

**MODUL AJAR KURIKULUM MERDEKA**  
**FASE D (KELAS VIII) SMP/MTs**  
**MATA PELAJARAN : PJOK**

**UNIT 5 : AKTIVITAS GERAK BERIRAMA**

|                       |
|-----------------------|
| <b>INFORMASI UMUM</b> |
|-----------------------|

**I. IDENTITAS MODUL**

**Nama Penyusun** : .....  
**Satuan Pendidikan** : SMP/MTs  
**Kelas / Kelas** : VIII (Delapan) - D  
**Mata Pelajaran** : Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan  
**Prediksi Alokasi Waktu** : 2 Kali Pertemuan ( 6 JP )  
**Tahun Penyusunan** : 20..... / 20.....

**II. KOMPETENSI AWAL**

Deskripsi pada unit pembelajaran 1 aktivitas gerak berirama ini, sama dengan deskripsi pada permainan bola basket. Hanya pada penjelasan materi disesuaikan dengan sub pokok bahasan, yaitu: aktivitas keterampilan gerak spesifik dasar-dasar pola langkah yang mengarah pada tarian daerah dan lompat tali aktivitas gerak berirama.

**III. PROFIL PELAJAR PANCASILA**

Beriman, bertakwa kepada Tuhan yag maha Esa, bergotong royong, bernalar kritis, kreatif, inovatif, mandiri, berkebhinekaan global

**IV. SARANA DAN PRASARANA**

- a) Lapangan olahraga atau halaman sekolah.
- b) Tipe *recorder*
- c) Kaset senam ritmik/aktivitas gerak berirama
- d) Peluit dan *stopwatch*
- e) Lembar Kegiatan Peserta Didik (*student work sheet*) yang berisi perintah
- dan indikator tugas gerak.

**V. TARGET PESERTA DIDIK**

Peserta didik reguler/tipikal: umum, tidak ada kesulitan dalam mencerna dan memahami materi ajar.

**VI. MODEL PEMBELAJARAN**

*Blended learning* melalui model pembelajaran dengan menggunakan *Project Based Learning* (PBL) terintegrasi pembelajaran berdiferensiasi berbasis *Social Emotional Learning* (SEL).

## **I. TUJUAN PEMBELAJARAN**

- Mempraktikkan aktivitas keterampilan gerak spesifik dasar-dasar pola langkah yang mengarah pada tarian daerah dan lompat tali aktivitas gerak berirama, sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki oleh peserta didik.
- Menganalisis aktivitas keterampilan gerak spesifik dasar-dasar pola langkah yang mengarah pada tarian daerah dan lompat tali aktivitas gerak berirama, sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki oleh peserta didik.
- Memahami dan memprediksi konsekuensi dari emosi dan pengekspresiannya dan menyusun langkah-langkah untuk mengelola emosinya dalam pelaksanaan belajar dan berinteraksi dengan orang lain.
- Mengembangkan nilai-nilai gerak: nilai-nilai aktivitas jasmani untuk kesehatan, nilai-nilai aktivitas jasmani untuk kegembiraan dan tantangan, dan nilai-nilai aktivitas jasmani untuk ekspresi diri dan interaksi sosial.

## **II. PEMAHAMAN BERMAKNA**

Peserta didik menyadari bahwa dengan mempelajari materi *AKTIVITAS GERAK BERIRAMA* dapat bermanfaat dalam kehidupan sehari-hari.

## **III. PERTANYAAN PEMANTIK**

- Mengapa peserta didik perlu memahami dan menguasai keterampilan gerak spesifik dasar-dasar pola langkah yang mengarah pada tarian daerah dan lompat tali aktivitas gerak berirama?
- Bagaimana perasaan peserta didik dalam mengikuti pembelajaran keterampilan gerak spesifik dasar-dasar pola langkah yang mengarah pada tarian daerah dan lompat tali aktivitas gerak berirama.
- Jika ada hal-hal yang tidak peserta didik sukai terjadi dalam mengikuti pembelajaran keterampilan gerak spesifik dasar-dasar pola langkah yang mengarah pada tarian daerah dan lompat tali aktivitas gerak berirama, apa yang akan guru lakukan.

## **IV. KEGIATAN PEMBELAJARAN**

### **PERTEMUAN KE-1**

#### **Kegiatan Pendahuluan (15 Menit)**

Sama dengan kegiatan pendahuluan pada permainan bola basket. Hanya pemanasan dalam bentuk *game* dapat disesuaikan dengan aktivitas gerak berirama.

#### **Kegiatan Inti (90 Menit)**

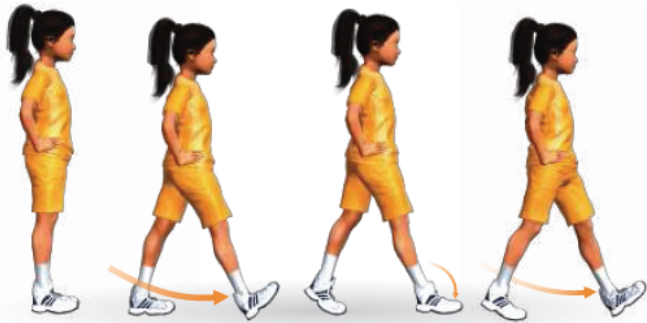
- Peserta didik menerima dan mempelajari kartu tugas (*task sheet*) yang berisi perintah dan indikator tugas aktivitas keterampilan gerak spesifik pola gerak langkah kaki dan ayunan lengan aktivitas gerak berirama.
- Peserta didik melaksanakan tugas ajar sesuai dengan target waktu yang ditentukan guru untuk mencapai ketuntasan belajar pada setiap materi pembelajaran, yaitu: aktivitas keterampilan gerak spesifik pola gerak langkah kaki dan ayunan lengan aktivitas gerak berirama. Secara rinci tugas ajar aktivitas keterampilan gerak spesifik pola gerak langkah kaki dan ayunan lengan aktivitas gerak berirama adalah sebagai berikut:

## Aktivitas Pembelajaran 1

### Aktivitas pembelajaran 1 : Gerak spesifik langkah biasa atau *loopaas*

Cara melakukannya:

- Pada gerakan langkah biasa, sikap awal berdiri secara tegak.
- Sewaktu berdiri tegak, kedua tangan berada di pinggang.
- Pada hitungan pertama, kaki kanan dilangkahkan dari mulai tumit, telapak dan disusul dengan ujung jari.
- Pada hitungan kedua, kaki kirilah yang dilangkahkan persis seperti ketika melangkahkan kaki kanan.
- Pembelajaran dilakukan secara berulang-ulang sampai dapat merasakan gerakan mana yang mudah dilakukan.



Gambar 6.1 Aktivitas pembelajaran gerak spesifik langkah biasa atau *loopaas*

### Aktivitas pembelajaran 2 : Gerak spesifik langkah depan atau *galopaas*

Cara melakukannya:

- Pada gerakan langkah depan, sikap awal berdiri secara tegak.
- Pastikan kedua tangan tepat berada di pinggang.
- Pada hitungan 1: kaki kanan harus dilangkahkan ke arah depan.
- Pada hitungan 2: kaki kirilah yang dilangkahkan ke depan dan akhirnya bisa melangkah dengan kaki kanan bersama-sama.
- Kedua kaki bisa kemudian melangkah secara bergantian dan lanjutkan untuk beberapa hitungan ke depan secara berulang.
- Hitungan tergantung dari pemimpin senam irama atau ketukan irama musik.
- Pembelajaran dilakukan secara berulang-ulang sampai dapat merasakan gerakan mana yang mudah dilakukan.

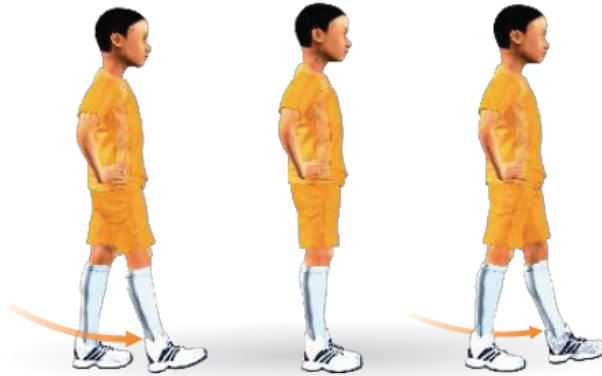


Gambar 6.2 Aktivitas pembelajaran gerak spesifik langkah depan atau *galopaas*

### Aktivitas pembelajaran 3 : Gerak spesifik langkah rapat atau *bijtrekpas*

Cara melakukannya:

- Pada gerakan langkah rapat, sikap awal berdiri secara tegak.
- Tangan keduanya harus berada di pinggang.
- Pada hitungan pertama, kaki kanan langkahkan ke arah depan.
- Pada hitungan kedua, kaki kirilah yang menyusul melangkah ke arah depan.
- Kaki kiri yang dilangkahkan ke arah depan kemudian bisa sejajar dengan kaki kanan.
- Kaki kemudian keduanya dilangkahkan secara bergantian.
- Pembelajaran dilakukan secara berulang-ulang sampai dapat merasakan gerakan mana yang mudah dilakukan.



Gambar 6.3 Aktivitas pembelajaran gerak spesifik langkah rapat atau *bijtrekpas*

### Aktivitas pembelajaran 4 : Gerak spesifik langkah samping atau *zijpas*

Cara melakukannya:

- Pada gerakan langkah samping, sikap awal berdiri secara tegak.
- Tangan keduanya bisa berada di pinggang.
- Pada hitungan pertama, kaki kanan langkahkan ke arah samping kanan.
- Pada hitungan kedua, kaki kiri kemudian menyusul melangkah ke samping kanan juga dan dirapatkan dengan kaki kanan tadi.
- Lanjutkan dengan gerakan mengarah ke kiri.
- Pembelajaran dilakukan secara berulang-ulang sampai dapat merasakan gerakan mana yang mudah dilakukan.



Gambar 6.4 Aktivitas pembelajaran gerak spesifik langkah samping atau *zijpas*

### Aktivitas pembelajaran 5 : Gerak spesifik lompat ke depan

Cara melakukannya:

- Pada gerakan lompat ke depan, sikap awal berdiri secara tegak.
- Seperti biasa, tangan keduanya sebaiknya berada di pinggang.
- Pada hitungan pertama, ambil gerakan lompatan kaki kanan, sambil juga mengayunkan kaki kiri.
- Pada hitungan kedua, ambil gerakan lompatan kaki kiri sambil mengayunkan kaki kanan.
- Gerakan tersebut bisa dilakukan secara bergantian.
- Pembelajaran dilakukan secara berulang-ulang sampai dapat merasakan gerakan mana yang mudah dilakukan.



Gambar 6.5 Aktivitas pembelajaran gerak spesifik lompat ke depan

### Aktivitas pembelajaran 6 : Gerak spesifik lompat dengan membuka dan menutup kaki

Cara melakukannya:

- Pada gerakan lompat dengan membuka dan menutup kaki, sikap awal berdiri secara tegak.
- Pastikan posisi kedua tangan berada di pinggang.
- Pada hitungan pertama, bukalah kaki keduanya melebar ke arah samping.
- Pada hitungan kedua, tutup rapat kedua kaki secara bersamaan.
- Gerakan harus dilakukan secara berulang kali dan terus-menerus sesuai dengan hitungan yang diterapkan.
- Pembelajaran dilakukan secara berulang-ulang sampai dapat merasakan gerakan mana yang mudah dilakukan.

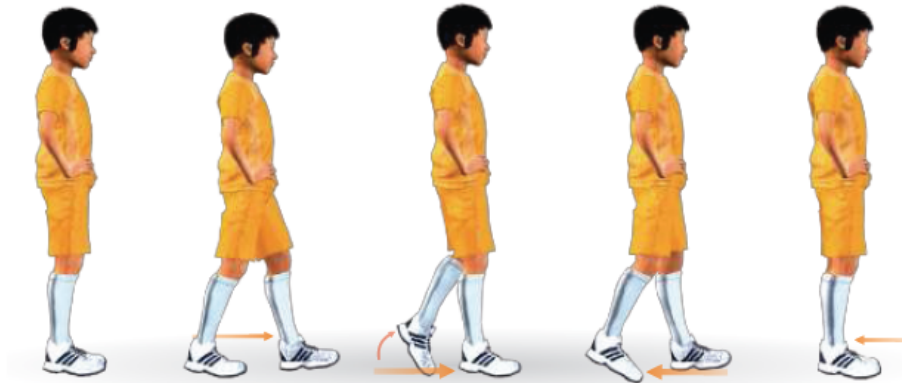


Gambar 6.6 Aktivitas pembelajaran gerak spesifik lompat dengan membuka dan menutup kaki

### Aktivitas pembelajaran 7 : Gerak spesifik langkah keseimbangan

Cara melakukannya:

- Pada gerakan keseimbangan, sikap awal berdiri secara tegak.
- Pada hitungan pertama, kaki kirilah yang digerakkan maju ke depan.
- Pada hitungan kedua, kaki kanan bisa menyusul dengan dilangkahkan ke depan.
- Tumit pastikan masih terangkat ketika kaki kiri mundur dan kaki kanan kemudian menyusuk mundur rapat.
- Gerakan harus dilakukan secara berulang kali dan terus-menerus sesuai dengan hitungan yang diterapkan.
- Pembelajaran dilakukan secara berulang-ulang sampai dapat merasakan gerakan mana yang mudah dilakukan.



Gambar 6.7 Aktivitas pembelajaran gerak spesifik langkah keseimbangan

## Aktivitas Pembelajaran 2

Setelah peserta didik melakukan aktivitas keterampilan gerak spesifik langkah kaki aktivitas gerak berirama, dilanjutkan dengan mempelajari aktivitas keterampilan gerak spesifik ayunan lengan aktivitas gerak berirama. Bentuk-bentuk aktivitas keterampilan gerak spesifik ayunan lengan aktivitas gerak berirama, antara lain sebagai berikut:

### Aktivitas pembelajaran 1 : Gerak spesifik ayunan lengan setinggi bahu

Cara melakukannya:

- Pada gerakan ayunan lengan setinggi bahu, sikap awal berdiri secara tegak.
- Lengan keduanya bisa dirapatkan pada sisi badan dan kemudian lanjutkan jalan di tempat.
- Lengan kanan bisa diayunkan dari samping badan hingga setinggi bahu, lalu bentuklah 90 derajat dan lengan bisa turunkan kembali.
- Gerakan tersebut bisa dilakukan di tempat.
- Gerakan kemudian bisa dilakukan menggunakan lengan satunya dan demikian terus secara bergantian.
- Ulangi gerakan ini terus-menerus dalam hitungan tertentu secara bergantian antara tangan kanan dan tangan kiri.
- Pembelajaran dilakukan secara berulang-ulang sampai dapat merasakan gerakan mana yang mudah dilakukan.



Gambar 6.8 Aktivitas pembelajaran gerak spesifik ayunan lengan setinggi bahu

### Aktivitas pembelajaran 2 : Gerak spesifik ayunan lengan ke atas secara lurus

Cara melakukannya:

- Pada gerakan ayunan lengan ke atas secara lurus, sikap awal berdiri secara tegak.
- Lakukan jalan di tempat di mana kedua tangan dirapatkan pada sisi tubuh.
- Lengan kemudian bisa kita ayunkan dari samping tubuh lurus ke atas dan kembali lagi.
- Setelah bisa melakukan ini, lakukan menggunakan tangan satunya dan tetap harus ada di tempat.
- Lakukan gerakan ini secara berulang pada hitungan tertentu sesuai dengan instruksi instruktur senam. Lakukan secara bergantian sambil juga kaki ikut digerakkan secara selaras mengikuti irama iringan musik atau ketukan.
- Pembelajaran dilakukan secara berulang-ulang sampai dapat merasakan gerakan mana yang mudah dilakukan.



Gambar 6.9 Aktivitas pembelajaran gerak spesifik ayunan lengan ke atas secara lurus

### Aktivitas pembelajaran 3 : Gerak spesifik ayunan lengan merentangkan lengan

Cara melakukannya:

- Pada gerakan merentangkan lengan, sikap awal berdiri secara tegak.
- Lanjutkan dengan jalan di tempat dan pastikan tangan keduanya ada di samping tubuh dalam keadaan rapat.
- Tangan keduanya juga kita kepalkan kemudian di depan dada sambil mengangkat siku sejajar dengan bahu.

- Gerakan meluruskan lengan kanan ke samping kanan bisa dilakukan, lalu tekuklah lengan kembali.
- Lakukan hal yang sama seperti gerakan di atas menggunakan lengan kiri.
- Pembelajaran dilakukan secara berulang-ulang sampai dapat merasakan gerakan mana yang mudah dilakukan.



Gambar 6.10 Aktivitas pembelajaran gerak spesifik ayunan lengan merentangkan lengan

#### Aktivitas pembelajaran 4 : Gerak spesifik mendorong lengan ke atas

Cara melakukannya:

- Pada gerakan mendorong lengan ke atas, sikap awal berdiri tegak.
- Berjalan di tempat dan kedua tangan dirapatkan di samping tubuh.
- Kemudian kedua tangan dikepalkan di pinggang dengan telapak tangan mengarah ke atas sementara itu juga menekuk bagian siku.
- Tangan kanan kemudian dorong ke atas, lanjutkan dengan memutar pergelangan tangan agar telapak tangan menghadap ke arah depan.
- Lanjutkan gerakan dengan kembali pada sikap semula.
- Setelah tangan kanan sudah oke, lakukan gerakan menggunakan tangan kiri dan lanjutkan seperti itu berkelanjutan dan berulang kali.
- Pembelajaran dilakukan secara berulang-ulang sampai dapat merasakan gerakan mana yang mudah dilakukan.



Gambar 6.11 Aktivitas pembelajaran gerak spesifik mendorong lengan ke atas

Guru dapat mengembangkan lagi bentuk-bentuk aktivitas keterampilan gerak spesifik langkah kaki dan ayunan lengan aktivitas gerak berirama, sesuai dengan kemampuannya.

- Guru memberikan umpan balik kepada peserta didik.
- Peserta didik diminta untuk melakukan pengulangan pada materi pembelajaran yang belum tercapai ketuntasannya sesuai umpan balik yang diberikan.
- Peserta didik mencoba tugas rangkaian aktivitas keterampilan gerak spesifik langkah kaki dan ayunan lengan aktivitas gerak berirama yang dimodifikasi dilandasi nilai-nilai karakter mandiri dan gotong royong.
- Hasil belajar aktivitas keterampilan gerak spesifik langkah kaki dan ayunan lengan aktivitas gerak berirama peserta didik dinilai selama proses dan di akhir pembelajaran.

### **Kegiatan Penutup (15 Menit)**

- Sama dengan pada permainan bola basket.

## **PERTEMUAN KE-2**

### **Kegiatan Pendahuluan (15 Menit)**

- Sama dengan pada pertemuan pertama.

### **Kegiatan Inti (90 Menit)**

Sama dengan pada pertemuan pertama.

Bentuk-bentuk kombinasi aktivitas keterampilan gerak spesifik langkah kaki dan ayunan lengan aktivitas gerak berirama, adalah sebagai berikut:

#### **Aktivitas Pembelajaran 1**

#### **Aktivitas pembelajaran 1 : Gerak spesifik keterampilan ayunan satu lengan ke belakang dan ke depan**

Cara melakukannya:

- Berdiri tegak, langkahkan kaki kiri menyilang bergantian dan kedua lengan lurus ke depan.
- Hitungan 1 : Lengan kiri diayunkan kebelakang.
- Hitungan 2 : Lengan kiri diayunkan ke depan.
- Hitungan 3 : Lengan kanan diayunkan ke belakang.
- Hitungan 4 : Lengan kanan diayunkan ke depan
- Pandangan selalu mengikuti ayunan lengan.
- Kembali ke sikap semula.
- Pembelajaran dilakukan secara berulang-ulang sampai dapat merasakan gerakan mana yang mudah dilakukan.



Gambar 6.12 Aktivitas pembelajaran gerak spesifik ayunan satu lengan ke belakang dan ke depan

## Aktivitas pembelajaran 2 : Gerak spesifik keterampilan ayunan dua tangan ke belakang dan ke depan

Cara melakukannya:

- Berdiri tegak, langkahkan kaki kiri, dan kedua lengan lurus ke depan.
- Hitungan 1 : Kedua lengan diayunkan ke belakang samping kiri.
- Hitungan 2 : Kedua lengan diayunkan kembali ke depan.
- Hitungan 3 : Kedua lengan diayunkan ke belakang samping kanan.
- Hitungan 4 : Kedua lengan diayunkan kembali ke depan.
- Pandangan selalu mengikuti ayunan lengan.
- Kembali ke sikap semula.
- Pembelajaran dilakukan secara berulang-ulang sampai dapat merasakan gerakan mana yang mudah dilakukan.



Gambar 6.13 Aktivitas pembelajaran gerak spesifik ayunan dua tangan ke belakang dan ke depan

## Aktivitas pembelajaran 3 : Gerak spesifik keterampilan ayunan lengan silang dan rentang di muka badan

Cara melakukannya:

- Berdiri tegak, langkahkan kaki kiri, dan kedua lengan direntangkan.
- Hitungan 1 : Kedua lengan disilangkan di depan dada.
- Hitungan 2 : Kedua lengan terentang setinggi bahu.
- Hitungan 3 : Arahkan pandangan ke bahu kanan secara bergantian.
- Kembali ke sikap semula.
- Pembelajaran dilakukan secara berulang-ulang sampai dapat merasakan gerakan mana yang mudah dilakukan.

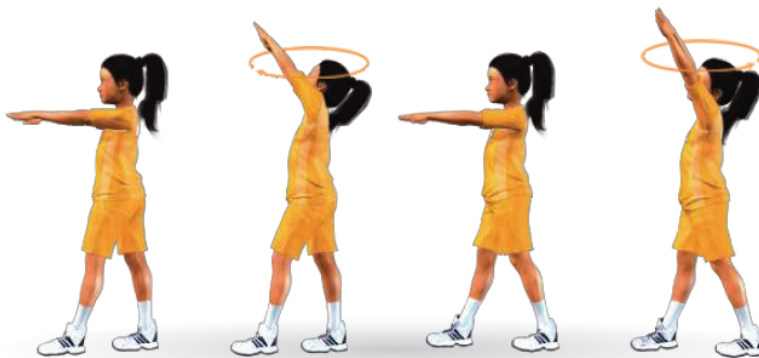


Gambar 6.14 Aktivitas pembelajaran gerak spesifik ayunan lengan silang dan rentang di muka badan

#### **Aktivitas pembelajaran 4 : Gerak spesifik keterampilan ayunan lengan melingkar di atas kepala**

Cara melakukannya:

- Berdiri tegak, langkahkan kaki kiri, dan kedua lengan lurus ke depan.
- Hitungan 1 : Kedua lengan diayunkan ke kanan melingkar ke dalam satu lingkaran di atas kepala.
- Hitungan 2 : Berdiri tegak, langkahkan kaki kanan dan kedua lengan lurus ke depan.
- Hitungan 3 : Kedua lengan diayunkan ke kiri melingkar ke dalam satu lingkaran di atas kepala.
- Hitungan 4 : Berdiri tegak, langkahkan kaki kiri dan kedua lengan lurus ke depan.
- Pandangan mengikuti gerakan lengan.
- Kembali ke sikap semula.
- Pembelajaran dilakukan secara berulang-ulang sampai dapat merasakan gerakan mana yang mudah dilakukan.



Gambar 6.15 Aktivitas pembelajaran gerak spesifik ayunan lengan melingkar di atas kepala

#### **Aktivitas pembelajaran 5 : Gerak spesifik keterampilan ayunan satu lengan horizontal ke kiri dan ke kanan**

Cara melakukannya:

- Berdiri tegak, langkahkan kaki kiri, dan kedua lengan direntangkan.
- Hitungan 1 : Lengan kiri diayun ke kanan di depan badan.
- Hitungan 2 : Lengan kiri diayun ke kiri (sikap semula).
- Hitungan 3 : Lengan kanan diayun ke kiri di depan badan.
- Hitungan 4 : Lengan kanan diayun ke kanan (sikap semula)
- Setiap ayunan diikuti dorongan panggul.
- Kembali ke sikap semula.
- Pembelajaran dilakukan secara berulang-ulang sampai dapat merasakan gerakan mana yang mudah dilakukan.



