan demikian sebelum para pemain dapat mempraktekkan strategi pertahanan, mereka harus mempelajari dan menguasai daerah yang menjadi tanggungjawabnya terhadap posisi yang harus dikuasai.

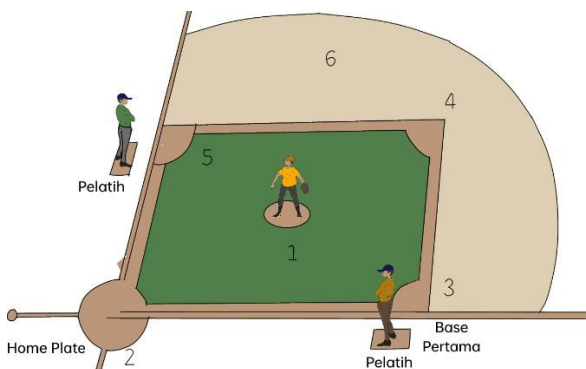
Posisi pemain bertahan antara lain: (1) *pitcher* (2) *catcher* (3) *first baseman*, (4) *second baseman*, (5) *third baseman*, (6) *shortstop*, (7) *left fielder*, (8) *centre fielder* (9) *right fielder* yang memiliki daerah dan tanggung jawab yang berbeda. Posisi-posisi pemain bertahan dalam permainan softball seperti terlihat pada gambar berikut ini:



(2) Posisi-posisi penjagaan dalam lapangan permainan softball

(a) Posisi pitcher

Pitcher adalah seorang pelempar bola yang diarahkan kepada pemukul (*Batter*). Selain itu *pitcher* memiliki tugas lain yang menjadi tanggung jawabnya di daerah sekitar lingkaran yaitu daerah *pitcher* sampai dengan daerah *Homeplate*. Tugas-tugas posisi *pitcher* adalah sebagai berikut:

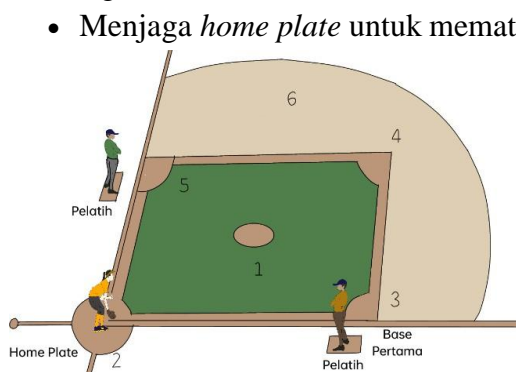


- Menjaga *homeplate* dan mematikan pelari lawan yang akan membuat nilai.
- Menjaga pukulan *Bunt* (pukulan dekat) di sekitar *homeplate*.
- Melempar bola ke *base* satu, *base* dua atau *base* tiga untuk mematikan lawan.
- Membantu menjaga daerah belakang *base* pertama.

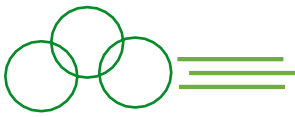
(b) Posisi catcher

Catcher akan bekerja lebih banyak melakukan tangkapan disamping menangkap lemparan *pitcher*. Daerah penjagaan *catcher* berada di antara *home plate* dan *back stop*. Daerah perpanjangan *base* satu dan *base* tiga, di depan *home plate* kira-kira setengah ke arah lingkaran *pitcher*.

Tugasnya *catcher* lebih banyak menangkap bola lemparan dari *pitcher*. Daerah penjagaannya berada diantara *home plate* dan *back stop*. Tugas Lainnya adalah sebagai berikut:



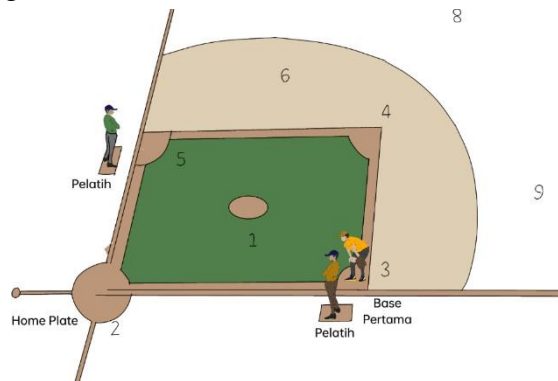
- Menjaga *home plate* untuk mematikan pelari dan membuat nilai.
- Menjaga pukulan *bunt* di sekitar *home plate*.
- Melempar bola ke *base* satu, dua, tiga untuk mematikan lawan.
- Membantu menjaga belakang *base* pertama.
- Menjaga pukulan *bunt*.



(c) **Posisi *first baseman***

First baseman memiliki posisi yang tidak terlalu luas, posisi bertahan tersebut berada diantara *Home Plate* dan *base* pertama, serta diantara *base* pertama dan *base* kedua. Tugas dari pemain yang berada di posisi ini adalah sebagai berikut:

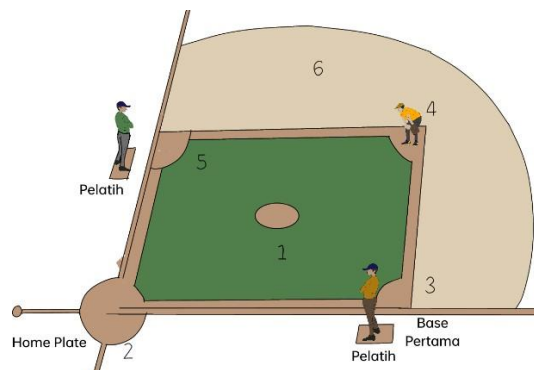
- Menjaga dan menangkap bola yang dipukul atau dilempar kearah *base* pertama.
- Mematikan dengan terpaksa yaitu: dengan menyentuh atau melemparkan bola kepada pemain lain yang menjaga *base* pertama.
- Melempar bola ke *base* kedua untuk mendapatkan *force out* (mati terpaksa).
- Memotong pemain pada *home plate*.
- Meneruskan lemparan dari lapangan sebelah kanan.
- Membantu menjaga *base* kedua.

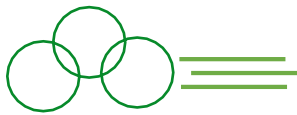


(d) **Posisi *second baseman***

Second baseman merupakan posisi penjagaan yang berada kira-kira ditengah antara *base* pertama dan *base* kedua. Posisi *second baseman* ini terletak di luar dan harus menjaga *base* kedua. Oleh sebab itu *second baseman* tidak perlu melakukan lemparan jauh. Tugas-tugas dari posisi *second baseman* ini adalah sebagai berikut:

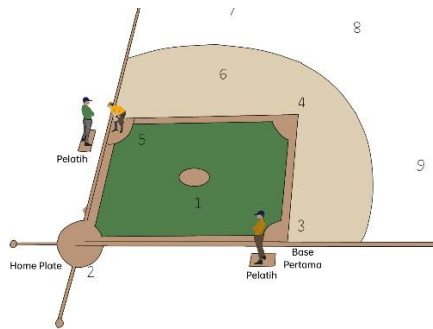
- Menjaga bola hasil pukulan yang jatuh pada daerah tersebut.
- Melempar bola ke *base* kedua atau *base* pertama untuk membuat mati terpaksa (*force out*).
- Mengetuk (menyentuh pemain dengan bola) pelari yang bergerak dari *base* pertama ke *base* kedua.
- Mengetuk dan membuat mati terpaksa pemain yang berlari pada *base* kedua.
- Menjaga *base* pertama jika pukulan *bunt* pada saat *First Baseman* menjaga atau memugut bola.
- Meneruskan lemparan dari *outfield* ke *infield*.
- Membantu menjaga pertahanan daerah belakang *base* kedua jika *shortstop* menjaga *base* kedua.





(e) Posisi *third baseman*

Third baseman menjaga daerah *infield*, kira-kira di tengah garis batas *base* tiga sampai di belakang posisi *Shortstop* dan daerah bagian dalam *left fielder*. Daerah yang dikuasai tidak terlalu luas, tetapi karena jarak ini terlalu jauh dari jarak *base* pertama dan *base* kedua. *Third baseman* perlu pemain yang memiliki lemparan yang kuat dan baik. Bagi pemain yang memukul dengan tangan kanan kebanyakan arah bola ke *shortstop* dan daerah *base* ketiga. Tugas-tugas *third baseman* antara lain sebagai berikut:

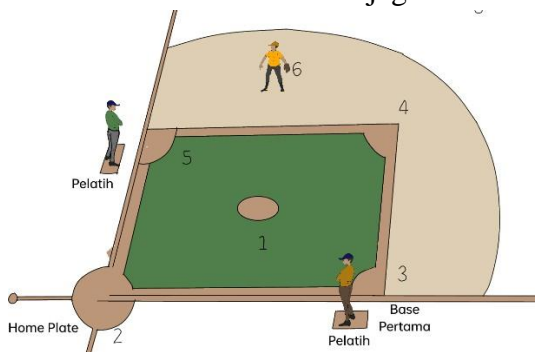


- Melempar bola ke base pertama untuk membuat *force out* (mati terpaksa).
- Menjaga *base* ketiga.
- Meneruskan atau memotong lemparan bola dari *outfielder*.
- Menguasai pukulan bunt ke arah *base* ketiga di bagian samping *infield*.
- Membantu menjaga belakang *shortstop*.

(f) Posisi *shortstop*

Posisi *shortstop* ini merupakan posisi yang memiliki daerah yang luas untuk dikuasai, yaitu: daerah di sekitar base kedua sampai dengan *base* ketiga dan daerah sekitar posisi depan bagian *outfield*. Posisi yang ideal bagi posisi *shortstop* ini kira-kira berada pada bagian tengah antara *base* kedua dan *base* ketiga. Posisi *shortstop* ini memiliki tugas-tugas sebagai berikut:

- Menjaga bola hasil pukulan yang jatuh di daerah yang dikuasainya.
- Melempar bola ke *base* satu atau *base* dua untuk membuat pelari mati dengan terpaksa.
- Memotong atau meneruskan lemparan dari *outfield*.
- Menjaga *base* kedua pada saat terjadi pukulan *bunt* ke arah *base* kedua, sedangkan *second baseman* menjaga bola.

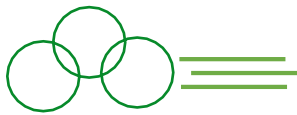


- Membantu menjaga *base* kedua, jika *second baseman* menjaga *base* kedua.

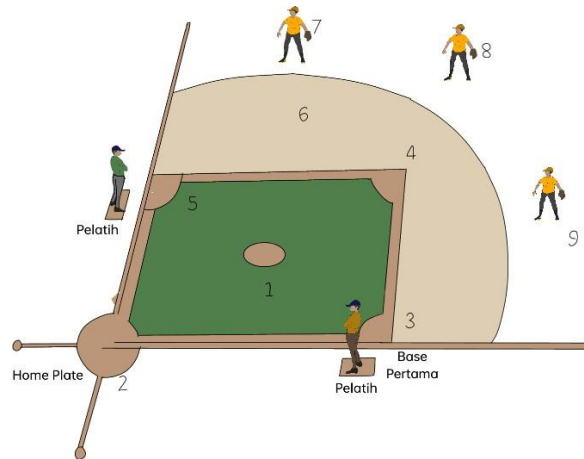
(g) Posisi-posisi penjagaan lapangan luar (*outfield*) permainan *softball*

Pemain *Outfield* merupakan bagian penting dalam tim saat bertahan. Pemain tersebut menjaga daerah batas dekat garis batas lapangan dengan daerah lapangan yang luas. Setiap bola yang dipukul ke daerah *Outfield* sebagai suatu kekuatan penyerangan. Kemampuan dasar dan tanggung jawab yang harus dikuasai oleh seorang pemain yang berada di posisi *Outfield* adalah sebagai berikut:

Posisi Pemain di daerah *outfield*



- *Left fielder* (7) (posisi sebelah kiri lapangan) daerah yang harus dikuasai adalah dari garis batas base ketiga sampai mendekati base kedua.
- *Center fielder* (8) (posisi pemain lapangan tengah) daerah yang harus dikuasai adalah bagian tengah dari garis batas tengah *outfield*.
- *Right fielder* (9) (posisi pemain sebelah kanan lapangan) daerah yang harus dikuasai adalah garis batas base pertama sampai *base* kedua.



Tugas pemain di daerah *outfield*

- **Posisi siap *outfield***

Selain mengetahui dan menempati posisi *outfield* masing-masing. Pemain juga harus mengetahui bagaimana cara menjaga bola hasil pukulan lawan ke daerah *outfield*. Posisi siap pemain yang berada pada posisi *outfield* hampir sama dengan posisi siap *infield*. Perbedaannya adalah pada posisi *outfield* hanya cukup dengan membengkokkan kaki pada *infielder*.

- **Menangkap bola lambung**

Dalam melakukan tangkapan bola yang melambung hasil dari pukulan *batter* harus menggunakan kedua tangan hal ini supaya dapat menguasai dan melakukan tangkapan dengan sempurna, dan juga agar mempercepat dalam pengambilan bola dari dalam *glove* dan melemparkan nya ke posisi lain.

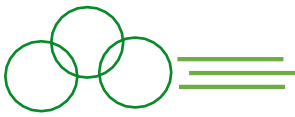
- **Menjaga bola bergulir pada posisi *outfield***

Posisi *outfield* merupakan posisi yang memiliki daerah yang luas dan terkadang pukulan pemain lawan tidak melambung dan hanya merupakan bola bergulir, dan itu pemain *outfield* dapat melakukan lemparan bola dengan cepat dan tepat ke posisi *infield*, dapat mematikan beberapa *base*.

- **Melemparkan bola ke *infield***

Untuk melemparkan bola dari *outfield* ke *infield* dapat dilakukan dengan melemparkan bola melambung ke atas karena apabila dilakukan dengan lemparan samping maka lemparan yang dihasilkan akan melengkung dan mengakibatkan bola susah ditangkap karena bola akan berubah arah.

Berbeda dengan lemparan samping bola hasil lemparan atas akan berjalan lurus dan memungkinkan lemparan akan tepat pada sasaran sehingga bola akan dengan cepat di teruskan ke *Infield*.



- **Hubungan antar pemain *outfield***

Para pemain yang berada pada posisi *outfield* harus memiliki komunikasi yang aktif baik itu dengan kata-kata maupun isyarat hal ini bertujuan agar tidak terjadi kesalahan komunikasi yang dapat mengakibatkan pemain lawan mendapatkan poin.

- **Posisi membantu menjaga belakang**

Setiap pemain harus mengetahui posisi saat menjaga belakang pemain lain. Pemain yang hendak membantu harus bergerak kira-kira 6 - 7 meter dibelakang pemain yang akan dibantu segaris dengan arah datangnya bola. Tugas tugas pemain *outfield* yang membantu pemain menjaga belakang pemain *infield* adalah sebagai berikut:

- *Right fielder* bertanggung jawab membantu menjaga belakang *first baseman* pada *second base*.
- *Center fielder* bertanggung jawab menjaga belakang *second baseman* dan *shortstop*.
- *Left fielder* bertanggung jawab membantu menjaga *first baseman* dan *second base*.

Peserta didik dapat mengembangkan lagi bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran keterampilan gerak formasi-formasi dalam permainan *Softball*, sesuai dengan kemampuan.

Aktivitas 2

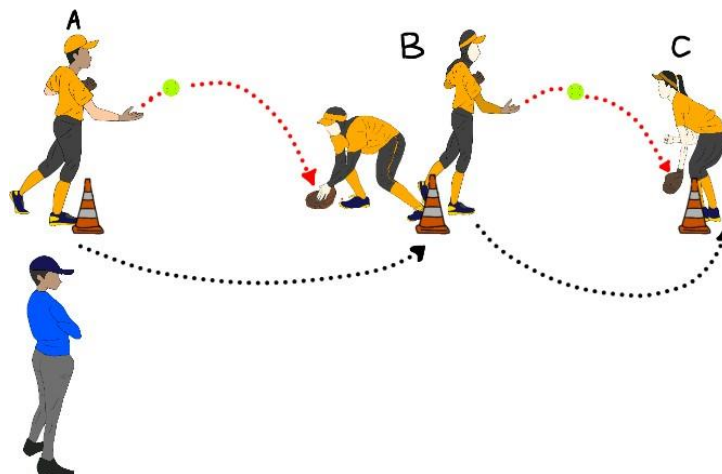
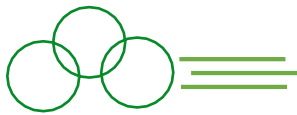
Setelah peserta didik melakukan aktivitas 1 pembelajaran hasil rancangan keterampilan gerak formasi-formasi permainan *softball*, dilanjutkan dengan mempelajari aktivitas 2 merancang keterampilan gerak melempar, menangkap, memukul bola dan berlari ke *base* dalam permainan *softball*.

Pengetahuan mengenai fakta, konsep, dan prosedur keterampilan gerak melempar, menangkap, memukul bola dan berlari ke *base* dalam permainan *softball* dipelajari melalui membaca dan berdiskusi sesuai lembar tugas yang diberikan oleh guru. Bentuk-bentuk aktivitas hasil rancangan keterampilan gerak melempar, menangkap, memukul bola dan berlari ke *base* dalam permainan *softball*, antara lain sebagai berikut:

a) **Aktivitas pembelajaran merancang keterampilan gerak melempar dan menangkap permainan *softball* secara berpasangan, atau berkelompok**

Prosedur pelaksanaan:

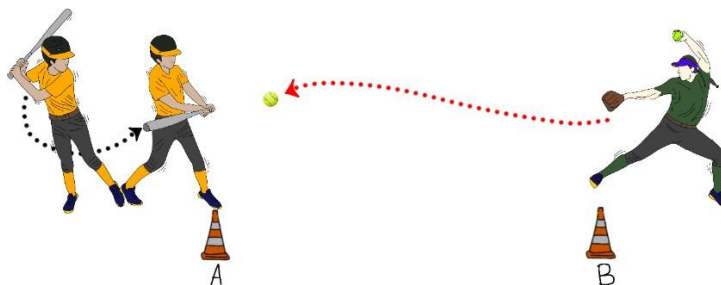
- (1) Pembelajaran hasil rancangan keterampilan gerak lempar tangkap bola dengan lemparan ayunan atas, ayunan samping, bawah.
- (2) Menangkap dengan gerakan menangkap bola lurus serta bola guling rendah.
- (3) Pembelajaran dilakukan di tempat dalam formasi berbanjar dan berkelompok dalam pemain bergerak lari setelah melakukan lemparan.
- (4) Pembelajaran ini dilakukan berpasangan atau kelompok, formasi berbanjar.



b) Aktivitas pembelajaran keterampilan gerak memukul bola dengan pemukul permainan *softball* secara berpasangan, atau berkelompok

Prosedur pelaksanaan:

- (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 teknik dasar gerakan memegang *stick* (tongkat), ayunan lengan, dan fokus terhadap sasaran bola.

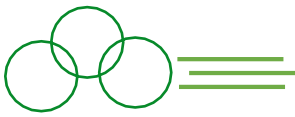


c) Aktivitas pembelajaran merancang keterampilan gerak berlari menuju *base* dalam permainan *softball* secara berpasangan atau kelompok

Prosedur pelaksanaan:

- (1) Setelah bola dipukul, pemukul dan pelari segera berlari menuju *base*.
- (2) Pembelajaran dilakukan di atas matras, secara berkelompok dengan formasi berbanjar.
- (3) Pemain yang telah melakukan *sliding* dan membakar, bergerak berpindah tempat/posisi.
- (4) Apabila memungkinkan pemukul/pelari dapat berlari menuju *base* berikutnya.





Aktivitas 3

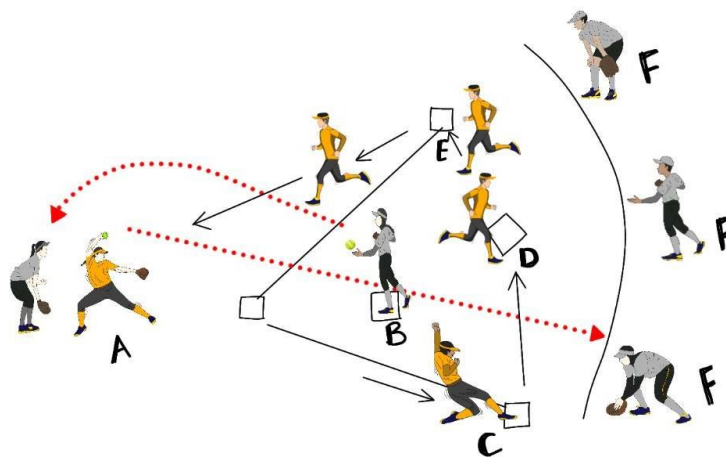
Setelah peserta didik melakukan aktivitas 1 dan 2 hasil rancangan keterampilan gerak formasi-formasi, menangkap, melempar dan memukul bola dalam permainan *softball*, dilanjutkan dengan mempelajari aktivitas 3 hasil rancangan keterampilan gerak bermain *softball* menggunakan peraturan dimodifikasi.

Pengetahuan mengenai fakta, konsep, dan prosedur keterampilan gerak bermain *softball* menggunakan peraturan dimodifikasi dipelajari melalui membaca dan berdiskusi sesuai lembar tugas yang diberikan oleh guru. Bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran hasil rancangan keterampilan gerak bermain *softball* menggunakan peraturan dimodifikasi dapat dilakukan dengan berbagai cara antara lain sebagai berikut:

a) **Aktivitas bermain *Softball* dengan peraturan yang dimodifikasi, dengan gerakan melempar, menangkap bola, dan berlari**

Prosedur pelaksanaan:

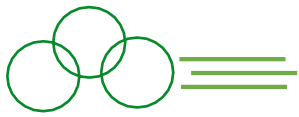
- (1) Permainan dibagi berkelompok (A sampai F) empat orang (pemain) perkelompok, masing-masing menempati posisinya.
- (2) Pemain kelompok A menangkap dan melempar, pemain kelompok B pelambung (*pitcher* atau lambungan biasa) juga penangkap bola.
- (3) Pemain kelompok C D, E sebagai pelari, dan pemain 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.



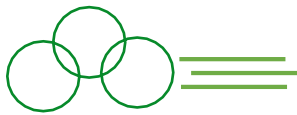
b) **Aktivitas bermain *softball* dengan peraturan yang dimodifikasi, dengan bermain melempar, memegang *stick*, memukul, menangkap bola, dan berlari cepat**

Prosedur pelaksanaan:

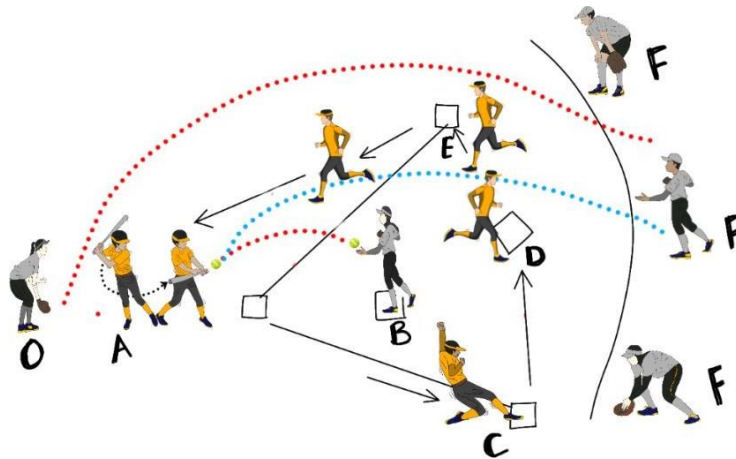
- (1) Pemain dibagi berkelompok (pemain A sampai pemain F).



- (2) Empat pemain berkelompok, masing-masing menempati posisinya, pemain kelompok



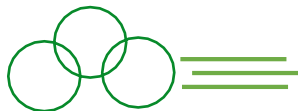
- A pemukul, pemain kelompok B pelambung (*pitcher* atau lambungan biasa), pemain kelompok C, D, E pelari, dan kelompok F penangkap dan pelempar.
- (3) Pemain B melambungkan bola pada pemain A, dan pemain A memukul, maka setelah bola dipukul pemain A lari ke C, D ke E, dan pemain E ke pemain B, sedangkan 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.
 - (6) Luas lapangan dapat disesuaikan, misalnya 4×6 m atau 8×9 m.



- 4) Guru mengamati seluruh gerakan peserta didik secara individu maupun kelompok.
- 5) Seluruh aktivitas hasil rancangan keterampilan gerak melempar/mengoper bola, menangkap, memukul bola, berlari ke *base*, dan mematikan lawan permainan *softball* peserta didik diawasi dan diberikan koreksi oleh guru apabila ada kesalahan gerakan.
- 6) Peserta didik secara individu dan dan kelompok melakukan aktivitas hasil rancangan keterampilan gerak sesuai dengan koreksi oleh guru.
- 7) Seluruh aktivitas hasil rancangan keterampilan gerak peserta didik setelah diberikan umpan balik diamati oleh guru secara individu maupun kelompok.
- 8) Guru mengamati seluruh aktivitas hasil rancangan keterampilan gerak peserta didik secara seksama. Hasil belajar peserta didik dinilai selama proses dan di akhir pembelajaran.

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, kemandiriannya dan gotong royongnya selama pembelajaran permainan *softball*.
- 4) Guru menugaskan peserta didik yang terkait dengan pembelajaran yang telah dilakukan untuk membaca dan membuat kesimpulan tentang aktivitas hasil rancangan



keterampilan gerak melempar/mengoper bola, menangkap, memukul bola, berlari ke *base*, dan mematikan lawan permainan *softball*, hasilnya dijadikan sebagai tugas penilaian 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.