Gambar 6.16 Aktivitas pembelajaran gerak spesifik ayunan satu lengan horizontal ke kiri dan ke kanan

### **Aktivitas pembelajaran 6 : Gerak spesifik keterampilan ayunan kedua lengan ditarik ke dada dan didorong ke depan**

Cara melakukannya:

- Berdiri tegak, langkahkan kaki kiri, dan kedua lengan lurus ke depan.
- Hitungan 1 : Kedua lengan diluruskan di depan dada.
- Hitungan 2 : Kedua lengan ditarik di depan dada.
- Hitungan 3 : Kedua lengan didorong ke depan (sikap semula)
- Setiap ayunan diikuti dorongan panggul.
- Kembali ke sikap semula.
- Pembelajaran dilakukan secara berulang-ulang sampai dapat merasakan gerakan mana yang mudah dilakukan.



Gambar 6.17 Aktivitas pembelajaran gerak spesifik ayunan kedua lengan ditarik ke dada dan didorong ke depan

### **Aktivitas pembelajaran 7 : Gerak spesifik keterampilan ayunan dua tangan setinggi bahu**

Cara melakukannya:

- Berdiri tegak, langkahkan kaki kiri ke samping kiri dan kedua lengan lurus ke samping kanan.
- Hitungan 1 : Kedua lengan diayunkan ke kiri.
- Hitungan 2 : Kedua lengan diayunkan ke kanan.
- Hitungan 3: Kedua lengan diayun melingkar satu lingkaran ke kiri di atas kepala.
- Hitungan 4 : Kedua lengan lurus ke samping kiri.
- Setiap gerakan ini diulang, ayunan lengan dari samping kiri.
- Kembali ke sikap semula.

- Pembelajaran dilakukan secara berulang-ulang sampai dapat merasakan gerakan mana yang mudah dilakukan.

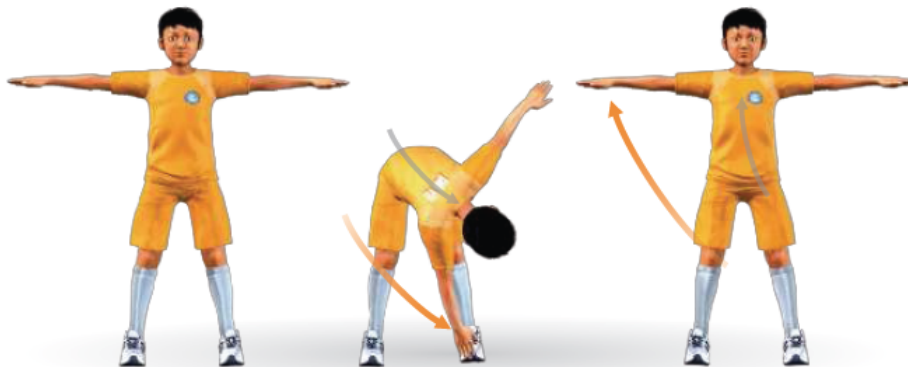


Gambar 6.18 Aktivitas pembelajaran gerak spesifik ayunan dua tangan setinggi bahu

### **Aktivitas pembelajaran 8 : Gerak spesifik keterampilan ayunan satu lengan ke kaki kanan dan kiri secara bergantian**

Cara melakukannya:

- Berdiri tegak, langkahkan kaki kiri ke samping kiri dan kedua tangan direntangkan.
- Hitungan 1 : Tangan kanan diayun menyentuh ujung kaki kiri dan badan membungkuk.
- Hitungan 2 : Tangan kembali diayun ke sikap semula.
- Gerakan dilakukan bergantian dengan tangan kiri.
- Kembali ke sikap semula.
- Pembelajaran dilakukan secara berulang-ulang sampai dapat merasakan gerakan mana yang mudah dilakukan.



Gambar 6.19 Aktivitas pembelajaran gerak spesifik ayunan dua tangan setinggi bahu

### **Aktivitas Pembelajaran 2**

Setelah peserta didik melakukan aktivitas keterampilan gerak spesifik langkah kaki dan ayunan lengan aktivitas gerak berirama, dilanjutkan dengan mempelajari aktivitas keterampilan gerak spesifik rangkaian gerakan langkah kaki dan ayunan lengan aktivitas gerak berirama. Peserta didik melakukan aktivitas keterampilan gerak spesifik rangkaian gerakan langkah kaki dan ayunan lengan aktivitas gerak berirama dengan menggunakan irama musik (tepukan tangan atau menggunakan musik).

Guru dapat mengembangkan lagi bentuk-bentuk aktivitas keterampilan gerak spesifik rangkaian gerakan langkah kaki dan ayunan lengan aktivitas gerak berirama dengan menggunakan irama musik (tepukan tangan atau menggunakan musik), sesuai dengan kemampuannya.

### Kegiatan Penutup (15 Menit)

- Sama dengan pada pertemuan pertama.

## V. ASESMEN

### 1. 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 Penilaian Sikap

| No | Pernyataan                                                                                                                          | Ya | Tidak |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|-------|
| 1  | Saya membuat target penilaian yang realistis terhadap kemampuan dan minat, berdasarkan pengalaman 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 dan berinteraksi dengan orang lain.      |    |       |
| 4  | Saya merancang strategi yang sesuai untuk menunjang pencapaian tujuan belajar dan pengembangan diri.                                |    |       |
| 5  | Saya mengkritisi efektivitas dirinya dalam bekerja secara mandiri dalam mencapai tujuan.                                            |    |       |
| 6  | Saya berkomitmen dan menjaga konsistensi pencapaian tujuan yang telah direncanakannya.                                              |    |       |
| 7  | Saya menyelaraskan tindakan sendiri dengan tindakan orang lain untuk melaksanakan kegiatan dan mencapai tujuan kelompok.            |    |       |
| 8  | Saya mendemonstrasikan kegiatan kelompok dan dapat saling membantu memenuhi kebutuhan.                                              |    |       |
| 9  | Saya membagi peran dan menyelaraskan tindakan agar selaras untuk mencapai tujuan bersama.                                           |    |       |
| 10 | Saya tanggap terhadap lingkungan sosial sesuai dengan tuntutan peran sosial dan berkontribusi sesuai dengan kebutuhan masyarakat.   |    |       |
| 11 | Saya menggunakan pengetahuan tentang reaksi tertentu untuk menentukan tindakan yang tepat dalam menampilkan respon yang diharapkan. |    |       |
| 12 | Saya mengupayakan memberi hal yang dianggap penting dan berharga kepada masyarakat yang membutuhkan bantuan.                        |    |       |

| 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. Penilaian Pengetahuan

| Teknik    | Bentuk                      | Contoh Instrumen                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Kriteria Penilaian                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|-----------|-----------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Tes Tulis | Pilihan ganda dengan 4 opsi | <p>1. Perhatikan pernyataan-pernyataan dan gambar berikut</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Pada teknik langkah biasa, ambil saja sikap awal dengan tubuh berdiri secara tegak.</li> <li>2) Pastikan sewaktu berdiri tegak, tangan kedua-duanya ada pinggang.</li> <li>3) Pada hitungan pertama, kaki kanan bisa dilangkah-kani dari mulai tumit, telapak dan disusul dengan ujung jari.</li> <li>4) Pada hitungan kedua, kaki kirilah yang dilangkahkan persis seperti ketika melangkahkan kaki kanan.</li> </ol> <p>Pernyataan-pernyataan dan gambar tersebut merupakan gerakan langkah kaki . . . .</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>A. rapat atau <i>bijtrekpas</i></li> <li>B. biasa atau <i>looppas</i></li> <li>C. depan atau <i>galoppas</i></li> <li>D. keseimbangan</li> </ol> <p>Kunci: B. biasa atau <i>looppas</i></p> | Jawaban benar mendapatkan skor 1 dan salah 0                                                                                                                                                                                                                                                               |
|           | Uraian tertutup             | <p>1. Jelaskan urutan cara melakukan gerak spesifik langkah depan atau <i>galoppas</i>.</p> <p>Kunci:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Pastikan kedua tangan tepat berada dipinggang.</li> <li>b. Pada hitungan pertama, kaki kanan harus dilangkahkan kearah depan.</li> <li>c. Pada hitungan kedua, kaki kirilah yang dilangkahkan ke depan dan</li> </ol>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <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> |

|  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                 |  |
|--|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|  |  | <p>akhirnya bisa melangkah dengan kaki kanan bersama-sama.</p> <p>d. Kedua kaki bisa kemudian melangkah secara bergantian dan lanjutkan untuk beberapa hitungan ke depan secara berulang.</p> <p>e. Hitungan tergantung dari pemimpin senam irama atau ketukan irama musik.</p> |  |
|--|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|

### 3. Penilaian Keterampilan

#### a. Tes Kinerja Variasi dan Kombinasi Gerakan Aktivitas Gerak Berirama

##### 1) Butir Tes

Lakukan aktivitas variasi dan kombinasi gerak rangkaian langkah kaki ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) tanpa/dengan musik dalam aktivitas gerak berirama.

##### 2) Petunjuk Penilaian

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

##### 3) Rubrik Penilaian Keterampilan Gerak

Sama dengan pada 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 awal

- (a) berdiri tegak kedua kaki sejajar.
- (b) kedua tangan di samping paha.
- (c) siku ditekuk sikap berdiri tegak.

##### (2) Sikap pelaksanaan

- (a) langkahkan kaki kiri ke depan.
- (b) berat badan pada kaki kiri.
- (c) kaki kanan terlepas dari lantai.
- (d) tangan kanan diayunkan ke depan.

##### (3) Sikap akhir

- (a) badan condong ke depan.
- (b) kedua tangan dilipat di depan.
- (c) berdiri sikap sempurna.

##### 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

| No. | Jenis Gerakan        | Kriteria Pengskoran |
|-----|----------------------|---------------------|
| 1   | Gerakan melompat     | 2                   |
| 2   | Gerakan keseimbangan | 3                   |
| 3   | Gerakan pivots       | 3                   |
| 4   | Gerakan flexibility  | 2                   |
| 5   | Keserasian gerakan   | 2                   |
|     | Jumlah Skor Maksimal | 12                  |

## VI. PENGAYAAN DAN REMEDIAL

### 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.

### 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.

## VII. REFLEKSI GURU DAN PESERTA DIDIK

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:

- Apakah kegiatan pembelajaran dapat berjalan dengan baik?
- Kesulitan-kesulitan yang ditemukan dalam proses pembelajaran.
- Apa yang harus diperbaiki dan bagaimana cara memperbaiki proses pembelajaran tersebut.

## **LAMPIRAN 1**

### **LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK (LKPD)**

#### **Lembar Kegiatan Siswa**

Tanggal : .....  
Lingkup/materi pembelajaran : .....  
Nama Siswa : .....  
Kelas/Semester : VIII / .....

#### **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**

- Bersama dengan teman Kalian, buatlah kelompok sejumlah maksimal 8 orang.
- Lakukan aktivitas pembelajaran variasi gerak spesifik aktivitas gerak berirama secara berpasangan dengan temanmu satu kelompok.
- Perhatikan penjelasan berikut ini:

Cara melakukan aktivitas pembelajaran variasi gerak spesifik aktivitas gerak berirama antara lain:

- Gerak spesifik langkah kaki: langkah biasa, langkah rapat, langkah tiga, langkah ganti, lompat ke depan, lompat dengan membuka dan menutup kaki, langkah keseimbangan, ayunan satu lengan ke belakang dan ke depan, ayunan dua lengan ke belakang dan ke depan, ayunan lengan silang dan rentang, dan ayunan satu lengan melingkar di atas kepala.
- Gerak spesifik ayunan satu lengan ke belakang dan ke depan, ayunan dua tangan ke belakang dan ke depan, ayunan lengan silang dan rentang di muka badan, ayunan lengan melingkar di atas kepala, ayunan satu lengan horizontal ke kiri dan ke kanan, ayunan kedua lengan ditarik ke dada dan didorong ke depan, ayunan dua tangan setinggi bahu, dan ayunan satu lengan ke kaki kanan dan kiri secara bergantian.
- Dan seterusnya disesuaikan dengan petunjuk pada kegiatan pembelajaran. Petunjuk dalam kegiatan pembelajaran untuk guru, yang lembar kegiatan untuk siswa.

## **LAMPIRAN 2**

### **BAHAN BACAAN GURU DAN PESERTA DIDIK**

#### **Bahan Bacaan Guru**

- Gerak spesifik variasi dan kombinasi aktivitas keterampilan gerak spesifik langkah kaki dan ayunan lengan aktivitas gerak berirama.
- Bentuk-bentuk rangkaian variasi dan kombinasi aktivitas keterampilan gerak spesifik langkah kaki dan ayunan lengan aktivitas gerak berirama.

#### **Bahan Bacaan Siswa**

1. Sejarah singkat dan peralatan aktivitas gerak berirama atau senam ritmik. Untuk membantu dalam mencari sumber bacaan tersebut, dapat diperoleh melalui: buku, majalah, koran, internet, atau sumber lainnya.
2. Rangkaian aktivitas keterampilan gerak spesifik langkah kaki dan ayunan lengan aktivitas gerak berirama. Untuk membantu dalam mencari sumber bacaan tersebut, dapat diperoleh melalui: buku, majalah, koran, internet, atau sumber lainnya.

### **LAMPIRAN 3**

#### **GLOSARIUM**

- Aktivitas air : Rangkaian gerak manusia yang dilakukan dalam air atau segala kegiatan yang berhubungan dengan air. Contohnya: Olahraga renang, polo air, loncat indah, berselancar, arung jeram, keselamatan dan penyelamatan di air, dan sebagainya.
- Alur Pembelajaran : Rangkaian tujuan pembelajaran yang disusun secara logis menurut urutan pembelajaran sejak awal hingga akhir suatu fase. Alur pembelajaran disusun secara linear sebagaimana urutan kegiatan pembelajaran yang dilakukan dari hari ke hari.
- Aktivitas gerak berirama : Bentuk gerakan senam yang menekankan pada mat dan irama, kelentukan tubuh dalam gerakan dan kontinuitas gerakan.
- Berjalan biasa : Berjalan menggunakan tumit dahulu dengan kecepatan biasa
- Berjalan cepat : Berjalan dengan tumit dan seluruh telapak kaki dengan cepat
- Berjinjit : Berdiri atau berjalan dengan ujung jari kaki saja yang berjejak; berjengket.
- Capaian Pembelajaran (*learning outcomes*) : Suatu ungkapan tujuan pendidikan, yang merupakan suatu pernyataan tentang apa yang diharapkan diketahui, dipahami, dan dapat dikerjakan oleh peserta didik setelah menyelesaikan suatu periode belajar.
- Capaian Pembelajaran (*learning outcomes*) PJOK : Menyiapkan individu yang terliterasi secara jasmani, yang memiliki motivasi, kepercayaan diri, pengetahuan, pemahaman, dan kompetensi jasmani agar dapat menghargai serta mengambil tanggung jawab untuk terlibat dalam aktivitas jasmani secara reguler.
- Fitur : Karakteristik khusus yang tersemat pada suatu alat elektronik, seperti: televisi, ponsel, komputer, dan sebagainya. Keberadaan fitur sejatinya tidak hanya membuat alat elektronik menjadi lebih menarik dan memiliki nilai tambah, tetapi juga memberikan kemudahan bagi setiap penggunanya. Tidak mau kalah dengan komputer dan ponsel, penerbit buku elektronik (*ebook*) kini mulai memasukkan beragam fitur menawan guna menarik lebih banyak lagi pembaca *e book*.
- Gerak dasar : Suatu pola gerakan yang mendasari suatu gerakan mulai dari kemampuan gerak yang sederhana hingga kemampuan gerak yang kompleks, seperti: gerak dasar manusia (berjalan, berlari, melompat, dan melempar).
- Gerak fundamental : Gerak dasar, meliputi: melangkah, berjalan, berlari, melompat, mendarat, menangkap, melempar, mengayun, berguling, memukul, merayap, menggendong, menarik, memutar, dan meliuk.
- Gerak lokomotor : Gerakan berpindah tempat dimana bagian tubuh tertentu saja yang digerakkan, seperti: berjalan, berlari, dan melompat.
- Gerak non lokomotor : Gerakan yang tidak berpindah tempat, dimana bagian tubuh tertentu saja yang digerakkan, seperti: mendorong, menarik, menekuk, dan memutar.
- Gerak manipulatif : Gerakan dimana ada sesuatu yang digerakkan, seperti: melempar, menangkap, menyepak, dan lain sebagainya.
- Intensitas latihan : Kualitas latihan yang dilakukan dalam satu sesi latihan secara terus menerus”.
- Kecepatan : Merupakan kemampuan berpindah dari satu tempat ke tempat lain dalam waktu sesingkat-singkatnya.

- Keterampilan gerak : Gerakan-gerakan dasar dalam olahraga yang dilakukan dengan satu teknik, kemudian gerakan yang dilakukan secara efektif dan efisien untuk dapat menghasilkan hasil yang maksimal. Untuk menjadi seorang olahragawan diperlukan keterampilan gerak yang baik agar dapat mencapai prestasi.
- Keterampilan pengetahuan : Cara untuk mengembangkan ilmu pengetahuan agar bermanfaat bagi semua makhluk hidup. Selain itu keterampilan ilmu pengetahuan tersebut berfungsi untuk menyempurnakan atau memperbaiki serta mengembangkan ilmu pengetahuan yang sudah diteliti maupun ditemukan sebelumnya.
- Kombinasi : Melakukan beberapa teknik gerakan dalam satu rangkaian gerak.
- Kompetensi global : Kapasitas untuk mempelajari isu-isu lokal, global, dan interkultural, memahami dan menghargai perspektif dan pandangan orang/kelompok lain, terlibat dalam interaksi yang terbuka, pantas, dan efektif bersama orang-orang dari budaya yang berbeda, serta bertindak untuk kesejahteraan bersama dan pembangunan yang berkelanjutan.
- Langkah : Perubahan injakan kaki dari satu tempat ke tempat lain, yang dapat dilakukan dengan posisi segaris, tegak lurus, dan serang.
- Lompat jauh : Salah satu nomor dalam cabang olahraga atletik. Tujuan lompat jauh ialah melakukan lompatan sejauh mungkin dengan teknik dan prosedur yang telah ditetapkan.
- Lompat tali : Melompati anyaman karet dengan ketinggian tertentu. Melempar Gerakan yang dilakukan tangan jauh dari pusat berat badan, seperti lempar cakram, lembing dan lontar martil.
- Melompat : Bentuk gerakan yang dapat memindahkan tubuh dengan cepat.
- Menangkap bola : Suatu usaha yang dilakukan oleh pemain untuk dapat menguasai bola dengan tangan dan hasil pukulan ataupun lemparan teman.
- Mengayun : Menggerakkan lengan dan/atau tungkai ke depan, belakang, dan/atau ke samping.
- Merdeka Belajar : Bukan semata-mata kebebasan tetapi juga kemampuan, keberdayaan untuk mencapai kebahagiaan. Keselamatan dan kebahagiaan ini pun tidak saja diperoleh dan dirasakan oleh individu, akan tetapi juga secara kolektif. Inilah visi Pendidikan Indonesia yang sudah lama dicanangkan, dan dihidupkan kembali dalam semangat Merdeka Belajar.
- Nilai Gerak : Keindahan yang ditampilkan seorang dalam gerak berolahraga, nilai estetis ini bisa dilihat dari seseorang gerak yaitu: kelincahannya, keluwesannya, dan kelentikannya.
- Pembelajaran : Proses interaksi antarpeserta didik, antara peserta didik dengan tenaga pendidik dan sumber belajar pada suatu lingkungan belajar.
- Pendidikan jasmani : Suatu proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan ketrampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup sehat dan aktif, dan sikap sportif, kecerdasan emosi.
- Pendinginan : Menurunkan suhu tubuh secara perlahan, mempersiapkan tubuh untuk melakukan aktifitas lain.
- Pengembangan Karakter : Unsur pokok dalam diri manusia yang dengannya membentuk karakter psikologi seseorang dan membuatnya berperilaku sesuai dengan dirinya dan nilai-nilai yang cocok dengan dirinya dalam kondisi yang berbeda-beda.
- Permainan engklek : Permainan tradisional lompat-lompatan pada bidang-bidang datar yang digambar di atas tanah dengan membuat gambar kotak-kotak, kemudian melompat dengan satu kaki dari kotak satu ke kotak berikutnya.
- Permainan Invasi/Serangan (*Invasion Games*) : Permainan tim dimana skor diperoleh jika pemain secara beregu mampu memanipulasi bola atau proyektil sejenis untuk dimasukkan ke gawang lawan atau ke daerah tertentu lebih banyak dari lawan dan mampu mempertahankan daerah gawangnya atau lapangannya dari kemasukan oleh lawan. Permainan ini mensyaratkan penguasaan bola atau proyektil sejenis serta menciptakan ruang sehingga memudahkan bola mendekat ke gawang lawan untuk menghasilkan gol. Permainan yang termasuk *invasion games* antara lain: sepak bola, rugby, bola basket, bola tangan, hoki, dll.
- Permainan Lapangan (*Striking/Fielding Games*) : Permainan tim yang cara mendapatkan skornya dengan cara memukul sebuah bola atau proyektil sejenis untuk ditempatkan pada tempat tertentu atau agar tidak tertangkap oleh pemain jaga, sehingga si pemukul dapat berlari menuju

pada daerah aman atau bahkan mampu melewati keliling ke beberapa daerah aman dan kembali ke tempat semula. Permainan ini mensyaratkan kemampuan kecepatan reaksi memukul bola yang bergerak dari pelempar untuk dipukul dalam.

- Permainan Net (*Net/Wall Games*) : Permainan tim atau individu dimana skor didapat apabila mampu memberikan bola atau proyektil sejenis jatuh pada lapangan lawan agar tidak bisa dikembalikan dengan jalan melewatkan bola melalui net dengan tinggi tertentu. Permainan ini mensyaratkan untuk memanipulasi bola atau proyektil sejenis untuk ditempatkan pada lapangan kosong lawan yang menggunakan kekuatan dan akurasi yang baik disamping harus mampu menjaga lapangannya sendiri dari datangnya bola dari lawan.
- Permainan Target (*Target Games*) : Permainan dimana pemain akan mendapatkan skor apabila bola atau proyektil lain sejenis baik dilempar atau dipukul dengan terarah mencapai sebuah sasaran yang sudah ditentukan dan semakin sedikit untuk menuju pukulan/ perlakuan menuju sasaran semakin baik. Permainan ini sangat mengandalkan akurasi dan konsentrasi yang tinggi. Permainan yang termasuk dalam target *games* antara lain adalah Golf, Woodball, Bowling, Snooker, dan lain-lain.
- Permainan sederhana : Permainan olahraga yang disederhanakan, penyederhanaan aturan main, jumlah pemain, lapangan permainan atau alat.
- Pola gerak dominan dinamis : Seri aksi gerak yang memiliki fungsi luas yang ditampilkan dengan tuntutan ketepatan yang rendah dalam keadaan bergerak atau seimbang, misalnya berguling atau berputar.
- Pola gerak dominan statis : Seri aksi gerak yang memiliki fungsi luas yang ditampilkan dengan tuntutan ketepatan yang rendah dalam keadaan diam atau seimbang, misalnya berdiri dengan tangan (*handstand*).
- Profil Pelajar Pancasila : Tujuan besar (atau bahkan misi) yang ingin diwujudkan melalui sistem pendidikan. Profil lulusan, dalam konteks ini adalah Profil Pelajar Pancasila, merupakan jawaban dari pertanyaan penting: “Karakter serta kemampuan esensial apa yang perlu dipelajari dan dikembangkan terus-menerus oleh setiap individu warga negara Indonesia, sejak pendidikan anak usia dini hingga mereka menamatkan sekolah menengah atas?”
- Senam irama : Rangkaian gerak manusia yang dilakukan dalam ikatan pola irama, disesuaikan dengan perubahan tempo, atau semata-mata gerak ekspresi tubuh mengikuti iringan musik atau ketukan di luar musik.
- Sikap lilin : Merupakan salah satu bentuk latihan keseimbangan pada senam dasar dengan posisi badan lurus dan kedua kaki rapat dan lurus ke atas dengan bertumpu pada pundak (seperti lilin pada posisi berdiri).
- Variasi : Melakukan satu teknik gerakan dengan berbagai cara.
- Volume Latihan : Lamanya waktu yang digunakan berlatih untuk mencapai tingkat kebugaran jasmani, misalnya lama waktu yang digunakan untuk berlatih bukan atlet minimal 20 menit.
- Zig - zag : Garis berliku-liku atau gerakan berliku-liku.

#### **LAMPIRAN 4**

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Adang, Suherman. 2013. *Inspirasi Kurikulum 2013 Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan*. Jakarta: Pusat Kurikulum dan Perbukuan, Kemendikbud RI.
- Anderson, L.W., Krathwohl, D.R., Airasian, P.W., Cruikshank, K.A., Mayer, R.E., Pintrich, P.R., Rath, J., Wittrock, M.C. 2000. *A Taxonomy for Learning, Teaching, and Assessing: A revision of Bloom's Taxonomy of Educational Objectives*. New York: Pearson, Allyn & Bacon.
- Freeman, Diana Larsen. 2001. *Techniques and Principle in Language Teaching and Jack Richards and Theodore Rogers, 2nd Edition*. Scellenbasch University : Library and Information Service.

- Kemendikbud. 2020. *Naskah Akademik Profil Pelajar Pancasila*. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan dan Perbukuan, Kemendikbud.
- Kemendikbud. 2020. *Capaian Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan*. Jakarta: Pusat Kurikulum, Kemendikbud.
- Lutan, Rusli. 2005. *Pendidikan Jasmani dan Olahraga Sekolah: Penguasaan Kompetensi Dalam Konteks Budaya Gerak*. Jakarta: Depdikbud Direktorat Jenderal Perguruan Tinggi.
- Mahendra, Agus, dkk. 2006. *Implementasi Movement-Problem-Based Learning Sebagai Pengembangan Paradigma Reflective Teaching Dalam Pendidikan Jasmani: Sebuah Community-Based Action Research Di Sekolah Menengah Di Kota Bandung*.
- Marilyn, M. Buck, et.all. 2007. *Instructional Strategies for Secondary School Physical Education*. United States : Mc. Graw Hill Publisher.
- Muhajir. 2007. *Buku Siswa Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan untuk SMP Kelas VIII*. Bogor : Yudhistira.
- Muhajir. 2007. *Buku Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan untuk SMP Kelas VIII*. Bogor : Yudhistira.
- Muhajir. 2019. *Perspektif Guru PJOK Indonesia di Abad 21*. Bandung : Sahara Multi Trading.
- Muhajir. 2020. *Belajar dan Berlatih Atletik*. Bandung : Sahara Multi Trading.
- Muhajir. 2020. *Belajar dan Berlatih Permainan Bola Basket*. Bandung : Sahara Multi Trading.
- ..... 2020. *Belajar dan Berlatih Permainan Bola Voli*. Bandung : Sahara Multi Trading.
- Muhajir. 2020. *Belajar dan Berlatih Atletik Lompat Jauh*. Bandung : Sahara Multi Trading.
- ..... 2020. *Belajar dan Berlatih Beladiri Pencak Silat*. Bandung : Sahara Multi Trading.
- ..... 2020. *Belajar dan Berlatih Permainan Rounders*. Bandung : Sahara Multi Trading.
- ..... 2020. *Belajar dan Berlatih Permainan Tradisional*. Bandung : Sahara Multi Trading.
- ..... 2020. *Belajar dan Berlatih Aktivitas Renang*. Bandung : Sahara Multi Trading.
- ..... 2020. *Pola dan Perilaku Hidup Bersih, Sehat, dan Gizi Seimbang*. Bandung : Sahara Multi Trading.
- ..... 2020. *Modul Pembelajaran Jarak Jauh Mata Pelajaran PJOK SMP Kelas VII*. Jakarta : Direktorat Pembinaan SMP Kemendikbud.
- ..... 2020. *Modul Pembelajaran Jarak Jauh Mata Pelajaran PJOK SMP Kelas VIII*. Jakarta : Direktorat Pembinaan SMP Kemendikbud.
- ..... *Latihan Peningkatan Kebugaran Jasmani*. Bandung : Sahara Multi Trading.
- Roji. 2017. *Buku Siswa Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan SMP/MTs Kelas VIII Kurikulum 2013*. Jakarta : Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.
- Soekarno, Wuryati. 1985. *Teori dan Praktik Senam Dasar*. Yogyakarta : PT. Intan.
- Tim Direktorat SMP. 2017. *Panduan Penilaian oleh Pendidik dan Satuan Pendidikan Sekolah Menengah Pertama*. Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.
- William, H. Freeman. 2007. *Physical Education, Exercise and Sport Science, Eight Edition*. Burlington, United States : Janes & Bartlett Publishers.

**MODUL AJAR KURIKULUM MERDEKA**  
**FASE D (KELAS VIII) SMP/MTs**  
**MATA PELAJARAN : PJOK**

**UNIT 6 : AKTIVITAS SENAM**

|                       |
|-----------------------|
| <b>INFORMASI UMUM</b> |
|-----------------------|

**I. IDENTITAS MODUL**

**Nama Penyusun** : .....  
**Satuan Pendidikan** : SMP/MTs  
**Kelas / Kelas** : VIII (Delapan) - D  
**Mata Pelajaran** : Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan  
**Prediksi Alokasi Waktu** : 2 Kali Pertemuan ( 6 JP )  
**Tahun Penyusunan** : 20..... / 20.....

**II. KOMPETENSI AWAL**

Deskripsi pada unit pembelajaran 1 senam lantai ini, sama dengan deskripsi pada permainan bola basket. Hanya pada penjelasan materi disesuaikan dengan sub pokok bahasan, yaitu: gerak spesifik dan fungsional permainan dan olahraga (keseimbangan, guling ke depan, guling ke belakang, dan guling lenting senam lantai).

**III. PROFIL PELAJAR PANCASILA**

Beriman, bertakwa kepada Tuhan yag maha Esa, bergotong royong, bernalar kritis, kreatif, inovatif, mandiri, berkebhinekaan global

**IV. SARANA DAN PRASARANA**

- Ruang senam atau ruangan kelas yang nyaman dan aman.
- Matras senam atau sejenisnya.
- Peluit dan *stopwatch*.
- Lembar Kegiatan Peserta Didik (*student work sheet*) yang berisi perintah dan indikator tugas gerak.

**V. TARGET PESERTA DIDIK**

Peserta didik reguler/tipikal: umum, tidak ada kesulitan dalam mencerna dan memahami materi ajar.

**VI. MODEL PEMBELAJARAN**

*Blended learning* melalui model pembelajaran dengan menggunakan *Project Based Learning* (PBL) terintegrasi pembelajaran berdiferensiasi berbasis *Social Emotional Learning* (SEL).

|                      |
|----------------------|
| <b>KOMPONEN INTI</b> |
|----------------------|

## **I. TUJUAN PEMBELAJARAN**

- Mempraktikkan aktivitas keterampilan gerak spesifik dan fungsional permainan dan olahraga senam lantai sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki oleh peserta didik.
- Memahami dan memprediksi konsekuensi dari emosi dan pengekspresiannya dan menyusun langkah-langkah untuk mengelola emosinya dalam pelaksanaan belajar dan berinteraksi dengan orang lain.
- Mengembangkan nilai-nilai karakter: tanggung jawab personal (jujur, disiplin, patuh dan taat pada aturan, menghormati diri sendiri, dan lain- lain) dan pengembangan tanggung jawab sosial (kerja sama, toleran, peduli, empati, menghormati orang lain, gotong-royong, dan lain-lain).
- Mengembangkan nilai-nilai gerak: nilai-nilai aktivitas jasmani untuk kesehatan, nilai-nilai aktivitas jasmani untuk kegembiraan dan tantangan, dan nilai-nilai aktivitas jasmani untuk ekspresi diri dan interaksi sosial.

## **II. PEMAHAMAN BERMAKNA**

Peserta didik menyadari bahwa dengan mempelajari materi *AKTIVITAS SENAM* dapat bermanfaat dalam kehidupan sehari-hari.

## **III. PERTANYAAN PEMANTIK**

- Mengapa peserta didik perlu memahami dan menguasai aktivitas keterampilan gerak spesifik (keseimbangan, guling ke depan, guling ke belakang, dan guling lenting senam lantai)?
- Bagaimana perasaan peserta didik dalam mengikuti pembelajaran aktivitas keterampilan gerak spesifik (keseimbangan, guling ke depan, guling ke belakang, dan guling lenting senam lantai).
- Jika ada hal-hal yang tidak peserta didik sukai terjadi dalam mengikuti pembelajaran aktivitas keterampilan gerak spesifik (keseimbangan, guling ke depan, guling ke belakang, dan guling lenting senam lantai), apa yang akan guru lakukan.

## **IV. KEGIATAN PEMBELAJARAN**

### **PERTEMUAN KE-1**

#### **Kegiatan Pendahuluan (15 Menit)**

Sama dengan kegiatan pendahuluan pada permainan bola basket. Hanya pemanasan dalam bentuk *game* dapat disesuaikan dengan senam lantai.

#### **Kegiatan Inti (90 Menit)**

- Peserta didik menyimak informasi dan peragaan materi tentang aktivitas keterampilan gerak spesifik keseimbangan menggunakan kaki, keseimbangan menggunakan lengan, dan keseimbangan menggunakan kepala senam lantai.
- Peserta didik mencoba aktivitas keterampilan gerak spesifik keseimbangan menggunakan kaki, keseimbangan menggunakan lengan, dan keseimbangan menggunakan kepala senam lantai yang telah diperagakan oleh guru.
- Peserta didik mempraktikkan secara berulang aktivitas keterampilan gerak spesifik keseimbangan menggunakan kaki, keseimbangan menggunakan lengan, dan keseimbangan

menggunakan kepala senam lantai, sesuai dengan komando dan giliran yang diberikan oleh guru.

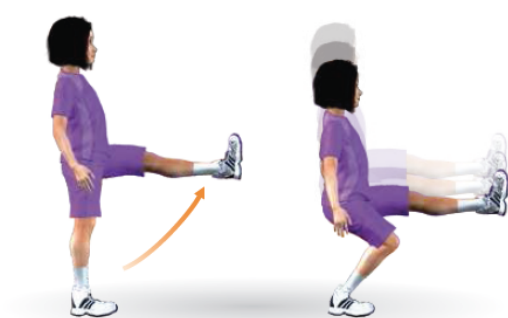
- Bentuk-bentuk pembelajaran aktivitas keterampilan gerak spesifik keseimbangan menggunakan kaki, keseimbangan menggunakan lengan, dan keseimbangan menggunakan kepala senam lantai adalah sebagai berikut:

### **Aktivitas Pembelajaran 1**

#### **Aktivitas pembelajaran 1 : Gerak spesifik keseimbangan menggunakan kaki**

Cara melakukannya:

- Sikap berjongkok dengan satu kaki diluruskan ke depan.
- Dalam sikap ini siswa mencoba berdiri (atas satu kaki).
- Kaki yang diluruskan diusahakan siku-siku terhadap badan. Kedua tangan/lengan, bebas.
- Pembelajaran dilakukan berganti-ganti kiri dan kanan yang diluruskan ke depan.
- Pembelajaran dilakukan secara berulang-ulang sampai dapat merasakan gerakan mana yang mudah dilakukan.



Gambar 7.1 Aktivitas pembelajaran gerak spesifik keseimbangan menggunakan kaki

#### **Aktivitas pembelajaran 2 : Gerak spesifik keseimbangan berdiri sikap bangau**

Cara melakukannya:

- Sikap permulaan berdiri tegak rileks.
- Salah satu kaki diangkat dengan posisi tangan dipegang secara berlawanan (jika yang diangkat kaki kanan tangan kiri yang memegang) dibelakang pantat. Tangan kanan diluruskan kesamping.
- Lakukan pembelajaran ini 8 kali hitungan dan kembali ke sikap awal.
- Pembelajaran dilakukan secara berulang-ulang sampai dapat merasakan gerakan mana yang mudah dilakukan.



Gambar 7.2 Aktivitas pembelajaran gerak spesifik keseimbangan berdiri sikap bangau

### Aktivitas pembelajaran 3 : Gerak spesifik keseimbangan berdiri sikap kapal terbang

Cara melakukannya:

- Berdiri tegak rileks dengan posisi kaki dirapatkan dan kedua tangan direntangkan lurus kesamping.
- Kemudian bungkukkan badan sambil meluruskan salah satu kaki kiri atau kanan ke arah belakang.
- Arah pandangan lurus ke depan dan pertahankan gerakan ini selama 8 kali hitungan.
- Pembelajaran dilakukan secara berulang-ulang sampai dapat merasakan gerakan mana yang mudah dilakukan.



Gambar 7.3 Aktivitas pembelajaran gerak spesifik keseimbangan berdiri sikap kapal terbang

### Aktivitas pembelajaran 4 : Gerak spesifik keseimbangan berbagai sikap dan gerak

Cara melakukannya:

- Pembelajaran keseimbangan dari sikap berdiri, dilakukan dengan cara mengangkat salah satu kaki kesamping menggunakan tangan, tangan yang lainnya direntangkan sejajar bahu dan tahan sampai 8 hitungan. Lakukan pembelajaran ini secara bergantian.
- Pembelajaran keseimbangan berikutnya sama dengan pembelajaran satu, tetapi bagian kaki yang dipegang adalah bagian pergelangannya dan tangan yang lainnya diangkat ke atas. Lakukan pembelajaran secara bergantian.
- Pembelajaran keseimbangan ketiga prinsipnya sama dengan pembelajaran kedua. Akan tetapi, salah satu kaki diangkat menekuk di depan panggul dan kedua tangan direntangkan ke samping. Lakukan pembelajaran ini secara bergantian.
- Pembelajaran dilakukan secara berulang-ulang sampai dapat merasakan gerakan mana yang mudah dilakukan.



Gambar 7.4 Aktivitas pembelajaran gerak spesifik keseimbangan berbagai sikap dan gerak

## Aktivitas Pembelajaran 2

Setelah peserta didik melakukan aktivitas keterampilan gerak spesifik keseimbangan menggunakan kaki senam lantai, dilanjutkan dengan mempelajari aktivitas keterampilan gerak spesifik keseimbangan menggunakan lengan senam lantai.

Bentuk-bentuk aktivitas keterampilan gerak spesifik keseimbangan menggunakan lengan senam lantai, antara lain sebagai berikut:

### Aktivitas pembelajaran 1 : Gerak spesifik keseimbangan berjongkok bertumpu dengan telapak tangan

Cara melakukannya:

- Mula-mula sikap badan jongkok.
- Kedua kaki sedikit rapat dan kedua tangan.
- Kemudian sentuhkan paha dekat dengan siku tangan.
- Lalu angkatlah kedua kaki ke atas secara perlahan-lahan.
- Siku dapat berfungsi sebagai penahan paha.
- Sikap ini dipertahankan selama 5 sampai 8 detik.
- Pembelajaran dilakukan secara berulang-ulang sampai dapat merasakan gerakan mana yang mudah dilakukan.



Gambar 7.5 Aktivitas pembelajaran gerak spesifik keseimbangan berjongkok bertumpu dengan telapak tangan

### Aktivitas pembelajaran 2 : Gerak spesifik keseimbangan bertumpu dengan kedua lengan

Cara melakukannya:

- Sikap awal berdiri tegak dengan salah satu kaki berada di depan dan kedua tangan lurus di atas dengan telapak tangan terbuka, kemudian letakkan telapak tangan bertumpu di atas matras.
- Kemudian bungkukkan badan ke depan, kedua tangan tetap lurus lalu ayunkan kaki kebelakang-atas, diikuti kaki yang satunya dan rapatkan, sehingga membentuk garis vertikal antara lengan, badan, dan kedua kaki lurus ke atas.
- Pandangan ditujukan di antara kedua tangan.
- Pembelajaran dilakukan berulang-ulang, sampai anak merasakan gerakan *handstand* tersebut.
- Pembelajaran dilakukan secara berulang-ulang sampai dapat merasakan gerakan mana yang mudah dilakukan.



Gambar 7.6 Aktivitas pembelajaran gerak spesifik keseimbangan bertumpu dengan kedua lengan

### Aktivitas Pembelajaran 3

Setelah peserta didik melakukan aktivitas keterampilan gerak spesifik keseimbangan menggunakan lengan senam lantai, dilanjutkan dengan mempelajari aktivitas keterampilan gerak spesifik keseimbangan menggunakan kepala senam lantai.

Bentuk-bentuk aktivitas keterampilan gerak spesifik keseimbangan menggunakan kepala senam lantai, antara lain sebagai berikut:

#### Aktivitas pembelajaran 1 : Gerak spesifik keseimbangan menggunakan kepala

Cara melakukannya:

- Sikap awal berdiri tegak di atas matras, kedua kaki rapat, kedua lengan lurus rapat di samping badan.
- Bungkukkan badan ke depan, lengan diayunkan ke bawah
- Letakkan kedua tangan dan dahi di atas matras membentuk segitiga.
- Angkat pinggul ke atas, badan tegak lurus, kedua kaki perlahan-lahan diangkat ke atas.
- Kemudian perlahan-lahan luruskan kedua kaki ke atas
- Jaga keseimbangannya dan pertahankan beberapa saat.
- Pembelajaran dilakukan secara berulang-ulang, hingga peserta didik terbiasa dalam melakukan gerakan.



Gambar 7.7 Aktivitas pembelajaran gerak spesifik keseimbangan menggunakan kepala

### Aktivitas pembelajaran 2 : Gerak spesifik keseimbangan menggunakan kepala bersandar pada dinding

Cara melakukannya:

- Letakkan kedua tangan dan dahi di lantai atau matras.
- Punggung menghadap ke dinding.
- Kemudian lemparkan kedua belah kaki sehingga punggung menempel pada dinding, sementara punggung menempel.
- Luruskan kedua kaki ke depan sehingga badan dan kedua kaki hampir membentuk sudut siku-siku.
- Dari sikap di atas, perlahan-lahan luruskan kedua kaki ke atas, sampai tumit menyentuh dinding.
- Pembelajaran dilakukan secara berulang-ulang sampai dapat merasakan gerakan mana yang mudah dilakukan.



Gambar 7.8 Aktivitas pembelajaran gerak spesifik keseimbangan menggunakan kepala bersandar pada dinding

Guru dapat mengembangkan lagi bentuk-bentuk aktivitas keterampilan gerak spesifik keseimbangan menggunakan kaki, tangan, dan kepala senam lantai, sesuai dengan kemampuannya.

- Peserta didik menerima umpan balik secara langsung maupun tertunda dari guru secara klasikal.
- Hasil belajar peserta didik dinilai selama proses dan di akhir pembelajaran.

### **Kegiatan Penutup (15 Menit)**

- Sama dengan pada permainan bola basket.

## **PERTEMUAN KE-2**

### **Kegiatan Pendahuluan (15 Menit)**

- Sama dengan pada pertemuan pertama.

### **Kegiatan Inti (90 Menit)**

Sama dengan pada pertemuan pertama.

Bentuk-bentuk aktivitas keterampilan gerak spesifik berguling ke depan, guling ke belakang, dan guling lenting senam lantai, adalah sebagai berikut:

#### **Aktivitas Pembelajaran 1**

#### **Aktivitas pembelajaran 1 : Gerak spesifik keterampilan gerak guling ke depan sikap awal berjongkok**

Cara melakukannya:

- Sikap awal jongkok, kedua kaki rapat, letakkan lutut ke dada.
- Kedua tangan menumpu di depan ujung kaki kira-kira 40 cm.
- Kemudian bengkokkan kedua tangan, letakkan pundak pada matras dengan menundukkan kepala, dan dagu sampai ke dada.
- Setelah itu dilanjutkan dengan melakukan gerakan berguling ke depan.
- Ketika panggul menyentuh matras, peganglah tulang kering dengan kedua tangan menuju posisi jongkok.
- Pembelajaran dilakukan secara berulang-ulang sampai dapat merasakan gerakan mana yang mudah dilakukan.



Gambar 7.9 Aktivitas pembelajaran gerak spesifik keterampilan gerak guling ke depan sikap awal berjongkok

#### **Aktivitas pembelajaran 2 : Gerak spesifik keterampilan gerak guling ke depan sikap berdiri**

Cara melakukannya:

- Sikap awal berdiri dengan kedua kaki rapat, lalu letakkan kedua telapak tangan di atas matras selebar bahu, di depan ujung kaki sejauh  $\pm 50$  cm.
- Bengkokkan kedua tangan, lalu letakkan pundak di atas matras dan kepala dilipat sampai dagu menempel bagian dada.
- Selanjutnya dengan berguling ke depan, yaitu saat panggul menyentuh matras lipat kedua kaki dan pegang tulang kering dengan kedua tangan menuju ke posisi jongkok.

- Pembelajaran dilakukan secara berulang-ulang sampai dapat merasakan gerakan mana yang mudah dilakukan.



Gambar 7.10 Aktivitas pembelajaran gerak spesifik keterampilan gerak guling ke depan sikap berdiri

### Aktivitas Pembelajaran 2

Setelah peserta didik melakukan aktivitas keterampilan gerak spesifik berguling ke depan senam lantai, dilanjutkan dengan mempelajari aktivitas gerak spesifik berguling ke belakang senam lantai.

Bentuk-bentuk aktivitas keterampilan gerak spesifik guling ke belakang senam lantai, antara lain sebagai berikut:

#### Aktivitas pembelajaran 1 : Gerak spesifik keterampilan gerak guling ke belakang dengan awalan berjongkok

Cara melakukannya:

- Sikap awal dalam posisi jongkok, kedua tangan di depan dan kaki sedikit rapat.
- Kepala ditundukkan kemudian kaki menolak ke belakang.
- Pada saat panggul mengenai matras, kedua tangan segera dilipat kesamping telinga dan telapak tangan menghadap ke bagian atas untuk siap menolak.
- Kaki segera diayunkan ke belakang melewati kepala, dengan dibantu oleh kedua tangan menolak kuat dan kedua kaki dilipat sampai ujung kaki dapat mendarat di atas matras, ke sikap jongkok.
- Pembelajaran dilakukan secara berulang-ulang sampai dapat merasakan gerakan mana yang mudah dilakukan.



Gambar 7.11 Aktivitas pembelajaran gerak spesifik keterampilan gerak guling ke belakang dengan awalan berjongkok

#### Aktivitas pembelajaran 2 : Gerak spesifik keterampilan gerak guling ke belakang dengan awalan berdiri

Cara melakukannya:

- Guling ke belakang dari sikap berdiri tidak dengan kedua kaki rapat.
- Jatuhkan ke belakang dengan tetap kedua lutut rapat dan lurus, demikian pula akhirnya.

- Lakukan latihan ini berulang-ulang.
- Pembelajaran dilakukan secara berulang-ulang sampai dapat merasakan gerakan mana yang mudah dilakukan.



Gambar 7.12 Aktivitas pembelajaran gerak spesifik keterampilan gerak guling ke belakang dengan awalan berdiri

### Aktivitas Pembelajaran 3

Setelah peserta didik melakukan aktivitas keterampilan gerak spesifik guling ke belakang senam lantai, dilanjutkan dengan mempelajari aktivitas keterampilan gerak spesifik guling lenting senam lantai.

Bentuk-bentuk aktivitas keterampilan gerak spesifik guling lenting senam lantai, antara lain sebagai berikut:

#### Aktivitas pembelajaran 1 : Gerak spesifik keterampilan gerak guling lenting

Cara melakukannya:

- Berdiri tegak dengan kedua kaki rapat dan kedua lengan diangkat lurus. Dengan melambungkan badan, letakkan kedua tangan di lantai kira-kira satu langkah dari kaki.
- Kemudian letakkan tengkuk diantara kedua tangan sambil mengambil sikap guling depan.
- Kedua kaki dijaga agar tetap lurus.
- Ketika posisi untuk guling depan telah tercapai, segeralah pesenam mengguling ke depan.
- Saat badan sudah berada di atas kepala, kedua kaki segera dilecutkan ke depan lurus dibantu oleh kedua tangan mendorong badan dengan menekan lantai.
- Lecutan gerakan ini menyebabkan badan melenting ke depan.
- Ketika layangan selesai, kedua kaki segera mendarat. Badan tetap melenting dan kedua lengan tetap terangkat lurus. Gerakan akhir adalah berdiri tegak.
- Pembelajaran dilakukan secara berulang-ulang sampai dapat merasakan gerakan mana yang mudah dilakukan.