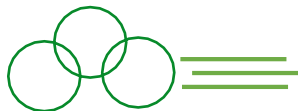
Asesmen

1. Asesmen Sikap

Penilaian Pengembangan Karakter (Dimensi Mandiri dan Gotong Royong)

- a. Petunjuk Penilaian (Lembar Penilaian Sikap Diri)
 - 1) Isikan identitas kalian.
 - 2) Berikan tanda cek (√) 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 Baik sesuai jumlah “Ya” yang terisi.
- b. Rubrik Asesmen Sikap

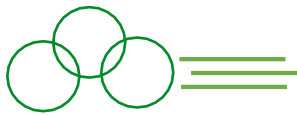
No	Pernyataan	Ya	Tidak
1.	Saya membuat target penilaian yang realistis sesuai kemampuan dan minat belajar yang dilakukan.		
2.	Saya memonitor kemajuan belajar yang dicapai serta memprediksi tantangan yang dihadapi.		
3.	Saya menyusun langkah-langkah dan strategi untuk mengelola emosi dalam pelaksanaan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

2. Asesmen Pengetahuan

Teknik	Bentuk	Contoh Instrumen	Kriteria Penilaian
Tes Tulis	Pilihan ganda dengan 4 opsi	<p>1) Perhatikan pernyataan-pernyataan berikut.</p> <p>a) berdiri dengan kedua kaki dibuka selebar bahu.</p> <p>b) kedua lengan di depan siap menangkap bola.</p> <p>c) kedua lutut agak direndahkan.</p> <p>d) pandangan ke arah datangnya bola.</p> <p>e) Saat bola datang menggelinding langkahkan kaki kiri ke depan, bersamaan kedua lutut agak direndahkan dan lengan kiri serta kanan dilulurkan di depan kaki kiri hingga <i>glove</i> mengarah datangnya bola.</p> <p>f) Saat bola masuk, <i>glove</i> segera ditutup dengan tangan yang lain.</p> <p>Pernyataan-pernyataan tersebut merupakan teknik menangkap bola softball dengan cara</p> <p>a. lurus</p> <p>b. bergulir di tanah</p> <p>c. lambung</p> <p>d. pemain <i>catcher</i></p> <p>e. ke samping</p> <p>Kunci: B. bergulir di tanah.</p>	Jawaban benar mendapatkan skor 1 dan salah 0.
	Uraian tertutup	<p>1. Memahami tugas dan tanggung jawab sesuai dengan posisi pemain saat bermain <i>softball</i> merupakan sesuatu yang sangat penting dalam bermain apalagi dalam situasi bertahan, salah</p>	Mendapatkan skor; 4, jika seluruh urutan dituliskan



		<p>satu posisi pemain adalah pelempar/<i>pitcher</i>, jelaskan apa saja tugas <i>pitcher</i> dalam permainan <i>softball</i>!</p> <p>Kunci:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Menjaga <i>homeplate</i> dan mematikan pelari lawan yang akan membuat nilai. 2) Menjaga pukulan <i>Bunt</i> (pukulan dekat) di sekitar <i>homeplate</i>. 3) Melempar bola ke <i>base</i> satu, <i>base</i> dua atau <i>base</i> tiga untuk mematikan lawan. 4) Membantu menjaga daerah belakang <i>base</i> pertama. 	<p>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. Penilaian Keterampilan

a. Tes kinerja aktivitas hasil rancangan keterampilan gerak melempar dan menangkap permainan *softball*

1) Butir Tes

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

2) Petunjuk Penilaian

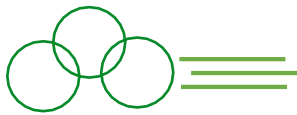
Berikan (angka) pada kolom yang sudah disediakan, setiap peserta didik menunjukkan atau menampilkan hasil rancangan keterampilan gerak yang diharapkan.

3) Rubrik Penilaian Keterampilan Gerak

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

Nama: _____ Kelas: _____

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



		d. Pandangan mata		
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) Berdiri dengan sikap siap-siap melangkah maju,
- (b) tarik tangan ke arah belakang,
- (c) berat Badan bertumpu pada kaki belakang, dengan pandangan mata lurus ke arah sasaran.

(2) Sikap pelaksanaan melakukan gerakan

- (a) Pegang bola menggunakan jari-jari tangan,
- (b) bola dilempar ke depan melalui samping badan dengan ayunan lengan yang direndahkan,
- (c) pindahkan berat badan ke kaki depan,

(3) Sikap akhir melakukan gerakan

- (a) pandangan mata ke arah lepasnya/dorongan bola,
- (b) melangkahkan kaki belakang ke depan, dan bertumpu,
- (c) posisi badan rileks.

b) Pengolahan skor

Skor maksimum: 10

Skor perolehan peserta didik: SP

Nilai keterampilan yang diperoleh peserta didik: $SP/10$.

c) Lembar pengamatan penilaian keterampilan gerak melempar bola permainan *softball*.

(1) Penilaian hasil keterampilan gerak melempar

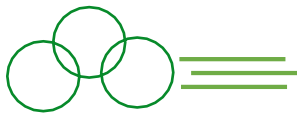
Tahap pelaksanaan pengukuran

Penilaian hasil/produk keterampilan gerak melempar dilakukan peserta didik sebanyak 10 lemparan dengan dengan cara:

- (a) Mula-mula peserta didik berdiri dengan memegang bola.
- (b) Setelah petugas pengukuran memberi aba-aba “mulai” peserta didik mulai melempar bola ke arah sasaran berjarak 13 meter.
- (c) asisten menghitung jumlah lemparan bola tepat sasaran yang dapat dilakukan oleh peserta didik.
- (d) Jumlah lemparan bola yang dilakukan dengan benar memenuhi persyaratan dan tepat sasaran dihitung untuk diberikan skor.

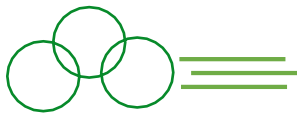
d) Konversi jumlah ulangan dengan skor

Perolehan Nilai		Klasifikasi Nilai
<i>Putera</i>	<i>Puteri</i>	



..... > 8 angka > 7 angka	Sangat Baik
6 – 8 angka	5 – 7 angka	Baik
3 – 5 angka	2 – 4 angka	Cukup
..... < 3 angka < 2 angka	Kurang

- b. Tes kinerja aktivitas hasil rancangan keterampilan gerak memukul permainan *softball*
- 1) Butir Tes
Lakukan aktivitas hasil rancangan keterampilan gerak memukul permainan *softball*. Unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan melakukan gerakan (penilaian proses) dan ketepatan melakukan gerakan (penilaian produk).
 - 2) Petunjuk Penilaian
Berikan (angka) pada kolom yang sudah disediakan, setiap peserta didik menunjukkan atau menampilkan keterampilan gerak yang diharapkan.
 - 3) Rubrik Penilaian Keterampilan Gerak
Sama dengan rubrik melempar dalam permainan *softball*.
 - 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) ambil posisi sikap siap normal,
 - (b) posisi badan menyamping dari arah datangnya bola,
 - (c) kaki dibuka selebar bahu, lutut ditekuk, badan sedikit condong ke depan,
 - (d) pandangan diarahkan lurus ke *pitcher*.
 - (2) Sikap pelaksanaan melakukan gerakan
 - (a) berdiri tegak dengan kedua kaki dibuka selebar bahu dalam kondisi rileks menyamping dari arah datangnya bola
 - (b) kedua tangan memegang *bat* atau tongkat pemukul dengan ujung yang mengacung ke atas,
 - (c) mengangkat tongkat pemukul ke arah samping sejajar dengan bahu dan badan dimiringkan bersamaan dengan datangnya bola,
 - (d) tongkat pemukul diayunkan ke arah depan hingga sejajar dengan bahu sampai bola mengenai tongkat pemukul.
 - (3) Sikap akhir melakukan gerakan
 - (a) Kedua tangan rileks menghadap ke arah belakang
 - (b) badan menghadap ke arah laju bola.
 - b) Pengolahan skor
Skor maksimum: 10
Skor perolehan peserta didik: SP
Nilai keterampilan yang diperoleh peserta didik: SP/10.
 - c) Lembar pengamatan penilaian keterampilan gerak memukul bola permainan *softball*.
 - (1) Penilaian hasil keterampilan gerak memukul



Tahap pelaksanaan pengukuran

Penilaian hasil/produk keterampilan gerak memukul dilakukan peserta didik selama 10 kali kesempatan dengan dengan cara:

- (a) Mula-mula peserta didik berdiri dengan tongkat pemukul.
- (b) Setelah petugas pengukuran memberi aba-aba “mulai” peserta didik mulai memukul bola dibelakang garis.
- (c) Petugas menghitung bola yang dapat dipukul oleh peserta didik,
- (d) Jumlah bola yang berhasil dipukul dengan benar memenuhi persyaratan dihitung untuk diberikan skor/angka.

d) Konversi jumlah ulangan dengan skor

Perolehan Nilai		Klasifikasi Nilai
<i>Putera</i>	<i>Puteri</i>	
..... > 8 angka > 7 angka	Sangat Baik
6 – 8 angka	5 – 7 angka	Baik
3 – 5 angka	2 – 4 angka	Cukup
..... < 3 angka < 2 angka	Kurang

c. Tes kinerja aktivitas hasil rancangan keterampilan gerak lari menuju *base* permainan *softball*

1) Butir Tes

Lakukan aktivitas hasil rancangan keterampilan berlari menuju *base* permainan *softball*. Unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan melakukan gerakan (penilaian proses) dan ketepatan melakukan gerakan (penilaian produk).

2) Petunjuk Penilaian

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

3) Rubrik Penilaian Keterampilan Gerak

Sama dengan rubrik penilaian melempar dan memukul bola permainan *softball*.

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.

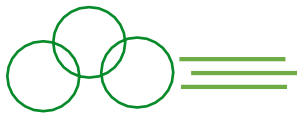
(1) Sikap awalan melakukan gerakan

- (a) pandangan mata ke arah *base* yang akan dituju.
- (b) Posisi awal kaki bertumpu pada salah satu,

(2) Sikap pelaksanaan melakukan gerakan

- (a) Berlari cepat dengan tumpuan ujung kaki,
- (b) ayunan lengan tidak tegang, badan condong ke depan dan paha diangkat tinggi,
- (c) pandangan mata tetap ke arah *base* yang dituju,
- (d) melakukan *sliding* dengan meluncurkan badan untuk mencapai ke *base* yang tuju.

(3) Sikap akhir melakukan gerakan



- (a) Kaki menginjak *base*, kemudian berdiri dengan posisi rileks.
- b) Pengolahan skor
Skor maksimum: 10
Skor perolehan peserta didik: SP
Nilai keterampilan yang diperoleh peserta didik: SP/10.
- c) Lembar pengamatan penilaian keterampilan gerak berlari menuju *base* bola permainan *softball*.
 - (1) Penilaian hasil keterampilan gerak
Tahap pelaksanaan pengukuran
Penilaian hasil/produk keterampilan gerak berlari menuju *base* dilakukan peserta didik sebanyak 2 kali kesempatan dengan dengan cara:
 - (a) Mula-mula peserta didik berdiri di belakang tanda.
 - (b) Setelah petugas pengukuran memberi aba-aba “mulai” peserta didik mulai berlari cepat menuju *base* berjarak 18-19 meter.
 - (c) Petugas menghitung waktu dari mulai sampai menginjak *base*.
 - (d) Catatan waktu terbaik dari dua kali kesempatan sebagai hasil pencapaian.
 - d) Konversi kecepatan berlari menuju *base*

Perolehan Nilai		Klasifikasi Nilai
<i>Putera</i>	<i>Puteri</i>	
..... < 2,4 detik < 2,7 detik	Sangat Baik
2,4 – 2,7 detik	2,7 – 3,2 detik	Baik
2,8 – 3,2 detik	3,3 – 3,8 detik	Cukup
..... > 3,2 detik > 3,8 detik	Kurang

Pengayaan dan Remedial

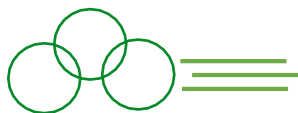
1. Pengayaan

Pengayaan diberikan oleh guru terhadap proses pembelajaran yang dilakukan pada setiap aktivitas pembelajaran. Pengayaan dilakukan apabila setelah diadakan penilaian 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

Pada setiap 2 topik dan di akhir aktivitas pembelajaran peserta didik ditanya tentang:

- a. Apa yang sudah dipelajari.
- b. Dari apa yang sudah dipelajari apa yang sudah dikuasai.
- c. Kesulitan-kesulitan apa saja yang peserta didik alami/temukan dalam aktivitas pembelajaran hasil rancangan keterampilan gerak permainan *softball*.
- d. Kesalahan-kesalahan apa saja yang peserta didik alami/temukan dalam melakukan aktivitas pembelajaran hasil rancangan keterampilan gerak permainan *softball*.
- e. Bagaimana cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang peserta didik alami/temukan dalam melakukan aktivitas pembelajaran hasil rancangan keterampilan gerak permainan *softball*.

Contoh Format Refleksi.

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

No	Aktivitas Pembelajaran	Hasil Refleksi	
		Tercapai	Belum Tercapai
1.	Aktivitas pembelajaran hasil rancangan keterampilan gerak permainan <i>softball</i> *)		
2.	Menunjukkan nilai-nilai karakter profil Pelajar Pancasila pada elemen mandiri dan gotong royong dalam proses aktivitas pembelajaran hasil rancangan keterampilan gerak permainan <i>softball</i> .		

*) Materi disesuaikan dengan pokok bahasan.

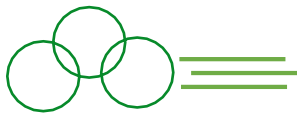
Catatan:

- Bagi peserta didik yang belum mampu mencapai batas kompetensi dalam aktivitas pembelajaran hasil rancangan keterampilan gerak permainan *softball* yang ditentukan oleh guru, maka diminta remedial.
- Bagi peserta didik yang mampu mencapai atau melebihi batas kompetensi dalam aktivitas pembelajaran hasil rancangan keterampilan gerak permainan *softball* yang ditentukan oleh guru, maka lanjutkan pembelajaran pada materi yang lebih kompleks dan bervariasi.

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 hasil rancangan keterampilan gerak permainan *softball*.



- c. Apa yang harus diperbaiki dan bagaimana cara memperbaiki proses aktivitas pembelajaran hasil rancangan keterampilan gerak permainan *softball* tersebut.
- d. Bagaimana keterlibatan peserta didik dalam proses aktivitas pembelajaran hasil rancangan keterampilan gerak permainan *softball* tersebut.

Lembar Kerja Peserta Didik

Tanggal :

Lingkup/materi pembelajaran :

Nama Siswa :

Fase/Kelas : F / XI

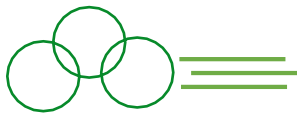
1. Panduan umum

- 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 hasil rancangan keterampilan gerak permainan *softball* secara berpasangan dengan temanmu satu kelompok.
- c. Perhatikan penjelasan berikut ini:
Cara bermain aktivitas pembelajaran hasil rancangan keterampilan gerak permainan *softball* antara lain:
 - 1) Aktivitas pembelajaran keterampilan gerak formasi permainan *softball*.
 - 2) Aktivitas pembelajaran merancang keterampilan gerak melempar dan menangkap permainan *softball* secara berpasangan, atau berkelompok.
 - 3) Aktivitas pembelajaran merancang keterampilan gerak memukul bola dengan pemukul permainan *softball* secara berpasangan, atau berkelompok.
 - 4) Aktivitas pembelajaran merancang keterampilan gerak berlari menuju *base* dalam permainan *softball* secara berpasangan atau kelompok.
 - 5) Aktivitas bermain *softball* dengan peraturan yang dimodifikasi, dengan gerakan melempar, menangkap bola, dan berlari.
 - 6) Aktivitas bermain *softball* dengan peraturan yang dimodifikasi, dengan bermain melempar, memegang *stick*, memukul, menangkap bola, dan berlari cepat.

- d. Lakukan refleksi aktivitas pembelajaran dengan mengisikan di bawah ini!



Bentuk Pembelajaran	Kesulitan yang sering dialami	Kesalahan yang sering dilakukan	Cara memperbaiki kesalahan tersebut
Aktivitas keterampilan gerak melempar dan menangkap bola <i>softball</i>			
Aktivitas keterampilan gerak memukul bola <i>softball</i>			
Aktivitas keterampilan gerak bermain <i>softball</i>			

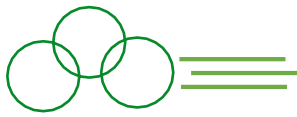
3. Bahan Bacaan Peserta Didik

- 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 hasil rancangan keterampilan gerak permainan *softball*. Untuk membantu dalam mencari sumber bacaan tersebut, dapat diperoleh melalui: buku, majalah, koran, internet, atau sumber lainnya.

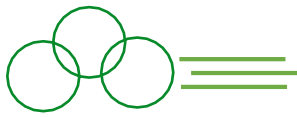
4. Bahan Bacaan Guru

- a. Teknik dasar permainan *softball*.
- b. Bentuk-bentuk keterampilan gerak permainan *softball*.
- c. Bentuk-bentuk permainan *softball* dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi.

Glosarium



- *Softball* merupakan salah satu jenis olahraga yang menggunakan bola bola kecil. Asal dari olahraga *softball* ialah di Benua Amerika atau lebih tepatnya di negara Amerika Serikat. Untuk melakukan gerakan-gerakan *softball* secara baik diperlukan kemampuan dasar fisik yang memadai. Dengan kondisi fisik yang baik akan memudahkan melakukan gerakan-gerakan yang lebih sulit (kompleks).
- **Pitcher** = pelempar bola.
- Pelempar bola adalah pemain yang bertugas melempar bola dengan berdiri diatas *plate*, pelempar bola akan melempar sekuat tenaga ke arah penangkap bola, ketika melempar bola akan diarahkan ke posisi zona *strike* (*strike zone*).
- **Catcher** = penangkap bola.
- Penangkap bola adalah pemain yang bertugas menangkap bola lemparan bola dari *pitcher* yang gagal dipukul oleh *batter*.
- **Batter** adalah pemukul bola.
- **baseman** = penjaga *base*.
- *First baseman* merupakan pemain yang bertugas diantara *Home Plate* dan *base* pertama, serta diantara *base* pertama dan *base* kedua.
- *Second baseman* merupakan pemain yang bertugas di posisi penjagaan yang berada kira-kira ditengah antara *base* pertama dan *base* kedua.



- *Third baseman* merupakan pemain yang bertugas di tengah garis batas base tiga sampai di belakang posisi *Shortstop* dan daerah bagian dalam *left fielder*.
- Posisi *Shortstop* merupakan pemain yang bertugas di daerah di sekitar *base* kedua sampai dengan *base* ketiga dan daerah sekitar posisi depan bagian *outfield*.
- Pemain *Outfield* merupakan bagian yang penting dalam tim yang bertahan. Pemain tersebut ternyata menjaga daerah batas dekat garis batas lapangan dengan daerah lapangan yang luas, yang terdiri dari pemain *left fielder*, *center fielder* dan *right fielder*.

Referensi

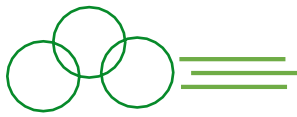
- Muhajir. 2017. *Buku Siswa Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan*, untuk SMA/MA Kelas XI. Jakarta: PT. Erlangga.
- Muhajir. 2017. *Buku Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan*, untuk SMA/MA Kelas XI. Jakarta: PT. Erlangga.
- Muhajir. 2020. *Belajar dan Berlatih Permainan Softbol*. Bandung: Sahara Multi Trading.
- Ruth League, Babe. 2020. *Coaching Youth Softball*. Champaign: Human Kinetics
- Tim penyusunan Bahan Ajar. 2010. *Buku Bahan Ajar Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan*. Bogor: PPPPTK Penjas & BK.

Memeriksa dan Menyetujui,
Kepala SMK PPN Sembawa

Sembawa, 18 Juli 2024
Guru Mata Pelajaran

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

Aldi Novriansyah, S.Pd.
NIP.-



MODUL AJAR PJOK SMK FASE F KELAS XI

Penyusun : Aldi N. Jenjang : SMK Kelas : XI Alokasi Waktu : 2 x 45 Menit (3 Kali pertemuan).	Kompetensi Awal: Peserta didik telah dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan hasil evaluasi keterampilan gerak kuda-kuda, pola langkah, pukulan, tendangan, tangkisan, elakan, dan hindaran beladiri pencaksilat sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki.	Profil Pelajar Pancasila: Profil Pelajar Pancasila yang dikembangkan pada Fase F adalah Mandiri dan Gotong Royong yang ditunjukkan melalui proses pembelajaran mempraktikkan hasil rancangan keterampilan gerak beladiri pencaksilat.
--	--	---

Sarana Prasarana

- Ruangan/lapangan atau halaman sekolah.
- Matras beladiri atau sejenisnya.
- Peluit dan *stopwatch*.

Target Peserta Didik

- **Peserta didik regular/tipikal.**
- Peserta didik dengan hambatan belajar.
- **Peserta didik cerdas istimewa berbakat (CIBI).**
- Peserta didik meregulasi diri belajar.
- Peserta didik dengan ketunaan (tunanetra, tunarungu, tunagrahita, tunadaksa, tunalaras, tunaganda).

Jumlah Peserta Didik

- Maksimal 36 peserta didik.

Ketersediaan Materi

- Pengayaan untuk peserta didik CIBI atau yang berprestasi tinggi : **YA/TIDAK.**
- Alternatif penjelasan, metode, atau aktivitas, untuk peserta didik yang sulit memahami konsep: **YA/TIDAK.**
(Jika memilih YA, maka di dalam pembelajaran disediakan alternatif aktivitas sesuai kebutuhan peserta didik).

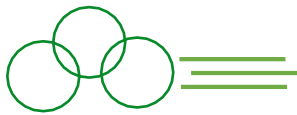
Materi Ajar, Media, dan Bahan yang Diperlukan

1. Materi Pokok Pembelajaran

a. Materi Pembelajaran Reguler

Aktivitas pembelajaran hasil rancangan keterampilan gerak kuda-kuda, pola langkah, pukulan, tendangan, tangkisan, elakan, dan hindaran beladiri pencaksilat melalui fakta, konsep dan prosedur serta praktik/latihan:

- 1) Aktivitas pembelajaran hasil rancangan keterampilan gerak tangkisan luar dan pukulan depan (tebak).



- 2) Aktivitas pembelajaran hasil rancangan keterampilan gerak tangkisan dalam dan pukulan depan (tinju).
- 3) Aktivitas pembelajaran hasil rancangan keterampilan gerak tangkisan silang tinggi dan pukulan ketok.
- 4) Aktivitas pembelajaran hasil rancangan keterampilan gerak tangkisan dalam dan pukulan bawah (sodok).
- 5) Aktivitas pembelajaran hasil rancangan keterampilan gerak tangkisan atas dan pukulan pedang atas.
- 6) Aktivitas pembelajaran hasil rancangan keterampilan gerak tangkisan buang samping dari tendangan depan.
- 7) Aktivitas pembelajaran hasil rancangan keterampilan gerak tangkisan dengan kaki tutup depan dan tendangan depan.
- 8) Aktivitas pembelajaran hasil rancangan keterampilan gerak tangkisan dengan kaki tutup samping dan tendangan samping.
- 9) Aktivitas pembelajaran keterampilan gerak pukulan depan, tangkisan dalam dan tendangan depan, tangkisan kaki tutup depan berpasangan.
- 10) Aktivitas pembelajaran hasil rancangan keterampilan gerak pukulan bawah, tangkisan dalam dan tendangan depan, tangkisan buang samping berpasangan.
- 11) Aktivitas pembelajaran hasil rancangan keterampilan pukulan bawah, tangkisan dalam dan tendangan samping, tangkisan dengan kaki tutup samping berpasangan.

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

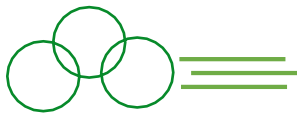
Materi pembelajaran untuk pengayaan sama dengan reguler. Materi dapat dikembangkan dengan meningkatkan kompleksitas materi, dan mengubah lingkungan pembelajaran di dalam rangkaian gerakan yang sederhana.

2. Media Pembelajaran

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

3. Bahan Pembelajaran

- a. Buku Ajar.
- b. *Link* video (jika diperlukan)
- c. Lembar Kerja (*student work sheet*) yang berisi perintah dan indikator tugas gerak.



Moda Pembelajaran

- Daring.
- **Luring.**
- Paduan antara tatap muka dan PJJ (*blended learning*).
(Guru memilih moda pembelajaran yang diinginkan sesuai dengan kebutuhan dan lingkungan belajar yang ada, pada modul ini menggunakan moda luring).

Pengaturan Pembelajaran

Pengaturan Peserta didik:

- Individu.
- Berpasangan.
- Berkelompok (3 s.d 6 orang).
- Klasikal

(Guru dapat mengatur sesuai dengan jumlah siswa di setiap kelasnya serta formasi yang diinginkan).

Metode:

- Diskusi
- Presentasi
- **Demonstrasi**
- Project
- Eksperimen
- Eksplorasi
- **Permainan**
- **Ceramah**
- **Simulasi**
- Resiprokal
- (Guru dapat memilih salah satu atau menggabungkan beberapa metode yang diinginkan).

Asesmen Pembelajaran

Menilai Ketercapaian Tujuan Pembelajaran: Jenis Asesmen:

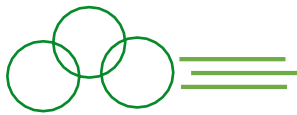
- | | |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none">• Asesmen individu• Asesmen berpasangan• Asesmen kelompok | <ul style="list-style-type: none">• Pengetahuan (lisan, tertulis)• Keterampilan (praktik, kinerja)• Sikap (mandiri dan gotong royong). |
|---|--|

Tujuan Pembelajaran

Peserta didik melalui aktivitas pembelajaran dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan hasil racangan keterampilan gerak dan fungsional permainan dan olahraga (kuda-kuda, pola Langkah, pukulan, tendangan, tangkisan, elakan, dan hindaran) beladiri pencaksilat sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki serta mengembangkan nilai-nilai karakter 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

1. Peserta didik dapat memanfaatkan aktivitas keterampilan gerak beladiri pencaksilat dalam kehidupan nyata sehari-hari. Contohnya:
 - a. Dengan beladiri pencaksilat dapat membuat tubuh menjadi bugar dan sehat.
 - b. Dengan beladiri pencaksilat dapat menjaga diri dalam situasi berbahaya.
2. Peserta didik dapat menerapkan makna dan nilai-nilai yang terkandung dalam aktivitas keterampilan gerak beladiri pencaksilat dalam kehidupan nyata sehari-hari, seperti sportifitas, kemandirian dll.



Pertanyaan Pemantik

1. Mengapa peserta didik perlu menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan hasil rancangan keterampilan gerak beladiri pencaksilat?
2. Jika peserta didik memiliki kemampuan beladiri pencaksilat yang handal apa saja yang bisa diperolehnya?