Gambar 7.13 Aktivitas pembelajaran gerak spesifik keterampilan gerak guling lenting

Guru dapat mengembangkan lagi bentuk-bentuk aktivitas keterampilan gerak spesifik guling depan, guling belakang, dan guling lenting senam lantai, sesuai dengan kemampuannya.

#### Kegiatan Penutup (15 Menit)

- Sama dengan pada pertemuan pertama.

### V. ASESMEN

#### 1. 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 Penilaian Sikap

| No | Pernyataan                                                                                                                     | Ya | Tidak |
|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|-------|
| 1  | Saya membuat target penilaian yang realistis terhadap kemampuan dan minat, berdasarkan pengalaman 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 dan berinteraksi dengan orang lain. |    |       |
| 4  | Saya merancang strategi yang sesuai untuk menunjang pencapaian tujuan belajar dan pengembangan diri.                           |    |       |
| 5  | Saya mengkritisi efektivitas dirinya dalam bekerja secara mandiri dalam mencapai tujuan.                                       |    |       |

|    |                                                                                                                                     |  |  |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
| 6  | Saya berkomitmen dan menjaga konsistensi pencapaian tujuan yang telah direncanakannya.                                              |  |  |
| 7  | Saya menyelaraskan tindakan sendiri dengan tindakan orang lain untuk melaksanakan kegiatan dan mencapai tujuan kelompok.            |  |  |
| 8  | Saya mendemonstrasikan kegiatan kelompok dan dapat saling membantu memenuhi kebutuhan.                                              |  |  |
| 9  | Saya membagi peran dan menyelaraskan tindakan agar selaras untuk mencapai tujuan bersama.                                           |  |  |
| 10 | Saya tanggap terhadap lingkungan sosial sesuai dengan tuntutan peran sosial dan berkontribusi sesuai dengan kebutuhan masyarakat.   |  |  |
| 11 | Saya menggunakan pengetahuan tentang reaksi tertentu untuk menentukan tindakan yang tepat dalam menampilkan respon yang diharapkan. |  |  |
| 12 | Saya mengupayakan memberi hal yang dianggap penting dan berharga kepada masyarakat yang membutuhkan bantuan.                        |  |  |

| 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. Penilaian Pengetahuan

| Teknik    | Bentuk                      | Contoh Instrumen                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Kriteria Penilaian                                                                                                                                     |
|-----------|-----------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Tes Tulis | Pilihan ganda dengan 4 opsi | <p>1. Secara teknis dasar gerakan loncat harimau tidak jauh berbeda dengan teknik dasar guling depan. Perbedaannya terletak pada gerak menolak ke depan atas sebelum melakukan gerakan . . . .</p> <p>A. melangkah<br/>B. berguling<br/>C. menumpu<br/>D. mendarat</p> <p>Kunci: B. berguling</p> | Jawaban benar mendapatkan skor 1 dan salah 0                                                                                                           |
|           | Uraian tertutup             | <p>1. Jelaskan urutan/rangkaian cara melakukan gerak spesifik berdiri dengan menggunakan kepala.</p> <p>Kunci:</p> <p>(a) Sikap awal berdiri tegak di atas matras, kedua kaki rapat, kedua lengan lurus rapat di samping badan.</p>                                                               | <p>Mendapatkan skor;</p> <p>4, jika seluruh urutan dituliskan dengan benar dan isi benar.</p> <p>3, jika urutan dituliskan salah tetapi isi benar.</p> |

|  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                          |
|--|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |  | (b) Bungkukkan badan ke depan, lengan diayunkan ke bawah<br>(c) Letakkan kedua tangan dan dahi di atas matras membentuk segitiga.<br>(d) Angkat pinggul ke atas, badan tegak lurus, kedua kaki perlahan-lahan diangkat ke atas.<br>(e) Kemudian perlahan-lahan luruskan kedua kaki ke atas<br>(f) Jaga keseimbangannya dan pertahankan beberapa saat.<br>(g) Pembelajaran dilakukan secara berulang-ulang, hingga peserta didik terbiasa | 2, jika sebagian urutan dituliskan dengan benar dan sebagian isi benar.<br>1, jika urutan dituliskan salah dan sebagian besar isi salah. |
|--|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

### 3. Penilaian Keterampilan

#### a. Tes Kinerja Aktivitas Gerak Spesifik Keseimbangan Senam Lantai

##### 1) Butir Tes

Lakukan aktivitas keterampilan gerak spesifik keseimbangan senam lantai. 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 aktivitas keterampilan gerak spesifik yang diharapkan.

##### 3) Rubrik Penilaian Keterampilan Gerak

Sama dengan pada 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 gerakan awal

- (a) sikap berdiri tegak.
- (b) kedua lengan lurus.
- (c) tumpukan kedua tangan di lantai selebar bahu.

##### (2) Sikap gerakan pelaksanaan

- (a) dari sikap jongkok masukkan kepala diantara dua tangan.
- (b) dorong bahu hingga menyentuh lantai.
- (c) dilanjutkan dengan berguling ke depan.
- (d) pada saat kaki berada di atas, kedua tangan memeluk lutut.

##### (3) Sikap posisi badan

- (a) badan condong ke depan.

(b) posisi kedua tangan berada di depan.

(c) berjongkok menghadap ke depan.

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

| No. | Jenis Gerakan                                       | Kriteria Pengskoran |
|-----|-----------------------------------------------------|---------------------|
| 1   | Gerakan awalan sikap berdiri                        | 3                   |
| 2   | Sikap posisi tubuh saat menjaga keseimbangan        | 3                   |
| 3   | Sikap kedua kaki saat menjaga keseimbangan          | 3                   |
| 4   | Posisi akhir kedua lengan saat menjaga keseimbangan | 3                   |
| 5   | Menjaga keseimbangan tubuh secara keseluruhan       | 3                   |
|     | Jumlah Skor Maksimal                                | 15                  |

b. Tes Kinerja Aktivitas Gerak Spesifik Gerak Guling Ke Depan, Guling Belakang, dan Guling Lenteng Senam Lantai

1) Butir Tes

Lakukan aktivitas keterampilan gerak guling ke depan, guling belakang, dan guling lenteng senam lantai senam lantai. 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 aktivitas keterampilan gerak spesifik yang diharapkan.

3) Rubrik Penilaian Keterampilan Gerak

Sama dengan pada 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 gerakan awal

(a) sikap berdiri tegak.

(b) kedua lengan lurus.

(c) tumpukan kedua tangan di lantai selebar bahu.

(2) Sikap gerakan pelaksanaan

(a) dari sikap jongkok masukkan kepala diantara dua tangan.

- (b) dorong bahu hingga menyentuh lantai.
- (c) dilanjutkan dengan berguling ke depan.
- (d) pada saat kaki berada di atas, kedua tangan memeluk lutut.
- (3) Sikap posisi badan
  - (a) badan condong ke depan.
  - (b) posisi kedua tangan berada di depan.
  - (c) berjongkok menghadap ke depan.
- 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

| No. | Jenis Gerakan                                    | Kriteria Pengskoran |
|-----|--------------------------------------------------|---------------------|
| 1   | Gerakan awalan berguling                         | 3                   |
| 2   | Sikap badan bulat saat berguling                 | 3                   |
| 3   | Kedua kaki ditekuk dengan kedua tangan           | 3                   |
| 4   | Posisi akhir kedua lengan sejajar di depan badan | 3                   |
| 5   | Menjaga keseimbangan                             | 3                   |
|     | Jumlah Skor Maksimal                             | 15                  |

## VI. PENGAYAAN DAN REMEDIAL

### 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.

### 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.

## VII. REFLEKSI GURU DAN PESERTA DIDIK

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:

- Apakah kegiatan pembelajaran dapat berjalan dengan baik?
- Kesulitan-kesulitan yang ditemukan dalam proses pembelajaran.
- Apa yang harus diperbaiki dan bagaimana cara memperbaiki proses pembelajaran tersebut.

## **LAMPIRAN 1**

### **LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK (LKPD)**

#### **Lembar Kegiatan Siswa**

Tanggal : .....  
Lingkup/materi pembelajaran : .....  
Nama Siswa : .....  
Kelas/Semester : VIII / .....

#### **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 Kalian, buatlah kelompok sejumlah maksimal 8 orang.
- b. Lakukan aktivitas pembelajaran variasi gerak spesifik senam lantai secara berpasangan dengan temanmu satu kelompok.
- c. Perhatikan penjelasan berikut ini:  
Cara melakukan aktivitas pembelajaran variasi gerak spesifik senam lantai antara lain:
  - 1) Gerak spesifik keseimbangan menggunakan kaki, keseimbangan menggunakan lengan, dan keseimbangan menggunakan kepala.
  - 2) Gerak spesifik guling ke depan, guling ke belakang, dan guling lenting.
  - 3) Dan seterusnya disesuaikan dengan petunjuk pada kegiatan pembelajaran. Petunjuk dalam kegiatan pembelajaran untuk guru, yang lembar kegiatan untuk siswa.

## **LAMPIRAN 2**

### **BAHAN BACAAN GURU DAN PESERTA DIDIK**

#### **Bahan Bacaan Guru**

1. Gerak spesifik senam lantai.
2. Bentuk-bentuk rangkaian gerak spesifik keseimbangan, berguling ke depan, belakang, dan guling lenting senam lantai.

#### **Bahan Bacaan Siswa**

1. Sejarah singkat dan peralatan senam lantai. Untuk membantu dalam mencari sumber bacaan tersebut, dapat diperoleh melalui: buku, majalah, koran, internet, atau sumber lainnya.
2. Rangkaian gerak spesifik keseimbangan, berguling ke depan, belakang, dan guling lenting senam lantai. Untuk membantu dalam mencari sumber bacaan tersebut, dapat diperoleh melalui: buku, majalah, koran, internet, atau sumber lainnya.

## **LAMPIRAN 3**

## GLOSARIUM

- Aktivitas air : Rangkaian gerak manusia yang dilakukan dalam air atau segala kegiatan yang berhubungan dengan air. Contohnya: Olahraga renang, polo air, loncat indah, berselancar, arung jeram, keselamatan dan penyelamatan di air, dan sebagainya.
- Alur Pembelajaran : Rangkaian tujuan pembelajaran yang disusun secara logis menurut urutan pembelajaran sejak awal hingga akhir suatu fase. Alur pembelajaran disusun secara linear sebagaimana urutan kegiatan pembelajaran yang dilakukan dari hari ke hari.
- Aktivitas gerak berirama : Bentuk gerakan senam yang menekankan pada mat dan irama, kelentukan tubuh dalam gerakan dan kontinuitas gerakan.
- Berjalan biasa : Berjalan menggunakan tumit dahulu dengan kecepatan biasa
- Berjalan cepat : Berjalan dengan tumit dan seluruh telapak kaki dengan cepat
- Berjinjit : Berdiri atau berjalan dengan ujung jari kaki saja yang berjejak; berjengket.
- Capaian Pembelajaran (*learning outcomes*) : Suatu ungkapan tujuan pendidikan, yang merupakan suatu pernyataan tentang apa yang diharapkan diketahui, dipahami, dan dapat dikerjakan oleh peserta didik setelah menyelesaikan suatu periode belajar.
- Capaian Pembelajaran (*learning outcomes*) PJOK : Menyiapkan individu yang terliterasi secara jasmani, yang memiliki motivasi, kepercayaan diri, pengetahuan, pemahaman, dan kompetensi jasmani agar dapat menghargai serta mengambil tanggung jawab untuk terlibat dalam aktivitas jasmani secara reguler.
- Fitur : Karakteristik khusus yang tersemat pada suatu alat elektronik, seperti: televisi, ponsel, komputer, dan sebagainya. Keberadaan fitur sejatinya tidak hanya membuat alat elektronik menjadi lebih menarik dan memiliki nilai tambah, tetapi juga memberikan kemudahan bagi setiap penggunaanya. Tidak mau kalah dengan komputer dan ponsel, penerbit buku elektronik (*ebook*) kini mulai memasukkan beragam fitur menawan guna menarik lebih banyak lagi pembaca *e book*.
- Gerak dasar : Suatu pola gerakan yang mendasari suatu gerakan mulai dari kemampuan gerak yang sederhana hingga kemampuan gerak yang kompleks, seperti: gerak dasar manusia (berjalan, berlari, melompat, dan melempar).
- Gerak fundamental : Gerak dasar, meliputi: melangkah, berjalan, berlari, melompat, mendarat, menangkap, melempar, mengayun, berguling, memukul, merayap, menggendong, menarik, memutar, dan meliuk.
- Gerak lokomotor : Gerakan berpindah tempat dimana bagian tubuh tertentu saja yang digerakkan, seperti: berjalan, berlari, dan melompat.
- Gerak non lokomotor : Gerakan yang tidak berpindah tempat, dimana bagian tubuh tertentu saja yang digerakkan, seperti: mendorong, menarik, menekuk, dan memutar.
- Gerak manipulatif : Gerakan dimana ada sesuatu yang digerakkan, seperti: melempar, menangkap, menyepak, dan lain sebagainya.
- Intensitas latihan : Kualitas latihan yang dilakukan dalam satu sesi latihan secara terus menerus”.
- Kecepatan : Merupakan kemampuan berpindah dari satu tempat ke tempat lain dalam waktu sesingkat-singkatnya.
- Keterampilan gerak : Gerakan-gerakan dasar dalam olahraga yang dilakukan dengan satu teknik, kemudian gerakan yang dilakukan secara efektif dan efisien untuk dapat menghasilkan hasil yang maksimal. Untuk menjadi seorang olahragawan diperlukan keterampilan gerak yang baik agar dapat mencapai prestasi.
- Keterampilan pengetahuan : Cara untuk mengembangkan ilmu pengetahuan agar bermanfaat bagi semua makhluk hidup. Selain itu keterampilan ilmu pengetahuan tersebut berfungsi untuk menyempurnakan atau memperbaiki serta mengembangkan ilmu pengetahuan yang sudah diteliti maupun ditemukan sebelumnya.
- Kombinasi : Melakukan beberapa teknik gerakan dalam satu rangkaian gerak.

- Kompetensi global : Kapasitas untuk mempelajari isu-isu lokal, global, dan interkultural, memahami dan menghargai perspektif dan pandangan orang/kelompok lain, terlibat dalam interaksi yang terbuka, pantas, dan efektif bersama orang-orang dari budaya yang berbeda, serta bertindak untuk kesejahteraan bersama dan pembangunan yang berkelanjutan.
- Langkah : Perubahan injakan kaki dari satu tempat ke tempat lain, yang dapat dilakukan dengan posisi segaris, tegak lurus, dan serang.
- Lompat jauh : Salah satu nomor dalam cabang olahraga atletik. Tujuan lompat jauh ialah melakukan lompatan sejauh mungkin dengan teknik dan prosedur yang telah ditetapkan.
- Lompat tali : Melompati anyaman karet dengan ketinggian tertentu. Melempar Gerakan yang dilakukan tangan jauh dari pusat berat badan, seperti lempar cakram, lembing dan lontar martil.
- Melompat : Bentuk gerakan yang dapat memindahkan tubuh dengan cepat.
- Menangkap bola : Suatu usaha yang dilakukan oleh pemain untuk dapat menguasai bola dengan tangan dan hasil pukulan ataupun lemparan teman.
- Mengayun : Menggerakkan lengan dan/atau tungkai ke depan, belakang, dan/atau ke samping.
- Merdeka Belajar : Bukan semata-mata kebebasan tetapi juga kemampuan, keberdayaan untuk mencapai kebahagiaan. Keselamatan dan kebahagiaan ini pun tidak saja diperoleh dan dirasakan oleh individu, akan tetapi juga secara kolektif. Inilah visi Pendidikan Indonesia yang sudah lama dicanangkan, dan dihidupkan kembali dalam semangat Merdeka Belajar.
- Nilai Gerak : Keindahan yang ditampilkan seorang dalam gerak berolahraga, nilai estetis ini bisa dilihat dari seseorang gerak yaitu: kelincihannya, keluwesannya, dan kelentikannya.
- Pembelajaran : Proses interaksi antarpeserta didik, antara peserta didik dengan tenaga pendidik dan sumber belajar pada suatu lingkungan belajar.
- Pendidikan jasmani : Suatu proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan ketrampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup sehat dan aktif, dan sikap sportif, kecerdasan emosi.
- Pendinginan : Menurunkan suhu tubuh secara perlahan, mempersiapkan tubuh untuk melakukan aktifitas lain.
- Pengembangan Karakter : Unsur pokok dalam diri manusia yang dengannya membentuk karakter psikologi seseorang dan membuatnya berperilaku sesuai dengan dirinya dan nilai-nilai yang cocok dengan dirinya dalam kondisi yang berbeda-beda.
- Permainan engklek : Permainan tradisional lompat-lompatan pada bidang-bidang datar yang digambar di atas tanah dengan membuat gambar kotak-kotak, kemudian melompat dengan satu kaki dari kotak satu ke kotak berikutnya.
- Permainan Invasi/Serangan (*Invasion Games*) : Permainan tim dimana skor diperoleh jika pemain secara beregu mampu memanipulasi bola atau proyektil sejenis untuk dimasukkan ke gawang lawan atau ke daerah tertentu lebih banyak dari lawan dan mampu mempertahankan daerah gawangnya atau lapangannya dari kemasukan oleh lawan. Permainan ini mensyaratkan penguasaan bola atau proyektil sejenis serta menciptakan ruang sehingga memudahkan bola mendekat ke gawang lawan untuk menghasilkan gol. Permainan yang termasuk *invasion games* antara lain: sepak bola, rugby, bola basket, bola tangan, hoki, dll.
- Permainan Lapangan (*Striking/Fielding Games*) : Permainan tim yang cara mendapatkan skornya dengan cara memukul sebuah bola atau proyektil sejenis untuk ditempatkan pada tempat tertentu atau agar tidak tertangkap oleh pemain jaga, sehingga si pemukul dapat berlari menuju pada daerah aman atau bahkan mampu melewati keliling ke beberapa daerah aman dan kembali ke tempat semula. Permainan ini mensyaratkan kemampuan kecepatan reaksi memukul bola yang bergerak dari pelempar untuk dipukul dalam.
- Permainan Net (*Net/Wall Games*) : Permainan tim atau individu dimana skor didapat apabila mampu memberikan bola atau proyektil sejenis jatuh pada lapangan lawan agar tidak bisa dikembalikan dengan jalan melewatkan bola melalui net dengan tinggi tertentu. Permainan ini mensyaratkan untuk memanipulasi bola atau proyektil sejenis untuk ditempatkan pada lapangan kosong lawan yang menggunakan kekuatan dan akurasi yang baik disamping harus mampu menjaga lapangannya sendiri dari datangnya bola dari lawan.

- Permainan Target (*Target Games*) : Permainan dimana pemain akan mendapatkan skor apabila bola atau proyektil lain sejenis baik dilempar atau dipukul dengan terarah mencapai sebuah sasaran yang sudah ditentukan dan semakin sedikit untuk menuju pukulan/ perlakuan menuju sasaran semakin baik. Permainan ini sangat mengandalkan akurasi dan konsentrasikan yang tinggi. Permainan yang termasuk dalam target *games* antara lain adalah Golf, Woodball, Bowling, Snooker, dan lain-lain.
- Permainan sederhana : Permainan olahraga yang disederhanakan, penyederhanaan aturan main, jumlah pemain, lapangan permainan atau alat.
- Pola gerak dominan dinamis : Seri aksi gerak yang memiliki fungsi luas yang ditampilkan dengan tuntutan ketepatan yang rendah dalam keadaan bergerak atau seimbang, misalnya berguling atau berputar.
- Pola gerak dominan statis : Seri aksi gerak yang memiliki fungsi luas yang ditampilkan dengan tuntutan ketepatan yang rendah dalam keadaan diam atau seimbang, misalnya berdiri dengan tangan (*handstand*).
- Profil Pelajar Pancasila : Tujuan besar (atau bahkan misi) yang ingin diwujudkan melalui sistem pendidikan. Profil lulusan, dalam konteks ini adalah Profil Pelajar Pancasila, merupakan jawaban dari pertanyaan penting: “Karakter serta kemampuan esensial apa yang perlu dipelajari dan dikembangkan terus-menerus oleh setiap individu warga negara Indonesia, sejak pendidikan anak usia dini hingga mereka menamatkan sekolah menengah atas?”
- Senam irama : Rangkaian gerak manusia yang dilakukan dalam ikatan pola irama, disesuaikan dengan perubahan tempo, atau sematamata gerak ekspresi tubuh mengikuti iringan musik atau ketukan di luar musik.
- Sikap lilin : Merupakan salah satu bentuk latihan keseimbangan pada senam dasar dengan posisi badan lurus dan kedua kaki rapat dan lurus ke atas dengan bertumpu pada pundak (seperti lilin pada posisi berdiri).
- Variasi : Melakukan satu teknik gerakan dengan berbagai cara.
- Volume Latihan : Lamanya waktu yang digunakan berlatih untuk mencapai tingkat kebugaran jasmani, misalnya lama waktu yang digunakan untuk berlatih bukan atlet minimal 20 menit.
- Zig - zag : Garis berliku-liku atau gerakan berliku-liku.

#### **LAMPIRAN 4**

##### **DAFTAR PUSTAKA**

- Adang, Suherman. 2013. *Inspirasi Kurikulum 2013 Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan*. Jakarta: Pusat Kurikulum dan Perbukuan, Kemendikbud RI.
- Anderson, L.W., Krathwohl, D.R., Airasian, P.W., Cruikshank, K.A., Mayer, R.E., Pintrich, P.R., Raths, J., Wittrock, M.C. 2000. *A Taxonomy for Learning, Teaching, and Assessing: A revision of Bloom's Taxonomy of Educational Objectives*. New York: Pearson, Allyn & Bacon.
- Freeman, Diana Larsen. 2001. *Tehniques and Principle in Language Teaching and Jack Richards and Theodore Rogers, 2nd Edition*. Scellenbasch University : Library and Information Service.
- Kemendikbud. 2020. *Naskah Akademik Profil Pelajar Pancasila*. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan dan Perbukuan, Kemendikbud.
- Kemendikbud. 2020. *Capaian Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan*. Jakarta: Pusat Kurikulum, Kemendikbud.
- Lutan, Rusli. 2005. *Pendidikan Jasmani dan Olahraga Sekolah: Penguasaan Kompetensi Dalam Konteks Budaya Gerak*. Jakarta: Depdikbud Direktorat Jenderal Perguruan Tinggi.
- Mahendra, Agus, dkk. 2006. *Implementasi Movement-Problem-Based Learning Sebagai Pengembangan Paradigma Reflective Teaching Dalam Pendidikan Jasmani: Sebuah Community-Based Action Research Di Sekolah Menengah Di Kota Bandung*.

- Marilyn, M. Buck, et.all. 2007. *Instructional Strategies for Secondary School Physical Education*. United States : Mc. Graw Hill Publisher.
- Muhajir. 2007. *Buku Siswa Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan untuk SMP Kelas VIII*. Bogor : Yudhistira.
- Muhajir. 2007. *Buku Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan untuk SMP Kelas VIII*. Bogor : Yudhistira.
- Muhajir. 2019. *Perspektif Guru PJOK Indonesia di Abad 21*. Bandung : Sahara Multi Trading.
- Muhajir. 2020. *Belajar dan Berlatih Atletik*. Bandung : Sahara Multi Trading.
- Muhajir. 2020. *Belajar dan Berlatih Permainan Bola Basket*. Bandung : Sahara Multi Trading.
- ..... 2020. *Belajar dan Berlatih Permainan Bola Voli*. Bandung : Sahara Multi Trading.
- Muhajir. 2020. *Belajar dan Berlatih Atletik Lompat Jauh*. Bandung : Sahara Multi Trading.
- ..... 2020. *Belajar dan Berlatih Beladiri Pencak Silat*. Bandung : Sahara Multi Trading.
- ..... 2020. *Belajar dan Berlatih Permainan Rounders*. Bandung : Sahara Multi Trading.
- ..... 2020. *Belajar dan Berlatih Permainan Tradisional*. Bandung : Sahara Multi Trading.
- ..... 2020. *Belajar dan Berlatih Aktivitas Renang*. Bandung : Sahara Multi Trading.
- ..... 2020. *Pola dan Perilaku Hidup Bersih, Sehat, dan Gizi Seimbang*. Bandung : Sahara Multi Trading.
- ..... 2020. *Modul Pembelajaran Jarak Jauh Mata Pelajaran PJOK SMP Kelas VII*. Jakarta : Direktorat Pembinaan SMP Kemendikbud.
- ..... 2020. *Modul Pembelajaran Jarak Jauh Mata Pelajaran PJOK SMP Kelas VIII*. Jakarta : Direktorat Pembinaan SMP Kemendikbud.
- ..... *Latihan Peningkatan Kebugaran Jasmani*. Bandung : Sahara Multi Trading.
- Roji. 2017. *Buku Siswa Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan SMP/MTs Kelas VIII Kurikulum 2013*. Jakarta : Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.
- Soekarno, Wuryati. 1985. *Teori dan Praktik Senam Dasar*. Yogyakarta : PT. Intan.
- Tim Direktorat SMP. 2017. *Panduan Penilaian oleh Pendidik dan Satuan Pendidikan Sekolah Menengah Pertama*. Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.
- William, H. Freeman. 2007. *Physical Education, Exercise and Sport Science, Eight Edition*. Burlington, United States : Janes & Bartlett Publishers.

**MODUL AJAR KURIKULUM MERDEKA**  
**FASE D (KELAS VIII) SMP/MTs**  
**MATA PELAJARAN : PJOK**

**UNIT 7 : AKTIVITAS KEBUGARAN JASMANI**

|                       |
|-----------------------|
| <b>INFORMASI UMUM</b> |
|-----------------------|

**I. IDENTITAS MODUL**

**Nama Penyusun** : .....  
**Satuan Pendidikan** : SMP/MTs  
**Kelas / Kelas** : VIII (Delapan) - D  
**Mata Pelajaran** : Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan  
**Prediksi Alokasi Waktu** : 2 Kali Pertemuan ( 6 JP )  
**Tahun Penyusunan** : 20..... / 20.....

**II. KOMPETENSI AWAL**

Deskripsi pada unit pembelajaran 1 aktivitas latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan serta pengukuran hasilnya ini, sama dengan deskripsi pada permainan bola basket. Hanya pada penjelasan materi disesuaikan dengan sub pokok bahasan, yaitu: aktivitas latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan serta pengukuran hasilnya.

**III. PROFIL PELAJAR PANCASILA**

Beriman, bertakwa kepada Tuhan yag maha Esa, bergotong royong, bernalar kritis, kreatif, inovatif, mandiri, berkebhinekaan global

**IV. SARANA DAN PRASARANA**

- Lapangan olahraga atau halaman sekolah.
- Palang tunggal
- Matras senam
- Peluit dan *stopwatch*.
- Lembar Kerja (*student work sheet*) yang berisi perintah dan indikator tugas gerak.

**V. TARGET PESERTA DIDIK**

Peserta didik reguler/tipikal: umum, tidak ada kesulitan dalam mencerna dan memahami materi ajar.

**VI. MODEL PEMBELAJARAN**

*Blended learning* melalui model pembelajaran dengan menggunakan *Project Based Learning* (PBL) terintegrasi pembelajaran berdiferensiasi berbasis *Social Emotional Learning* (SEL).

## **I. TUJUAN PEMBELAJARAN**

- Mempraktikkan aktivitas latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan serta pengukuran hasilnya, sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki oleh peserta didik.
- Menganalisis aktivitas latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan serta pengukuran hasilnya, sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki oleh peserta didik.
- Memahami dan memprediksi konsekuensi dari emosi dan pengekspresiannya dan menyusun langkah-langkah untuk mengelola emosinya dalam pelaksanaan belajar dan berinteraksi dengan orang lain.
- Mengembangkan nilai-nilai gerak: nilai-nilai aktivitas jasmani untuk kesehatan, nilai-nilai aktivitas jasmani untuk kegembiraan dan tantangan, dan nilai-nilai aktivitas jasmani untuk ekspresi diri dan interaksi sosial.

## **II. PEMAHAMAN BERMAKNA**

Peserta didik menyadari bahwa dengan mempelajari materi *AKTIVITAS KEBUGARAN JASMANI* dapat bermanfaat dalam kehidupan sehari-hari.

## **III. PERTANYAAN PEMANTIK**

- Mengapa peserta didik perlu memahami dan menguasai latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan?
- Bagaimana perasaan peserta didik dalam mengikuti pembelajaran aktivitas latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan.
- Jika ada hal-hal yang tidak peserta didik sukai terjadi dalam mengikuti pembelajaran aktivitas latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan, apa yang akan guru lakukan.

## **IV. KEGIATAN PEMBELAJARAN**

### **PERTEMUAN KE-1**

#### **Kegiatan Pendahuluan (15 Menit)**

Sama dengan kegiatan pendahuluan pada permainan bola basket. Hanya pemanasan dalam bentuk *game* dapat disesuaikan dengan aktivitas latihan peningkatan kebugaran jasmani yang terkait keterampilan.

#### **Kegiatan Inti (90 Menit)**

- Peserta didik menerima dan mempelajari kartu tugas (*task sheet*) yang berisi perintah dan indikator tugas aktivitas latihan peningkatan kebugaran jasmani yang terkait keterampilan (kecepatan, kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi).
- Peserta didik melaksanakan tugas ajar sesuai dengan target waktu yang ditentukan guru untuk mencapai ketuntasan belajar pada setiap materi pembelajaran, yaitu: aktivitas latihan peningkatan kebugaran jasmani yang terkait keterampilan (kecepatan, kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi). Secara rinci tugas ajar aktivitas latihan peningkatan kebugaran jasmani yang terkait keterampilan (kecepatan, kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi) adalah sebagai berikut:

## Aktivitas Pembelajaran 1

**Aktivitas latihan : Peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan (kecepatan).**

### Aktivitas latihan 1 : Kecepatan sprint (*Sprinting speed*)

Kecepatan *sprint* adalah kemampuan seseorang bergerak ke depan dengan kekuatan dan kecepatan maksimal untuk mencapai hasil yang sebaik-baiknya. Cara pengembangan kecepatan sprint dapat dilakukan dengan interval *running* dengan volume beban latihan: 5 - 10 kali giliran lari, jarak: 30 - 80 meter, intensitas Pembelajaran lari: 80% -100%.

### Aktivitas latihan 2 : Kecepatan reaksi (*Reaction speed*)

Kecepatan reaksi adalah kemampuan seseorang untuk menjawab rangsangan secepat mungkin dalam mencapai hasil yang sebaikbaiknya. Hampir semua cabang olahraga memerlukan kecepatan reaksi di dalam pertandingan. Untuk mengembangkan kecepatan reaksi dapat dilakukan dengan metode pertandingan, untuk mencapai waktu yang secepat-cepatnya dalam mereaksi suatu rangsangan.

### Aktivitas latihan 3 : Kecepatan bergerak (*Speed of movement*)

Kecepatan bergerak adalah kemampuan seseorang untuk bergerak secepat mungkin dalam satu gerakan yang tidak terputus. Seperti gerakan melompat, melempar, salto dan lainlain. Cara mengembangkan peningkatan kemampuan kecepatan bergerak dilakukan dengan metode *Weight Training*. Volume beban Pembelajaran: 4-6 kali giliran, intensitas: 40% - 60%, *recovery* : 2-3 menit.

Bentuk-bentuk latihan untuk meningkatkan kecepatan antara lain sebagai berikut : (1) Lari cepat dengan jarak 40 dan 50 meter, (2) Lari dengan mengubah-ubah kecepatan (mulai lambat makin lama makin cepat), (3) Lari naik bukit, (4) Lari menuruni bukit, dan (5) Lari menaiki tangga gedung.

Cara melakukan kecepatan bergerak:

- Peserta didik berdiri di belakang garis start dengan sikap berdiri.
- Apabila ada aba-aba “ya” peserta didik lari ke depan secepat mungkin menempuh jarak yang ditentukan.
- Pada saat peserta didik menyentuh/melewati garis *finish stopwatch* dihentikan.
- Latihan dilakukan secara berulang-ulang sebanyak 4 – 6 kali.



Gambar 8.1 Aktivitas bentuk-bentuk latihan kecepatan

## Aktivitas Pembelajaran 2

Setelah peserta didik melakukan aktivitas latihan peningkatan kebugaran jasmani yang terkait keterampilan (kecepatan), dilanjutkan dengan mempelajari aktivitas latihan peningkatan kebugaran jasmani yang terkait keterampilan (kelincahan).

Bentuk-bentuk aktivitas latihan peningkatan kebugaran jasmani yang terkait keterampilan (kelincahan) dilakukan, antara lain sebagai berikut:

**Aktivitas latihan : Peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan (kelincahan)**

**Aktivitas latihan 1 : Mengubah gerak tubuh arah lurus (*shuttle run*)**

Cara melakukannya:

- Lari bolak-balik dilakukan secepat mungkin sebanyak 6 – 8 kali (jarak 4 – 5 meter).
- Setiap kali sampai pada suatu titik sebagai batas, si pelaku harus secepatnya berusaha mengubah arah untuk berlari menuju titik lainnya.
- Perlu diperhatikan bahwa jarak antara kedua titik tidak terlalu jauh serta jumlah ulangan tidak terlampaui banyak sehingga menyebabkan kelelahan bagi si pelaku.
- Dalam latihan ini yang diperhatikan ialah kemampuan mengubah arah dengan cepat pada waktu bergerak.
- Latihan dilakukan secara berulang-ulang sebanyak 6 – 8 kali (jarak 4 – 5 meter).

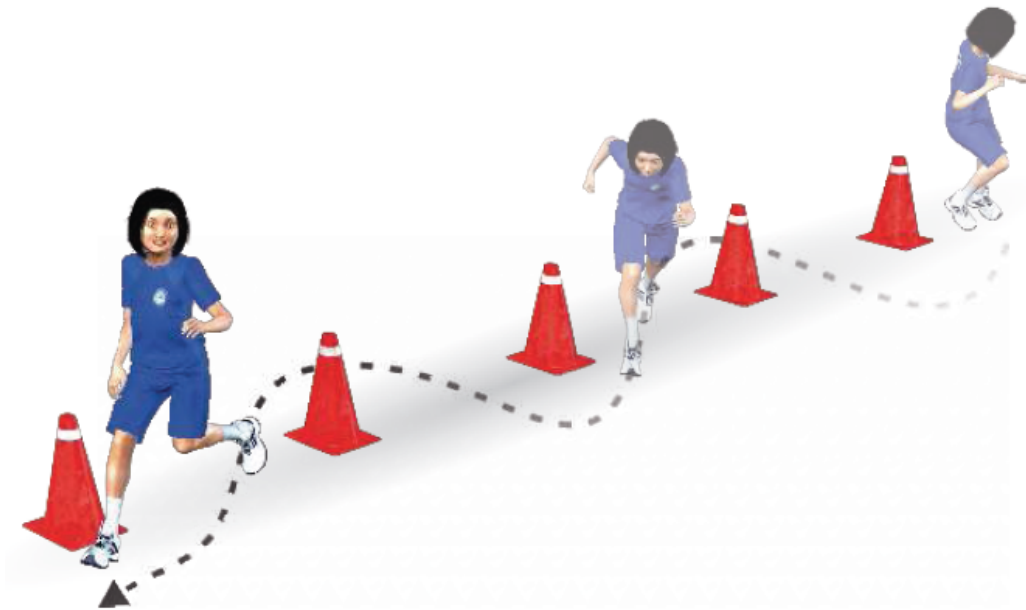


Gambar 8.2 Aktivitas latihan mengubah gerak tubuh arah lurus (*shuttle run*)

**Aktivitas latihan 2 : Lari Berkelok-kelok (*Zig-Zag*)**

Cara melakukannya:

- Dalam melakukan latihan ini dimana si pelaku berlari bolak-balik dengan cepat sebanyak 2 – 3 kali di antara beberapa titik (misalnya 4 – 5 titik).
- Jarak setiap titik sekitar dua meter.
- Latihan dilakukan secara berulang-ulang sebanyak 2 – 3 kali.



Gambar 8.3 Aktivitas latihan lari bolak belok (*Zig-zag*)

### Aktivitas latihan 3 : Mengubah Posisi Tubuh Jongkok-Berdiri (*Squat- Thrust*)

Cara melakukannya:

- Jongkok sambil menumpukan kedua lengan di lantai.
- Pandangan ke arah depan.
- Lemparkan kedua kaki belakang sampai lurus dengan sikap badan telungkup dalam keadaan terangkat.
- Kemudian dengan serentak, kedua kaki ditarik ke depan, kemudian kembali ke tempat semula.
- Latihan ini dilakukan berulang-ulang dengan gerakan yang sama sebanyak 5 – 6 kali.



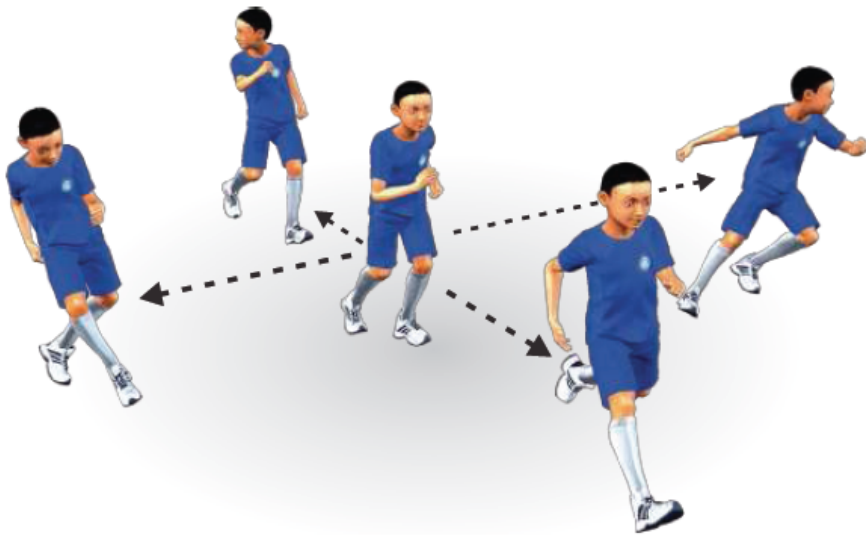
Gambar 8.4 Aktivitas latihan mengubah posisi tubuh jongkok-berdiri (*squat-thrust*)

### Aktivitas latihan 4 : Gerakan Bereaksi

Cara melakukannya:

- Berdiri dengan sikap anjang-ancang. Kedua lengan di samping badan dengan siku bengkok, perhatikan aba-aba peluit.
- Bunyi peluit pertama, lari ke depan secepat-cepatnya.
- Bunyi peluit kedua, lari mundur secepat-cepatnya.

- Bunyi peluit ketiga, lari ke samping kiri secepat-cepatnya.
- Bunyi peluit keempat, lari ke samping kanan secepat-cepatnya.
- Latihan ini dilakukan terus-menerus secara berangkai tanpa berhenti dahulu sebanyak 2 – 3 kali.



**Gambar 8.5 Aktivitas latihan gerakan bereaksi**

### **Aktivitas Pembelajaran 3**

Setelah peserta didik melakukan aktivitas latihan peningkatan kebugaran jasmani yang terkait keterampilan (kelincahan), dilanjutkan dengan mempelajari aktivitas latihan peningkatan kebugaran jasmani yang terkait keterampilan (keseimbangan).

Bentuk-bentuk aktivitas latihan peningkatan kebugaran jasmani yang terkait keterampilan (keseimbangan) dilakukan, antara lain sebagai berikut:

**Aktivitas latihan : Peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan (keseimbangan)**

#### **Aktivitas latihan 1 : Keseimbangan Berdiri Bangau**

Cara melakukannya:

- Sikap permulaan berdiri tegak rileks.
- Salah satu kaki diangkat dengan posisi tangan dipegang secara berlawanan (jika yang diangkat kaki kanan tangan kiri yang memegang) di belakang pantat.
- Tangan kanan diluruskan ke samping.
- Latihan ini dilakukan terus-menerus sebanyak 8 kali hitungan.



**Gambar 8.6 Aktivitas latihan keseimbangan berdiri bangau**

### **Aktivitas latihan 2 : Keseimbangan dalam Sikap Kapal Terbang**

Cara melakukannya:

- Berdiri tegak rileks dengan posisi kaki dirapatkan dan kedua tangan direntangkan lurus ke samping.
- Kemudian bungkukkan badan sambil meluruskan salah satu kaki kiri atau kanan ke arah belakang.
- Arah pandangan lurus ke depan dan pertahankan gerakan ini selama 8 kali hitungan.



**Gambar 8.7 Aktivitas latihan keseimbangan sikap kapal terbang**

### **Aktivitas latihan 3 : Keseimbangan dalam Berbagai Sikap dan Gerak**

Cara melakukannya:

- Latihan keseimbangan dari sikap berdiri, dilakukan dengan cara mengangkat salah satu kaki ke samping menggunakan tangan, tangan yang lainnya direntangkan sejajar bahu dan tahan sampai 8 hitungan. Lakukan latihan ini secara bergantian.
- Latihan keseimbangan berikutnya sama dengan latihan satu, tetapi bagian kaki yang dipegang adalah bagian pergelangannya dan tangan yang lainnya diangkat ke atas. Lakukan latihan secara bergantian.

- Latihan keseimbangan ketiga prinsipnya sama dengan latihan kedua. Akan tetapi, salah satu kaki diangkat menekuk di depan panggul dan kedua tangan direntangkan ke samping. Lakukan latihan ini secara bergantian.



Gambar 8.8 Aktivitas latihan keseimbangan dalam berbagai sikap dan gerak

#### Aktivitas Pembelajaran 4

Setelah peserta didik melakukan aktivitas latihan peningkatan kebugaran jasmani yang terkait keterampilan (keseimbangan), dilanjutkan dengan mempelajari aktivitas latihan peningkatan kebugaran jasmani yang terkait keterampilan (koordinasi).

Bentuk-bentuk aktivitas latihan peningkatan kebugaran jasmani yang terkait keterampilan (koordinasi) dilakukan, antara lain sebagai berikut:

##### Aktivitas latihan 1 : Lompat Tali Perorangan

Cara melakukannya:

- Berdiri tegak dengan memegang seutas tali.
- Putar tali dari belakang, atas, depan, bawah, belakang dan seterusnya.
- Meloncat sebelum tali menyentuh tanah.
- Lakukan latihan ini berulang-ulang.
- Latihan ini dilakukan terus-menerus selama 1 – 2 menit.



Gambar 8.9 Aktivitas latihan lompat tali perorangan

##### Aktivitas latihan 2 : Lompat Tali Berteman

Cara melakukannya:

- Dua orang teman memegang ujung tali.
- Peserta didik yang lain berbaris di samping.
- Kemudian tali diputar perlahan-lahan.
- Peserta didik satu per satu mencoba masuk ke dalam putaran tali .
- Apabila dapat dilakukan dengan baik, cobalah dengan dua atau tiga teman bersama-sama.
- Semakin lama, putaran tali dipercepat.
- Latihan ini dilakukan terus-menerus selama 1 – 2 menit.

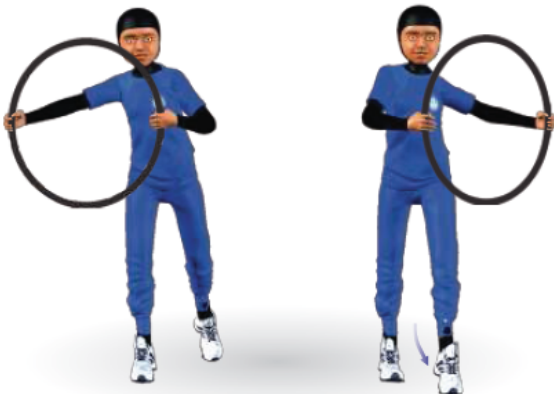


**Gambar 8.10 Aktivitas latihan lompat tali berteman**

### **Aktivitas latihan 3 : Mengayunkan Simpai**

Cara melakukannya:

- Berdiri dengan kaki kanan, kaki kiri berdiri dengan ujung jari di belakang, pegang simpai dengan tangan kanan, di depan badan.
- Ayunkan simpai di samping kiri badan.
- Bersamaan dengan kaki kiri diayunkan ke depan.
- Kembali ke sikap semula.
- Lakukan latihan ini dengan simpai dipegang tangan kiri, begitu seterusnya latihan secara bergantian.
- Latihan ini dilakukan terus-menerus selama 1 – 2 menit.<sup>12</sup>



**Gambar 8.11 Aktivitas latihan mengayunkan simpai**

Guru dapat mengembangkan lagi bentuk-bentuk aktivitas latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan (kecepatan, kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi), sesuai dengan kemampuannya.

- Guru memberikan umpan balik kepada peserta didik.
- Peserta didik diminta untuk melakukan pengulangan pada materi pembelajaran yang belum tercapai ketuntasannya sesuai umpan balik yang diberikan.
- Peserta didik mencoba tugas aktivitas latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan (kecepatan, kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi) dilandasi nilai-nilai karakter (mandiri dan gotong royong).
- Hasil belajar aktivitas latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan (kecepatan, kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi) peserta didik dinilai selama proses dan di akhir pembelajaran.

### **Kegiatan Penutup (15 Menit)**

- Sama dengan pada permainan bola basket.

## **PERTEMUAN KE-2**

### **Kegiatan Pendahuluan (15 Menit)**

- Sama dengan pada pertemuan pertama.

### **Kegiatan Inti (90 Menit)**

Sama dengan pada pertemuan pertama.

Bentuk-bentuk aktivitas pengukuran kebugaran jasmani siswa SMP Usia 13 s.d 15 Tahun, adalah sebagai berikut:

#### **Aktivitas Pembelajaran 1**

Aktivitas pengukuran 1 : Tes lari cepat 50 meter

(1) Tujuan : Mengukur kecepatan lari seseorang.

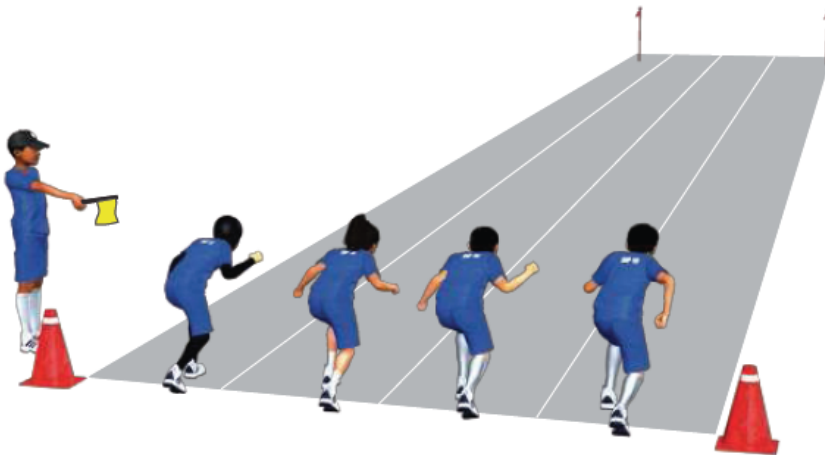
(2) Alat/fasilitas : Lintasan lari, peluit, *stopwatch*, bendera start dan tiang pancang.

(3) Pelaksanaan :

- Peserta didik berdiri di belakang garis start dengan sikap berdiri.
- Apabila ada aba-aba “ya” peserta didik lari ke depan secepat mungkin menempuh jarak 50 meter.
- Pada saat peserta didik menyentuh/melewati garis *finish stopwatch* dihentikan.

(4) Cara memberi skor:

Skor hasil tes yaitu: waktu yang dicapai oleh pelari untuk menempuh jarak 50 meter. Waktu dicatat sampai persepuluh detik.