Prosedur Kegiatan Pembelajaran

1. Persiapan mengajar

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

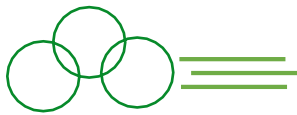
- a. Membaca kembali Modul Ajar yang telah dipersiapkan guru sebelumnya.
- b. Membaca kembali buku-buku sumber yang berkaitan dengan beladiri pencaksilat.
- c. Menyiapkan alat pembelajaran, diantaranya:
 - 1) Ruangan/lapangan atau halaman sekolah.
 - 2) Matras beladiri atau sejenisnya.
 - 3) Peluit dan *stopwatch*.
 - 4) 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.
- 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 olahraga beladiri pencaksilat: misalnya bahwa olahraga beladiri pencaksilat adalah salah satu aktivitas yang dapat meningkatkan kebugaran jasmani, penanaman karakter dan prestasi cabang olahraga beladiri pencaksilat.
- 7) Guru menyampaikan cakupan materi yang akan dipelajari yaitu: aktivitas hasil rancangan keterampilan gerak kuda-kuda, pola Langkah, pukulan, tendangan, tangkisan, elakan, dan hindaran beladiri pencaksilat.

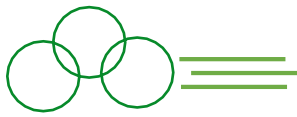


- 8) Guru menjelaskan teknik asesmen untuk kompetensi aktivitas keterampilan hasil rancangan keterampilan gerak beladiri pencak silat, baik kompetensi sikap (Profil Pelajar Pancasila) dengan observasi dalam bentuk jurnal, yaitu pengembangan nilai-nilai karakter gotong royong dan mandiri, kompetensi pengetahuan: menunjukkan hasil rancangan keterampilan gerak 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 kuda-kuda, pola Langkah, pukulan, tendangan, tangkisan, elakan, dan hindaran beladiri pencak silat 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 dua kelompok (peserta didik putra dan putri dibagi sama banyak). Kalau jumlah peserta didik 36 orang, maka satu kelompok terdiri dari 18 peserta didik.
 - b) Cara bermain: (1) Kelompok A dinamakan sebagai kelompok hitam, (2) kelompok B dinamakan sebagai kelompok hijau (3) Guru akan menyebut kata secara acak "hitam atau hijau", kata yang disebutkan menjadi komando bagi kelompok untuk mengejar dan menyentuh kelompok lawan (hanya diperbolehkan mengejar lawan di depannya) sampai batas wilayah yang telah ditentukan sebelumnya. Hitung jumlah pemain yang berhasil disentuh sebelum batas wilayahnya sebagai skor kelompok tersebut. Di akhir permainan kelompok dengan skor terbanyak sebagai pemenang.
 - 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 4 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 menggunakan model penugasan, dengan prosedur sebagai berikut:

- 1) Peserta didik melihat tayangan video, gambar atau model yang diperagakan oleh guru atau peserta didik.
- 2) Peserta didik menerima dan mempelajari kartu tugas (*task sheet*) yang berisi perintah dan indikator tugas aktivitas keterampilan gerak beladiri pencak silat.



- 3) Peserta didik melaksanakan tugas ajar sesuai dengan target waktu yang ditentukan guru untuk mencapai ketuntasan belajar pada setiap materi pembelajaran, yaitu: aktivitas hasil rancangan keterampilan gerak kuda-kuda, pola langkah, pukulan, tendangan, tangkisan, elakan, dan hindaran beladiri pencaksilat. Secara rinci tugas ajar sebagai berikut:

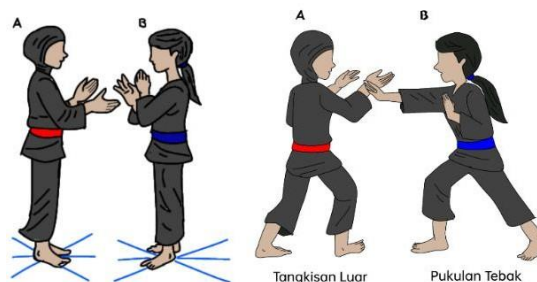
Aktivitas 1

Pengetahuan mengenai fakta, konsep, dan prosedur keterampilan tangkisan dan pukulan beladiri pencaksilat dipelajari melalui membaca dan berdiskusi sesuai lembar tugas yang diberikan oleh guru. Bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran sebagai berikut:

- a) **Aktivitas pembelajaran hasil rancangan keterampilan gerak tangkisan luar dan pukulan depan (tebak)**

Prosedur pelaksanaan:

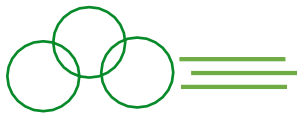
- (1) Aktivitas ini dilakukan secara berpasangan.
- (2) Sikap awal saling berhadapan (Peserta didik A dan B).
- (3) Peserta didik B melakukan pukulan depan (tebak) ke arah peserta didik A.
- (4) Peserta didik A melakukan tangkisan luar.
- (5) Pembelajaran dilakukan bergantian.
- (6) Setelah melakukan kembali pada sikap awal.
- (7) Gerakan pada pembelajaran ini dilakukan dari gerak lambat menjadi semakin cepat.
- (8) Pembelajaran tersebut dilakukan secara berulang sebanyak masing-masing 10 kali dan saling memberikan koreksi.



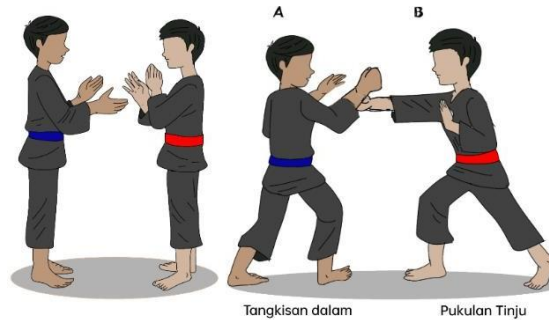
- b) **Aktivitas pembelajaran hasil rancangan keterampilan gerak tangkisan dalam dan pukulan depan (tinju)**

Prosedur pelaksanaan:

- (1) Sikap awal saling berhadapan (Peserta didik A dan B).
- (2) Peserta didik B melakukan pukulan depan (tinju) ke arah peserta didik A.
- (3) Peserta didik A melakukan tangkisan dalam.
- (4) Pembelajaran dilakukan secara bergantian.
- (5) Setelah melakukan kembali pada sikap awal.
- (6) Gerakan pada pembelajaran ini dilakukan dari gerak lambat menjadi semakin cepat.



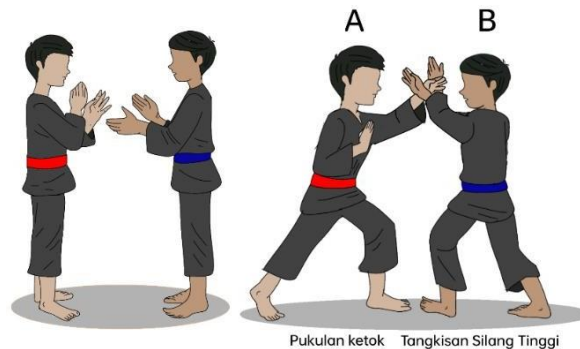
- (7) Pembelajaran tersebut dilakukan secara berulang sebanyak masing-masing 10 kali dan saling memberikan koreksi.



- c) Aktivitas pembelajaran hasil rancangan keterampilan gerak tangkisan silang tinggi dan pukulan ketok

Prosedur pelaksanaan:

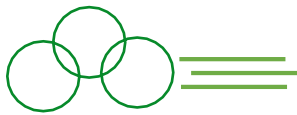
- (1) Sikap awal berhadapan (A dan B).
- (2) Peserta didik A melakukan pukulan ketok ke arah B.
- (3) Peserta didik B melakukan tangkisan silang tinggi.
- (4) Pembelajaran dilakukan secara bergantian.
- (5) Setelah melakukan gerakan kembali pada sikap awal.
- (6) Gerakan pada pembelajaran ini dilakukan dari gerak lambat menjadi semakin cepat.
- (7) Pembelajaran tersebut dilakukan secara berulang sebanyak masing-masing 10 kali dan saling memberikan koreksi.



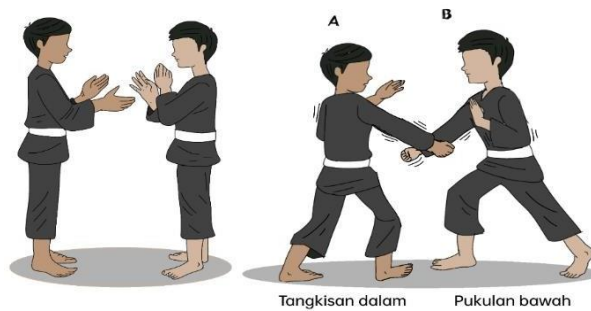
- d) Aktivitas pembelajaran hasil rancangan keterampilan gerak tangkisan dalam dan pukulan bawah (sodok)

Prosedur pelaksanaan:

- 1) Sikap awal saling berhadapan (Peserta didik A dan B).
- 2) Peserta didik B melakukan pukulan bawah (sodok) ke arah peserta didik A.
- 3) Peserta didik A melakukan tangkisan dalam.
- 4) Pembelajaran ini dilakukan secara bergantian.
- 5) Setelah melakukan kembali pada sikap awal.
- 6) Gerakan pada pembelajaran ini dilakukan dari gerak lambat menjadi semakin cepat.



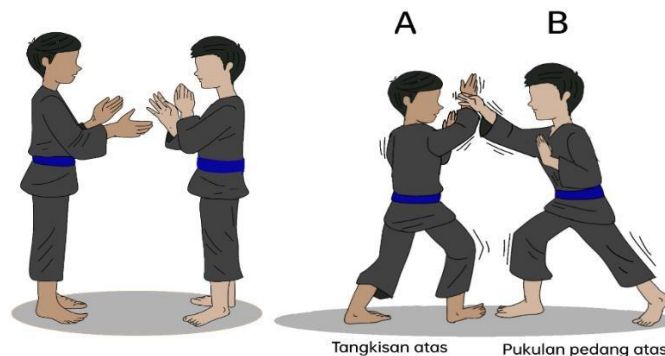
- 7) Pembelajaran ini dilakukan secara berulang sebanyak masing-masing 10 kali dan saling memberikan koreksi.



- e) **Aktivitas pembelajaran hasil rancangan keterampilan gerak tangkisan atas dan pukulan pedang atas**

Prosedur pelaksanaan:

- (1) Sikap awal saling berhadapan (Peserta didik A dan B).
- (2) Peserta didik B melakukan pukulan pedang atas ke arah peserta didik A.
- (3) Peserta didik A melakukan tangkisan atas.
- (4) Pembelajaran ini dilakukan secara bergantian.
- (5) Setelah melakukan gerakan kembali pada sikap awal.
- (6) Gerakan pada pembelajaran ini dilakukan dari gerak lambat menjadi semakin cepat.
- (7) Pembelajaran ini dilakukan secara berulang sebanyak masing-masing 10 kali dan saling memberikan koreksi.



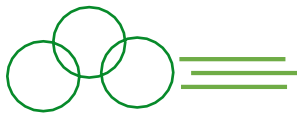
Aktivitas 2

Setelah peserta didik melakukan aktivitas pembelajaran hasil rancangan keterampilan gerak pertama beladiri pencak silat, dilanjutkan dengan mempelajari aktivitas 2 merancang keterampilan gerak kedua beladiri pencak silat.

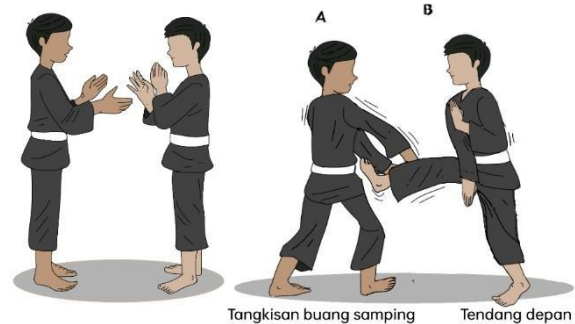
Pengetahuan mengenai fakta, konsep, dan prosedur keterampilan gerak tangkisan dan tendangan beladiri pencak silat dipelajari melalui membaca dan berdiskusi sesuai lembar tugas yang diberikan oleh guru. Bentuk-bentuk aktivitas hasil rancangan keterampilan gerak kedua beladiri pencak silat, antara lain sebagai berikut:

- a) **Aktivitas pembelajaran hasil rancangan keterampilan gerak tangkisan buang samping dari tendangan depan**

Prosedur pelaksanaan:



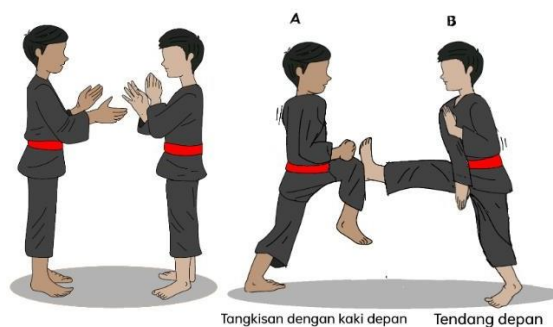
- (1) Sikap awal peserta didik saling berhadapan (A dan B).
- (2) Peserta didik B melakukan tendangan depan ke arah peserta didik A.
- (3) Peserta didik A melakukan tangkisan buang samping.
- (4) Pembelajaran dilakukan secara bergantian.
- (5) Setelah melakukan gerakan kembali pada sikap awal.
- (6) Gerakan pada pembelajaran ini dilakukan dari gerak lambat menjadi semakin cepat.
- (7) Pembelajaran ini dilakukan secara berulang sebanyak masing-masing 10 kali dan saling memberikan koreksi



- b) **Aktivitas pembelajaran hasil rancangan keterampilan gerak tangkisan dengan kaki tutup depan dan tendangan depan**

Prosedur pelaksanaan:

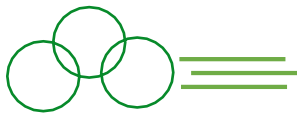
- (1) Sikap awal peserta didik saling berhadapan (A dan B).
- (2) Peserta didik B melakukan tendangan depan ke arah peserta didik A.
- (3) Peserta didik A melakukan tangkisan dengan kaki tutup depan.
- (4) Pembelajaran ini dilakukan secara bergantian.
- (5) Setelah melakukan gerakan kembali pada sikap awal.
- (6) Gerakan pada pembelajaran ini dilakukan dari gerak lambat menjadi semakin cepat.
- (7) Pembelajaran ini dilakukan secara berulang sebanyak masing-masing 10 kali dan saling memberikan koreksi.



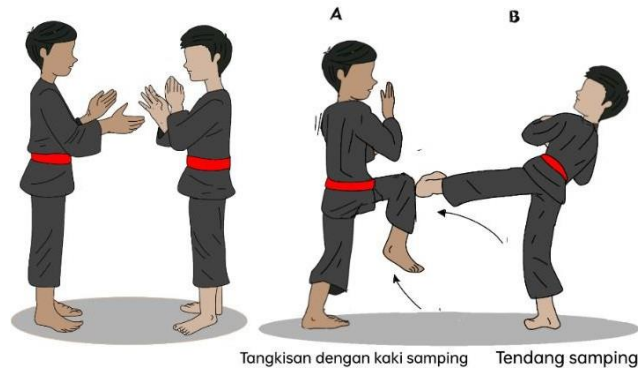
- c) **Aktivitas pembelajaran hasil rancangan keterampilan gerak tangkisan dengan kaki tutup samping dan tendangan samping**

Prosedur pelaksanaan:

- (1) Sikap awal peserta didik saling berhadapan (A dan B).
- (2) Peserta didik B melakukan tendangan samping ke arah peserta didik A.
- (3) Peserta didik A melakukan tangkisan dengan kaki tutup samping.
- (4) Pembelajaran ini dilakukan secara bergantian.
- (5) Setelah melakukan gerakan kembali pada sikap awal.
- (6) Gerakan pada pembelajaran ini dilakukan dari gerak lambat menjadi semakin cepat.



- (7) Pembelajaran ini dilakukan secara berulang sebanyak masing-masing 10 kali dan saling memberikan koreksi.



Aktivitas 3

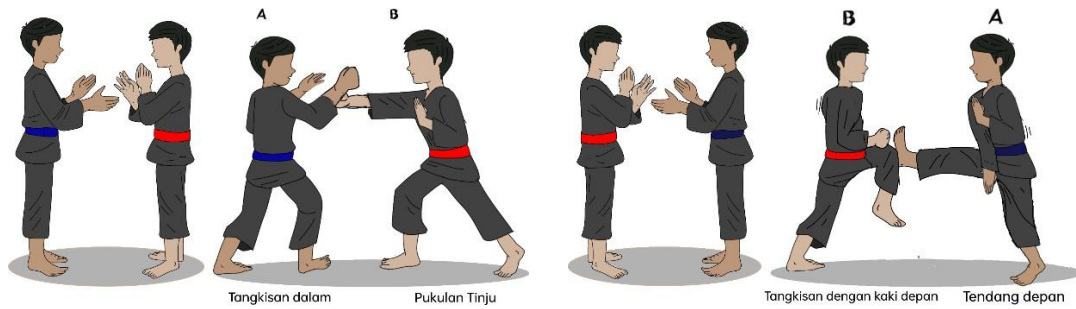
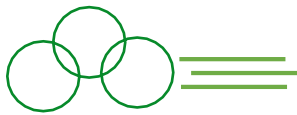
Setelah peserta didik melakukan aktivitas 1 dan 2 hasil rancangan keterampilan gerak pertama dan kedua dalam beladiri pencak silat, dilanjutkan dengan mempelajari aktivitas 3 hasil rancangan keterampilan gerak ketiga beladiri pencak silat.

Pengetahuan mengenai fakta, konsep, dan prosedur keterampilan gerak tangkisan, pukulan dan tendangan beladiri pencak silat dipelajari melalui membaca dan berdiskusi sesuai lembar tugas yang diberikan oleh guru. Bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran hasil rancangan keterampilan gerak ketiga dapat dilakukan dengan berbagai cara antara lain sebagai berikut:

- a) **Aktivitas pembelajaran keterampilan gerak pukulan depan, tangkisan dalam dan tendangan depan, tangkisan kaki tutup depan berpasangan**

Prosedur pelaksanaan:

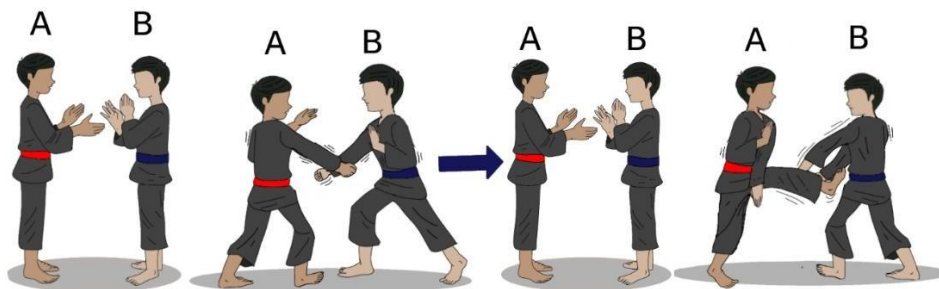
- 1) Sikap awal saling berhadapan (peserta didik A dan B).
- 2) Peserta didik B melakukan pukulan depan ke arah peserta didik A.
- 3) Peserta didik A melakukan tangkisan dalam.
- 4) Setelah melakukan gerakan kembali pada sikap awal
- 5) Peserta didik A melakukan tendangan depan ke arah peserta didik B
- 6) Peserta didik B melakukan tangkisan kaki tutup depan.
- 7) Setelah melakukan gerakan kembali pada sikap awal.
- 8) Pembelajaran ini dilakukan secara bergantian.
- 9) Gerakan pada pembelajaran ini dilakukan dari gerak lambat menjadi semakin cepat.
- 10) Pembelajaran ini dilakukan secara berulang sebanyak masing-masing 10 kali dan saling memberikan koreksi.



- b) Aktivitas pembelajaran keterampilan gerak pukulan bawah, tangkisan dalam dan tendangan depan, tangkisan buang samping berpasangan

Prosedur pelaksanaan:

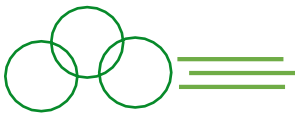
- 1) Sikap awal saling berhadapan (peserta didik A dan B).
- 2) Peserta didik B melakukan pukulan bawah ke arah peserta didik A.
- 3) Peserta didik A melakukan tangkisan dalam.
- 4) Setelah melakukan gerakan kembali pada sikap awal.
- 5) Peserta didik A melakukan tendangan depan ke arah peserta didik B
- 6) Peserta didik B melakukan tangkisan buang samping.
- 7) Pembelajaran ini dilakukan secara bergantian.
- 8) Gerakan pada pembelajaran ini dilakukan dari gerak lambat menjadi semakin cepat.
- 9) Pembelajaran ini dilakukan secara berulang sebanyak masing-masing 10 kali dan saling memberikan koreksi.



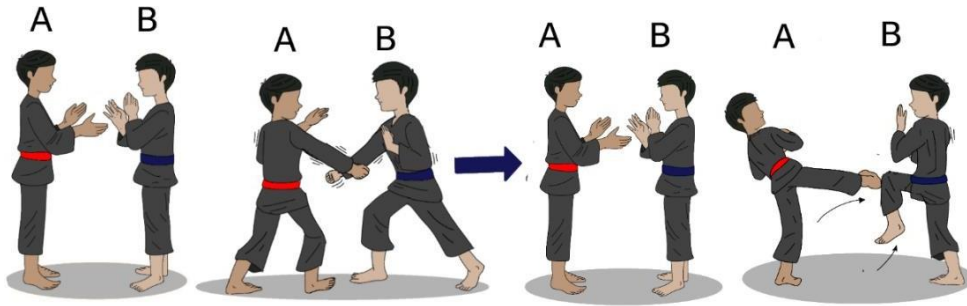
- c) Aktivitas pembelajaran hasil rancangan keterampilan pukulan bawah, tangkisan dalam dan tendangan samping, tangkisan dengan kaki tutup samping berpasangan

Prosedur pelaksanaan:

- 1) Sikap awal saling berhadapan (peserta didik A dan B).
- 2) Peserta didik B melakukan pukulan bawah ke arah peserta didik A.
- 3) Peserta didik A melakukan tangkisan dalam.
- 4) Peserta didik A melakukan tendangan samping ke arah peserta didik B
- 5) Peserta didik B melakukan tangkisan dengan kaki tutup samping.
- 6) Pembelajaran ini dilakukan secara bergantian.
- 7) Setelah melakukan gerakan kembali pada sikap awal.
- 8) Gerakan pada pembelajaran ini dilakukan dari gerak lambat menjadi semakin cepat.



- 9) Pembelajaran ini dilakukan secara berulang sebanyak masing-masing 10 kali dan saling memberikan koreksi.

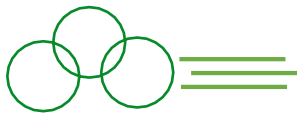


Pada aktivitas pembelajaran ini dapat dikembangkan dengan memadukan berbagai jenis tendangan dan pukulan serta tangkisan untuk membentuk rangkaian gerak pertarungan berpasangan yang menarik.

- 4) Guru mengamati seluruh gerakan peserta didik secara individu maupun kelompok.
- 5) Seluruh aktivitas hasil rancangan keterampilan gerak kuda-kuda, pola langkah, pukulan, tendangan, tangkisan, elakan, dan hindaran beladiri pencaksilat peserta didik diawasi dan diberikan koreksi oleh guru apabila ada kesalahan gerakan.
- 6) Peserta didik secara individu dan dan kelompok melakukan aktivitas hasil rancangan keterampilan gerak sesuai dengan koreksi oleh guru.
- 7) Seluruh aktivitas hasil rancangan keterampilan gerak peserta didik setelah diberikan umpan balik diamati oleh guru secara individu maupun kelompok.
- 8) Guru mengamati seluruh aktivitas hasil rancangan keterampilan gerak peserta didik secara seksama. Hasil belajar peserta didik dinilai selama proses dan di akhir pembelajaran.

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, kemandiriannya dan gotong royongnya selama pembelajaran permainan beladiri pencaksilat.
- 4) Guru menugaskan peserta didik yang terkait dengan pembelajaran yang telah dilakukan untuk membaca dan membuat kesimpulan tentang aktivitas hasil rancangan keterampilan kuda-kuda, pola langkah, pukulan, tendangan, tangkisan, elakan, dan hindaran beladiri pencaksilat, hasilnya dijadikan sebagai tugas penilaian 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.

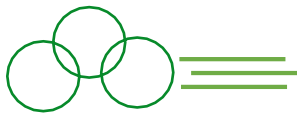


Asesmen

1. Asesmen Sikap
Penilaian Pengembangan Karakter (Dimensi Mandiri dan Gotong Royong)
 - a. Petunjuk Penilaian (Lembar Penilaian Sikap Diri)
 - 1) Isikan identitas kalian.
 - 2) Berikan tanda cek (√) 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 Baik sesuai jumlah “Ya” yang terisi.