Gambar 8.12 Aktivitas tes mengukur lari cepat 50 meter

**Aktivitas pengukuran 2 : Tes angkat tubuh (30 detik untuk puteri dan 60 detik untuk putera)**

- (1) Tujuan : Mengukur kekuatan dan daya tahan otot lengan dan otot bahu.
- (2) Alat/fasilitas : Lantai, palang tunggal, *stopwatch* dan formulir pencatat hasil.
- (3) Pelaksanaan :
  - Peserta didik bergantung pada palang tunggal, sehingga kepala, badan dan tungkai lurus.
  - Kedua lengan dibuka selebar bahu dan keduanya lurus.
  - Kemudian peserta didik mengangkat tubuhnya dengan membengkokkan kedua lengan, sehingga dagu menyentuh atau melewati palang tunggal, lalu kembali ke sikap semula.
  - Lakukan gerakan tersebut secara berulang-ulang, tanpa istirahat selama (30 detik untuk puteri dan 60 detik untuk putera).
- (4) Cara memberi skor :  
 Skor hasil tes yaitu jumlah angkatan tubuh yang dilakukan dengan benar selama (30 detik untuk puteri dan 60 detik untuk putera). Setiap gerakan angkat tubuh yang tidak benar diberi nilai 0 (nol).



Gambar 8.13 Aktivitas tes angkat tubuh (30 detik untuk puteri dan 60 detik untuk putera)

**Aktivitas pengukuran 3 : Tes baring duduk 60 detik**

- (1) Tujuan : Mengukur kekuatan dan daya tahan otot perut.

(2) Alat/fasilitas : Lantai, palang tunggal, *stopwatch* dan formulir pencatat hasil.

(3) Pelaksanaan :

- Peserta didik berbaring di atas lantai/rumput, kedua lutut ditekuk kurang lebih 90 derajat.
- Kedua tangan dilipat dan diletakkan di belakang kepala dengan jari tangan saling berkaitan dan kedua lengan menyentuh lantai.
- Salah seorang teman membantu memegang dan menekan kedua pergelangan kaki, agar kaki tidak terangkat.
- Apabila ada aba-aba “ya”, peserta didik bergerak mengambil sikap duduk, sehingga kedua sikunya menyentuh paha, kemudian kembali ke sikap semula.
- Lakukan gerakan itu berulang-ulang dengan cepat tanpa istirahat dalam waktu 60 detik.

(4) Cara memberi skor :

Skor hasil tes yaitu jumlah baring duduk yang dilakukan dengan benar selama 60 detik. Setiap gerakan angkat tubuh yang tidak benar diberi nilai 0 (nol).



Gambar 8.14 Aktivitas tes baring duduk 60 detik

#### Aktivitas pengukuran 4 : Tes loncat tegak

(1) Tujuan : Mengukur daya ledak (tenaga eksplosif) otot tungkai.

(2) Alat/fasilitas : Dinding, papan berwarna gelap berukuran (30 x 150 cm) berskala satuan ukuran sentimeter yang digantung pada dinding dengan ketinggian jarak antara lantai dengan nol pada papan skala ukuran 150 cm, serbuk kapur dan alat penghapus, dan formulir pencatat hasil.

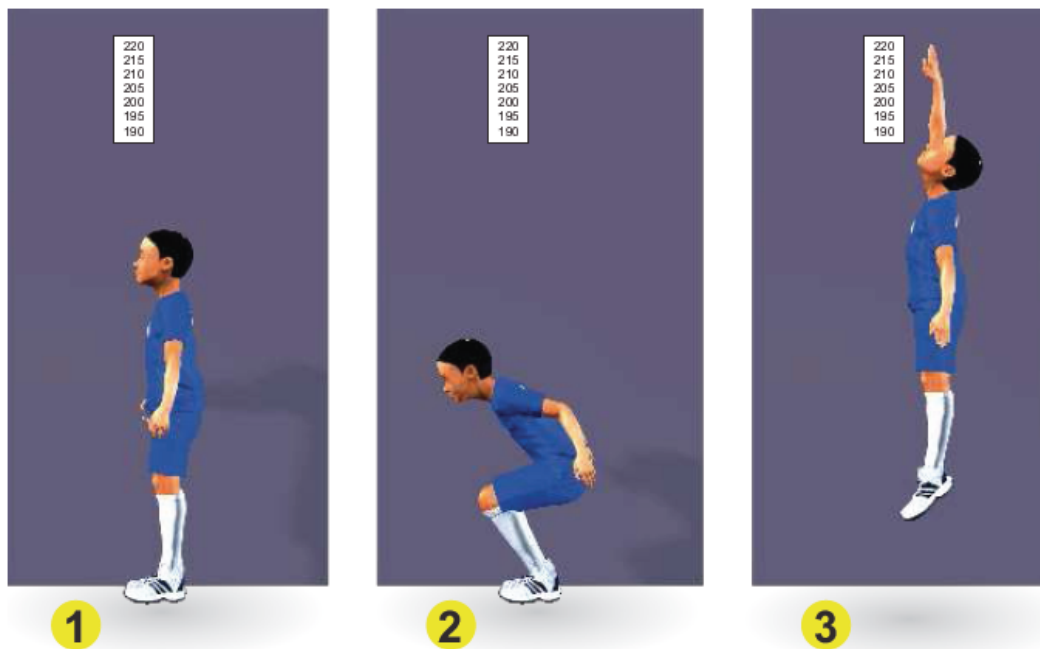
(3) Pelaksanaan :

- Peserta didik berdiri tegak dekat dinding, kedua kaki berada dekat papan dinding di samping tangan kiri atau kanannya.
- Kemudian tangan yang berada dekat dinding diangkat lurus ke atas, telapak tangan ditempelkan pada papan berskala, sehingga meninggalkan bekas raihan jarinya.
- Kedua tangan lurus berada di samping badan kemudian peserta didik mengambil sikap awalan dengan membengkokkan kedua lutut dan kedua tangan diayun ke belakang.
- Seterusnya peserta didik meloncat setinggi mungkin sambil menepuk papan berskala dengan tangan yang terdekat dengan dinding, sehingga meninggalkan bekas raihan pada papan berskala. Tanda ini menampilkan tinggi raihan lompatan peserta didik tersebut.

(4) Cara memberi skor :

Ambil tinggi raihan yang tertinggi dari ketiga kali lompatan, sebagai hasil tes loncat tegak. Hasil loncat tegak diperoleh dengan cara hasil raihan tertinggi dari salah satu lompatan tersebut dikurangi tinggi raihan tanpa lompatan. Contoh : Rasyad tinggi raihan tanpa

loncatan 165 cm, sedangkan tinggi raihan loncatannya mencapai 220 cm, maka skor tegaknya yaitu  $220 \text{ cm} - 165 \text{ cm} = 55 \text{ cm}$ .

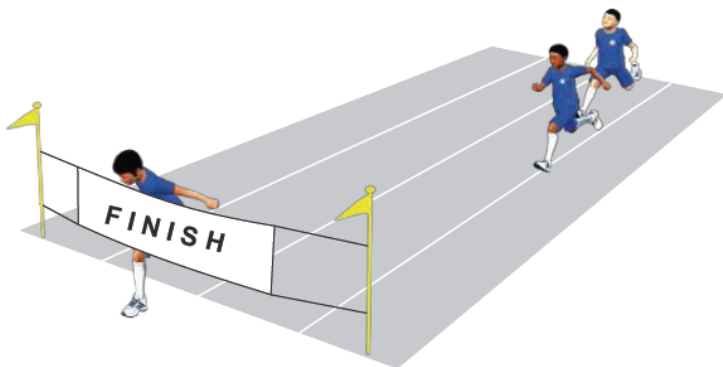


Gambar 8.15 Aktivitas tes loncat tegak

**Aktivitas pengukuran 5 : Tes lari jauh (800 meter untuk puteri dan 1.000 meter untuk putera)**

- (1) Tujuan : Mengukur daya tahan (*cardio respiratory endurance*)
- (2) Alat/fasilitas : Lapangan, bendera *start*, peluit, *stopwatch*, nomor dada, tanda/garis *start* dan *finish*, dan formulir pencatat hasil.
- (3) Pelaksanaan :
  - Peserta didik berdiri di belakang garis *start*. Pada aba-aba “siap” peserta didik mengambil sikap *start* berdiri untuk siap berlari.
  - Pada aba-aba “ya” peserta didik berlari menuju garis *finish*, dengan menempuh jarak (800 meter untuk puteri dan 1.000 meter untuk putera).
  - Bila ada peserta didik yang mencuri *start*, maka peserta didik tersebut dapat mengulangi tes tersebut.
- (4) Cara memberi skor :

Hasil yang dicatat sebagai skor lari 800 meter (puteri) dan 1.000 meter (putera) adalah waktu yang dicapai dalam menempuh jarak tersebut. Hasil dicatat sampai sepersepuluh detik.



Gambar 8.16 Aktivitas tes lari jauh (800 meter untuk puteri dan 1.000 meter untuk putera)

## Aktivitas Pembelajaran 2

Setelah peserta didik melakukan pengukuran tes kebugaran jasmani, yaitu: (1) Lari cepat (50 meter), (2) Angkat tubuh (*pull-up*/ 30 detik untuk puteri dan 50 detik untuk putera), (3) Baring duduk (*sit-up*/60 detik), (4)

Loncat tegak (*vertical jump*), dan (5) Lari jauh (800 m untuk puteri dan 1.000 meter untuk putera), dilanjutkan dengan menginterpretasikan hasil tes dan pengukuran kebugaran jasmani.

Langkah-langkah menginterpretasikan hasil tes dan pengukuran kebugaran jasmani, antara lain sebagai berikut:

Menentukan kriteria/norma tes kesegaran jasmani Indonesia (untuk peserta didik SMP/Usia 13 - 15 tahun)

Kriteria/norma tes kesegaran jasmani Indonesia (Untuk Peserta Didik SMP/Usia 13 – 15 tahun)

| Perolehan Nilai  |                  | Klasifikasi Nilai |
|------------------|------------------|-------------------|
| Putera           | Puteri           |                   |
| 228 – ke atas    | 206 – ke atas    | Sangat Baik       |
| 176 – 227        | 134 – 205        | Baik              |
| 127 – 175        | 80 – 133         | Cukup             |
| 78 - 126         | 39 - 79          | Kurang            |
| Sampai dengan 77 | Sampai dengan 38 | Kurang Sekali     |

Menginterpretasikan hasil tes dan pengukuran kebugaran jasmani Setelah dicocokkan ke tabel-tabel tersebut, didapat hasil dari pengolahan tes dan pengukuran kebugaran jasmani. Kita dapat menginterpretasikan hasil tersebut berupa kesimpulan tingkat kebugaran jasmani seseorang.

Guru dapat mengembangkan lagi cara-cara menginterpretasikan hasil tes dan pengukuran kebugaran jasmani, yaitu: (1) Lari cepat (50 meter), (2) Angkat tubuh (*pull-up*/ 30 detik untuk puteri dan 50 detik untuk putera), (3) Baring duduk (*sit-up*/60 detik), (4) Loncat tegak (*vertical jump*), dan (5) Lari jauh (800 m untuk puteri dan 1.000 meter untuk putera), sesuai dengan kemampuannya.

## Kegiatan Penutup (15 Menit)

- Sama dengan pada pertemuan pertama.

## V. ASESMEN

## 1. 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 Penilaian Sikap

| No | Pernyataan                                                                                                                          | Ya | Tidak |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|-------|
| 1  | Saya membuat target penilaian yang realistis terhadap kemampuan dan minat, berdasarkan pengalaman 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 dan berinteraksi dengan orang lain.      |    |       |
| 4  | Saya merancang strategi yang sesuai untuk menunjang pencapaian tujuan belajar dan pengembangan diri.                                |    |       |
| 5  | Saya mengkritisi efektivitas dirinya dalam bekerja secara mandiri dalam mencapai tujuan.                                            |    |       |
| 6  | Saya berkomitmen dan menjaga konsistensi pencapaian tujuan yang telah direncanakannya.                                              |    |       |
| 7  | Saya menyelaraskan tindakan sendiri dengan tindakan orang lain untuk melaksanakan kegiatan dan mencapai tujuan kelompok.            |    |       |
| 8  | Saya mendemonstrasikan kegiatan kelompok dan dapat saling membantu memenuhi kebutuhan.                                              |    |       |
| 9  | Saya membagi peran dan menyelaraskan tindakan agar selaras untuk mencapai tujuan bersama.                                           |    |       |
| 10 | Saya tanggap terhadap lingkungan sosial sesuai dengan tuntutan peran sosial dan berkontribusi sesuai dengan kebutuhan masyarakat.   |    |       |
| 11 | Saya menggunakan pengetahuan tentang reaksi tertentu untuk menentukan tindakan yang tepat dalam menampilkan respon yang diharapkan. |    |       |
| 12 | Saya mengupayakan memberi hal yang dianggap penting dan berharga kepada masyarakat yang membutuhkan bantuan.                        |    |       |

| 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. Penilaian Pengetahuan

| Teknik    | Bentuk                      | Contoh Instrumen                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Kriteria Penilaian                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|-----------|-----------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Tes Tulis | Pilihan ganda dengan 4 opsi | <p>1. Seseorang dikatakan bugar jika mampu melakukan segala aktivitas kehidupan sehari-hari tanpa mengalami hambatan yang berarti, dan dapat melakukan tugas berikutnya dengan segera. Pernyataan tersebut merupakan faktor penentu ....</p> <p>A. daya tahan tubuh</p> <p>B. kondisi tubuh</p> <p>C. derajat kebugaran jasmani</p> <p>D. kekuatan tubuh</p> <p>Kunci: C. derajat kebugaran jasmani</p>                                                                                                                                                                                                                                                     | Jawaban benar mendapatkan skor 1 dan salah 0                                                                                                                                                                                                                                                               |
|           | Uraian tertutup             | <p>1. Jelaskan cara melakukan latihan mengubah gerak tubuh arah lurus (<i>shuttle run</i>).</p> <p>Kunci:</p> <p>a. Lari bolak-balik dilakukan secepat mungkin sebanyak 6 - 8 kali (jarak 4 sampai 5 meter).</p> <p>b. Setiap kali sampai pada suatu titik sebagai bawah, si pelaku harus secepatnya berusaha mengubah arah untuk berlari menuju titik lainnya.</p> <p>c. Perlu diperhatikan bahwa jarak antara kedua titik tidak terlalu jauh serta jumlah ulangan tidak terlampau banyak sehingga menyebabkan kelelahan bagi si pelaku.</p> <p>d. Dalam latihan ini yang diperhatikan ialah kemampuan mengubah arah dengan cepat pada waktu bergerak.</p> | <p>Mendapatkan skor;</p> <p>4, jika seluruh urutan dituliskan dengan benar dan isi benar.</p> <p>3, jika urutan dituliskan salah tetapi isi benar.</p> <p>2, jika sebagian urutan dituliskan dengan benar dan sebagian isi benar.</p> <p>1, jika urutan dituliskan salah dan sebagian besar isi salah.</p> |

## 3. Penilaian Keterampilan

- a. Tes kinerja aktivitas kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan (kecepatan, kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi). Unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan melakukan gerakan (penilaian proses) dan ketepatan melakukan gerakan (penilaian produk).

### 1) Butir Tes

Lakukan aktivitas kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan

(kecepatan, kelincihan, keseimbangan, dan koordinasi).

2) Petunjuk Penilaian

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

3) Rubrik Penilaian Keterampilan Gerak

Sama dengan pada 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 awal

- (a) sikap baring terlentang.
- (b) kedua lutut ditekuk dan dirapatkan.
- (c) kedua tangan menopang leher bagian belakang.

(2) Sikap pelaksanaan melakukan gerakan

- (a) angkat badan ke atas sampai mencium lutut.
- (b) kemudian turunkan lagi badan sampai posisi berbaring.
- (c) kedua tangan tetap memegang leher.
- (d) pandangan mata tetap ke atas.

(3) Sikap akhir melakukan gerakan

- (a) posisi badan tidur terlentang dan tetap rileks.
- (b) kedua tangan tetap memegang leher bagian belakang.
- (c) kedua tungkai diluruskan dan dibuka selebar bahu.

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

Penilaian produk/prestasi tes kebugaran jasmani siswa Putera SMP

| Lari 50 m          | Gantung/<br>Angkat<br>tubuh | Baring<br>duduk | Loncat<br>tegak | Lari 1.000<br>m     | Klasifikasi<br>Nilai |
|--------------------|-----------------------------|-----------------|-----------------|---------------------|----------------------|
| ..... < 7.2<br>dtk | ..... > 19 kali             | ..... > 41 kali | ..... > 73      | ..... < 3.14<br>mnt | Sangat Baik          |
| 7.3 – 8.3<br>dtk   | 14 – 18 kali                | 30 – 40 kali    | 60 – 72         | 3.15 – 4.25<br>mnt  | Baik                 |
| 8.4 – 9.6<br>dtk   | 9 – 13 kali                 | 21 – 29 kali    | 50 – 59         | 4.26 – 5.12<br>mnt  | Cukup                |
| ..... > 9.6<br>dtk | ..... < 9 kali              | ..... < 21 kali | ..... < 50      | ..... > 5.12<br>mnt | Kurang               |

Penilaian produk/prestasi tes kebugaran jasmani siswa Puteri SMP

| Lari 50 m       | Gantung/Siku tekuk | Baring duduk    | Loncat tegak | Lari 800 m       | Klasifikasi Nilai |
|-----------------|--------------------|-----------------|--------------|------------------|-------------------|
| ..... < 8.4 dtk | ..... > 41 kali    | ..... > 28 kali | ..... > 50   | ..... < 3.52 mnt | Sangat Baik       |
| 8.5 – 9.8 dtk   | 22 – 40 kali       | 20 – 28 kali    | 39 – 49      | 3.53 – 4.56 mnt  | Baik              |
| 9.9 – 11.4 dtk  | 10 – 21 kali       | 10 – 19 kali    | 31 – 38      | 4.57 – 5.58 mnt  | Cukup             |
| .. > 13.4 dtk   | ..... < 10 kali    | ..... < 10 kali | ..... < 31   | ..... > 5.58 mnt | Kurang            |

## VI. PENGAYAAN DAN REMEDIAL

### 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.

### 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.

## VII. REFLEKSI GURU DAN PESERTA DIDIK

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:

- Apakah kegiatan pembelajaran dapat berjalan dengan baik?
- Kesulitan-kesulitan yang ditemukan dalam proses pembelajaran.
- Apa yang harus diperbaiki dan bagaimana cara memperbaiki proses pembelajaran tersebut.

## **LAMPIRAN 1**

### **LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK (LKPD)**

#### **Lembar Kegiatan Siswa**

Tanggal : .....  
Lingkup/materi pembelajaran : .....  
Nama Siswa : .....  
Kelas/Semester : VIII / .....

#### **1. Panduan aktivitas pembelajaran**

- a. Bersama dengan teman Kalian, buatlah kelompok sejumlah maksimal 8 orang.
- b. Lakukan aktivitas latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan secara berpasangan dengan temanmu satu kelompok.
- c. Perhatikan penjelasan berikut ini:

Cara melakukan aktivitas latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan antara lain:

- 1) Latihan kecepatan yang meliputi: lari cepat dengan jarak 40 dan 50 meter, lari naik bukit, dan lari menuruni bukit; latihan kelincahan yang meliputi: latihan mengubah gerak tubuh arah lurus/*shuttle run*, lari berkelok-kelok/*zig-zag*, latihan mengubah posisi tubuh/ jongkok-berdiri (*squat thrust*), dan latihan kelincahan bereaksi; latihan keseimbangan yang meliputi: berdiri sikap bangau, berdiri sikap kapal terbang, berbagai sikap dan gerak keseimbangan; dan latihan koordinasi yang meliputi: lompat tali perseorangan, lompat tali secara berpasangan dengan teman, dan mengayunkan simpai.
- 2) Aktivitas pengukuran 1 : Lari cepat 50 meter, angkat tubuh (*pull-up*/ 30 detik untuk puteri dan 50 detik untuk putera), baring duduk (*situp*/ 60 detik), loncat tegak (*vertical jump*), dan lari jauh (800 m untuk puteri dan 1.000 meter untuk putera).
- 3) Dan seterusnya disesuaikan dengan petunjuk pada kegiatan pembelajaran. Petunjuk dalam kegiatan pembelajaran untuk guru, yang lembar kegiatan untuk siswa.

## **LAMPIRAN 2**

### **BAHAN BACAAN GURU DAN PESERTA DIDIK**

#### **Bahan Bacaan Guru**

1. Manfaat melakukan latihan kebugaran jasmani terkait dengan keterampilan. Untuk membantu dalam mencari sumber bacaan tersebut, dapat diperoleh melalui: buku, majalah, koran, internet, atau sumber lainnya.
2. Cara melakukan bentuk-bentuk latihan kebugaran jasmani terkait dengan keterampilan yang benar. Untuk membantu dalam mencari sumber bacaan tersebut, dapat diperoleh melalui: buku, majalah, koran, internet, atau sumber lainnya.

#### **Bahan Bacaan Siswa**

1. Manfaat melakukan latihan kebugaran jasmani terkait dengan keterampilan. Untuk membantu dalam mencari sumber bacaan tersebut, dapat diperoleh melalui: buku, majalah, koran, internet, atau sumber lainnya.

2. Cara melakukan latihan kebugaran jasmani terkait dengan keterampilan yang benar. Untuk membantu dalam mencari sumber bacaan tersebut, dapat diperoleh melalui: buku, majalah, koran, internet, atau sumber lainnya.

### **LAMPIRAN 3**

#### **GLOSARIUM**

- Aktivitas air : Rangkaian gerak manusia yang dilakukan dalam air atau segala kegiatan yang berhubungan dengan air. Contohnya: Olahraga renang, polo air, loncat indah, berselancar, arung jeram, keselamatan dan penyelamatan di air, dan sebagainya.
- Alur Pembelajaran : Rangkaian tujuan pembelajaran yang disusun secara logis menurut urutan pembelajaran sejak awal hingga akhir suatu fase. Alur pembelajaran disusun secara linear sebagaimana urutan kegiatan pembelajaran yang dilakukan dari hari ke hari.
- Aktivitas gerak berirama : Bentuk gerakan senam yang menekankan pada mat dan irama, kelentukan tubuh dalam gerakan dan kontinuitas gerakan.
- Berjalan biasa : Berjalan menggunakan tumit dahulu dengan kecepatan biasa
- Berjalan cepat : Berjalan dengan tumit dan seluruh telapak kaki dengan cepat
- Berjinjit : Berdiri atau berjalan dengan ujung jari kaki saja yang berjejak; berjengket.
- Capaian Pembelajaran (*learning outcomes*) : Suatu ungkapan tujuan pendidikan, yang merupakan suatu pernyataan tentang apa yang diharapkan diketahui, dipahami, dan dapat dikerjakan oleh peserta didik setelah menyelesaikan suatu periode belajar.
- Capaian Pembelajaran (*learning outcomes*) PJOK : Menyiapkan individu yang terliterasi secara jasmani, yang memiliki motivasi, kepercayaan diri, pengetahuan, pemahaman, dan kompetensi jasmani agar dapat menghargai serta mengambil tanggung jawab untuk terlibat dalam aktivitas jasmani secara reguler.
- Fitur : Karakteristik khusus yang tersemat pada suatu alat elektronik, seperti: televisi, ponsel, komputer, dan sebagainya. Keberadaan fitur sejatinya tidak hanya membuat alat elektronik menjadi lebih menarik dan memiliki nilai tambah, tetapi juga memberikan kemudahan bagi setiap penggunanya. Tidak mau kalah dengan komputer dan ponsel, penerbit buku elektronik (*ebook*) kini mulai memasukkan beragam fitur menawan guna menarik lebih banyak lagi pembaca *e book*.
- Gerak dasar : Suatu pola gerakan yang mendasari suatu gerakan mulai dari kemampuan gerak yang sederhana hingga kemampuan gerak yang kompleks, seperti: gerak dasar manusia (berjalan, berlari, melompat, dan melempar).
- Gerak fundamental : Gerak dasar, meliputi: melangkah, berjalan, berlari, melompat, mendarat, menangkap, melempar, mengayun, berguling, memukul, merayap, menggendong, menarik, memutar, dan meliuk.
- Gerak lokomotor : Gerakan berpindah tempat dimana bagian tubuh tertentu saja yang digerakkan, seperti: berjalan, berlari, dan melompat.
- Gerak non lokomotor : Gerakan yang tidak berpindah tempat, dimana bagian tubuh tertentu saja yang digerakkan, seperti: mendorong, menarik, menekuk, dan memutar.
- Gerak manipulatif : Gerakan dimana ada sesuatu yang digerakkan, seperti: melempar, menangkap, menyepak, dan lain sebagainya.
- Intensitas latihan : Kualitas latihan yang dilakukan dalam satu sesi latihan secara terus menerus”.
- Kecepatan : Merupakan kemampuan berpindah dari satu tempat ke tempat lain dalam waktu sesingkat-singkatnya.
- Keterampilan gerak : Gerakan-gerakan dasar dalam olahraga yang dilakukan dengan satu teknik, kemudian gerakan yang dilakukan secara efektif dan efisien untuk dapat menghasilkan hasil yang maksimal. Untuk menjadi seorang olahragawan diperlukan keterampilan gerak yang baik agar dapat mencapai prestasi.

- Keterampilan pengetahuan : Cara untuk mengembangkan ilmu pengetahuan agar bermanfaat bagi semua makhluk hidup. Selain itu keterampilan ilmu pengetahuan tersebut berfungsi untuk menyempurnakan atau memperbaiki serta mengembangkan ilmu pengetahuan yang sudah diteliti maupun ditemukan sebelumnya.
- Kombinasi : Melakukan beberapa teknik gerakan dalam satu rangkaian gerak.
- Kompetensi global : Kapasitas untuk mempelajari isu-isu lokal, global, dan interkultural, memahami dan menghargai perspektif dan pandangan orang/kelompok lain, terlibat dalam interaksi yang terbuka, pantas, dan efektif bersama orang-orang dari budaya yang berbeda, serta bertindak untuk kesejahteraan bersama dan pembangunan yang berkelanjutan.
- Langkah : Perubahan injakan kaki dari satu tempat ke tempat lain, yang dapat dilakukan dengan posisi segaris, tegak lurus, dan serang.
- Lompat jauh : Salah satu nomor dalam cabang olahraga atletik. Tujuan lompat jauh ialah melakukan lompatan sejauh mungkin dengan teknik dan prosedur yang telah ditetapkan.
- Lompat tali : Melompati anyaman karet dengan ketinggian tertentu. Melempar Gerakan yang dilakukan tangan jauh dari pusat berat badan, seperti lempar cakram, lembing dan lontar martil.
- Melompat : Bentuk gerakan yang dapat memindahkan tubuh dengan cepat.
- Menangkap bola : Suatu usaha yang dilakukan oleh pemain untuk dapat menguasai bola dengan tangan dan hasil pukulan ataupun lemparan teman.
- Mengayun : Menggerakkan lengan dan/atau tungkai ke depan, belakang, dan/atau ke samping.
- Merdeka Belajar : Bukan semata-mata kebebasan tetapi juga kemampuan, keberdayaan untuk mencapai kebahagiaan. Keselamatan dan kebahagiaan ini pun tidak saja diperoleh dan dirasakan oleh individu, akan tetapi juga secara kolektif. Inilah visi Pendidikan Indonesia yang sudah lama dicanangkan, dan dihidupkan kembali dalam semangat Merdeka Belajar.
- Nilai Gerak : Keindahan yang ditampilkan seorang dalam gerak berolahraga, nilai estetis ini bisa dilihat dari seseorang gerak yaitu: kelincahannya, keluwesannya, dan kelentikannya.
- Pembelajaran : Proses interaksi antarpeserta didik, antara peserta didik dengan tenaga pendidik dan sumber belajar pada suatu lingkungan belajar.
- Pendidikan jasmani : Suatu proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan ketrampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup sehat dan aktif, dan sikap sportif, kecerdasan emosi.
- Pendinginan : Menurunkan suhu tubuh secara perlahan, mempersiapkan tubuh untuk melakukan aktifitas lain.
- Pengembangan Karakter : Unsur pokok dalam diri manusia yang dengannya membentuk karakter psikologi seseorang dan membuatnya berperilaku sesuai dengan dirinya dan nilai-nilai yang cocok dengan dirinya dalam kondisi yang berbeda-beda.
- Permainan engklek : Permainan tradisional lompat-lompatan pada bidang-bidang datar yang digambar di atas tanah dengan membuat gambar kotak-kotak, kemudian melompat dengan satu kaki dari kotak satu ke kotak berikutnya.
- Permainan Invasi/Serangan (*Invasion Games*) : Permainan tim dimana skor diperoleh jika pemain secara beregu mampu memanipulasi bola atau proyektil sejenis untuk dimasukkan ke gawang lawan atau ke daerah tertentu lebih banyak dari lawan dan mampu mempertahankan daerah gawangnya atau lapangannya dari kemasukan oleh lawan. Permainan ini mensyaratkan penguasaan bola atau proyektil sejenis serta menciptakan ruang sehingga memudahkan bola mendekat ke gawang lawan untuk menghasilkan gol. Permainan yang termasuk *invasion games* antara lain: sepak bola, rugby, bola basket, bola tangan, hoki, dll.
- Permainan Lapangan (*Striking/Fielding Games*) : Permainan tim yang cara mendapatkan skornya dengan cara memukul sebuah bola atau proyektil sejenis untuk ditempatkan pada tempat tertentu atau agar tidak tertangkap oleh pemain jaga, sehingga si pemukul dapat berlari menuju pada daerah aman atau bahkan mampu melewati keliling ke beberapa daerah aman dan kembali ke tempat semula. Permainan ini mensyaratkan kemampuan kecepatan reaksi memukul bola yang bergerak dari pelempar untuk dipukul dalam.

- Permainan Net (*Net/Wall Games*) : Permainan tim atau individu dimana skor didapat apabila mampu memberikan bola atau proyektil sejenis jatuh pada lapangan lawan agar tidak bisa dikembalikan dengan jalan melewatkan bola melalui net dengan tinggi tertentu. Permainan ini mensyaratkan untuk memanipulasi bola atau proyektil sejenis untuk ditempatkan pada lapangan kosong lawan yang menggunakan kekuatan dan akurasi yang baik disamping harus mampu menjaga lapangannya sendiri dari datangnya bola dari lawan.
- Permainan Target (*Target Games*) : Permainan dimana pemain akan mendapatkan skor apabila bola atau proyektil lain sejenis baik dilempar atau dipukul dengan terarah mencapai sebuah sasaran yang sudah ditentukan dan semakin sedikit untuk menuju pukulan/ perlakuan menuju sasaran semakin baik. Permainan ini sangat mengandalkan akurasi dan konsentrasi yang tinggi. Permainan yang termasuk dalam target *games* antara lain adalah Golf, Woodball, Bowling, Snooker, dan lain-lain.
- Permainan sederhana : Permainan olahraga yang disederhanakan, penyederhanaan aturan main, jumlah pemain, lapangan permainan atau alat.
- Pola gerak dominan dinamis : Seri aksi gerak yang memiliki fungsi luas yang ditampilkan dengan tuntutan ketepatan yang rendah dalam keadaan bergerak atau seimbang, misalnya berguling atau berputar.
- Pola gerak dominan statis : Seri aksi gerak yang memiliki fungsi luas yang ditampilkan dengan tuntutan ketepatan yang rendah dalam keadaan diam atau seimbang, misalnya berdiri dengan tangan (*handstand*).
- Profil Pelajar Pancasila : Tujuan besar (atau bahkan misi) yang ingin diwujudkan melalui sistem pendidikan. Profil lulusan, dalam konteks ini adalah Profil Pelajar Pancasila, merupakan jawaban dari pertanyaan penting: “Karakter serta kemampuan esensial apa yang perlu dipelajari dan dikembangkan terus-menerus oleh setiap individu warga negara Indonesia, sejak pendidikan anak usia dini hingga mereka menamatkan sekolah menengah atas?”
- Senam irama : Rangkaian gerak manusia yang dilakukan dalam ikatan pola irama, disesuaikan dengan perubahan tempo, atau semata-mata gerak ekspresi tubuh mengikuti iringan musik atau ketukan di luar musik.
- Sikap lilin : Merupakan salah satu bentuk latihan keseimbangan pada senam dasar dengan posisi badan lurus dan kedua kaki rapat dan lurus ke atas dengan bertumpu pada pundak (seperti lilin pada posisi berdiri).
- Variasi : Melakukan satu teknik gerakan dengan berbagai cara.
- Volume Latihan : Lamanya waktu yang digunakan berlatih untuk mencapai tingkat kebugaran jasmani, misalnya lama waktu yang digunakan untuk berlatih bukan atlet minimal 20 menit.
- Zig - zag : Garis berliku-liku atau gerakan berliku-liku.

#### **LAMPIRAN 4**

##### **DAFTAR PUSTAKA**

- Adang, Suherman. 2013. *Inspirasi Kurikulum 2013 Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan*. Jakarta: Pusat Kurikulum dan Perbukuan, Kemendikbud RI.
- Anderson, L.W., Krathwohl, D.R., Airasian, P.W., Cruikshank, K.A., Mayer, R.E., Pintrich, P.R., Raths, J., Wittrock, M.C. 2000. *A Taxonomy for Learning, Teaching, and Assessing: A revision of Bloom's Taxonomy of Educational Objectives*. New York: Pearson, Allyn & Bacon.
- Freeman, Diana Larsen. 2001. *Tehniques and Principle in Language Teaching and Jack Richards and Theodore Rogers, 2nd Edition*. Scellenbasch University : Library and Information Service.
- Kemendikbud. 2020. *Naskah Akademik Profil Pelajar Pancasila*. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan dan Perbukuan, Kemendikbud.
- Kemendikbud. 2020. *Capaian Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan*. Jakarta: Pusat Kurikulum, Kemendikbud.

- Lutan, Rusli. 2005. *Pendidikan Jasmani dan Olahraga Sekolah: Penguasaan Kompetensi Dalam Konteks Budaya Gerak*. Jakarta: Depdikbud Direktorat Jenderal Perguruan Tinggi.
- Mahendra, Agus, dkk. 2006. *Implementasi Movement-Problem-Based Learning Sebagai Pengembangan Paradigma Reflective Teaching Dalam Pendidikan Jasmani: Sebuah Community-Based Action Research Di Sekolah Menengah Di Kota Bandung*.
- Marilyn, M. Buck, et.all. 2007. *Instructional Strategies for Secondary School Physical Education*. United States : Mc. Graw Hill Publisher.
- Muhajir. 2007. *Buku Siswa Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan untuk SMP Kelas VIII*. Bogor : Yudhistira.
- Muhajir. 2007. *Buku Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan untuk SMP Kelas VIII*. Bogor : Yudhistira.
- Muhajir. 2019. *Perspektif Guru PJOK Indonesia di Abad 21*. Bandung : Sahara Multi Trading.
- Muhajir. 2020. *Belajar dan Berlatih Atletik*. Bandung : Sahara Multi Trading.
- Muhajir. 2020. *Belajar dan Berlatih Permainan Bola Basket*. Bandung : Sahara Multi Trading.
- ..... 2020. *Belajar dan Berlatih Permainan Bola Voli*. Bandung : Sahara Multi Trading.
- Muhajir. 2020. *Belajar dan Berlatih Atletik Lompat Jauh*. Bandung : Sahara Multi Trading.
- ..... 2020. *Belajar dan Berlatih Beladiri Pencak Silat*. Bandung : Sahara Multi Trading.
- ..... 2020. *Belajar dan Berlatih Permainan Rounders*. Bandung : Sahara Multi Trading.
- ..... 2020. *Belajar dan Berlatih Permainan Tradisional*. Bandung : Sahara Multi Trading.
- ..... 2020. *Belajar dan Berlatih Aktivitas Renang*. Bandung : Sahara Multi Trading.
- ..... 2020. *Pola dan Perilaku Hidup Bersih, Sehat, dan Gizi Seimbang*. Bandung : Sahara Multi Trading.
- ..... 2020. *Modul Pembelajaran Jarak Jauh Mata Pelajaran PJOK SMP Kelas VII*. Jakarta : Direktorat Pembinaan SMP Kemendikbud.
- ..... 2020. *Modul Pembelajaran Jarak Jauh Mata Pelajaran PJOK SMP Kelas VIII*. Jakarta : Direktorat Pembinaan SMP Kemendikbud.
- ..... *Latihan Peningkatan Kebugaran Jasmani*. Bandung : Sahara Multi Trading.
- Roji. 2017. *Buku Siswa Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan SMP/MTs Kelas VIII Kurikulum 2013*. Jakarta : Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.
- Soekarno, Wuryati. 1985. *Teori dan Praktik Senam Dasar*. Yogyakarta : PT. Intan.
- Tim Direktorat SMP. 2017. *Panduan Penilaian oleh Pendidik dan Satuan Pendidikan Sekolah Menengah Pertama*. Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.
- William, H. Freeman. 2007. *Physical Education, Exercise and Sport Science, Eight Edition*. Burlington, United States : Janes & Bartlett Publishers.

**MODUL AJAR KURIKULUM MERDEKA**  
**FASE D (KELAS VIII) SMP/MTs**  
**MATA PELAJARAN : PJOK**

**UNIT 8 : PENGEMBANGAN POLA HIDUP SEHAT**

|                       |
|-----------------------|
| <b>INFORMASI UMUM</b> |
|-----------------------|

**I. IDENTITAS MODUL**

**Nama Penyusun** : .....  
**Satuan Pendidikan** : SMP/MTs  
**Kelas / Kelas** : VIII (Delapan) - D  
**Mata Pelajaran** : Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan  
**Prediksi Alokasi Waktu** : 2 Kali Pertemuan ( 6 JP )  
**Tahun Penyusunan** : 20..... / 20.....

**II. KOMPETENSI AWAL**

Deskripsi pada unit pembelajaran 1 Pencegahan terhadap “Bahaya Pergaulan Bebas” ini, sama dengan deskripsi pada permainan bola basket. Hanya pada penjelasan materi disesuaikan dengan sub pokok bahasan, yaitu: hakikat bahaya pergaulan bebas, dampak bahaya pergaulan bebas bagi diri sendiri, dampak bahaya pergaulan bebas bagi lingkungan, dan langkah-langkah pencegahan terhadap bahaya pergaulan bebas.

**III. PROFIL PELAJAR PANCASILA**

Beriman, bertakwa kepada Tuhan yang Maha Esa, bergotong royong, bernalar kritis, kreatif, inovatif, mandiri, berkebhinekaan global

**IV. SARANA DAN PRASARANA**

- Ruang kelas
- Laptop
- Poster
- Video pembelajaran
- Lembar Kerja (*student work sheet*) yang berisi perintah dan indikator tugas diskusi.

**V. TARGET PESERTA DIDIK**

Peserta didik reguler/tipikal: umum, tidak ada kesulitan dalam mencerna dan memahami materi ajar.

**VI. MODEL PEMBELAJARAN**

*Blended learning* melalui model pembelajaran dengan menggunakan *Project Based Learning* (PBL) terintegrasi pembelajaran berdiferensiasi berbasis *Social Emotional Learning* (SEL).

|                      |
|----------------------|
| <b>KOMPONEN INTI</b> |
|----------------------|

## **I. TUJUAN PEMBELAJARAN**

- Menganalisis hakikat bahaya pergaulan bebas, dampak bahaya pergaulan bebas bagi diri sendiri, dampak bahaya pergaulan bebas bagi lingkungan, dan langkah-langkah pencegahan terhadap bahaya pergaulan bebas, sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki oleh peserta didik.
- Menerapkan hakikat bahaya pergaulan bebas, dampak bahaya pergaulan bebas bagi diri sendiri, dampak bahaya pergaulan bebas bagi lingkungan, dan langkah-langkah pencegahan terhadap bahaya pergaulan bebas, sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki oleh peserta didik.
- Memahami dan memprediksi konsekuensi dari emosi dan pengekspresiannya dan menyusun langkah-langkah untuk mengelola emosinya dalam pelaksanaan belajar dan berinteraksi dengan orang lain.
- Mengembangkan nilai-nilai gerak: nilai-nilai aktivitas jasmani untuk kesehatan, nilai-nilai aktivitas jasmani untuk kegembiraan dan tantangan, dan nilai-nilai aktivitas jasmani untuk ekspresi diri dan interaksi sosial.

## **II. PEMAHAMAN BERMAKNA**

Peserta didik menyadari bahwa dengan mempelajari materi *PENGEMBANGAN POLA HIDUP SEHAT* dapat bermanfaat dalam kehidupan sehari-hari.

## **III. PERTANYAAN PEMANTIK**

- Mengapa peserta didik perlu memahami dan menerapkan pencegahan terhadap “bahaya pergaulan bebas”?
- Bagaimana perasaan peserta didik dalam mengikuti pembelajaran pencegahan terhadap “bahaya pergaulan bebas”.
- Jika ada hal-hal yang tidak peserta didik sukai terjadi dalam mengikuti pembelajaran pencegahan terhadap “bahaya pergaulan bebas”, apa yang akan guru lakukan.

## **IV. KEGIATAN PEMBELAJARAN**

### **PERTEMUAN KE-1**

#### **Kegiatan Pendahuluan (10 Menit)**

- Guru menyiapkan peserta didik di dalam kelas dan mengucapkan salam atau selamat pagi kepada peserta didik.
- Guru memerintahkan salah seorang peserta didik untuk memimpin doa.
- Guru harus memastikan bahwa semua peserta didik dalam keadaan sehat.
- Guru memotivasi peserta didik untuk mengondisikan suasana belajar yang menyenangkan dengan menjelaskan manfaat mempelajari dan memahami manfaat aktivitas fisik untuk mewujudkan budaya hidup sehat.
- Guru mengecek penguasaan kompetensi yang sudah dipelajari sebelumnya, dengan cara tanya jawab.
- Guru menjelaskan kompetensi yang harus dikuasai peserta didik setelah proses pembelajaran (seperti yang tercantum dalam indikator ketercapaian kompetensi) disertai dengan penjelasan manfaat dari manfaat jangka panjang dari partisipasi dalam aktivitas fisik secara teratur dalam rangka untuk mewujudkan budaya hidup sehat.

- Guru menyampaikan cakupan materi yang akan dipelajari yaitu: hakikat bahaya pergaulan bebas, dampak bahaya pergaulan bebas bagi diri sendiri, dampak bahaya pergaulan bebas bagi lingkungan, dan langkah-langkah pencegahan terhadap bahaya pergaulan bebas.
- Guru menjelaskan teknik penilaian untuk kompetensi bahaya pergaulan bebas, baik kompetensi sikap spiritual dengan observasi dalam bentuk jurnal: yaitu perilaku keseriusan dalam berdoa dan berusaha secara maksimal, kompetensi sikap sosial: pengembangan nilai-nilai karakter tanggung jawab personal (jujur, disiplin, patuh dan taat pada aturan, menghormati diri sendiri, dan lain-lain); dan tanggung jawab sosial (kerja sama, toleran, peduli, empati, menghormati orang lain, gotong-royong, dan lain-lain), kompetensi pengetahuan: menganalisis bahaya pergaulan bebas, antara lain: hakikat bahaya pergaulan bebas, dampak bahaya pergaulan bebas bagi diri sendiri, dampak bahaya pergaulan bebas bagi lingkungan, dan langkah-langkah pencegahan terhadap bahaya pergaulan bebas menggunakan penugasan atau tes lisan dan tertulis, dan kompetensi terkait keterampilan yaitu: mempresentasikan di depan kelas materi tentang hakikat bahaya pergaulan bebas, dampak bahaya pergaulan bebas bagi diri sendiri, dampak bahaya pergaulan bebas bagi lingkungan, dan langkah-langkah pencegahan terhadap bahaya pergaulan bebas.

### **Kegiatan Inti (100 Menit)**

- Peserta didik diminta membagi diri menjadi empat kelompok/sesuai dengan pokok bahasan, yaitu: bahaya pergaulan bebas yang meliputi: hakikat bahaya pergaulan bebas, dampak bahaya pergaulan bebas bagi diri sendiri, dampak bahaya pergaulan bebas bagi lingkungan, dan langkah-langkah pencegahan terhadap bahaya pergaulan bebas.
- Peserta didik diminta mengkaji bahaya pergaulan bebas, sesuai dengan instruksi guru sebelum pembelajaran dimulai.
- Guru membuka dan menjelaskan bahaya pergaulan bebas untuk mewujudkan budaya hidup sehat.
- Peserta didik diminta mendiskusikan bahaya pergaulan bebas sesuai dengan penjelasan guru secara kelompok, dan menyampaikan arti penting kerja sama dalam memahami bahaya pergaulan bebas.
- Seluruh hasil diskusi dan kajian tentang bahaya pergaulan bebas, yang dilakukan oleh peserta didik diawasi dan diberikan koreksi oleh guru apabila ada kesalahan dalam melakukan kajian.
- Peserta didik secara kelompok mempresentasikan hasil diskusi dan kajian bahaya pergaulan bebas, yang menekankan pada pengembangan nilai-nilai karakter tanggung jawab personal (jujur, disiplin, patuh dan taat pada aturan, menghormati diri sendiri, dan lain-lain); dan tanggung jawab sosial (kerja sama, toleran, peduli, empati, menghormati orang lain, gotong-royong, dan lain-lain) sesuai dengan koreksi yang diberikan oleh guru. Secara rinci bentuk-bentuk pembelajaran hasil diskusi dan kajian tentang bahaya pergaulan bebas, adalah sebagai berikut:

### **Aktivitas Pembelajaran 1**

Aktivitas pembelajaran 1 : Hakikat bahaya pergaulan bebas.

Peserta didik diminta mengamati dan mengkaji materi tentang hakikat bahaya pergaulan bebas, seperti bacaan berikut ini atau peserta didik dapat juga memperkaya dengan bacaan-bacaan dari sumber-sumber yang lain.

#### **(a) Hakikat pergaulan bebas**

Walaupun tidak sesuai dengan norma dan ajaran di Indonesia, pergaulan bebas zaman sekarang sudah mulai seperti gaya hidup remaja pada umumnya. Seiring bertambahnya usia, berbagai pengalaman baru terus bertambah menjadi bagian hidup.

Setiap orang pasti mengalami masa pubertas dan melewati masa transisi dari anak-anak menjadi dewasa. Saat remaja, orang-orang tentu mulai mempunyai rasa ketertarikan pada lawan jenis, dan memiliki keinginan untuk mengetahui perubahan-perubahan yang terjadi pada tubuh mereka.

Pada masa pubertas, para remaja mulai mengalami perkembangan seksual. Kematangan organ seksualnya mulai berfungsi, baik untuk reproduksi (menghasilkan keturunan) maupun reaksi (mendapatkan kesenangan). Jika pernah menonton film akibat pergaulan bebas, pasti sudah tahu gelapnya kehidupan para remaja zaman sekarang.

Pergaulan bebas di kalangan pelajar sangat marak terjadi di Indonesia, hal ini dikarenakan para pelajar belum mempunyai kontrol pikiran dan emosi yang matang. Selain belum mempunyai kontrol pikiran dan emosi yang matang, mereka juga mudah terpengaruh. Maraknya pergaulan bebas zaman sekarang semakin meresahkan pemerintah dan organisasi masyarakat di Indonesia.

Pergaulan bebas adalah salah bentuk perilaku menyimpang yang melewati batas dari kewajiban, tuntutan, aturan, syarat, dan perasaan malu, atau pergaulan bebas dapat diartikan sebagai perilaku menyimpang yang melanggar norma agama serta norma kesusilaan.

Pengertian pergaulan adalah merupakan proses interaksi antara individu atau individu dengan kelompok. Sedangkan bebas adalah terlepas dari kewajiban, aturan, tuntutan, norma agama dan norma kesusilaan. Pergaulan berpengaruh terhadap pembentukan kepribadian seorang individu baik pergaulan positif atau negatif.

Menurut KBBI (Kamus Besar Bahasa Indonesia), pergaulan berarti kehidupan berteman atau bermasyarakat. Sedangkan bebas adalah lepas dan tidak terhalang, sehingga dapat berbicara, bergerak, dan berbuat sesuatu dengan leluasa, tanpa terikat oleh aturan.