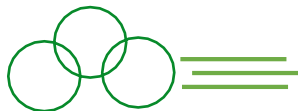
b. Rubrik Asesmen Sikap

No	Pernyataan	Ya	Tidak
1.	Saya membuat target penilaian 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”	



2. Asesmen Pengetahuan

Teknik	Bentuk	Contoh Instrumen	Kriteria Penilaian
Tes Tulis	Pilihan ganda dengan 4 opsi	<p>1) Perhatikan pernyataan-pernyataan berikut.</p> <ol style="list-style-type: none"> diawali dengan sikap tegak. angkatan kaki dan salah satu kaki ditendangkan ke depan dengan gerak menyentakan kaki hingga lurus. telapak kaki menghadap arah sasaran. kedua tangan sikap waspada di depan badan. <p>Berdasarkan pernyataan-pernyataan di atas, gerakan tersebut merupakan teknik tendangan</p> <ol style="list-style-type: none"> samping membusur depan belakang memutar <p>Kunci: C depan</p>	Jawaban benar mendapatkan skor 1 dan salah 0.
	Uraian tertutup	<p>1. Tangkisan dalam olahraga beladiri pencaksilat digunakan untuk menghalau serangan lawan, tangkisan dapat dilakukan dengan efektif jika menggunakan cara yang benar, jelaskan cara melakukan tangkisan luar!</p> <p>Kunci:</p> <ol style="list-style-type: none"> Sikap awal berdiri tegak. Kedua kaki rapat, kedua tumit membentuk sudut $\pm 90^\circ$. Kedua tangan mengepal di depan dada, dan pandangan ke depan. Geser kaki kiri ke samping bersamaan tangkiskan tangan kanan ke arah luar. Posisi sikut tertekuk dan telapak tangan menghadap dalam, serta kuda-kuda pada kaki depan. 	<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>

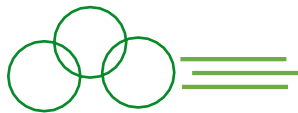


3. Penilaian Keterampilan
 - a. Tes kinerja aktivitas hasil rancangan keterampilan gerak pukulan beladiri pencaksilat
 - 1) Butir Tes
Lakukan aktivitas hasil rancangan keterampilan gerak pukulan beladiri pencaksilat. Unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan melakukan gerakan (penilaian proses) dan ketepatan melakukan gerakan (penilaian produk).
 - 2) Petunjuk Penilaian
Berikan (angka) pada kolom yang sudah disediakan, setiap peserta didik menunjukkan atau menampilkan hasil rancangan keterampilan gerak yang diharapkan.
 - 3) Rubrik Penilaian Keterampilan Gerak
Contoh lembar penilaian proses gerak untuk perorangan (setiap peserta didik satu lembar penilaian).

Nama : _____ Kelas: _____

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

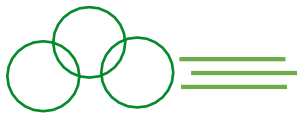
- 4) Pedoman penskoran
 - a) Penskoran
 - Skor 1 jika: Peserta didik dapat melakukan 80% dari komponen gerakan sikap awal, sikap pelaksanaan, dan sikap akhir dengan benar.
 - Skor 0 jika: Peserta didik kurang dari 80% melakukan komponen gerakan sikap awal, sikap pelaksanaan, dan sikap akhir dengan benar.
 - (1) Sikap awalan melakukan gerakan
 - (a) Berdiri dengan sikap berdiri tegak,
 - (b) Kedua lengan diletakkan di samping pinggang,
 - (c) pandangan mata fokus ke arah sasaran.
 - (2) Sikap pelaksanaan melakukan gerakan
 - (a) Langkahkan kaki kanan ke depan bersamaan tangan kanan memukul ke arah depan,
 - (b) sikap telapak tangan menghadap arah pukulan, sedangkan tangan yang kiri menempel depan dada,
 - (c) tumpuan berat badan pada kaki kanan/depan,
 - (3) Sikap akhir melakukan gerakan
 - (a) Tarik lengan kembali ke posisi awal,



- (b) Menarik kaki depan ke belakang dengan sikap kuda-kuda,
- (c) posisi badan siap dan rileks.
- b) Pengolahan skor
 Skor maksimum: 10
 Skor perolehan peserta didik: SP
 Nilai keterampilan yang diperoleh peserta didik: SP/10.
- c) Lembar pengamatan penilaian keterampilan gerak pukulan dalam pencak silat.
 - (1) Penilaian hasil keterampilan gerak
 Tahap pelaksanaan pengukuran
 Penilaian hasil/produk keterampilan gerak pukulan lurus, pukulan samping, pukulan atas, dan pukulan bawah, dalam pencak silat dengan cara:
 - (a) Mula-mula peserta didik berdiri saling berhadapan.
 - (b) Setelah petugas pengukuran memberi aba-aba “mulai” peserta didik mulai melakukan keterampilan gerak pukulan dalam pencak silat.
 - (c) Petugas menilai ketepatan melakukan gerakan yang dilakukan oleh peserta didik.
 - (d) Ketepatan gerakan yang dilakukan dengan benar memenuhi persyaratan dihitung untuk diberikan skor.
 - (e) Setiap ketepatan gerak tangkisan pencak silat peserta didik mendapatkan skor 3 dan jika tidak tepat skor 0.
 - a) Konversi ketepatan gerak

Perolehan Nilai		Klasifikasi Nilai
<i>Putera</i>	<i>Puteri</i>	
..... > 9 angka > 9 angka	Sangat Baik
6 – 9 angka	6 – 9 angka	Baik
3 – 6 angka	3 – 6 angka	Cukup
..... < 3 angka < 3 angka	Kurang

- b. Tes kinerja aktivitas hasil rancangan keterampilan gerak menendang beladiri pencak silat
 - 1) Butir Tes
 Lakukan aktivitas hasil rancangan keterampilan gerak menendang beladiri pencak silat. Unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan melakukan gerakan (penilaian proses) dan ketepatan melakukan gerakan (penilaian produk).
 - 2) Petunjuk Penilaian
 Berikan (angka) pada kolom yang sudah disediakan, setiap peserta didik menunjukkan atau menampilkan keterampilan gerak yang diharapkan.
 - 3) Rubrik Penilaian Keterampilan Gerak
 Sama dengan rubrik memukul dalam beladiri pencak silat.
 - 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

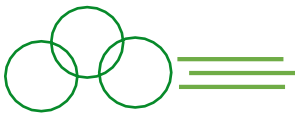


- (a) Sikap awal berdiri dengan sikap kuda-kuda,
- (b) kedua lengan diletakkan di samping badan,
- (c) pandangan fokus ke arah sasaran.
- (2) Sikap pelaksanaan melakukan gerakan
 - (a) Angkatan kaki, dan salah satu kaki ditendangkan ke depan dengan gerak menyentakan kaki hingga lurus,
 - (b) telapak kaki menghadap arah sasaran,
 - (c) kedua tangan sikap waspada di depan badan.
- (3) Sikap akhir melakukan gerakan
 - (a) Menarik kaki ke arah belakang,
 - (b) kembali ke sikap awal dengan kuda-kuda.
- b) Pengolahan skor
 Skor maksimum: 10
 Skor perolehan peserta didik: SP
 Nilai keterampilan yang diperoleh peserta didik: SP/10.
- c) Lembar pengamatan penilaian keterampilan gerak tendangan dalam pencak silat.
 - (1) Penilaian hasil keterampilan gerak
 Tahap pelaksanaan pengukuran
 Penilaian hasil/produk keterampilan gerak tendangan lurus, tendangan samping, tendangan jejak, dan tendangan T, dalam pencak silat dengan cara:
 - (a) Mula-mula peserta didik berdiri saling berhadapan.
 - (b) Setelah petugas pengukuran memberi aba-aba “mulai” peserta didik mulai melakukan keterampilan gerak tendangan, dalam pencak silat.
 - (c) Petugas menilai ketepatan melakukan gerakan yang dilakukan oleh peserta didik.
 - (d) Ketepatan gerakan yang dilakukan dengan benar memenuhi persyaratan dihitung untuk diberikan skor.
 - (e) Setiap ketepatan gerak tangkisan pencak silat peserta didik mendapatkan skor 3 dan jika tidak tepat skor 0.

b) Konversi ketepatan gerak

Perolehan Nilai		Klasifikasi Nilai
<i>Putera</i>	<i>Puteri</i>	
..... > 9 angka > 9 angka	Sangat Baik
6 – 9 angka	6 – 9 angka	Baik
3 – 6 angka	3 – 6 angka	Cukup
..... < 3 angka < 3 angka	Kurang

- c. Tes kinerja aktivitas hasil rancangan keterampilan gerak tangkisan beladiri pencak silat
 - 1) Butir Tes
 Lakukan aktivitas hasil rancangan keterampilan tangkisan beladiri pencak silat. Unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan melakukan gerakan (penilaian proses) dan ketepatan melakukan gerakan (penilaian produk).
 - 2) Petunjuk Penilaian
 Berikan (angka) pada kolom yang sudah disediakan, setiap peserta didik menunjukkan atau menampilkan keterampilan gerak yang diharapkan.



3) Rubrik Penilaian Keterampilan Gerak

Sama dengan rubrik penilaian memukul beladiri pencaksilat.

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) Sikap awal kuda-kuda,
- (b) kedua lengan diletakkan di depan dada dengan jari-jari mengepal,
- (c) pandangan fokus dari arah serangan.

(2) Sikap pelaksanaan melakukan gerakan

- (a) Geser kaki kiri ke samping kanan bersamaan tangkiskan tangan kanan ke arah dalam,
- (b) posisi sikut tertekuk dan telapak tangan mengepal menghadap dalam, serta kuda-kuda pada kaki depan,
- (c) pandangan mata mengikuti arah gerakan,
- (d) kaki tetap dalam posisi kuda-kuda.

(3) Sikap akhir melakukan gerakan

- (a) Menarik tungkai dan lengan ke posisi semula dengan sikap kuda-kuda.
- (b) Posisi badan siap dan rileks

b) Pengolahan skor

Skor maksimum: 10

Skor perolehan peserta didik: SP

Nilai keterampilan yang diperoleh peserta didik: $SP/10$.

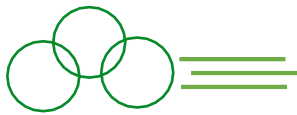
c) Lembar pengamatan penilaian keterampilan gerak beladiri pencaksilat.

(1) Penilaian hasil keterampilan gerak

Tahap pelaksanaan pengukuran

Penilaian hasil/produk keterampilan gerak tangkisan dalam, tangkisan luar, tangkisan dengan kaki tutup depan, tangkisan dengan kaki tutup samping, dalam pencak silat dengan cara:

- (a) Mula-mula peserta didik berdiri saling berhadapan.
- (b) Setelah petugas pengukuran memberi aba-aba “mulai” peserta didik mulai melakukan keterampilan gerak sikap tangkisan, dalam pencak silat.
- (c) Petugas menilai ketepatan melakukan gerakan yang dilakukan oleh peserta didik.
- (d) Ketepatan gerakan yang dilakukan dengan benar memenuhi persyaratan dihitung untuk diberikan skor.
- (e) Setiap ketepatan gerak tangkisan pencaksilat peserta didik mendapatkan skor 3 dan jika tidak tepat skor 0.



d) Konversi ketepatan gerak

Perolehan Nilai		Klasifikasi Nilai
<i>Putera</i>	<i>Puteri</i>	
.....> 9 angka> 9 angka	Sangat Baik
6 – 9 angka	6 – 9 angka	Baik
3 – 6 angka	3 – 6 angka	Cukup
..... < 3 angka < 3 angka	Kurang

Pengayaan dan Remedial

1. Pengayaan

Pengayaan diberikan oleh guru terhadap proses pembelajaran yang dilakukan pada setiap aktivitas pembelajaran. Pengayaan dilakukan apabila setelah diadakan penilaian 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

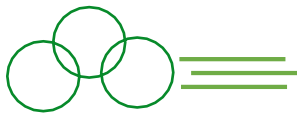
1. Refleksi Peserta Didik

Pada setiap 2 topik dan di akhir aktivitas pembelajaran peserta didik ditanya tentang:

- Apa yang sudah dipelajari.
- Dari apa yang sudah dipelajari apa yang sudah dikuasai.
- Kesulitan-kesulitan apa saja yang peserta didik alami/temukan dalam aktivitas pembelajaran hasil rancangan keterampilan gerak beladiri pencaksilat.
- Kesalahan-kesalahan apa saja yang peserta didik alami/temukan dalam melakukan aktivitas pembelajaran hasil rancangan keterampilan gerak beladiri pencaksilat.
- Bagaimana cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang peserta didik alami/temukan dalam melakukan aktivitas pembelajaran hasil rancangan keterampilan gerak beladiri pencaksilat.

Contoh Format Refleksi.

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



No	Aktivitas Pembelajaran	Hasil Refleksi	
		Tercapai	Belum Tercapai
1.	Aktivitas pembelajaran hasil rancangan keterampilan gerak beladiri pencaksilat *)		
2.	Menunjukkan nilai-nilai karakter profil Pelajar Pancasila pada elemen mandiri dan gotong royong dalam proses aktivitas pembelajaran hasil rancangan keterampilan gerak beladiri pencaksilat.		

*) Materi disesuaikan dengan pokok bahasan.

Catatan:

- Bagi peserta didik yang belum mampu mencapai batas kompetensi dalam aktivitas pembelajaran hasil rancangan keterampilan gerak beladiri pencaksilat yang ditentukan oleh guru, maka diminta remedial.
- Bagi peserta didik yang mampu mencapai atau melebihi batas kompetensi dalam aktivitas pembelajaran hasil rancangan keterampilan gerak beladiri pencaksilat yang ditentukan oleh guru, maka lanjutkan pembelajaran pada materi yang lebih kompleks dan bervariasi.

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:

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

Lembar Kerja Peserta Didik

Tanggal :

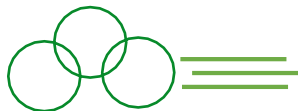
Lingkup/materi pembelajaran :

Nama Peserta didik :

Fase/Kelas : F / XI

1. Panduan umum

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



2. Panduan aktivitas pembelajaran

- a. Bersama dengan teman, buatlah kelompok berpasangan yang terdiri dari 2 orang.
- b. Lakukan aktivitas pembelajaran hasil rancangan keterampilan gerak beladiri pencaksilat secara berpasangan dengan temanmu satu kelompok.
- c. Perhatikan penjelasan berikut ini:

Cara bermain aktivitas pembelajaran hasil rancangan keterampilan gerak beladiri pencaksilat antara lain:

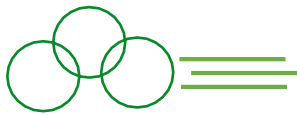
- 1) Aktivitas pembelajaran hasil rancangan keterampilan gerak tangkisan luar dan pukulan depan (tebak).
- 2) Aktivitas pembelajaran hasil rancangan keterampilan gerak tangkisan dalam dan pukulan depan (tinju).
- 3) Aktivitas pembelajaran hasil rancangan keterampilan gerak tangkisan silang tinggi dan pukulan ketok.
- 4) Aktivitas pembelajaran hasil rancangan keterampilan gerak tangkisan dalam dan pukulan bawah (sodok).
- 5) Aktivitas pembelajaran hasil rancangan keterampilan gerak tangkisan atas dan pukulan pedang atas.
- 6) Aktivitas pembelajaran hasil rancangan keterampilan gerak tangkisan buang samping dari tendangan depan.
- 7) Aktivitas pembelajaran hasil rancangan keterampilan gerak tangkisan dengan kaki tutup depan dan tendangan depan.
- 8) Aktivitas pembelajaran hasil rancangan keterampilan gerak tangkisan dengan kaki tutup samping dan tendangan samping.
- 9) Aktivitas pembelajaran keterampilan gerak pukulan depan, tangkisan dalam dan tendangan depan, tangkisan kaki tutup depan berpasangan.
- 10) Aktivitas pembelajaran hasil rancangan keterampilan gerak pukulan bawah, tangkisan dalam dan tendangan depan, tangkisan buang samping berpasangan.
- 11) Aktivitas pembelajaran hasil rancangan keterampilan pukulan bawah, tangkisan dalam dan tendangan samping, tangkisan dengan kaki tutup samping berpasangan.

- d. Lakukan refleksi terhadap kegiatan pembelajaran dengan mengisi di bawah ini!

Bentuk Pembelajaran	Kesulitan yang sering dialami	Kesalahan yang sering dilakukan	Cara memperbaiki kesalahan tersebut
Aktivitas keterampilan gerak pukulan			
Aktivitas keterampilan gerak tangkisan			
Aktivitas keterampilan gerak tendangan			

3. Bahan Bacaan Peserta Didik

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

Glosarium

- Pencak silat merupakan seni beladiri asli Indonesia, yang telah berumur berabad-abad. Pencak silat diwariskan secara turun-temurun dari satu generasi ke generasi. Untuk melakukan gerakan-gerakan pencak silat secara baik diperlukan kemampuan dasar fisik yang memadai. Dengan kondisi fisik yang baik akan memudahkan melakukan gerakan-gerakan yang lebih sulit (kompleks).
- Kuda-kuda merupakan posisi untuk memperkuat posisi tubuh dengan menapakkan kaki dengan lutut sedikit ditebuk. Kuda-kuda sangat penting untuk mempertahankan posisi agar tidak mudah jatuh dan juga menahan dorongan.
- pukulan adalah salah satu upaya untuk menyerang dalam pencak silat menggunakan tangan kosong sebagai komponen utamanya.
- tendangan adalah salah satu upaya untuk menyerang dalam pencak silat menggunakan kaki sebagai komponen utamanya.
- tangkisan adalah salah satu upaya pertahanan dalam pencak silat dalam menghalau serangan lawan. Tangkisan dapat dilakukan menggunakan tangan dan juga kaki.
- Teknik adalah cara melakukan atau melaksanakan sesuatu untuk mencapai tujuan tertentu secara efisien dan efektif. Teknik dalam beladiri pencak silat dapat diartikan sebagai cara memainkan bola dengan efisien dan efektif sesuai dengan peraturan permainan yang berlaku untuk mencapai suatu hasil yang optimal.

Referensi

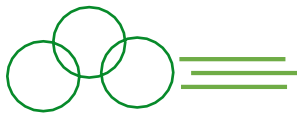
- Muhajir. 2017. *Buku Peserta didik Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan*, untuk SMA/MA Kelas XI. Jakarta: PT. Erlangga.
- Muhajir. 2017. *Buku Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan*, untuk SMA/MA Kelas XI. Jakarta: PT. Erlangga.
- Muhajir. 2020. *Belajar dan Berlatih Beladiri Pencak Silat*. Bandung: Sahara Multi Trading.
- Tim penyusunan Bahan Ajar. 2010. *Buku Bahan Ajar Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan*. Bogor: PPPPTK Penjas & BK.

Memeriksa dan Menyetujui,
Kepala SMK PPN Sembawa

Sembawa, 18 Juli 2024
Guru Mata Pelajaran

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

Aldi Novriasnyah, S.Pd.
NIP.



MODUL AJAR PJOK SMK FASE F KELAS XI

Penyusun : Aldi N. Jenjang : SMK Kelas : XI Alokasi Waktu : 2 x 45 Menit (2 Kali pertemuan).	Kompetensi Awal: Peserta didik telah dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan hasil evaluasi keterampilan gerak <i>start</i> , gerakan jalan cepat, dan memasuki garis <i>finish</i> jalan cepat dengan benar sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki.	Profil Pelajar Pancasila: Profil Pelajar Pancasila yang dikembangkan pada Fase F adalah Mandiri dan Gotong Royong yang ditunjukkan melalui proses pembelajaran mempraktikkan hasil rancangan keterampilan gerak jalan cepat.
--	--	--

Sarana Prasarana

- Lapangan atletik atau lapangan sejenisnya (halaman sekolah).
- *Start block* atau sejenisnya.
- Tali pembatas.
- Bendera *start* atau sejenisnya.
- Peluit dan *stopwatch*.

Target Peserta Didik

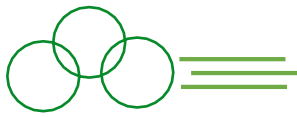
- **Peserta didik regular/tipikal.**
- Peserta didik dengan hambatan belajar.
- **Peserta didik cerdas istimewa berbakat (CIBI).**
- Peserta didik meregulasi diri belajar.
- Peserta didik dengan ketunaan (tunanetra, tunarungu, tunagrahita, tunadaksa, tunalaras, tunaganda).

Jumlah Peserta Didik

- Maksimal 36 peserta didik.

Ketersediaan Materi

- Pengayaan untuk peserta didik CIBI atau yang berprestasi tinggi : **YA/TIDAK.**
- Alternatif penjelasan, metode, atau aktivitas, untuk peserta didik yang sulit memahami konsep: **YA/TIDAK.**
(Jika memilih YA, maka di dalam pembelajaran disediakan alternatif aktivitas sesuai kebutuhan peserta didik).



Materi Ajar, Media, dan Bahan yang Diperlukan

1. Materi Pokok Pembelajaran

a. Materi Pembelajaran Reguler

Aktivitas pembelajaran hasil rancangan keterampilan *start*, gerakan jalan cepat, dan memasuki garis *finish* jalan cepat melalui fakta, konsep dan prosedur serta praktik/latihan:

- 1) Aktivitas pembelajaran hasil rancangan keterampilan gerak jalan cepat permainan (hitam-hijau), dilakukan berpasangan dan berkelompok.
- 2) Aktivitas pembelajaran hasil rancangan keterampilan gerak jalan cepat dengan menangkap bola yang dilambung.
- 3) Aktivitas pembelajaran hasil rancangan keterampilan gerak dengan lomba jalan cepat mengambil bola dilakukan berpasangan dan berhadapan.
- 4) Aktivitas pembelajaran hasil rancangan keterampilan gerak jalan cepat dengan langkah kaki lebar, mengikuti garis pada lintasan
- 5) Aktivitas pembelajaran hasil rancangan keterampilan gerak jalan cepat pada garis lurus melewati tanda titik-titik untuk mengatur lebar langkah.
- 6) Aktivitas pembelajaran hasil rancangan keterampilan gerak jalan cepat berkelompok 4 - 7 orang dalam satu formasi berbanjar.
- 7) Aktivitas pembelajaran hasil rancangan keterampilan gerak berlomba jalan cepat pada lintasan lurus.
- 8) Aktivitas pembelajaran hasil rancangan keterampilan gerak perlombaan jalan cepat pada tikungan.

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 memasangkan peserta didik dan belajar dalam kelompok agar bisa saling membantu, serta berbagai strategi lain sesuai kebutuhan peserta didik.

c. Materi Pembelajaran Pengayaan

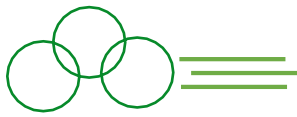
Materi pembelajaran untuk pengayaan sama dengan reguler. Materi dapat dikembangkan dengan meningkatkan kompleksitas materi, dan mengubah lingkungan pembelajaran di dalam rangkaian gerakan yang sederhana.

2. Media Pembelajaran

- a. Peserta didik sebagai model atau guru yang memperagakan aktivitas hasil rancangan keterampilan gerak *start*, gerakan jalan cepat, dan memasuki garis *finish* jalan cepat.
- b. Gambar aktivitas keterampilan gerak *start*, gerakan jalan cepat, dan memasuki garis *finish* jalan cepat.
- c. Video pembelajaran aktivitas gerak *start*, gerakan jalan cepat, dan memasuki garis *finish* jalan cepat.

3. Bahan Pembelajaran

- a. Buku Ajar.
- b. *Link* video (jika diperlukan)
- c. Lembar Kerja (*student work sheet*) yang berisi perintah dan indikator tugas gerak.



Moda Pembelajaran

- Daring.
- **Luring.**
- Paduan antara tatap muka dan PJJ (*blended learning*).
(Guru memilih moda pembelajaran yang diinginkan sesuai dengan kebutuhan dan lingkungan belajar yang ada, pada modul ini menggunakan moda luring).

Pengaturan Pembelajaran

Pengaturan Peserta didik:

- Individu.
- Berpasangan.
- Berkelompok (3 s.d 6 orang).
- Klasikal

(Guru dapat mengatur sesuai dengan jumlah siswa di setiap kelasnya serta formasi yang diinginkan).

Metode:

- Diskusi
- Presentasi
- **Demonstrasi**
- Project
- Eksperimen
- Eksplorasi
- **Permainan**
- **Ceramah**
- **Simulasi**
- Resiprokal
- (Guru dapat memilih salah satu atau menggabungkan beberapa metode yang diinginkan).

Asesmen Pembelajaran

Menilai Ketercapaian Tujuan Pembelajaran: Jenis Asesmen:

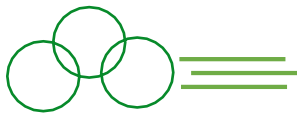
- | | |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none">• Asesmen individu• Asesmen berpasangan• Asesmen kelompok | <ul style="list-style-type: none">• Pengetahuan (lisan, tertulis)• Keterampilan (praktik, kinerja)• Sikap (mandiri dan gotong royong). |
|---|--|

Tujuan Pembelajaran

Peserta didik melalui aktivitas pembelajaran dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan hasil racangan keterampilan gerak dan fungsional permainan dan olahraga (*start*, gerakan jalan cepat, dan memasuki garis *finish*) jalan cepat sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki serta mengembangkan nilai-nilai karakter 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

1. Peserta didik dapat memanfaatkan aktivitas keterampilan gerak jalan cepat dalam kehidupan nyata sehari-hari. Contohnya:
 - a. Dengan aktivitas gerak jalan cepat dapat membuat tubuh menjadi bugar dan sehat.
 - b. Dengan keterampilan gerak jalan cepat dapat lebih efisien dalam pemanfaatan waktu.
2. Peserta didik dapat menerapkan makna dan nilai-nilai yang terkandung dalam aktivitas keterampilan gerak jalan cepat dalam kehidupan nyata sehari-hari, seperti sportifitas, kemandirian dll.



Pertanyaan Pemantik

1. Mengapa peserta didik perlu menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan hasil rancangan keterampilan gerak jalan cepat?
2. Jika peserta didik memiliki keterampilan gerak jalan cepat yang handal apa saja yang bisa diperolehnya?

Prosedur Kegiatan Pembelajaran

1. Persiapan mengajar

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

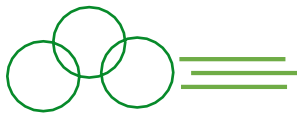
- a. Membaca kembali Modul Ajar yang telah dipersiapkan guru sebelumnya.
- b. Membaca kembali buku-buku sumber yang berkaitan dengan jalan cepat.
- c. Menyiapkan alat pembelajaran, diantaranya:
 - 1) Lapangan atletik atau lapangan sejenisnya (halaman sekolah).
 - 2) *Start block* atau sejenisnya.
 - 3) Tali pembatas.
 - 4) Bendera start.
 - 5) Peluit dan *stopwatch*.
 - 6) Lembar 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.
- 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 olahraga jalan cepat: misalnya bahwa olahraga jalan cepat adalah salah satu aktivitas yang dapat meningkatkan kebugaran jasmani, penanaman karakter dan prestasi cabang olahraga jalan cepat.

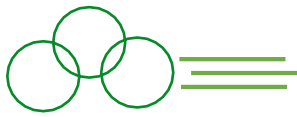


- 7) Guru menyampaikan cakupan materi yang akan dipelajari yaitu: aktivitas hasil rancangan keterampilan gerak gerak *start*, gerakan jalan cepat, dan memasuki garis *finish* jalan cepat.
- 8) Guru menjelaskan teknik asesmen untuk kompetensi aktivitas keterampilan hasil rancangan keterampilan gerak jalan cepat, baik kompetensi sikap (Profil Pelajar Pancasila) dengan observasi dalam bentuk jurnal, yaitu pengembangan nilai-nilai karakter gotong royong dan mandiri, kompetensi pengetahuan: menunjukkan hasil rancangan keterampilan gerak *start*, gerakan jalan cepat, dan memasuki garis *finish* jalan cepat, menggunakan tes tertulis, dan kompetensi terkait keterampilan yaitu: mempraktikkan aktivitas keterampilan gerak *start*, gerakan jalan cepat, dan memasuki garis *finish* 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* antara lain:
 - a) Peserta didik dibagi menjadi dua kelompok (peserta didik putra dan putri dibagi sama banyak). Kalau jumlah peserta didik 36 orang, maka satu kelompok terdiri dari 18 peserta didik.
 - b) Cara bermain: (1) Kelompok A dinamakan sebagai kelompok hitam, (2) kelompok B dinamakan sebagai kelompok hijau (3) Guru akan menyebut kata secara acak "hitam atau hijau", kata yang disebutkan menjadi komando bagi kelompok untuk mengejar dan menyentuh kelompok lawan (hanya diperbolehkan mengejar lawan di depannya) sampai batas wilayah yang telah ditentukan sebelumnya. Hitung jumlah pemain yang berhasil disentuh sebelum batas wilayahnya sebagai skor kelompok tersebut. Di akhir permainan kelompok dengan skor terbanyak sebagai pemenang.
 - 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 6 orang). Maka jika terdapat 36 peserta didik, setiap kelompok akan memiliki anggota 6 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 menggunakan model penugasan, dengan prosedur sebagai berikut:

- 1) Peserta didik melihat tayangan video, gambar atau model yang diperagakan oleh guru atau peserta didik.



- 2) Peserta didik menerima dan mempelajari kartu tugas (*task sheet*) yang berisi perintah dan indikator tugas aktivitas keterampilan hasil rancangan keterampilan *start*, gerakan jalan cepat, dan memasuki garis *finish* jalan cepat.
- 3) Peserta didik melaksanakan tugas ajar sesuai dengan target waktu yang ditentukan guru untuk mencapai ketuntasan belajar pada setiap materi pembelajaran, yaitu: aktivitas hasil rancangan keterampilan gerak *start*, gerakan jalan cepat, dan memasuki garis *finish* jalan cepat. Secara rinci tugas ajar aktivitas tersebut adalah sebagai berikut:

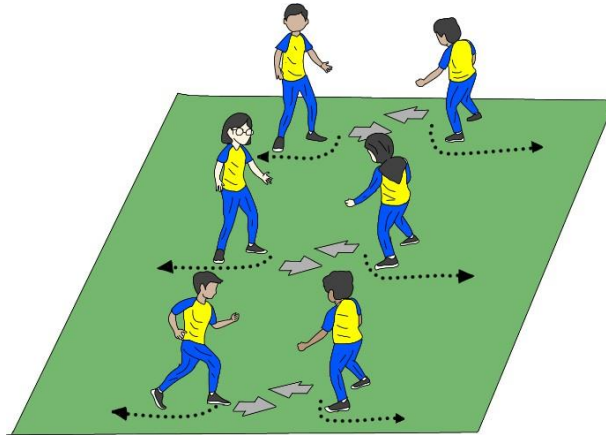
Aktivitas 1

Pengetahuan mengenai fakta, konsep, dan prosedur keterampilan gerak jalan cepat dipelajari melalui membaca dan berdiskusi sesuai lembar tugas yang diberikan oleh guru. Bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran sebagai berikut:

- a) **Aktivitas pembelajaran hasil rancangan keterampilan gerak jalan cepat permainan (hitam-hijau), dilakukan berpasangan dan berkelompok**

Prosedur pelaksanaan:

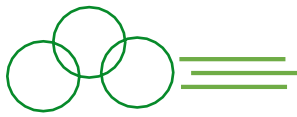
- (1) Pemain kelompok A diberi nama *Hitam*.
- (2) Pemain kelompok B diberi nama *Hijau*.
- (3) Setiap pemain berhadapan sikap melangkah.
- (4) Nama kelompok yang disebut lari berbalik ke belakang dan yang tidak disebut mengejar.
- (5) Cara penyebutan nama kelompok (Hitam/jau).
- (6) Yang tidak dapat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



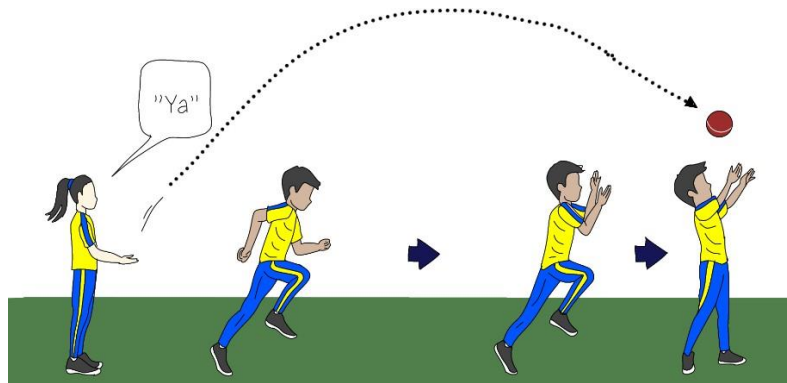
- b) **Aktivitas pembelajaran hasil rancangan keterampilan gerak jalan cepat dengan menangkap bola yang dilambungkan**

Prosedur pelaksanaan:

- (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.



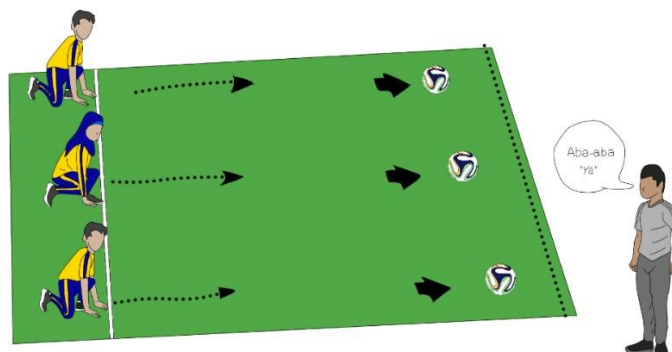
- (4) Pembelajaran ini dilakukan bergantian yang melambung bola dan yang berjalan menangkap bola.



- c) Aktivitas pembelajaran hasil rancangan keterampilan gerak dengan lomba jalan cepat mengambil bola dilakukan berpasangan dan berhadapan

Prosedur pelaksanaan:

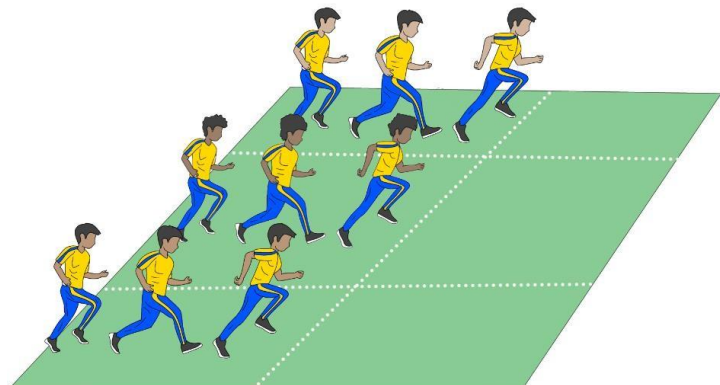
- 1) Aktivitas pembelajaran diawali dengan diletakkan bola pada garis tengah lapangan basket/voli atau halaman sekolah.
- 2) Peserta didik berdiri dan melakukan gerakan *start* berdiri pada garis *start*, menghadap arah bola.
- 3) Selanjutnya setelah ada aba-aba "ya", lakukan jalan cepat ke arah bola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

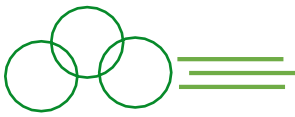


- d) Aktivitas pembelajaran hasil rancangan keterampilan gerak jalan cepat dengan langkah kaki lebar, mengikuti garis pada lintasan

Prosedur pelaksanaan:

- 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.





Aktivitas 2

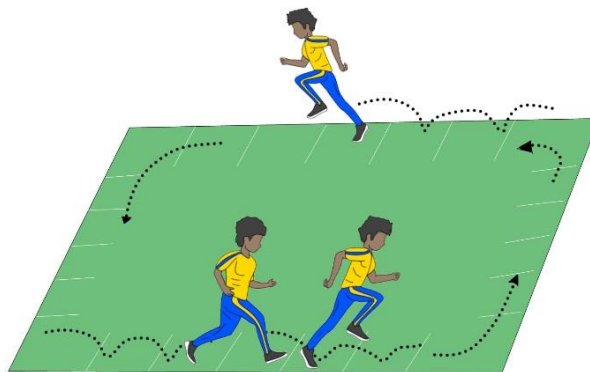
Setelah peserta didik melakukan aktivitas 1 pembelajaran hasil rancangan keterampilan gerak pertama jalan cepat, dilanjutkan dengan mempelajari aktivitas 2 merancang keterampilan gerak kedua jalan cepat.

Pengetahuan mengenai fakta, konsep, dan prosedur keterampilan gerak jalan cepat dipelajari melalui membaca dan berdiskusi sesuai lembar tugas yang diberikan oleh guru. Bentuk-bentuk aktivitas hasil rancangan keterampilan gerak kedua jalan cepat, antara lain sebagai berikut:

- a) Aktivitas pembelajaran hasil rancangan keterampilan gerak jalan cepat pada garis lurus melewati tanda titik-titik untuk mengatur lebar langkah

Prosedur pelaksanaan:

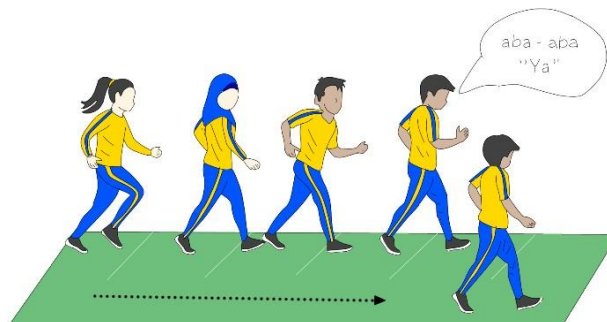
- (1) Aktivitas pembelajaran dilakukan secara perorangan, berpasangan atau berkelompok.
- (2) Aktivitas pembelajaran dilakukan menggunakan gerakan jalan cepat dengan mengitari lapangan basket/voli/sepak bola atau halaman sekolah.
- (3) Pembelajaran dilakukan $\pm 2 - 3$ menit.



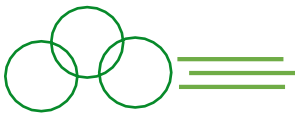
- b) Aktivitas pembelajaran hasil rancangan keterampilan gerak jalan cepat berkelompok 4 - 7 orang dalam satu formasi berbanjar

Prosedur pelaksanaan:

- (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.



- c) Aktivitas pembelajaran hasil rancangan keterampilan gerak berlomba jalan cepat pada lintasan lurus



Prosedur pelaksanaan:

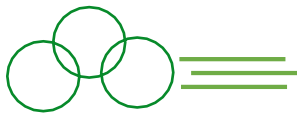
- 1) Berjalan sepanjang lintasan dan upayakan agar telapak kaki mengikuti sebuah garis lurus.
 - 2) Menjaga agar badan bergerak pada jalur lurus sehingga tidak terjadi pengurangan jangkauan langkah ataupun kecepatan.
 - 3) Berkonsentrasi pada gerak sebelah kaki dalam tahap penarikan dengan menancapkan tumit pada tanah dan berkonsentrasi pada gerak tersebut oleh kaki yang lain, kemudian perhatikan kedua kaki.
 - 4) Seperti pembelajaran (3) tetapi berkonsentrasi pada kaki pendorong.
 - 5) Lakukan pembelajaran di atas berulang kali, pertaa dengan satu kaki kemudian dengan kedua belah kaki.
 - 6) Dengan langkah terkontrol, lakukan langkah-langkah percepatan dan perubahan-perubahan irama jalan, pada jarak-jarak yang pendek.
- d) **Aktivitas pembelajaran hasil rancangan keterampilan gerak perlombaan jalan cepat pada tikungan**

Prosedur pelaksanaan:

- (1) Badan dan kepala diusahakan tetap vertikal, lengan bengkok pada siku dengan sudut $\pm 90^\circ$.
- (2) Kaki belakang setelah melakukan dorongan dengan sempurna, bergerak maju ke depan, bengkok dan ujung jari kaki dekat dengan tanah.
- (3) Kaki depan ditarik ke belakang dan diluruskan sampai mencapai penarikan dan dorongan.
- (4) Kaki-kaki bergerak pada satu garis dalam arah jalan cepat dan titik pusat gravitasi menempuh jalur yang sama.



- 4) Guru mengamati seluruh gerakan peserta didik secara individu maupun kelompok.
- 5) Seluruh aktivitas hasil rancangan keterampilan *start*, gerakan jalan cepat, dan memasuki garis *finish* jalan cepat peserta didik diawasi dan diberikan koreksi oleh guru apabila ada kesalahan gerakan.
- 6) Peserta didik secara individu dan dan kelompok melakukan aktivitas hasil rancangan keterampilan gerak sesuai dengan koreksi oleh guru.
- 7) Seluruh aktivitas hasil rancangan keterampilan gerak peserta didik setelah diberikan umpan balik diamati oleh guru secara individu maupun kelompok.
- 8) Guru mengamati seluruh aktivitas hasil rancangan keterampilan gerak peserta didik secara seksama. Hasil belajar peserta didik dinilai selama proses dan di akhir pembelajaran.



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, kemandiriannya dan gotong royongnya selama pembelajaran aktivitas hasil rancangan keterampilan gerak jalan cepat.
- 4) Guru menugaskan peserta didik yang terkait dengan pembelajaran yang telah dilakukan untuk membaca dan membuat kesimpulan tentang aktivitas hasil rancangan keterampilan gerak *start*, gerakan jalan cepat, dan memasuki garis *finish* jalan cepat, hasilnya dijadikan sebagai tugas penilaian 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

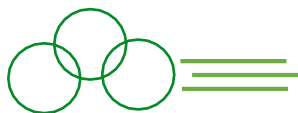
Penilaian Pengembangan Karakter (Dimensi Mandiri dan Gotong Royong)

a. Petunjuk Penilaian (Lembar Penilaian Sikap Diri)

- 1) Isikan identitas kalian.
- 2) Berikan tanda cek (√) 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 Baik sesuai jumlah “Ya” yang terisi.

b. Rubrik Asesmen Sikap

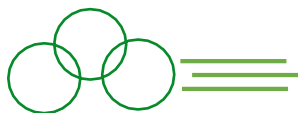
No	Pernyataan	Ya	Tidak
1.	Saya membuat target penilaian yang realistis sesuai kemampuan dan minat belajar yang dilakukan.		
2.	Saya memonitor kemajuan belajar yang dicapai serta memprediksi tantangan yang dihadapi.		
3.	Saya menyusun langkah-langkah dan strategi untuk mengelola emosi dalam pelaksanaan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

2. Asesmen Pengetahuan

Teknik	Bentuk	Contoh Instrumen	Kriteria Penilaian
Tes Tulis	Pilihan ganda dengan 4 opsi	<p>1) Jalan cepat atau <i>racewalking</i> atau <i>race walking</i> merupakan cabang olahraga atletik yaitu: berjalan gerak maju dengan melangkah tanpa adanya hubungan terputus dengan tanah. Dalam melakukan jalan cepat setiap kali melangkah, kaki depan harus menyentuh tanah sebelum kaki belakang ...</p> <p>a. meninggalkan tanah b. menyentuh tanah c. dibengkokkan d. diluruskan e. ditekuk dan rileks</p> <p>Kunci: A meninggalkan tanah</p>	Jawaban benar mendapatkan skor 1 dan salah 0.
	Uraian tertutup	<p>1. Pada perlombaan jalan cepat harus diperhatikan hal-hal yang tepat dalam penggunaan keterampilan gerak sesuai dengan bentuk lintasan, jelaskan cara efektif dalam melakukan jalan cepat di lintasan lurus!</p> <p>Kunci: a) Berjalan sepanjang lintasan dan upayakan agar telapak kaki mengikuti sebuah garis lurus. b) Menjaga agar badan bergerak pada jalur lurus sehingga tidak terjadi pengurangan jangkauan langkah ataupun kecepatan.</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</p>



		<p>c) Berkonsentrasi pada gerak sebelah kaki dalam tahap penarikan dengan menancapkan tumit pada tanah dan berkonsentrasi pada gerak tersebut oleh kaki yang lain, kemudian perhatikan kedua kaki.</p> <p>d) Seperti latihan (3) tetapi berkonsentrasi pada kaki pendorong.</p> <p>e) Dengan langkah terkontrol, lakukan langkah-langkah percepatan dan perubahan-perubahan irama jalan, pada jarak-jarak yang pendek.</p>	<p>dan sebagian isi benar.</p> <p>1, jika urutan dituliskan salah dan sebagian besar isi salah.</p>
--	--	--	---

3. Penilaian Keterampilan

a. Tes kinerja aktivitas hasil rancangan keterampilan gerak *start* jalan cepat dan *finish*

1) Butir Tes

Lakukan aktivitas hasil rancangan keterampilan gerak *start* jalan cepat. Unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan melakukan gerakan (penilaian proses) dan ketepatan melakukan gerakan (penilaian produk).

2) Petunjuk Penilaian

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

3) Rubrik Penilaian Keterampilan Gerak

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

Nama: _____ Kelas: _____

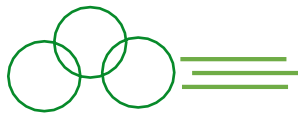
No	Indikator Esensial	Uraian Gerak	Ya (1)	Tidak (0)
1.	Posisi dan Sikap Awal	a. Kaki		
		b. Badan		
		c. Lengan dan tangan		
		d. Pandangan mata		
2.	Pelaksanaan Gerak	a. Kaki		
		b. Badan		
		c. Lengan dan tangan		
		d. Pandangan mata		
3.	Posisi dan Sikap Akhir	a. Kaki		
		b. Badan		
		c. Lengan dan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



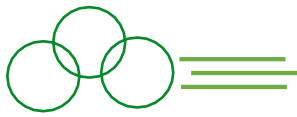
- (a) *Start* perlombaan jalan cepat dilakukan dengan start berdiri,
 - (b) kaki kiri di belakang garis start, kaki kanan di belakang kaki kiri,
 - (c) badan agak condong ke depan, tangan bergantung kendur.
 - (d) pada aba-aba “Ya!”, segera langkahkan kaki kanan ke depan dan jalan
- (2) Sikap pelaksanaan melakukan gerakan
- (a) Dimulai dengan gerakan mengangkat paha kaki diayun ke depan, dengan lutut terlipat.
 - (b) tungkai badan bergantung ke depan.
 - (c) menapak ke tumit terlebih dahulu menyentuh tanah.
 - (d) dilanjutkan kaki tumpu menolak dengan mengangkat tumit selanjutnya ujung kaki tumpu lepas dari tanah berganti menjadi kaki ayun.
 - (e) badan sedikit condong ke depan dan pandangan mata fokus pada lintasan.
- (3) Sikap akhir melakukan gerakan
- (a) Sikap saat mencapai garis *finish* badan di condongkan kedepan tanpa menguarngi kecepatan jalan.
- b) Pengolahan skor
Skor maksimum: 10
Skor perolehan peserta didik: SP
Nilai keterampilan yang diperoleh peserta didik: SP/10.
- c) Lembar pengamatan penilaian keterampilan gerak jalan cepat 4000 meter.
- (1) Penilaian hasil keterampilan gerak
- Tahap pelaksanaan pengukuran
- Penilaian hasil/produk keterampilan gerak jalan cepat dengan cara:
- (a) Mula-mula peserta didik berdiri pada garis *start*.
 - (b) Setelah petugas pengukuran memberi aba-aba “bersedia”, “siap”, “ya’!” peserta didik mulai melakukan keterampilan gerak jalan cepat 4000 meter.
 - (c) Petugas menilai waktu tempuh peserta didik menggunakan *stopwatch*.
- a) Konversi ketepatan gerak

Perolehan Nilai		Klasifikasi Nilai
<i>Putera</i>	<i>Puteri</i>	
..... < 25 menit < 30 menit	Sangat Baik
26 – 27 menit	31 – 32 menit	Baik
28 – 29 menit	33 – 34 menit	Cukup
..... > 29 menit > 34 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 penilaian 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

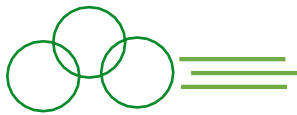
Pada setiap 2 topik dan di akhir aktivitas pembelajaran peserta didik ditanya tentang:

- a. Apa yang sudah dipelajari.
- b. Dari apa yang sudah dipelajari apa yang sudah dikuasai.
- c. Kesulitan-kesulitan apa saja yang peserta didik alami/temukan dalam aktivitas pembelajaran hasil rancangan keterampilan gerak jalan cepat.
- d. Kesalahan-kesalahan apa saja yang peserta didik alami/temukan dalam melakukan aktivitas pembelajaran hasil rancangan keterampilan gerak jalan cepat.
- e. Bagaimana cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang peserta didik alami/temukan dalam melakukan aktivitas pembelajaran hasil rancangan keterampilan gerak jalan cepat.

Contoh Format Refleksi.

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

No	Aktivitas Pembelajaran	Hasil Refleksi	
		Tercapai	Belum Tercapai
1.	Aktivitas pembelajaran hasil rancangan keterampilan gerak jalan cepat *)		
2.	Menunjukkan nilai-nilai karakter profil Pelajar Pancasila pada elemen mandiri dan gotong royong dalam proses aktivitas pembelajaran hasil rancangan keterampilan gerak jalan cepat.		



*) Materi disesuaikan dengan pokok bahasan.

Catatan:

- Bagi peserta didik yang belum mampu mencapai batas kompetensi dalam aktivitas pembelajaran hasil rancangan keterampilan gerak jalan cepat yang ditentukan oleh guru, maka diminta remedial.
- Bagi peserta didik yang mampu mencapai atau melebihi batas kompetensi dalam aktivitas pembelajaran hasil rancangan keterampilan gerak jalan cepat yang ditentukan oleh guru, maka lanjutkan pembelajaran pada materi yang lebih kompleks dan bervariasi.

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 hasil rancangan keterampilan gerak jalan cepat.
- c. Apa yang harus diperbaiki dan bagaimana cara memperbaiki proses aktivitas pembelajaran hasil rancangan keterampilan gerak jalan cepat tersebut.
- d. Bagaimana keterlibatan peserta didik dalam proses aktivitas pembelajaran hasil rancangan keterampilan gerak jalan cepat tersebut.

Lembar Kerja Peserta Didik

Tanggal :

Lingkup/materi pembelajaran :

Nama Peserta didik :

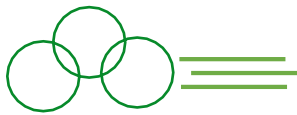
Fase/Kelas : F / XI

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 berpasangan yang terdiri dari 6-9 orang.
- b. Lakukan aktivitas pembelajaran hasil rancangan keterampilan gerak jalan cepat dengan temanmu satu kelompok.
- c. Perhatikan penjelasan berikut ini:
Cara melakukan aktivitas pembelajaran hasil rancangan keterampilan gerak jalan cepat antara lain:



- 1) Aktivitas pembelajaran hasil rancangan keterampilan gerak jalan cepat permainan (hitam-hijau), dilakukan berpasangan dan berkelompok.
- 2) Aktivitas pembelajaran hasil rancangan keterampilan gerak jalan cepat dengan menangkap bola yang dilambung.
- 3) Aktivitas pembelajaran hasil rancangan keterampilan gerak dengan lomba jalan cepat mengambil bola dilakukan berpasangan dan berhadapan.
- 4) Aktivitas pembelajaran hasil rancangan keterampilan gerak jalan cepat dengan langkah kaki lebar, mengikuti garis pada lintasan
- 5) Aktivitas pembelajaran hasil rancangan keterampilan gerak jalan cepat pada garis lurus melewati tanda titik-titik untuk mengatur lebar langkah.
- 6) Aktivitas pembelajaran hasil rancangan keterampilan gerak jalan cepat berkelompok 4 - 7 orang dalam satu formasi berbanjar.
- 7) Aktivitas pembelajaran hasil rancangan keterampilan gerak berlomba jalan cepat pada lintasan lurus.
- 8) Aktivitas pembelajaran hasil rancangan keterampilan gerak perlombaan jalan cepat pada tikungan.

d. Lakukan refleksi aktivitas pembelajaran dengan mengisi di bawah ini!

Bentuk Pembelajaran	Kesulitan yang sering dialami	Kesalahan yang sering dilakukan	Cara memperbaiki kesalahan tersebut
Aktivitas keterampilan gerak <i>start</i>			
Aktivitas keterampilan gerak jalan cepat			
Aktivitas keterampilan gerak mencapai garis <i>finish</i>			

3. Bahan Bacaan Peserta Didik

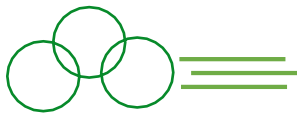
- a. Peraturan jalan cepat yang standar. Untuk membantu dalam mencari sumber bacaan tersebut, dapat diperoleh melalui: buku, majalah, koran, internet, atau sumber lainnya.
- b. Materi hasil rancangan keterampilan gerak jalan cepat. Untuk membantu dalam mencari sumber bacaan tersebut, dapat diperoleh 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 perlombaan jalan cepat.

Glosarium

- Jalan cepat merupakan gerak maju dengan melangkahkan kaki tanpa adanya hubungan terputus dengan tanah. Setiap kaki melangkah kaki depan harus menyentuh tanah sebelum kaki tanah meninggalkan tanah. Untuk melakukan gerakan-gerakan jalan cepat secara baik diperlukan kemampuan dasar fisik yang memadai. Dengan kondisi fisik yang baik akan memudahkan melakukan gerakan-gerakan yang lebih sulit (kompleks).



- *Start* jalan cepat adalah *start* yang dilakukan dengan berdiri.
- Langkah kaki jalan cepat merupakan gerak maju dengan melangkahakan kaki tanpa adanya hubungan terputus dengan tanah.
- Gerakan *finish* adalah jalan terus hingga melewati garis *finish*, langkah baru dikendorkan kecepatan jalannya setelah melewati jarak lima meter.
- Teknik adalah cara melakukan atau melaksanakan sesuatu untuk mencapai tujuan tertentu secara efisien dan efektif. Teknik dalam jalan cepat dapat diartikan sebagai cara memainkan bola dengan efisien dan efektif sesuai dengan peraturan permainan yang berlaku untuk mencapai suatu hasil yang optimal.

Referensi

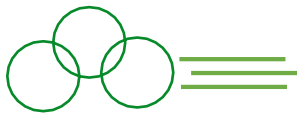
- Muhajir. 2017. *Buku Peserta didik Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan*, untuk SMA/MA Kelas XI. Jakarta: PT. Erlangga.
- Muhajir. 2017. *Buku Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan*, untuk SMA/MA Kelas XI. Jakarta: PT. Erlangga.
- Muhajir. 2020. *Belajar dan Berlatih Atletik (Jalan Cepat, Lari, Lompat, dan Lempar)*. Bandung: Sahara Multi Trading.
- Tim penyusunan Bahan Ajar. 2010. *Buku Bahan Ajar Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan*. Bogor: PPPPTK Penjas & BK.

Memeriksa dan Menyetujui,
Kepala SMK PPN Sembawa

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

Sembawa, 18 Juli 2024
Guru Mata Pelajaran

Aldi Novriansyah, S.Pd.
NIP.



MODUL AJAR PJOK SMK FASE F KELAS XI

Penyusun : Aldi N. Jenjang : SMK Kelas : XI Alokasi Waktu : 2 x 45 Menit (2 Kali pertemuan).	Kompetensi Awal: Peserta didik telah dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan hasil evaluasi keterampilan gerak <i>start</i> , gerakan lari, dan memasuki garis <i>finish</i> dengan benar sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki.	Profil Pelajar Pancasila: Profil Pelajar Pancasila yang dikembangkan pada Fase F adalah Mandiri dan Gotong Royong yang ditunjukkan melalui proses pembelajaran mempraktikkan hasil rancangan keterampilan gerak lari sambung.
--	---	---

Sarana Prasarana

- Lapangan atletik atau lapangan sejenisnya (halaman sekolah).
- *Start block* atau sejenisnya.
- Tongkat estafet atau sejenisnya
- Tali pembatas.
- Bendera *start*.
- Peluit dan *stopwatch*.

Target Peserta Didik

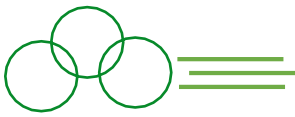
- **Peserta didik regular/tipikal.**
- Peserta didik dengan hambatan belajar.
- **Peserta didik cerdas istimewa berbakat (CIBI).**
- Peserta didik meregulasi diri belajar.
- Peserta didik dengan ketunaan (tunanetra, tunarungu, tunagrahita, tunadaksa, tunalaras, tunaganda).

Jumlah Peserta Didik

- Maksimal 36 peserta didik.

Ketersediaan Materi

- Pengayaan untuk peserta didik CIBI atau yang berprestasi tinggi : **YA/TIDAK.**
- Alternatif penjelasan, metode, atau aktivitas, untuk peserta didik yang sulit memahami konsep: **YA/TIDAK.**
(Jika memilih YA, maka di dalam pembelajaran disediakan alternatif aktivitas sesuai kebutuhan peserta didik).



Materi Ajar, Media, dan Bahan yang Diperlukan

1. Materi Pokok Pembelajaran

a. Materi Pembelajaran Reguler

Aktivitas pembelajaran hasil rancangan keterampilan gerak *start*, gerakan lari, dan memasuki garis *finish* melalui fakta, konsep dan prosedur serta praktik/latihan:

- 1) Aktivitas pembelajaran hasil rancangan keterampilan gerak memegang tongkat estafet lari sambung/estafet.
- 2) Aktivitas pembelajaran hasil rancangan keterampilan gerak penyerahan tongkat estafet.
- 3) Aktivitas pembelajaran hasil rancangan keterampilan gerak mengatur susunan urutan pelari sambung/estafet.
- 4) Aktivitas pembelajaran hasil rancangan keterampilan gerak strategi tim dalam lari sambung/estafet

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

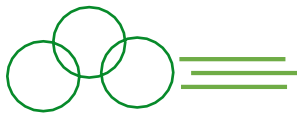
- a. Peserta didik sebagai model atau guru yang memperagakan aktivitas hasil rancangan keterampilan gerak *start*, gerakan lari sambung, dan memasuki garis *finish* lari sambung.
- b. Gambar aktivitas keterampilan gerak *start*, gerakan lari sambung, dan memasuki garis *finish* lari sambung.
- c. Video pembelajaran aktivitas gerak *start*, gerakan lari sambung, dan memasuki garis *finish* lari sambung.

3. Bahan Pembelajaran

- a. Buku Ajar.
- b. *Link* video (jika diperlukan)
- c. Lembar Kerja (*student work sheet*) yang berisi perintah dan indikator tugas gerak.

Moda Pembelajaran

- Daring.
- **Luring.**
- Paduan antara tatap muka dan PJJ (*blended learning*).
(Guru memilih moda pembelajaran yang diinginkan sesuai dengan kebutuhan dan lingkungan belajar yang ada, pada modul ini menggunakan moda luring).



Pengaturan Pembelajaran

Pengaturan Peserta didik:

- Individu.
- Berpasangan.
- Berkelompok (3 s.d 6 orang).
- Klasikal

(Guru dapat mengatur sesuai dengan jumlah siswa di setiap kelasnya serta formasi yang diinginkan).

Metode:

- Diskusi
- Presentasi
- **Demonstrasi**
- Project
- Eksperimen
- Eksplorasi
- **Permainan**
- **Ceramah**
- **Simulasi**
- Resiprokal

(Guru dapat memilih salah satu atau menggabungkan beberapa metode yang diinginkan).

Asesmen Pembelajaran

Menilai Ketercapaian Tujuan Pembelajaran: Jenis Asesmen:

- Asesmen individu
- Asesmen berpasangan
- Asesmen kelompok
- Pengetahuan (lisan, tertulis)
- Keterampilan (praktik, kinerja)
- Sikap (mandiri dan gotong royong).

Tujuan Pembelajaran

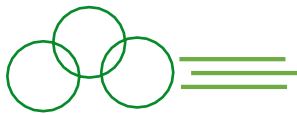
Peserta didik melalui aktivitas pembelajaran latihan dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan hasil rancangan keterampilan gerak dan fungsional permainan dan olahraga (*start*, gerakan lari sambung, dan memasuki garis *finish*) lari sambung sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki serta mengembangkan nilai-nilai karakter 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

1. Peserta didik dapat memanfaatkan aktivitas keterampilan gerak lari sambung dalam kehidupan nyata sehari-hari. Contohnya:
 - a. Dengan aktivitas gerak lari sambung dapat membuat tubuh menjadi bugar dan sehat.
 - b. Dengan keterampilan gerak lari dapat lebih efisien dalam pemanfaatan waktu.
2. Peserta didik dapat menerapkan makna dan nilai-nilai yang terkandung dalam aktivitas keterampilan gerak lari sambung dalam kehidupan nyata sehari-hari, seperti sportifitas, kemandirian dll.

Pertanyaan Pemantik

1. Mengapa peserta didik perlu menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan hasil rancangan keterampilan gerak lari sambung?
2. Jika peserta didik memiliki keterampilan gerak lari sambung yang handal apa saja yang bisa diperolehnya?



Prosedur Kegiatan Pembelajaran

1. Persiapan mengajar

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

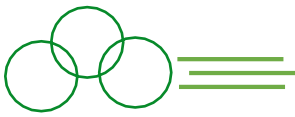
- a. Membaca kembali Modul Ajar yang telah dipersiapkan guru sebelumnya.
- b. Membaca kembali buku-buku sumber yang berkaitan dengan lari sambung.
- c. Menyiapkan alat pembelajaran, diantaranya:
 - 1) Lapangan atletik atau lapangan sejenisnya (halaman sekolah).
 - 2) *Start block* atau sejenisnya.
 - 3) Tongkat estafet dan sejenisnya.
 - 4) Tali pembatas.
 - 5) Bendera start.
 - 6) Peluit dan *stopwatch*.
 - 7) 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.
- 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 olahraga lari sambung: misalnya bahwa olahraga lari sambung adalah salah satu aktivitas yang dapat meningkatkan kebugaran jasmani, penanaman karakter dan prestasi cabang olahraga lari sambung.
- 7) Guru menyampaikan cakupan materi yang akan dipelajari yaitu: aktivitas hasil rancangan keterampilan gerak gerak *start*, gerakan lari sambung, dan memasuki garis *finish* lari sambung.
- 8) Guru menjelaskan teknik asesmen untuk kompetensi aktivitas keterampilan hasil rancangan keterampilan gerak lari sambung, baik kompetensi sikap (Profil Pelajar Pancasila) dengan observasi dalam bentuk jurnal, yaitu pengembangan nilai-nilai



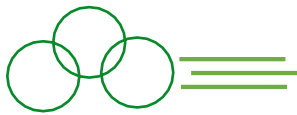
karakter gotong royong dan mandiri, kompetensi pengetahuan: menunjukkan hasil rancangan keterampilan gerak *start*, gerakan lari sambung, dan memasuki garis *finish* lari sambung, menggunakan tes tertulis, dan kompetensi terkait keterampilan yaitu: mempraktikkan aktivitas keterampilan gerak *start*, gerakan lari sambung, dan memasuki garis *finish* lari sambung 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 dua kelompok (peserta didik putra dan putri dibagi sama banyak). Kalau jumlah peserta didik 36 orang, maka satu kelompok terdiri dari 18 peserta didik.
 - b) Cara bermain: (1) Kelompok A dinamakan sebagai kelompok hitam, (2) kelompok B dinamakan sebagai kelompok hijau (3) Guru akan menyebut kata secara acak "hitam atau hijau", kata yang disebutkan menjadi komando bagi kelompok untuk mengejar dan menyentuh kelompok lawan (hanya diperbolehkan mengejar lawan di depannya) sampai batas wilayah yang telah ditentukan sebelumnya. Hitung jumlah pemain yang berhasil disentuh sebelum batas wilayahnya sebagai skor kelompok tersebut. Di akhir permainan kelompok dengan skor terbanyak sebagai pemenang.
 - 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 6 orang). Maka jika terdapat 36 peserta didik, setiap kelompok akan memiliki anggota 6 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 menggunakan model penugasan, dengan prosedur sebagai berikut:

- 1) Peserta didik melihat tayangan video, gambar atau model yang diperagakan oleh guru atau peserta didik.
- 2) Peserta didik menerima dan mempelajari kartu tugas (*task sheet*) yang berisi perintah dan indikator tugas aktivitas keterampilan hasil rancangan keterampilan *start*, gerakan lari sambung, dan memasuki garis *finish* lari sambung.
- 3) Peserta didik melaksanakan tugas ajar sesuai dengan target waktu yang ditentukan guru untuk mencapai ketuntasan belajar pada setiap materi pembelajaran, yaitu: aktivitas hasil rancangan keterampilan gerak *start*, gerakan lari sambung, dan memasuki garis



finish lari sambung. Secara rinci tugas ajar aktivitas hasil rancangan keterampilan gerak *start*, gerakan lari sambung, dan memasuki garis *finish* lari sambung adalah sebagai berikut:

Aktivitas 1

Pengetahuan mengenai fakta, konsep, dan prosedur keterampilan gerak lari sambung dipelajari melalui membaca dan berdiskusi sesuai lembar tugas yang diberikan oleh guru. Bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran sebagai berikut:

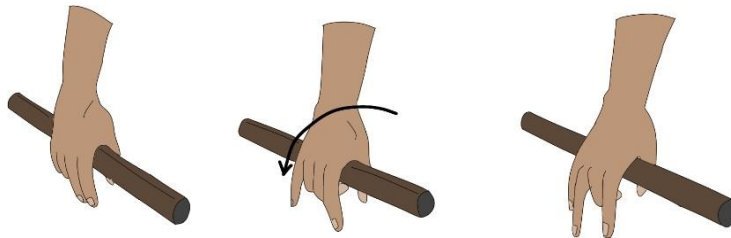
a) **Aktivitas pembelajaran keterampilan gerak memegang tongkat estafet lari sambung/estafet**

Pegangan tongkat estafet bebas, boleh dengan tangan kanan atau kiri menurut kebutuhan. Keterampilan gerak memegang tongkat dapat dibedakan menjadi dua.

(1) **Aktivitas pembelajaran keterampilan gerak memegang tongkat ketika *start***

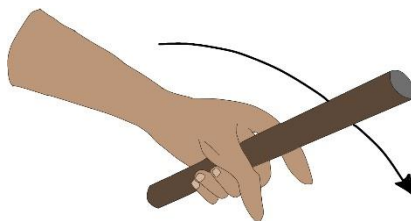
Prosedur pelaksanaan:

- Memegang tongkat dengan pangkal ibu jari, jari kelingking, dan jari manis sehingga ketika *start*, ibu jari dan telunjuk menjadi tumpuan berat badan.
- Memegang tongkat dengan pangkal ibu jari dan jari tengah hingga ketika *start* ibu jari dan telunjuk menjadi tumpuan berat badan di atas garis *start*.



(2) **Aktivitas pembelajaran keterampilan gerak memegang tongkat ketika akan memberikan tongkat**

Prosedur pelaksanaan:

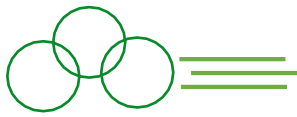


- Gerakan ini adalah tongkat dipegang agak ke ujung belakang.
- Untuk pelari pertama, gerakan ini harus dimulai ketika *start*.

(3) **Aktivitas pembelajaran keterampilan gerak menerima tongkat tongkat estafet**

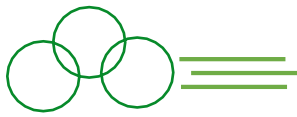
Prosedur pelaksanaan:

- Cara visual**

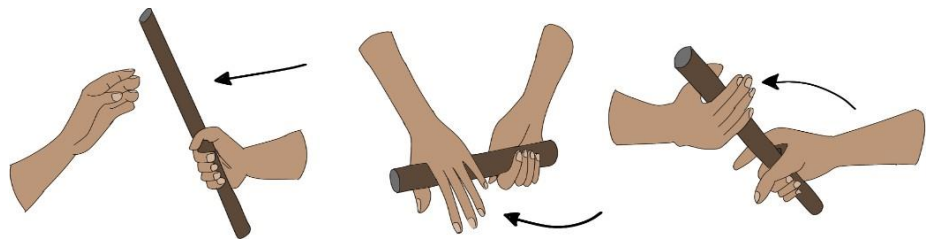


Cara visual adalah cara menerima tongkat dengan melihat kebelakang sebelum tongkat berpindah tangan dilakukan.

Prosedur pelaksanaan:



- Tangan yang menerima harus diluruskan kebelakang dengan telapak tangan menghadap ke atas, keempat jari rapat, dan ibu jari terbuka.
- Tangan yang menerima tongkat diayunkan kebelakang dengan sikap telapak tangan menghadap kebelakang dan keempat jari terbuka kearah dalam.
- Tangan yang menerima tongkat dijulurkan kebelakang serong bawah dengan telapak tangan menghadap belakang serong atas dan keempat jari rapat menuju luar. Sementara itu, ibu jari terbuka menuju dalam.

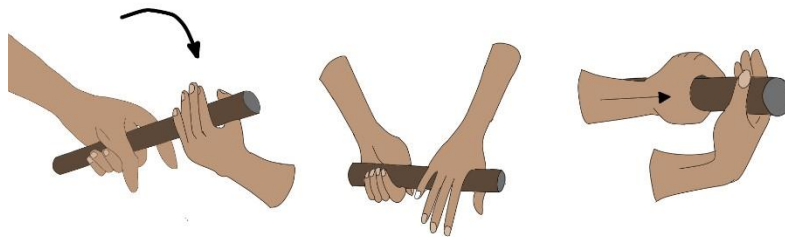


(b) Cara Non-Visual

Cara nonvisual adalah teknik menerima tongkat dengan cara tidak menoleh kebelakang ketika tongkat berpindah tangan.

Prosedur pelaksanaan:

- Tangan yang menerima tongkat diayun kebelakang atas, telapak tangan menghadap atas, keempat jari rapat, dan ibu jari terbuka.
- Tangan yang menerima tongkat diayun kebelakang dengan telapak tangan menghadap ke bawah, keempat jari rapat, dan ibu jari terbuka.
- Tangan yang menerima tongkat dijulurkan kebelakang pinggul, dengan telapak tangan menghadap dalam dan jari-jari agak ditekuk, sedangkan ibu jari dibuka.

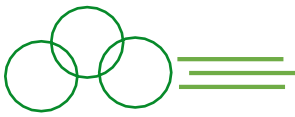


b) **Aktivitas pembelajaran keterampilan gerak penyerahan tongkat estafet**

Pada dasarnya teknik nonvisual dan visual hampir sama. Perbedaannya terutama pada nama dan cara penerimaan tongkat. Pada cara nonvisual, penerimaan tongkat tidak melihat kebelakang (kepada yang menyerahkan tongkat) dan digunakan pada nomor lari 4 x 1000 m. Pada cara visual, penerimaan tongkat dapat melihat kebelakang (kepada yang menyerahkan tongkat) dan digunakan pada nomor lari 4 x 400 m.

Perbedaan ini disebabkan karena pada lari 4 x 100 m waktu persatu detik pun sangat berharga sebab jarak tempuh tiap pelari hanya 100 m sampai 130 m, sehingga waktu yang sesaat itu dapat dimanfaatkan lawan untuk mendahuluinya.

Lain halnya dengan jarak 4 x 400 m, jarak tempuh tiap pelari 400 m sampai dengan 430 m, sehingga apabila ada waktu sesaat untuk melihat kebelakang tidak akan terlalu

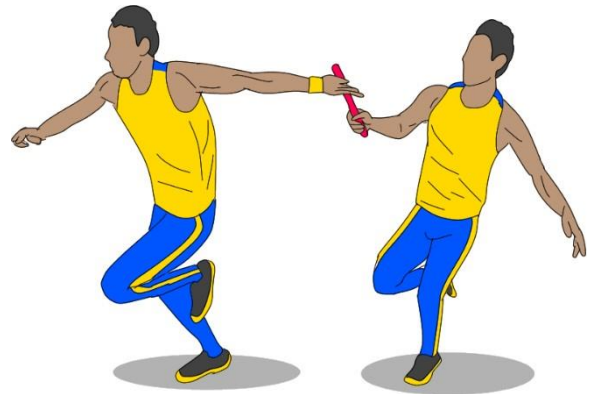


berpengaruh. Hal-hal yang perlu diperhatikan dalam nomor lari estafet adalah sebagai berikut:

(1) Bagi penerima tongkat estafet

Prosedur pelaksanaan:

- Tentukanlah tanda setepat-tepatnya sesuai hasil latihan.
- Lakukan start tepat pada waktu pemberi sampai tanda, jangan terlalu cepat atau terlalu lambat.
- Lakukan *start* secepat-cepatnya agar segera mencapai kecepatan tertinggi.
- Waktu tangan diulurkan kebelakang, tangan jangan goyang/bergerak.
- Apabila terlalu awal melakukan *start* dan setelah kira-kira 10 m belum terkejar, hendaknya kecepatan larinya dikurangi sedikit sehingga dapat menerima tongkat sebelum melewati batas daerah pertukaran tongkat. Jangan mengurangi kecepatan secara mendadak apalagi berhenti.
- Agar tidak melewati batas daerah pertukaran tongkat, hendaknya *start* dilakukan 10 m sebelum garis batas permulaan pergantian.

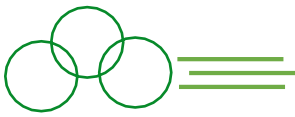


(2) Bagi pemberi tongkat estafet

Prosedur pelaksanaan:

- Jangan sampai terjadi kegagalan dalam pemberian tongkat.
- Apabila penerima tongkat terlalu cepat terkejar, usahakan jangan sampai menabraknya, tetapi larilah disamping penerima dan jangan tergesa-gesa memberikan tongkat sebelum penerima siap menerima tongkat dengan baik
- Jangan melepaskan tongkat dan mengurangi kecepatan sebelum yakin tongkat itu telah diterima. Larilah terus dengan mengurangi kecepatan sedikit demi sedikit dilintasannya sendiri agar tidak mengganggu pelari regu lain.





Setelah peserta didik melakukan aktivitas 1 pembelajaran hasil rancangan keterampilan gerak lari sambung, dilanjutkan dengan mempelajari aktivitas 2 merancang keterampilan gerak susunan urutan lari sambung.

Pengetahuan mengenai fakta, konsep, dan prosedur keterampilan gerak lari sambung dipelajari melalui membaca dan berdiskusi sesuai lembar tugas yang diberikan oleh guru. Bentuk-bentuk aktivitas hasil rancangan keterampilan gerak susunan urutan lari sambung, antara lain sebagai berikut:

a) **Aktivitas pembelajaran keterampilan gerak mengatur susunan urutan pelari sambung/estafet**

Dalam sebuah perlombaan lari sambung/estafet, haruslah disusun suatu urutan tertentu diantara para pelari agar regu dapat memenangkan lomba. Susunan urutan pelari sambung/estafet adalah sebagai berikut:

(1) **Pelari pertama**

Pelari pertama harus mempunyai kemampuan:

- (a) Mempunyai kemampuan *start* yang baik dan dapat melakukan lari dengan baik ditikungan.
- (b) Mempunyai kemampuan lari dengan kecepatan yang tinggi, tetapi daya tahannya kurang apabila dibandingkan pelari lainnya.

(2) **Pelari kedua**

Pelari kedua harus mempunyai kemampuan:

- (a) Terampil dan bertanggung jawab sebab mempunyai tugas ganda, yaitu: sebagai penerima dan pemberi tongkat.
- (b) Mempunyai daya tahan yang baik karena harus menempuh jarak 120 m sampai 130 m.
- (c) Pelari kedua dipilih dari pelari yang kurang memiliki kemampuan ditikungan.

(3) **Pelari ketiga**

Pelari yang mempunyai kemampuan ditikungan dengan baik, memiliki daya tahan yang baik, dan memiliki tanggung jawab yang besar karena harus menerima dan memberikan tongkat.

(4) **Pelari keempat**

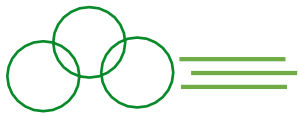
Pelari keempat mempunyai kemampuan:

- (a) Pelari yang tercepat.
- (b) Pelari yang mempunyai semangat tinggi karena sebagai penentu kalah atau menang dari regunya.

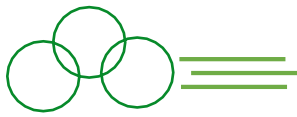


Susunan pelari

dan hasil praktek di



lapangan. Akan tetapi, jika tidak dilatih dengan baik dan terprogram, akan mendapat hasil



yang tidak sesuai dengan keinginan. Latihan harus dimulai secara bertahap dari jarak yang lebih pendek menuju jarak yang sebenarnya. Misalnya dari jarak 4 x 200 m, 4 x 300 m, kemudian sampai jarak 4 x 400 m dan dilakukan secara berulang-ulang.

b) Aktivitas pembelajaran keterampilan gerak strategi tim dalam lari sambung/estafet

Lari estafet adalah salah satu cabang olahraga dalam atletik. Lari estafet dilakukan dengan melakukan pergantian tongkat antarpemain dalam wilayah tertentu. Inti dari lari estafet sendiri adalah kerja sama yang baik sehingga menghasilkan kemenangan bagi tim.

Poin penting dalam memenangkan lari estafet adalah pergantian tongkat yang cepat, maka dari itu sangat diperlukan penempatan pelari yang tepat agar bisa memenangkan pertandingan.

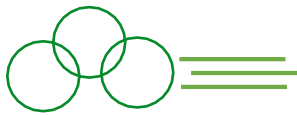
Pergantian tongkat dalam lari estafet adalah salah satu hal yang paling penting. Daerah pergantian tongkat ini mempunyai peran yang sangat penting. Karena daerah ini adalah daerah yang digunakan sebagai penghubung antara satu pelari dengan pelari yang lainnya. Perpindahan tongkat ini harus dilakukan di wilayah *wissel* yang memiliki jarak 20 meter. Cara menempatkan pelari-pelari estafet sebagai berikut:

- (1) Pelari pertama akan ditempatkan di wilayah *start* pertama dengan lintasan yang ada ditikungan.
- (2) Pelari kedua akan ditempatkan di wilayah *start* kedua yang ada dilintasan lurus.
- (3) Pelari ketiga akan ditempatkan di wilayah *start* ketiga yang ada dilintasan tikungan.
- (4) Pelari keempat di tikungan ada di wilayah *start* keempat dengan lintasan yang lurus dan akan berakhir di garis *finish*.

Regu estafet yang baik akan memiliki pelari yang memiliki kekhususan tersendiri. Beberapa pertimbangan yang bisa dilakukan untuk menyusun regu estafet, antara lain:

- (a) Pelari pertama haruslah pelari yang punya *start* yang baik dan pelari tikungan yang baik. Selain itu, pelari pertama juga harus mempunyai kecepatan yang tinggi dengan daya tahan yang baik.
- (b) Pelari kedua harus pelari yang bisa bertanggung jawab karena dia berperan ganda. Selain itu, dia juga harus mempunyai kemampuan yang baik karena mempunyai jarak tempuh yang panjang dan harus bisa berlari ditikungan dengan baik.
- (c) Pelari ketiga harus punya kemampuan yang sama di pelari satu dan dua. Selain itu dia juga harus mempunyai kemampuan menikung yang baik.
- (d) Pelari keempat adalah pelari tercepat dan kunci kemenangan.

- 4) Guru mengamati seluruh gerakan peserta didik secara individu maupun kelompok.



- 5) Seluruh aktivitas hasil rancangan keterampilan *start*, gerakan lari, dan memasuki garis *finish* lari sambung peserta didik diawasi dan diberikan koreksi oleh guru apabila ada kesalahan gerakan.
- 6) Peserta didik secara individu dan dan kelompok melakukan aktivitas hasil rancangan keterampilan gerak sesuai dengan koreksi oleh guru.
- 7) Seluruh aktivitas hasil rancangan keterampilan gerak peserta didik setelah diberikan umpan balik diamati oleh guru secara individu maupun kelompok.
- 8) Guru mengamati seluruh aktivitas hasil rancangan keterampilan gerak peserta didik secara seksama. Hasil belajar peserta didik dinilai selama proses dan di akhir pembelajaran.

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, kemandiriannya dan gotong royongnya selama pembelajaran aktivitas hasil rancangan keterampilan gerak lari sambung.
- 4) Guru menugaskan peserta didik yang terkait dengan pembelajaran yang telah dilakukan untuk membaca dan membuat kesimpulan tentang aktivitas hasil rancangan keterampilan gerak *start*, gerakan lari, dan memasuki garis *finish* lari sambung, hasilnya dijadikan sebagai tugas penilaian 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

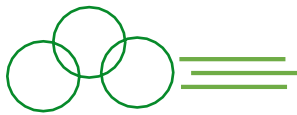
Penilaian Pengembangan Karakter (Dimensi Mandiri dan Gotong Royong)

a. Petunjuk Penilaian (Lembar Penilaian Sikap Diri)

- 1) Isikan identitas kalian.
- 2) Berikan tanda cek (√) 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 Baik sesuai jumlah “Ya” yang terisi.

b. Rubrik Asesmen Sikap

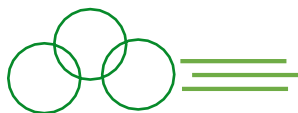
No	Pernyataan	Ya	Tidak
1.	Saya membuat target penilaian yang realistis sesuai kemampuan dan minat belajar yang dilakukan.		



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”	

2. Asesmen Pengetahuan

Teknik	Bentuk	Contoh Instrumen	Kriteria Penilaian
Tes Tulis	Pilihan ganda dengan 4 opsi	1) Dalam satu regu lari sambung ada empat orang pelari, yaitu pelari pertama, kedua, ketiga, dan keempat. Pada nomor lari sambung ada kekhususan yang tidak akan dijumpai pada nomor lari yang lain. Suksesnya lari estafet sangat bergantung dari a. berlari dan memasuki finis b. pemberian tongkat estafet c. penerimaan tongkat estafet d. kelancaran pergantian tongkat	Jawaban benar mendapatkan skor 1 dan salah 0.



		e. pemberian dan penerimaan tongkat estafet KUNCI: D kelancaran pergantian tongkat	
	Uraian tertutup	1. Kelancaran penerimaan tongkat estafet sangat berpengaruh terhadap keberhasilan kelompok dalam meraih juara dalam perlombaan, bagaimanakah cara menerima tongkat estafet cara visual? Kunci: a) Tangan yang menerima harus diluruskan kebelakang dengan telapak tangan menghadap ke atas, keempat jari rapat, dan ibu jari terbuka. b) Tangan yang menerima tongkat diayunkan kebelakang dengan sikap telapak tangan menghadap kebelakang dan keempat jari terbuka kearah dalam. c) Tangan yang menerima tongkat dijulurkan kebelakang serong bawah dengan telapak tangan menghadap belakang serong atas dan keempat jari rapat menuju luar. Sementara itu, ibu jari terbuka menuju dalam.	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. Penilaian Keterampilan

a. Tes kinerja aktivitas hasil rancangan keterampilan gerak *start* lari sambung dan *finish*

1) Butir Tes

Lakukan aktivitas hasil rancangan keterampilan gerak *start* lari sambung. Unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan melakukan gerakan (penilaian proses) dan ketepatan melakukan gerakan (penilaian produk).

2) Petunjuk Penilaian

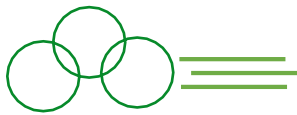
Berikan (angka) pada kolom yang sudah disediakan, setiap peserta didik menunjukkan atau menampilkan hasil rancangan keterampilan gerak yang diharapkan.

3) Rubrik Penilaian Keterampilan Gerak

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

Nama: _____ Kelas: _____

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



2.	Pelaksanaan Gerak	a. Kaki		
		b. Badan		
		c. Lengan dan tangan		
		d. Pandangan mata		
3.	Posisi dan Sikap Akhir	a. Kaki		
		b. Badan		
		c. Lengan dan tangan		
		d. Pandangan mata		
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) *Start* perlombaan lari sambung dilakukan dengan gerakan *start*,
- (b) kaki kiri di belakang garis start, kaki kanan di belakang kaki kiri,
- (c) badan agak condong ke depan, tangan bergantung kendur.
- (d) Salah satu tangan membawa tongkat estafet.
- (e) pada aba-aba “Ya!”, segera langkahkan kaki kanan ke depan dan jalan

(2) Sikap pelaksanaan melakukan gerakan

- (a) Dimulai dengan gerakan mengangkat paha kaki diayun ke depan, dengan lutut terlipat.
- (b) tungkai badan bergantung ke depan.
- (c) menapak ke tumit terlebih dahulu menyentuh tanah.
- (d) dilanjutkan kaki tumpu menolak dengan mengangkat tumit selanjutnya ujung kaki tumpu lepas dari tanah berganti menjadi kaki ayun.
- (e) badam sedikit condong ke depan dan pandangan mata fokus pada lintasan.

(3) Sikap akhir melakukan gerakan

- (a) Memberikan tongkat secara visual atau non visual,
- (b) untuk pelari terakhir sikap saat mencapai garis *finish* badan di condongkan kedepan tanpa mengurangi kecepatan lari.

b) Pengolahan skor

Skor maksimum: 10

Skor perolehan peserta didik: SP

Nilai keterampilan yang diperoleh peserta didik: $SP/10$.

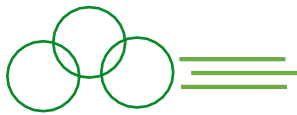
c) Lembar pengamatan penilaian keterampilan gerak lari sambung 4 x 100 meter (berkelompok terdiri dari 4 peserta didik).

(1) Penilaian hasil keterampilan gerak

Tahap pelaksanaan pengukuran

Penilaian hasil/produk keterampilan gerak lari sambung dengan cara:

- (a) Mula-mula peserta didik berdiri pada garis *start*.



(b) Setelah petugas pengukuran memberi aba-aba “bersedia”, “siap”, “ya’!” peserta didik mulai melakukan keterampilan gerak lari sambung 4 x 100 meter.

(c) Petugas menilai waktu tempuh peserta didik menggunakan *stopwatch*.

a) Konversi ketepatan gerak (produk)

Perolehan Nilai		Klasifikasi Nilai
<i>Putera</i>	<i>Puteri</i>	
..... < 4.01 menit < 5.01 menit	Sangat Baik
4.01 – 4.30 menit	5.01 – 5.30 menit	Baik
4.31 – 5.00 menit	5.31 – 6.00 menit	Cukup
..... > 5.00 menit > 6.00 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 penilaian 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

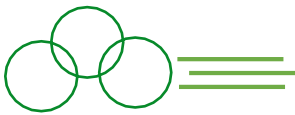
1. Refleksi Peserta Didik

Pada setiap 2 topik dan di akhir aktivitas pembelajaran peserta didik ditanya tentang:

- Apa yang sudah dipelajari.
- Dari apa yang sudah dipelajari apa yang sudah dikuasai.
- Kesulitan-kesulitan apa saja yang peserta didik alami/temukan dalam aktivitas pembelajaran hasil rancangan keterampilan gerak lari sambung.
- Kesalahan-kesalahan apa saja yang peserta didik alami/temukan dalam melakukan aktivitas pembelajaran hasil rancangan keterampilan gerak lari sambung.
- Bagaimana cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang peserta didik alami/temukan dalam melakukan aktivitas pembelajaran hasil rancangan keterampilan gerak lari sambung.

Contoh Format Refleksi.

Setelah peserta didik melakukan aktivitas pembelajaran hasil rancangan keterampilan gerak lari sambung, peserta didik diminta untuk menuliskan kesulitan-kesulitan,



kesalahan-kesalahan, dan bagaimana cara memperbaikinya dalam melakukan aktivitas pembelajaran. Kemudian laporkan hasil capaian belajar yang diperoleh dalam buku catatan atau buku tugas kepada guru.

No	Aktivitas Pembelajaran	Hasil Refleksi	
		Tercapai	Belum Tercapai
1.	Aktivitas pembelajaran hasil rancangan keterampilan gerak lari sambung *)		
2.	Menunjukkan nilai-nilai karakter profil Pelajar Pancasila pada elemen mandiri dan gotong royong dalam proses aktivitas pembelajaran hasil rancangan keterampilan gerak lari sambung.		

*) Materi disesuaikan dengan pokok bahasan.

Catatan:

- Bagi peserta didik yang belum mampu mencapai batas kompetensi dalam aktivitas pembelajaran hasil rancangan keterampilan gerak lari sambung yang ditentukan oleh guru, maka diminta remedial.
- Bagi peserta didik yang mampu mencapai atau melebihi batas kompetensi dalam aktivitas pembelajaran hasil rancangan keterampilan gerak lari sambung yang ditentukan oleh guru, maka lanjutkan pembelajaran pada materi yang lebih kompleks dan bervariasi.

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:

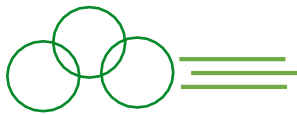
- Apakah kegiatan pembelajaran dapat berjalan dengan baik?
- Kesulitan-kesulitan apa saja yang dialami/temukan dalam proses aktivitas pembelajaran hasil rancangan keterampilan gerak lari sambung.
- Apa yang harus diperbaiki dan bagaimana cara memperbaiki proses aktivitas pembelajaran hasil rancangan keterampilan gerak lari sambung tersebut.
- Bagaimana keterlibatan peserta didik dalam proses aktivitas pembelajaran hasil rancangan keterampilan gerak lari sambung tersebut.

Lembar Kerja Peserta Didik

Tanggal :
Lingkup/materi pembelajaran :
Nama Peserta didik :
Fase/Kelas : F / XI

1. Panduan umum

- Pastikan Kalian dalam keadaan sehat dan siap untuk mengikuti aktivitas pembelajaran.
- 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 berpasangan yang terdiri dari 6-9 orang.
- b. Lakukan aktivitas pembelajaran hasil rancangan keterampilan gerak lari sambung dengan temanmu satu kelompok.
- c. Perhatikan penjelasan berikut ini:

Cara melakukan aktivitas pembelajaran hasil rancangan keterampilan gerak lari sambung antara lain:

- 1) Aktivitas pembelajaran hasil rancangan keterampilan gerak memegang tongkat estafet lari sambung/estafet.
- 2) Aktivitas pembelajaran hasil rancangan keterampilan gerak penyerahan tongkat estafet.
- 3) Aktivitas pembelajaran hasil rancangan keterampilan gerak mengatur susunan urutan pelari sambung/estafet.
- 4) Aktivitas pembelajaran hasil rancangan keterampilan gerak strategi tim dalam lari sambung/estafet

- d. Lakukan refleksi setelah aktivitas pembelajaran dengan mengisi di bawah ini!

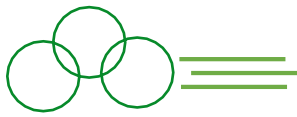
Bentuk Pembelajaran	Kesulitan yang sering dialami	Kesalahan yang sering dilakukan	Cara memperbaiki kesalahan tersebut
Aktivitas keterampilan gerak memegang tongkat estafet			
Aktivitas keterampilan gerak penyerahan tongkat estafet			
Aktivitas keterampilan gerak perlombaan lari sambung			

3. Bahan Bacaan Peserta Didik

- a. Peraturan lari sambung yang standar. Untuk membantu dalam mencari sumber bacaan tersebut, dapat diperoleh melalui: buku, majalah, koran, internet, atau sumber lainnya.
- b. Materi hasil rancangan keterampilan gerak lari sambung. 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 sambung.
- b. Bentuk-bentuk keterampilan gerak lari sambung.
- c. Bentuk-bentuk perlombaan lari sambung.



- Lari sambung merupakan olahraga atletik yang tergolong nomor beregu. Lari sambung atau estafet termasuk nomor bergengsi dalam lomba atletik. Pada nomor ini, tiap regu terdiri atas empat atlet. Sebagai nomor beregu, diperlukan kerja sama yang baik terutama dalam pemberian dan penerimaan tongkat. Untuk melakukan gerakan-gerakan lari sambung secara baik diperlukan kemampuan dasar fisik yang memadai. Dengan kondisi fisik yang baik akan memudahkan melakukan gerakan-gerakan yang lebih sulit (kompleks).
- Tongkat estafet adalah tongkat berukuran 29-30 cm dengan diameter 3,81 cm dengan berat 50 gram.
- *Start* lari sambung adalah *start* jongkok yang digunakan untuk pelari pertama sambil membawa tongkat, sedangkan pelari berikutnya menggunakan *start* melayang.
- Langkah kaki lari sambung merupakan gerak maju dengan melangkahkan kaki seperti lari *sprint*.
- Gerakan *finish* adalah jalan terus hingga melewati garis *finish*, langkah baru dikendorkan kecepatan jalannya setelah melewati jarak lima meter.
- Teknik adalah cara melakukan atau melaksanakan sesuatu untuk mencapai tujuan tertentu secara efisien dan efektif. Teknik dalam lari sambung 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 Peserta didik Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan*, untuk SMA/MA Kelas XI. Jakarta: PT. Erlangga.

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

Muhajir. 2020. *Belajar dan Berlatih Atletik (Lari sambung, Lari, Lompat, dan Lempar)*. Bandung: Sahara Multi Trading.

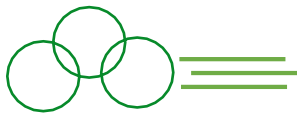
Tim penyusunan Bahan Ajar. 2010. *Buku Bahan Ajar Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan*. Bogor: PPPPTK Penjas & BK.

Memeriksa dan Menyetujui,
Kepala SMK PPN Sembawa

Sembawa, 18 Juli 2024
Guru Mata Pelajaran

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

Aldi Novriansyah, S.Pd.
NIP.



MODUL AJAR PJOK SMK FASE F KELAS XI

Penyusun : Aldi N. Jenjang : SMK Kelas : XI Alokasi Waktu : 2 x 45 Menit (2 Kali pertemuan).	Kompetensi Awal: Peserta didik telah dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan hasil evaluasi keterampilan gerak awalan, tolakan/tumpuan, melayang di udara, dan mendarat dalam gerakan lompat dengan benar sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki.	Profil Pelajar Pancasila: Profil Pelajar Pancasila yang dikembangkan pada Fase F adalah Mandiri dan Gotong Royong yang ditunjukkan melalui proses pembelajaran mempraktikkan hasil rancangan keterampilan gerak lompat jangkit.
--	---	---

Sarana Prasarana

- Lapangan atletik atau lapangan sejenisnya (halaman sekolah).
- Bak lompat jangkit atau lapangan sejenisnya.
- Bangku senam/kardus atau yang lainnya.
- Tali pembatas.
- Peluit dan *stopwatch*.

Target Peserta Didik

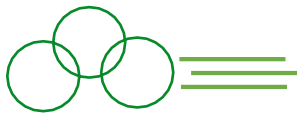
- **Peserta didik regular/tipikal.**
- Peserta didik dengan hambatan belajar.
- **Peserta didik cerdas istimewa berbakat (CIBI).**
- Peserta didik meregulasi diri belajar.
- Peserta didik dengan ketunaan (tunanetra, tunarungu, tunagrahita, tunadaksa, tunalaras, tunaganda).

Jumlah Peserta Didik

- Maksimal 36 peserta didik.

Ketersediaan Materi

- Pengayaan untuk peserta didik CIBI atau yang berprestasi tinggi : **YA/TIDAK.**
- Alternatif penjelasan, metode, atau aktivitas, untuk peserta didik yang sulit memahami konsep: **YA/TIDAK.**
(Jika memilih YA, maka di dalam pembelajaran disediakan alternatif aktivitas sesuai kebutuhan peserta didik).



Materi Ajar, Media, dan Bahan yang Diperlukan

1. Materi Pokok Pembelajaran

a. Materi Pembelajaran Reguler

Aktivitas pembelajaran hasil rancangan keterampilan gerak awalan, tolakan/tumpuan, melayang di udara, dan mendarat dalam gerakan lompat melalui fakta, konsep dan prosedur serta praktik/latihan:

- 1) Aktivitas pembelajaran hasil rancangan keterampilan gerak awalan/ancang-ancang (*approach run*).
- 2) Aktivitas pembelajaran hasil rancangan keterampilan gerak tolakan/tumpuan (*take-off*).
- 3) Aktivitas pembelajaran hasil rancangan keterampilan gerak sikap mendarat (*landing*).
- 4) Aktivitas pembelajaran hasil rancangan keterampilan gerak keseluruhan lompat jangkit.
- 5) Aktivitas pembelajaran hasil rancangan keterampilan gerak melompati tali.
- 6) Aktivitas pembelajaran hasil rancangan keterampilan gerak melompati bangku senam.
- 7) Aktivitas pembelajaran hasil rancangan keterampilan gerak melompati dari papan tolakan/ tumpuan.
- 8) Aktivitas pembelajaran hasil rancangan keterampilan gerak perlombaan lompat jangkit 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 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

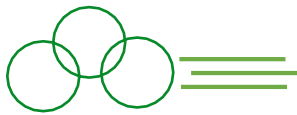
Materi pembelajaran untuk pengayaan sama dengan reguler. Materi dapat dikembangkan dengan meningkatkan kompleksitas materi, dan mengubah lingkungan pembelajaran di dalam rangkaian gerakan yang sederhana.

2. Media Pembelajaran

- a. Peserta didik sebagai model atau guru yang memperagakan aktivitas hasil rancangan keterampilan gerak awalan, tolakan/tumpuan, melayang di udara, dan mendarat dalam gerakan lompat jangkit.
- b. Gambar aktivitas keterampilan gerak awalan, tolakan/tumpuan, melayang di udara, dan mendarat dalam gerakan lompat jangkit.
- c. Video pembelajaran aktivitas gerak awalan, tolakan/tumpuan, melayang di udara, dan mendarat dalam gerakan lompat jangkit.

3. Bahan Pembelajaran

- a. Buku Ajar.
- b. *Link* video (jika diperlukan)
- c. Lembar Kerja (*student work sheet*) yang berisi perintah dan indikator tugas gerak.



Moda Pembelajaran

- Daring.
- **Luring.**
- Paduan antara tatap muka dan PJJ (*blended learning*).
(Guru memilih moda pembelajaran yang diinginkan sesuai dengan kebutuhan dan lingkungan belajar yang ada, pada modul ini menggunakan moda luring).

Pengaturan Pembelajaran

Pengaturan Peserta didik:

- Individu.
- Berpasangan.
- Berkelompok (3 s.d 6 orang).
- Klasikal

(Guru dapat mengatur sesuai dengan jumlah siswa di setiap kelasnya serta formasi yang diinginkan).

Metode:

- Diskusi
- Presentasi
- **Demonstrasi**
- Project
- Eksperimen
- Eksplorasi
- **Permainan**
- **Ceramah**
- **Simulasi**
- Resiprokal

(Guru dapat memilih salah satu atau menggabungkan beberapa metode yang diinginkan).

Asesmen Pembelajaran

Menilai Ketercapaian Tujuan Pembelajaran: Jenis Asesmen:

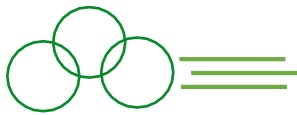
- Asesmen individu
- Asesmen berpasangan
- Asesmen kelompok
- Pengetahuan (lisan, tertulis)
- Keterampilan (praktik, kinerja)
- Sikap (mandiri dan gotong royong).

Tujuan Pembelajaran

Peserta didik melalui aktivitas pembelajaran latihan dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan hasil racangan keterampilan gerak dan fungsional permainan dan olahraga (awalan, tolakan/tumpuan, melayang di udara, dan mendarat) lompat jangkit sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki serta mengembangkan nilai-nilai karakter 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

1. Peserta didik dapat memanfaatkan aktivitas keterampilan gerak lompat jangkit dalam kehidupan nyata sehari-hari. Contohnya:
 - a. Dengan aktivitas gerak lompat jangkit dapat membuat tubuh menjadi bugar dan sehat.
 - b. Dengan keterampilan gerak lompat jangkit dapat lebih efektif untuk menyalurkan energi.



2. Peserta didik dapat menerapkan makna dan nilai-nilai yang terkandung dalam aktivitas keterampilan gerak lompat jangkit dalam kehidupan nyata sehari-hari, seperti sportifitas, kemandirian dll.

Pertanyaan Pemantik

1. Mengapa peserta didik perlu menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan hasil rancangan keterampilan gerak lompat jangkit?
2. Jika peserta didik memiliki keterampilan gerak lompat jangkit yang handal apa saja yang bisa diperolehnya?

Prosedur Kegiatan Pembelajaran

1. Persiapan mengajar

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

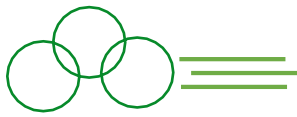
- a. Membaca kembali Modul Ajar yang telah dipersiapkan guru sebelumnya.
- b. Membaca kembali buku-buku sumber yang berkaitan dengan lompat jangkit.
- c. Menyiapkan alat pembelajaran, diantaranya:
 - 1) Lapangan atletik atau lapangan sejenisnya (halaman sekolah).
 - 2) Bak lompat jangkit atau lapangan sejenisnya.
 - 3) Bangku senam/kardus atau yang lainnya.
 - 4) Tali pembatas.
 - 5) Peluit dan *stopwatch*.
 - 6) Lembar Kegiatan Peserta Didik (*student work sheet*) yang berisi perintah dan indikator tugas gerak.

2. Kegiatan pengajaran

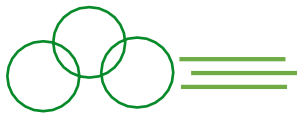
Langkah-langkah kegiatan pengajaran antara lain sebagai berikut:

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.
- 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 olahraga lompat jangkit: misalnya bahwa olahraga lompat jangkit adalah salah satu aktivitas yang dapat meningkatkan kebugaran jasmani, penanaman karakter dan prestasi cabang olahraga lompat jangkit.



- 7) Guru menyampaikan cakupan materi yang akan dipelajari yaitu: aktivitas hasil rancangan keterampilan gerak awalan, tolakan/tumpuan, melayang di udara, dan mendarat dalam gerakan lompat jangkit.
- 8) Guru menjelaskan teknik asesmen untuk kompetensi aktivitas keterampilan hasil rancangan keterampilan gerak lompat jangkit, baik kompetensi sikap (Profil Pelajar Pancasila) dengan observasi dalam bentuk jurnal, yaitu pengembangan nilai-nilai karakter gotong royong dan mandiri, kompetensi pengetahuan: menunjukkan hasil rancangan keterampilan gerak awalan, tolakan/tumpuan, melayang di udara, dan mendarat dalam gerakan lompat jangkit, menggunakan tes tertulis, dan kompetensi terkait keterampilan yaitu: mempraktikkan aktivitas keterampilan gerak awalan, tolakan/tumpuan, melayang di udara, dan mendarat dalam gerakan lompat jangkit 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 (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) Setiap peserta didik diberikan tali plastik yang berbeda warna untuk masing-masing kelompok, tali tersebut dimasukkan ke dalam sepatu dengan tali di luar sepatu tetap panjang (tali hanya boleh dimasukkan tidak diperbolehkan ditali di sepatu) (2) peserta didik bermain dengan berusaha mengambil tali peserta didik lain dengan cara menginjak tali yang menjulur di luar sepatu (3) apabila tali berhasil diambil maka peserta didik tersebut tidak bisa mengambil tali milik peserta lain sebelum mendapat tali baru dari kelompoknya. Di akhir permainan hitung jumlah tali yang berhasil dikumpulkan oleh setiap kelompok, kelompok dengan jumlah tali terbanyak sebagai pemenang.
 - 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 6 orang). Maka jika terdapat 36 peserta didik, setiap kelompok akan memiliki anggota 6 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:

- 1) Peserta didik melihat tayangan video, gambar atau model yang diperagakan oleh guru atau peserta didik.
- 2) Peserta didik menerima dan mempelajari kartu tugas (*task sheet*) yang berisi perintah dan indikator tugas aktivitas keterampilan hasil rancangan keterampilan gerak awalan, tolakan/tumpuan, melayang di udara, dan mendarat lompat jangkit.
- 3) Peserta didik melaksanakan tugas ajar sesuai dengan target waktu yang ditentukan guru untuk mencapai ketuntasan belajar pada setiap materi pembelajaran, yaitu: aktivitas hasil rancangan keterampilan gerak awalan, tolakan/tumpuan, melayang di udara, dan mendarat lompat jangkit. Secara rinci tugas sebagai berikut:

Aktivitas 1

Pengetahuan mengenai fakta, konsep, dan prosedur keterampilan gerak lompat jangkit dipelajari melalui membaca dan berdiskusi sesuai lembar tugas yang diberikan oleh guru. Bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran sebagai berikut:

- a) **Aktivitas pembelajaran hasil rancangan keterampilan gerak lompat jangkit permainan (hitam-hijau), dilakukan berpasangan dan berkelompok**

Cara melakukan awalan dalam lompat jangkit sama seperti pada lompat jauh, baik mengenai kecepatan maupun jaraknya.

Prosedur pelaksanaan:

- 1) Tergantung dari tingkat prestasi lari ancang-ancang bervariasi antara 10 langkah (untuk atlet pemula) dan 20 langkah (bagi atlet top).
- 2) Kecepatan lari ancang-ancang semakin dipercepat sampai saat bertolak.



- b) **Aktivitas pembelajaran keterampilan gerak tolakan/tumpuan (*take-off*)**

Tumpuan pada balok tumpuan harus sedemikian rupa sehingga kecepatan tidak banyak berkurang. Fase tolakan/ tumpuan lompat jangkit dibagi atas tiga tahapan, yaitu: (1) Tolakan pada waktu berjingkat, (2) Tolakan pada waktu melangkah, dan (3) Tolakan pada waktu melompat:

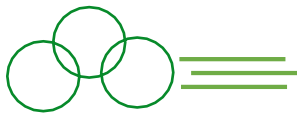
- (1) Aktivitas pembelajaran keterampilan gerak tolakan pada waktu berjingkat.

Prosedur pelaksanaan:

- (a) Kaki penolak harus mendarat dengan aktif dan siap menendang, ayunkan paha kaki-bebas (kaki yang tidak digunakan untuk menolak) ke posisi horizontal.

- (b) Bertolak ke depan dan ke atas.





- (c) Untuk “Jingkat” yang panjang dan datar, tariklah kaki penolak ke depan-atas dan tarik kaki-bebas ke bawah dan ke belakang.

- (2) Aktivitas pembelajaran keterampilan gerak tolakan pada waktu melangkah
Prosedur pelaksanaan:

- Bertolak dengan cepat, luruskan mata-kaki, sendi lutut dan pinggang, ayunkan paha kaki-bebas ke posisi horizontal.
- Pada waktu gerak “Langkah”, posisi bertolak dipertahankan untuk mempersiapkan gerak “Lompat”, luruskan kaki-bebas ke depan dan ke bawah.



- (3) Aktivitas pembelajaran keterampilan gerak tolakan pada waktu melompat
Prosedur pelaksanaan:

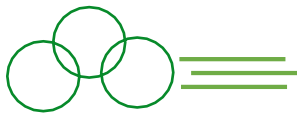
- Bertolaklah dengan cepat, ayunkan paha kaki-bebas ke posisi horizontal.
- Untuk lompat yang jauh, tahap melayang melibatkan teknik menggantung atau teknik melangkah.
- Tarik tubuh ke depan-bawah untuk mendarat, bawa lengan ke depan.



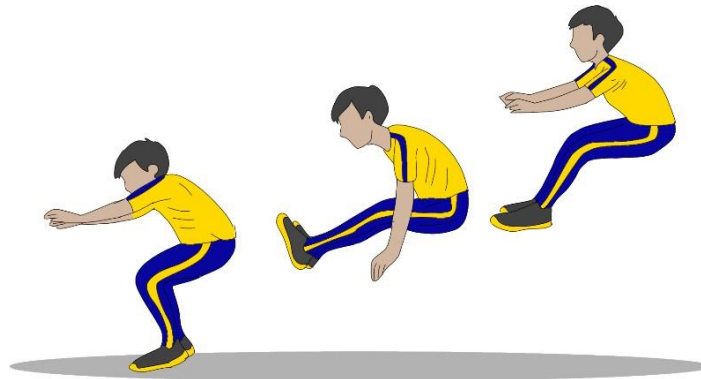
- c) Aktivitas pembelajaran keterampilan gerak sikap mendarat (*landing*)

Prosedur pelaksanaan:

- Pada waktu akan mendarat kedua kaki diangkat atau dibawa ke depan-lurus.
- Badan dibungkukkan ke depan dan kedua tangan dari atas dibawa ke depan.
- Kemudian mendarat pada kedua kaki mengeper dengan cara membengkokkan kedua lutut.



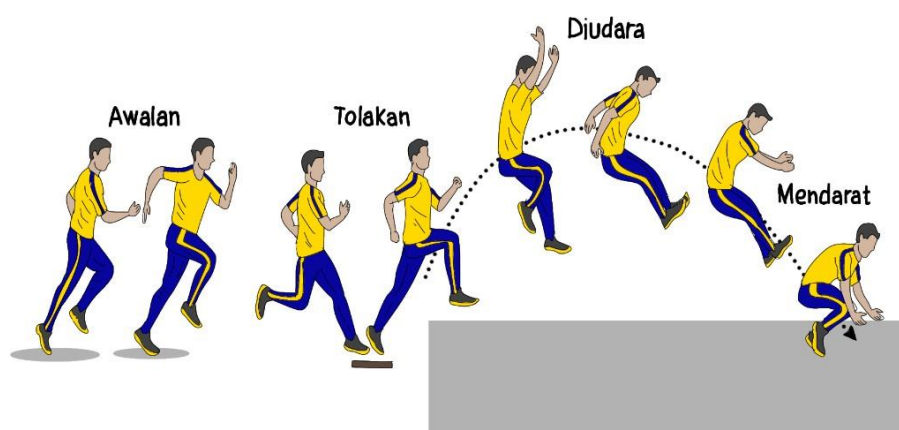
- 4) Berat badan di bawa ke depan supaya jangan terjatuh ke belakang, kepala ditundukkan, kedua tangan ke depan.

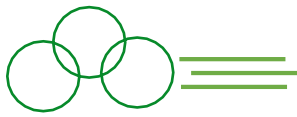


d) **Aktivitas pembelajaran keterampilan gerak keseluruhan lompat jangkit**

Prosedur pelaksanaan:

- 1) Melakukan awalan/ancang-ancang, lari secepat-cepatnya sampai pada balok/papan tumpuan (tolakan) seperti untuk melakukan lompat jauh.
- 2) Tepat pada papan tumpuan/tolakan, menolak sekuat-kuatnya dengan salah satu kaki (misalnya kaki kanan), mendarat dengan kaki kanan lagi, kaki kiri terangkat/tergantung lemas dengan lutut agak dibengkokkan (*hop*).
- 3) Pada saat kaki kanan mendarat di tanah, bersamaan dengan menolakkan kaki kanan (yang baru mendarat) lagi ke atas ke depan, kaki kiri diayunkan dari belakang ke depan-ke atas-ke depan untuk dilangkahkan (*step*). Mendarat dengan kaki kiri lagi, kaki kanan tergantungan dengan lutut agak dibengkokkan.
- 4) Pada waktu akan mendarat, segera kedua kaki diangkat atau dibawa ke atas ke depan lurus.
- 5) Kemudian mendarat pada kedua kaki dengan mengeper, yaitu: dengan cara badan dibungkukkan, kedua lutut ditekuk, dan kedua tangan dibawa ke depan.





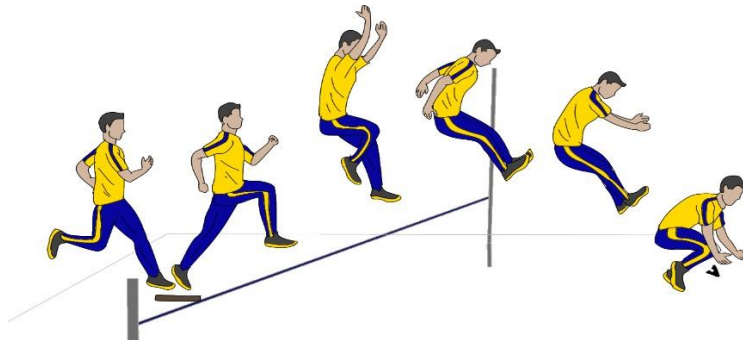
Setelah peserta didik melakukan aktivitas pembelajaran hasil rancangan keterampilan gerak pertama lompat jangkit, dilanjutkan dengan mempelajari aktivitas 2 merancang keterampilan gerak kedua lompat jangkit.

Pengetahuan mengenai fakta, konsep, dan prosedur keterampilan gerak lompat jangkit dipelajari melalui membaca dan berdiskusi sesuai lembar tugas yang diberikan oleh guru. Bentuk-bentuk aktivitas hasil rancangan keterampilan gerak tahapan-tahapan lompat jangkit, antara lain sebagai berikut:

a) Aktivitas pembelajaran keterampilan gerak melompati tali

Prosedur pelaksanaan:

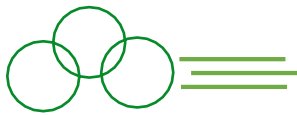
- (1) Pancangkan seutas tali yang dipasang dengan ketinggian ± 50 cm.
- (2) Kemudian kamu berdiri $\pm 4 - 5$ meter di depan seutas tali tersebut.
- (3) Lalu berlari, menolak, sikap di udara, dan mendarat, melalui tali yang dipasang melintang.
- (4) Lakukan pembelajaran tersebut secara berkelompok.
- (5) Lakukan pembelajaran tersebut berulang-ulang sampai dapat merasakan gerakan mana yang mudah dilakukan.



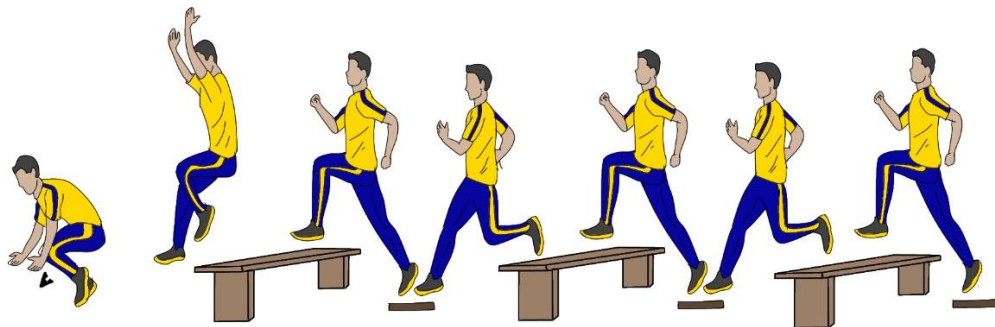
b) Aktivitas pembelajaran keterampilan gerak melompati bangku senam

Prosedur pelaksanaan:

- (1) Tempatkan 2 buah bangku senam (jarak antarbangku 1,5 m) dan seutas tali yang dipasang melintang.
- (2) Kemudian kamu berdiri ± 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.

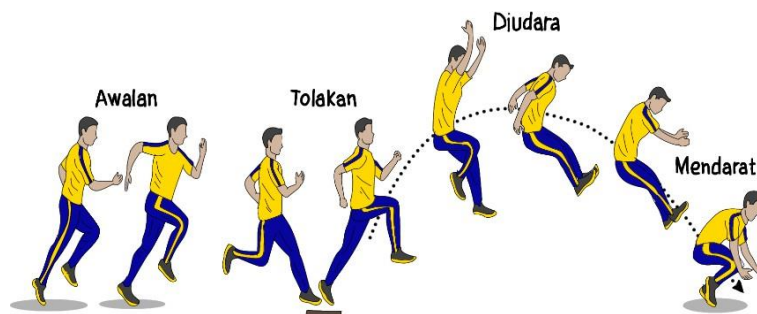


- (6) Lakukan pembelajaran tersebut berulang-ulang sampai dapat merasakan gerakan mana yang mudah dilakukan.



- c) Aktivitas pembelajaran keterampilan gerak melompati dari papan tolakan/ tumpuan
Prosedur pelaksanaan:

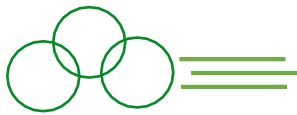
- 1) Berjalan sepanjang lintasan dan upayakan agar telapak kaki mengikuti sebuah garis lurus.
- 2) Berdiri kurang lebih 5 – 6 meter dari papan tolakan.
- 3) Kemudian melakukan lompat jangkit yang diawali dengan posisi melangkah menghadap bak lompat.
- 4) Lalu menolak dengan kaki depan/terkuat ke depan atas.
- 5) Lakukan pembelajaran tersebut secara berkelompok.
- 6) Lakukan pembelajaran tersebut berulang-ulang sampai dapat merasakan gerakan mana yang mudah dilakukan.



- d) Aktivitas pembelajaran hasil rancangan keterampilan gerak perlombaan lompat jangkit secara berkelompok

Prosedur pelaksanaan:

- 1) Peserta didik dibagi dalam empat kelompok yang terdiri masing-masing 9 orang.
- 2) Setiap kelompok menampilkan satu per satu peserta didik untuk melakukan lompat jangkit.
- 3) Perlombaan dilakukan dengan sesi, setiap sesi masing-masing kelompok mewakili satu peserta didik.
- 4) Setiap peserta didik yang tampil akan diukur capaiannya kemudian diurutkan dengan capaian peserta kelompok lain.
- 5) Penskoran diberikan secara urut dari jarak terjauh ke jarak terpendek dengan skor 4, 3, 2, 1.
- 6) Kelompok dengan perolehan skor tertinggi sebagai pemenang.



- 4) Guru mengamati seluruh gerakan peserta didik secara individu maupun kelompok.
- 5) Seluruh aktivitas hasil rancangan keterampilan gerak awalan, tolakan/tumpuan, melayang di udara, dan mendarat dalam gerakan lompat peserta didik diawasi dan diberikan koreksi oleh guru apabila ada kesalahan gerakan.
- 6) Peserta didik secara individu dan dan kelompok melakukan aktivitas hasil rancangan keterampilan gerak sesuai dengan koreksi oleh guru.
- 7) Seluruh aktivitas hasil rancangan keterampilan gerak peserta didik setelah diberikan umpan balik diamati oleh guru secara individu maupun kelompok.
- 8) Guru mengamati seluruh aktivitas hasil rancangan keterampilan gerak peserta didik secara seksama. Hasil belajar peserta didik dinilai selama proses dan di akhir pembelajaran.

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, kemandiriannya dan gotong royongnya selama pembelajaran aktivitas hasil rancangan keterampilan gerak lompat jangkit.
- 4) Guru menugaskan peserta didik yang terkait dengan pembelajaran yang telah dilakukan untuk membaca dan membuat kesimpulan tentang aktivitas hasil rancangan keterampilan gerak awalan, tolakan/tumpuan, melayang di udara, dan mendarat dalam gerakan lompat, hasilnya dijadikan sebagai tugas penilaian 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

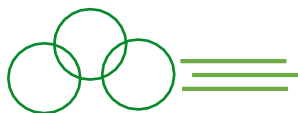
Penilaian Pengembangan Karakter (Dimensi Mandiri dan Gotong Royong)

a. Petunjuk Penilaian (Lembar Penilaian Sikap Diri)

- 1) Isikan identitas kalian.
- 2) Berikan tanda cek (√) 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 Baik sesuai jumlah “Ya” yang terisi.

b. Rubrik Asesmen Sikap

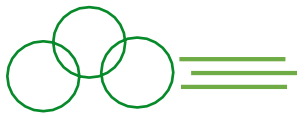
No	Pernyataan	Ya	Tidak
1.	Saya membuat target penilaian yang realistis sesuai kemampuan dan minat belajar yang dilakukan.		
2.	Saya memonitor kemajuan belajar yang dicapai serta memprediksi tantangan yang dihadapi.		



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”	

2. Asesmen Pengetahuan

Teknik	Bentuk	Contoh Instrumen	Kriteria Penilaian
Tes Tulis	Pilihan ganda dengan 4 opsi	<p>1) Unsur-unsur pokok lompat jangkit sama dengan lompat jauh dan lompat tinggi. Perbedaannya hanyalah terletak pada lompat jangkit, sebelum melakukan tolakan untuk melompat didahului dengan melakukan tolakan untuk melakukan</p> <p>a. persiapan awalan b. tolakan/tumpuan c. melayang di udara d. jingkat dan melangkah e. mendarat di bak pasir</p> <p>Kunci: D Jingkat dan melangkah</p>	Jawaban benar mendapatkan skor 1 dan salah 0.
	Uraian tertutup	1. Pada perlombaan lompat jangkit harus diperhatikan hal-hal yang tepat dalam penggunaan keterampilan gerak sesuai dengan	Mendapatkan skor; 4, jika seluruh urutan



		<p>sistematis gerakan yakni <i>hop</i>, <i>step</i> dan <i>jump</i>. Jelaskan tentang tiga hal tersebut!</p> <p>Kunci:</p> <p>a) <i>Hop</i> merupakan pendaratan pertama lompatan yang dilakukan dengan satu kaki dan mendarat dengan kaki yang sama dengan kaki tolak.</p> <p>b) <i>Step</i> merupakan lompatan yang dilakukan dengan satu kaki dan mendarat dengan satu kaki lainnya.</p> <p>c) <i>Jump</i> merupakan peristiwa lompatan yang dilakukan dengan satu kaki dan mendarat dengan dua kaki</p>	<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. Penilaian Keterampilan

a. Tes kinerja aktivitas hasil rancangan keterampilan gerak lompat jangkit.

1) Butir Tes

Lakukan aktivitas hasil rancangan keterampilan gerak lompat jangkit. Unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan melakukan gerakan (penilaian proses) dan ketepatan melakukan gerakan (penilaian produk).

2) Petunjuk Penilaian

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

3) Rubrik Penilaian Keterampilan Gerak

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

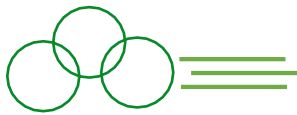
Nama : _____ Kelas: _____

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

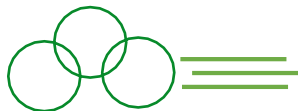


- Skor 0 jika: Peserta didik kurang dari 80% melakukan komponen gerakan sikap awal, sikap pelaksanaan, dan sikap akhir dengan benar.
 - (1) Sikap awalan melakukan gerakan
 - (a) Peserta didik bersiap dengan pandangan mata ke arah balok lompat,
 - (b) dilanjutkan dengan berlari,
 - (c) menambah kecepatan lari sebelum melakukan tolakan.
 - (d) pada Langkah akhir, pinggang sedikit diturunkan.
 - (2) Sikap pelaksanaan melakukan gerakan
 - (a) Melakukan tolakan dengan salah satu kaki terkuat,
 - (b) pendaratan dilakukan secara aktif diimbangi dorongan kaki ke depan,
 - (c) mengayunkan paha salah satu kaki secara horisontal,
 - (d) menolak ke arah depan atas,
 - (e) gerak melangkah diikuti lompatan,
 - (f) kaki menumpu dan menolak dengan kuat,
 - (g) badan melayang dengan melangkah dan menggantung,
 - (h) badan ditarik ke depan bawah untuk persiapan pendaratan
 - (3) Sikap akhir melakukan gerakan
 - (a) Kedua kaki diluruskan.
 - (b) badan sedikit condong ke depan dengan kedua lengan ke depan,
 - (c) kedua tungkai mengeper atau sedikit ditekuk saat pendaratan,
 - (d) kepala menunduk dengan lengan tetap ke depan
- b) Pengolahan skor
Skor maksimum: 10
Skor perolehan peserta didik: SP
Nilai keterampilan yang diperoleh peserta didik: $SP/10$.
- c) Lembar pengamatan penilaian keterampilan gerak lompat jangkit.
 - (1) Penilaian hasil keterampilan gerak
Tahap pelaksanaan pengukuran
Penilaian hasil/produk keterampilan gerak lompat jangkit dengan cara:
 - (a) Mula-mula peserta didik berdiri untuk mengambil awalan.
 - (b) Setelah petugas pengukuran memberi aba-aba “mulai” peserta didik mulai melakukan gerak lompat jangkit dari awalan hingga pendaratan.
 - (c) Petugas menilai jarak hasil lompatan yang dilakukan peserta didik.
- a) Konversi ketepatan gerak

Perolehan Nilai		Klasifikasi Nilai
<i>Putera</i>	<i>Puteri</i>	
..... > 4.00 meter > 3.50 meter	Sangat Baik
3.51 – 4.00 meter	3.00 – 3.49 meter	Baik
3.00 – 3.50 meter	2.50 – 2.99 meter	Cukup
..... < 3.00 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 penilaian 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

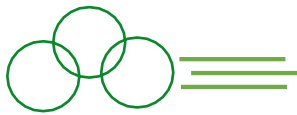
Pada setiap 2 topik dan di akhir aktivitas pembelajaran peserta didik ditanya tentang:

- a. Apa yang sudah dipelajari.
- b. Dari apa yang sudah dipelajari apa yang sudah dikuasai.
- c. Kesulitan-kesulitan apa saja yang peserta didik alami/temukan dalam aktivitas pembelajaran hasil rancangan keterampilan gerak lompat jangkit.
- d. Kesalahan-kesalahan apa saja yang peserta didik alami/temukan dalam melakukan aktivitas pembelajaran hasil rancangan keterampilan gerak lompat jangkit.
- e. Bagaimana cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang peserta didik alami/temukan dalam melakukan aktivitas pembelajaran hasil rancangan keterampilan gerak lompat jangkit.

Contoh Format Refleksi.

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

No	Aktivitas Pembelajaran	Hasil Refleksi	
		Tercapai	Belum Tercapai
1.	Aktivitas pembelajaran hasil rancangan keterampilan gerak lompat jangkit *)		
2.	Menunjukkan nilai-nilai karakter profil Pelajar Pancasila pada elemen mandiri dan gotong royong dalam proses aktivitas pembelajaran hasil rancangan keterampilan gerak lompat jangkit.		



*) Materi disesuaikan dengan pokok bahasan.

Catatan:

- Bagi peserta didik yang belum mampu mencapai batas kompetensi dalam aktivitas pembelajaran hasil rancangan keterampilan gerak lompat jangkit yang ditentukan oleh guru, maka diminta remedial.
- Bagi peserta didik yang mampu mencapai atau melebihi batas kompetensi dalam aktivitas pembelajaran hasil rancangan keterampilan gerak lompat jangkit yang ditentukan oleh guru, maka lanjutkan pembelajaran pada materi yang lebih kompleks dan bervariasi.

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 hasil rancangan keterampilan gerak lompat jangkit.
- c. Apa yang harus diperbaiki dan bagaimana cara memperbaiki proses aktivitas pembelajaran hasil rancangan keterampilan gerak lompat jangkit tersebut.
- d. Bagaimana keterlibatan peserta didik dalam proses aktivitas pembelajaran hasil rancangan keterampilan gerak lompat jangkit tersebut.

Lembar Kerja Peserta Didik

Tanggal :

Lingkup/materi pembelajaran :

Nama Peserta didik :

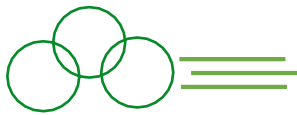
Fase/Kelas : F / XI

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 berpasangan yang terdiri dari 6-9 orang.
- b. Lakukan aktivitas pembelajaran hasil rancangan keterampilan gerak lompat jangkit dengan temanmu satu kelompok.
- c. Perhatikan penjelasan berikut ini:



Cara bermain aktivitas pembelajaran hasil rancangan keterampilan gerak lompat jangkit antara lain:

- 1) Aktivitas pembelajaran hasil rancangan keterampilan gerak awalan/ancang-ancang (*approach run*).
- 2) Aktivitas pembelajaran hasil rancangan keterampilan gerak tolakan/tumpuan (*take-off*).
- 3) Aktivitas pembelajaran hasil rancangan keterampilan gerak sikap mendarat (*landing*).
- 4) Aktivitas pembelajaran hasil rancangan keterampilan gerak keseluruhan lompat jangkit.
- 5) Aktivitas pembelajaran hasil rancangan keterampilan gerak melompati tali.
- 6) Aktivitas pembelajaran hasil rancangan keterampilan gerak melompati bangku senam.
- 7) Aktivitas pembelajaran hasil rancangan keterampilan gerak melompati dari papan tolakan/ tumpuan.
- 8) Aktivitas pembelajaran hasil rancangan keterampilan gerak perlombaan lompat jangkit secara berkelompok.

d. Lakukan refleksi setelah aktivitas pembelajaran dengan mengisi di bawah ini!

Bentuk Pembelajaran	Kesulitan yang sering dialami	Kesalahan yang sering dilakukan	Cara memperbaiki kesalahan tersebut
Aktivitas keterampilan gerak awalan lompat jangkit			
Aktivitas keterampilan gerak pelaksanaan lompat jangkit			
Aktivitas keterampilan gerak rangkaian lompat jangkit			

3. Bahan Bacaan Peserta Didik

- a. Peraturan lompat jangkit yang standar. Untuk membantu dalam mencari sumber bacaan tersebut, dapat diperoleh melalui: buku, majalah, koran, internet, atau sumber lainnya.
- b. Materi hasil rancangan keterampilan gerak lompat jangkit. 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 jangkit.
- b. Bentuk-bentuk keterampilan gerak lompat jangkit.
- c. Bentuk-bentuk perlombaan lompat jangkit.

Glosarium

- Lompat jangkit merupakan salah satu nomor yang cukup kompleks dalam cabang olahraga atletik. Lompatan ini diawali dengan awalan lari dan tolakan seperti dalam lompat jauh tetapi memiliki tahapan lompat yang berbeda yaitu *hop*, *step* dan *jump*. Untuk melakukan gerakan-gerakan lompat jangkit secara baik diperlukan kemampuan dasar fisik yang memadai. Dengan kondisi fisik yang baik akan memudahkan melakukan gerakan-gerakan yang lebih sulit (kompleks).
- *Hop* adalah pendaratan pertama, pada akhir lompatan yang dilakukan pada satu kaki yang sama seperti yang digunakan untuk menolak.
- *Step* adalah lompatan yang dilakukan dengan satu kaki dan mendarat dengan satu kaki lainnya. Langkah dalam lompat jangkit ini biasanya merupakan lompatan yang dilakukan dari kaki terkuat dan mendarat dengan kaki ayun menyerupai gerakan lompat kijang.
- *Jump* adalah melompat, yaitu: peristiwa lompatan yang dilakukan dengan satu kaki dan mendarat dengan dua kaki. Lompatan yang dilakukan ini persis seperti pada lompat jauh, hanya kali ini dilakukan bukan dengan kaki yang terkuat.
- Teknik adalah cara melakukan atau melaksanakan sesuatu untuk mencapai tujuan tertentu secara efisien dan efektif. Teknik dalam lompat jangkit 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 Peserta didik Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan*, untuk SMA/MA Kelas XI. Jakarta: PT. Erlangga.
- Muhajir. 2017. *Buku Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan*, untuk SMA/MA Kelas XI. Jakarta: PT. Erlangga.
- Muhajir. 2020. *Belajar dan Berlatih Atletik (Lompat jangkit, Lari, Lompat, dan Lempar)*. Bandung: Sahara Multi Trading.
- Tim penyusunan Bahan Ajar. 2010. *Buku Bahan Ajar Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan*. Bogor: PPPPTK Penjas & BK.

Memeriksa dan Menyetujui,
Kepala SMK PPN Sembawa

Sembawa, 18 Juli 2024
Guru Mata Pelajaran

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

Aldi Novriansyah, S.Pd.
NIP.