Dari kedua makna ini bisa ditarik kesimpulan bahwa pergaulan bebas adalah salah satu bentuk perilaku menyimpang, yang mana “bebas” yang dimaksud adalah melewati batas-batas norma ketimuran yang ada. Masalah pergaulan bebas ini sering kita dengar baik di lingkungan maupun dari media massa. Seks berarti jenis kelamin, yaitu sifat atau ciri yang membedakan laki-laki dan perempuan.

Arti pergaulan bebas adalah sebuah perilaku pertemanan yang tidak terikat oleh aturan dan norma-norma sosial yang berlaku di masyarakat, dalam hal ini adalah adat ketimuran yang menjunjung tinggi norma kesusilaan. Jika dilihat dari segi agama, pergaulan bebas berarti suatu bentuk pergaulan yang tidak menjadikan ajaran agama sebagai dasar, atau tidak sesuai dengan ajaran agama.

#### **(b) Ciri-ciri pergaulan bebas**

Ciri-ciri pergaulan bebas antara lain:

- Rasa ingin tahu yang sangat besar.
- Terjadi perubahan-perubahan emosi, pikiran, lingkungan pergaulan dan tanggung jawab yang dihadapi.
- Terjerat dalam pesta hura-hura dengan menggunakan obat-obat terlarang seperti ganja, putau, ekstasi, dan pil-pil setan lainnya.
- Menimbulkan perilaku munafik dalam masyarakat.
- Perilaku yang tidak baik.
- Pakaian terbuka.
- Mudah mengalami kegelisahan, tidak sabar, emosional, selalu ingin melawan, rasa malas, perubahan dalam keinginan, selalu menunjukkan eksistensi dan kebanggaan diri serta selalu ingin mencoba banyak hal.
- Sering mengalami tekanan mental dan emosi.
- Ingin mendapatkan harta dan uang dengan menghalalkan segala cara termasuk dengan jalan yang salah, keji dan haram.

**(c) Faktor-faktor penyebab pergaulan bebas**

Hal yang terjadi dalam pergaulan bebas banyak bertolak belakang dengan aturan-aturan dan norma-norma dalam etika pergaulan, hal ini didasari atau disebabkan dari banyak faktor-faktor penyebab pergaulan bebas antara lain sebagai berikut:

- Rendahnya Taraf Pendidikan Keluarga.
- Keadan Keluarga Yang Tidak Stabil (*Broken Home*).
- Orang Tua yang Kurang Memperhatikan.
- Lingkungan Setempat Kurang Baik.
- Kurang Berhati-Hati dalam Berteman.
- Keadaan Ekonomi Keluarga.
- Kurangnya Kesadaran Remaja.
- Adanya Teknologi Informasi (Internet).

**(d) Penyebab pergaulan bebas**

Terjadinya pergaulan bebas memberikan pengaruh besar baik bagi diri sendiri, orang tua, masyarakat, dan juga negara. Pengaruh-pengaruh tersebut dari dampak yang ditimbulkan dari pergaulan bebas antara lain sebagai berikut: seks bebas, kehamilan yang tidak diinginkan, putus sekolah, ketergantungan obat, menurunnya tingkat kesehatan, meningkatkan kriminalitas, merenggangkan hubungan keluarga, menyebarkan penyakit, menurunnya prestasi, penyakit sosial, masalah kesehatan secara global, dan berdos.

**(e) Contoh-contoh Pergaulan Bebas Remaja di Indonesia**

Contoh-contoh pergaulan bebas yang dilakukan oleh remaja di Indonesia antara lain:

- Seks bebas, melakukan perbuatan zina di luar nikah, serta bertukar-tukar pasangan.
- Tawuran sesama pelajar baik itu dengan adu pukul atau menggunakan senjata tajam.
- Merokok dan penyalahgunaan narkoba.
- Keluar rumah, hidup di jalanan dan putus sekolah.
- Dugem (dunia gemerlap), atau *clubbing*, yaitu berkunjung ke diskotik atau klub malam, di mana merupakan gerbang menuju bentuk pergaulan bebas lainnya. Dugem adalah hiburan malam yang umumnya tidak dibatasi dengan norma-norma sosial masyarakat penganut budaya timur.

**Aktivitas Pembelajaran 2**

Setelah peserta didik mempelajari hakikat bahaya pergaulan bebas, dilanjutkan dengan mempelajari dampak bahaya pergaulan bebas bagi diri sendiri dan bagi lingkungan.

Bentuk-bentuk dampak bahaya pergaulan bebas bagi diri sendiri dan bagi lingkungan yang dipelajari, antara lain sebagai berikut:

**Aktivitas pembelajar 2 : Dampak bahaya pergaulan bebas bagi diri sendiri dan bagi lingkungan**

Peserta didik diminta mengamati dan mengkaji materi tentang dampak bahaya pergaulan bebas bagi diri sendiri dan bagi lingkungan, seperti bacaan berikut ini atau peserta didik dapat juga memperkaya dengan bacaan-bacaan dari sumber-sumber yang lain.

**(a) Resiko terhadap pergaulan bebas**

Melakukan hubungan seks secara bebas merupakan akibat pertama dari pergaulan bebas yang merupakan lingkaran setan yang tidak ada putusnya dengan berbagai akibat di berbagai bidang antara lain di bidang sosial, agama dan kesehatan antara lain sebagai berikut:

- Dalam seks bebas terkumpul bermacam-macam dosa dan keburukan yakni berkurangnya iman si pezina, hilangnya sikap menjaga diri dari dosa, buruk kepribadian dan hilangnya rasa cemburu.

- Seks bebas menghilangkan rasa malu, padahal dalam agama malu merupakan suatu hal yang amat ditekankan dan dianggap perhiasan yang sangat indah khususnya bagi wanita.
- Menjadikan wajah pelakunya muram dan gelap.
- Membuat hati menjadi gelap dan mematikan sinarnya.
- Menjadikan pelakunya selalu dalam kemiskinan atau merasa demikian sehingga tidak pernah merasa cukup dengan apa yang diterimanya.
- Akan menghilangkan kehormatan pelakunya dan jatuh martabatnya baik di hadapan Tuhan maupun sesama manusia.
- Tuhan akan mencampakkan sifat liar di hati pezina, sehingga pandangan matanya liar dan tidak terjaga.
- Pelaku seks bebas akan dipandang oleh manusia dengan pandangan muak dan tidak simpatik.
- Zina mengeluarkan bau busuk yang mampu dicium oleh orang-orang yang memiliki 'qalbu salim' (hati yang bersih) melalui mulut atau badannya.
- Apa yang didapatkan para pelaku seks bebas dalam kehidupan ini adalah sebaliknya dari apa yang diinginkannya. Ini adalah karena, orang yang mencari kenikmatan hidup dengan cara bermaksiat maka Tuhan akan memberikan yang sebaliknya dari apa yang dia inginkan, dan Tuhan tidak menjadikan maksiat sebagai jalan untuk mendapatkan kebaikan dan kebahagiaan.
- Perzinaan menyeret kepada terputusnya hubungan silaturahmi, durhaka kepada orang tua, berbuat zalim, serta menyianyikan keluarga dan keturunan. Bahkan dapat mengakibatkan perkelahian, serta melakukan dosa-dosa besar yang lain. Seks bebas biasanya berkaitan dengan dosa dan maksiat yang lain, sebelum atau bila berlakunya, dan selepas itu biasanya akan melahirkan kemaksiatan yang lain pula.
- Seks bebas menghilangkan harga diri pelakunya dan merusak masa depannya, disamping meninggalkan aib yang berkepanjangan bukan saja kepada pelakunya bahkan kepada seluruh keluarganya.

#### **(b) Bahaya pergaulan bebas**

Untuk remaja Barat hubungan pra-nikah bahkan gonta-ganti pasangan "*free sex*" adalah hal yang biasa. Namun di negara Timur terutama Indonesia yang masih menjunjung tinggi norma agama, hal seperti itu adalah aib dan mengganggu ketentraman hidup selanjutnya. Untuk itu, sebelum terlanjur ada baiknya para remaja bisa mengenal bahaya akibat bahaya hubungan pra-nikah.

Bahaya seks pra-nikah dan "*free sex*" mencakup bahaya bagi perkembangan mental (psikis), fisik dan masa depan remaja itu sendiri. Ada lima bahaya utama terhadap bahaya seks pra-nikah dan seks bebas (*free sex*) antara lain sebagai berikut: menciptakan kenangan buruk, kehamilan dan akibatnya, pengguguran kandungan dan pembunuhan bayi, penyebaran penyakit, serta keterlanjuran dan timbul rasa kurang hormat.

#### **(c) Pelanggaran terhadap pergaulan bebas**

Pelanggaran-pelanggaran terhadap pergaulan bebas antara lain sebagai berikut: risiko Aborsi, bertentangan dengan nilai Pancasila, bertentangan dengan nilai agama, dan bertentangan dengan nilai yuridis/hukum.

### **Aktivitas Pembelajaran 3**

Setelah peserta didik mempelajari dampak bahaya pergaulan bebas bagi diri sendiri dan bagi lingkungan, dilanjutkan dengan mempelajari langkah-langkah pencegahan terhadap bahaya pergaulan bebas.

Bentuk-bentuk langkah-langkah pencegahan terhadap bahaya pergaulan bebas yang dipelajari, antara lain sebagai berikut:

### **Aktivitas pembelajar 3 : Langkah-langkah pencegahan terhadap bahaya pergaulan bebas**

Peserta didik diminta mengamati dan mengkaji materi tentang langkah-langkah pencegahan terhadap bahaya pergaulan bebas, seperti bacaan berikut ini atau peserta didik dapat juga memperkaya dengan bacaan-bacaan dari sumber-sumber yang lain.

#### **(a) Solusi pencegahan pergaulan bebas**

Kita semua mengetahui peningkatan keimanan dan ketakwaan kepada Tuhan YME, penyaluran minat dan bakat secara positif merupakan hal-hal yang dapat membuat setiap orang mampu mencapai kesuksesan hidup nantinya. Selain daripada solusi di atas masih banyak solusi lainnya. Solusi-solusi tersebut berikut ini.

- Memperbaiki cara pandang dengan mencoba bersikap optimis dan hidup dalam “kenyataan”.
- Menjaga keseimbangan pola hidup.
- Jujur pada diri sendiri.
- Memperbaiki cara berkomunikasi dengan orang lain.
- Perlunya remaja berpikir untuk masa depan.
- Selain usaha dari diri masing-masing sebenarnya pergaulan bebas dapat dikurangi apabila setiap orang tua dan anggota masyarakat ikut berperan aktif untuk memberikan motivasi positif.

#### **(b) Cara menghindari pergaulan bebas**

Menghindari *seks* bebas tidak semudah yang kita bayangkan. Meskipun terlihat tidak mudah, tapi sebagai pemilik kehormatan diri tentu akan berjuang keras untuk menghindarinya. Untuk menghindari *seks* bebas, perlu dilakukan pendidikan *seks* kepada anak-anak di keluarga.

Cara menghindari *seks* bebas adalah berikut ini:

- Pondasi keimanan yang kuat dan sehat.
- Memilih teman bergaul.
- Menjaga hubungan baik dengan kedua orang tua.
- Hindari menonton film berbau seks.
- Hindari pembicaraan yang mengarah kepada bumbu-bumbu seksual.
- Untuk orang yang sudah mampu dan memiliki hasrat sex, segera saja menikah dengan pasangannya yang sudah cocok.

#### **(c) Cara pergaulan yang baik**

Pergaulan yang baik sebenarnya gampang-gampang susah, yang jelas tergantung dari tingkah laku kita sendiri. Peserta didik harus banyak berkomunikasi dengan orang-orang yang peserta didik percayai atau keluarga peserta didik sendiri.

Cara melakukan pergaulan yang baik antara lain sebagai berikut: adanya kesadaran beragama bagi remaja, memiliki rasa setia kawan, memilih teman, mengisi waktu dengan kegiatan yang positif, laki-laki dan perempuan memiliki batasan-batasan tertentu, dan menstabilkan emosi.

Guru dapat mengembangkan lagi materi-materi tentang bahaya pergaulan bebas yang meliputi: hakikat bahaya pergaulan bebas, dampak bahaya pergaulan bebas bagi diri sendiri, dampak bahaya pergaulan bebas bagi lingkungan, dan langkah-langkah pencegahan terhadap bahaya pergaulan bebas, sesuai dengan kemampuannya. Memperkaya materi dapat diperoleh dengan sumber-sumber yang lain melalui: modul pembelajaran, media cetak, majalah, atau sumber yang lain.

- Guru mengamati seluruh peserta didik secara individu maupun kelompok.
- Seluruh materi yang telah dipelajari oleh peserta didik, yaitu: pencegahan terhadap bahaya pergaulan bebas diawasi dan diberikan koreksi oleh guru apabila ada kesalahan gerakan.

- Peserta didik secara individu dan dan kelompok melakukan diskusi tentang pencegahan terhadap bahaya pergaulan bebas sesuai dengan koreksi oleh guru.
- Seluruh diskusi tentang pencegahan terhadap bahaya pergaulan bebas peserta didik setelah diberikan umpan balik diamati oleh guru secara individu maupun kelompok.
- Peserta didik secara individu, berpasangan, dan atau kelompok melakukan diskusi tentang pencegahan terhadap bahaya pergaulan bebas, sesuai dengan koreksi yang diberikan oleh guru.
- Guru mengamati seluruh rangkaian pembelajaran tentang pencegahan terhadap bahaya pergaulan bebas secara seksama. Hasil belajar peserta didik dinilai selama proses dan di akhir pembelajaran.

### **Kegiatan Penutup (10 Menit)**

- Salah seorang peserta didik di bawah bimbingan guru melakukan refleksi, guru mempertanyakan apa manfaatnya.
- 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.
- Guru menginformasikan kepada peserta didik, kelompok dan peserta didik yang paling baik penampilannya selama pembelajaran tentang pencegahan terhadap bahaya pergaulan bebas.
- Guru menugaskan peserta didik yang terkait dengan pembelajaran yang telah dilakukan untuk membaca dan membuat kesimpulan tentang pencegahan terhadap bahaya pergaulan bebas, hasilnya dijadikan sebagai tugas penilaian penugasan. Selanjutnya guru memberi tugas kepada peserta didik untuk membaca dan mempelajari materi pembelajaran pada pertemuan minggu yang akan datang.
- Berdoa dipimpin oleh salah satu peserta didik dan menyampaikan salam.
- Peserta didik kembali ke kelas yang dilakukan dengan tertib, dan bagi peserta didik yang bertugas mengembalikan peralatan ke tempat semula.

## **PERTEMUAN KE-2**

### **Kegiatan Pendahuluan (10 Menit)**

Langkah-langkah kegiatan pendahuluan pada pertemuan kedua ini, sama dengan pendahuluan pada pertemuan pertama. Akan tetapi, disarankan guru untuk dapat melakukan langkah-langkah pendahuluan berbeda dengan pertemuan pertama (disesuaikan dengan situasi dan kondisi sekolah dan peserta didik).

### **Kegiatan Inti (100 Menit)**

- Peserta didik diminta mendiskusikan simpulan atau ringkasan materi tentang: hakikat bahaya pergaulan bebas, dampak bahaya pergaulan bebas bagi diri sendiri dan lingkungan, dan langkah-langkah pencegahan terhadap bahaya pergaulan bebas yang telah peserta didik susun dalam bentuk makalah atau ringkasan materi.
- Mula-mula peserta didik membaca dan catat hasil diskusi/presentasi teman lain, kemudian membuat pertanyaan sesuai dengan pokok bahasan tersebut (paling sedikit satu pertanyaan setiap ananda/ empat pertanyaan).
- Kemudian peserta didik dan teman sekelompoknya saling mengajukan pertanyaan dan saling menjawab yang membahas pokok bahasan sesuai pertanyaan tersebut, yaitu: hakikat bahaya pergaulan bebas, dampak bahaya pergaulan bebas bagi diri sendiri dan lingkungan, dan langkahlangkah pencegahan terhadap bahaya pergaulan bebas.

- Setelah itu peserta didik diminta membuat simpulan akhir dan membacakannya di depan teman sekelompok peserta didik yang lain di akhir pembelajaran secara bergiliran, yang menekankan nilai-nilai: berahlak mulia, mandiri, gotong-royong, bernalar kritis, dan kreatif.
- Setelah peserta didik berdiskusi dan mempresentasikan makalah atau ringkasan materi tentang: bahaya pergaulan bebas, dengan teman sekelompoknya, peserta didik diminta menuliskan kesulitan-kesulitan, hambatan-hambatan, dan bagaimana cara menanggulangnya dalam mempresentasikan makalah atau ringkasan materi pokok tentang: bahaya pergaulan bebas dengan teman sekelompoknya tersebut dalam Lembar Kegiatan (LK) atau buku tugas.
- Peserta didik diminta untuk melaporkan hasil kajian dan rumusan hakikat bahaya pergaulan bebas, dampak bahaya pergaulan bebas bagi diri sendiri dan lingkungan, dan langkah-langkah pencegahan terhadap bahaya pergaulan bebas kepada guru terhadap capaian hasil belajar yang diperoleh dalam Lembar Kegiatan (LK) atau buku tugas.

### Kegiatan Penutup (10 Menit)

- Sama dengan pada pertemuan pertama.

## V. ASESMEN

### 1. 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 Penilaian Sikap

| No | Pernyataan                                                                                                                     | Ya | Tidak |
|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|-------|
| 1  | Saya membuat target penilaian yang realistis terhadap kemampuan dan minat, berdasarkan pengalaman 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 dan berinteraksi dengan orang lain. |    |       |
| 4  | Saya merancang strategi yang sesuai untuk menunjang pencapaian tujuan belajar dan pengembangan diri.                           |    |       |
| 5  | Saya mengkritisi efektivitas dirinya dalam bekerja secara mandiri dalam mencapai tujuan.                                       |    |       |
| 6  | Saya berkomitmen dan menjaga konsistensi pencapaian tujuan yang telah direncanakannya.                                         |    |       |
| 7  | Saya menyelaraskan tindakan sendiri dengan tindakan orang lain untuk melaksanakan kegiatan dan mencapai tujuan kelompok.       |    |       |
| 8  | Saya mendemonstrasikan kegiatan kelompok dan dapat saling membantu memenuhi kebutuhan.                                         |    |       |

|    |                                                                                                                                     |  |  |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
| 9  | Saya membagi peran dan menyelaraskan tindakan agar selaras untuk mencapai tujuan bersama.                                           |  |  |
| 10 | Saya tanggap terhadap lingkungan sosial sesuai dengan tuntutan peran sosial dan berkontribusi sesuai dengan kebutuhan masyarakat.   |  |  |
| 11 | Saya menggunakan pengetahuan tentang reaksi tertentu untuk menentukan tindakan yang tepat dalam menampilkan respon yang diharapkan. |  |  |
| 12 | Saya mengupayakan memberi hal yang dianggap penting dan berharga kepada masyarakat yang membutuhkan bantuan.                        |  |  |

|                                           |                                          |                                          |
|-------------------------------------------|------------------------------------------|------------------------------------------|
| <b>Sangat Baik</b>                        | <b>Baik</b>                              | <b>Perlu Perbaikan</b>                   |
| Jika lebih dari 10 pernyataan terisi "Ya" | Jika lebih dari 8 pernyataan terisi "Ya" | Jika lebih dari 6 pernyataan terisi "Ya" |

## 2. Penilaian Pengetahuan

| Teknik    | Bentuk                      | Contoh Instrumen                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Kriteria Penilaian                                                                                                                                                                                                                    |
|-----------|-----------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Tes Tulis | Pilihan ganda dengan 4 opsi | <p>1. Keluarga merupakan benteng pertama dalam menghadapi merebaknya pergaulan bebas di kalangan remaja. Karenanya peranan keluarga yang bijak terhadap masalah pergaulan bebas sangatlah penting untuk perkembangan kehidupan remaja. Salah satu pencegahan pergaulan bebas bagi kaum remaja adalah ...</p> <p>A. berpandang-pandangan dengan lawan jenis</p> <p>B. mendekatkan diri dengan Maha pencipta</p> <p>C. mengisi masa remaja dengan hal yang positif</p> <p>D. menghindari berdua-duaan di tempat sepi</p> <p>Kunci: D. menghindari berdua-duaan di tempat sepi</p> | Jawaban benar mendapatkan skor 1 dan salah 0                                                                                                                                                                                          |
|           | Uraian tertutup             | <p>1. Hal yang terjadi dalam pergaulan bebas banyak bertolak belakang dengan aturan-aturan dan norma-norma dalam etika pergaulan, hal ini didasari atau disebabkan dari banyak faktor-faktor penyebab pergaulan bebas. Coba tuliskan faktor-faktor penyebab pergaulan bebas.</p> <p>Kunci:</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <p>Mendapatkan skor;</p> <p>4, jika seluruh urutan dituliskan dengan benar dan isi benar.</p> <p>3, jika urutan dituliskan salah tetapi isi benar.</p> <p>2, jika sebagian urutan dituliskan dengan benar dan sebagian isi benar.</p> |

|  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                               |
|--|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|
|  |  | a. Rendahnya taraf pendidikan keluarga.<br>b. Keadaan keluarga yang tidak stabil ( <i>broken home</i> ).<br>c. Orang tua yang kurang memperhatikan.<br>d. Lingkungan setempat kurang baik.<br>e. Kurang berhati-hati dalam berteman<br>f. Keadaan ekonomi keluarga.<br>g. Kurangnya kesadaran remaja. | 1, jika urutan dituliskan salah dan sebagian besar isi salah. |
|--|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|

### 3. Penilaian Keterampilan

- a. Tes kinerja presentasi bersama teman materi tentang bahaya pergaulan bebas. Unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan melakukan gerakan (penilaian proses) dan ketepatan melakukan gerakan (penilaian produk)

#### 1) Butir Tes

Diskusi materi tentang bahaya pergaulan bebas bersama teman peserta didik. Unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan mempresentasikan materi tentang bahaya pergaulan bebas (penilaian proses) dan ketepatan melakukan presentasi (penilaian produk).

#### 2) Petunjuk Penilaian

Berikan (angka) pada kolom yang sudah disediakan, setiap peserta didik menunjukkan atau menampilkan mempresentasikan materi bahaya pergaulan bebas yang diharapkan.

#### 3) Rubrik Penilaian Keterampilan Gerak

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

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

| No | Aktivitas Pembelajaran                   | Pengamatan |       |
|----|------------------------------------------|------------|-------|
|    |                                          | Ya         | Tidak |
| 1  | Kelengkapan materi                       |            |       |
| 2  | Sistematika penyusunan materi            |            |       |
| 3  | Ketepatan dalam penyusunan materi        |            |       |
| 4  | Ketepatan dalam menyampaikan materi      |            |       |
| 5  | Ketepatan dalam menyusun laporan diskusi |            |       |

#### 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) Persiapan awal menyiapkan materi diskusi

- (a) mempersiapkan bahan diskusi.

- (b) melengkapi materi materi diskusi.
- (c) sistematika penyusunan materi diskusi.
- (2) Pelaksanaan melakukan diskusi
  - (a) membuka diskusi.
  - (b) menyampaikan materi dengan sistimatis.
  - (c) ketepatan menyampaikan materi dengan runtun.
  - (d) ketepatan menjawab pertanyaan-pertanyaan dengan runtun.
- (3) Menyimpulkan hasil diskusi
  - (a) menyimpulkan hasil diskusi.
  - (b) menyusun laporan secara sistimatis.
  - (c) kelengkapan laporan hasil diskusi.
- 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

| No. | Jenis Materi                             | Kriteria Pengskoran |
|-----|------------------------------------------|---------------------|
| 1   | Kelengkapan materi                       | 3                   |
| 2   | Sistematika penyusunan materi            | 3                   |
| 3   | Ketepatan dalam penyusunan materi        | 3                   |
| 4   | Ketepatan dalam menyampaikan materi      | 3                   |
| 5   | Ketepatan dalam menyusun laporan diskusi | 3                   |
|     | Jumlah Skor Maksimal                     | 15                  |

## VI. PENGAYAAN DAN REMEDIAL

### 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.

### 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.

## VII. REFLEKSI GURU DAN PESERTA DIDIK

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:

- Apakah kegiatan pembelajaran dapat berjalan dengan baik?
- Kesulitan-kesulitan yang ditemukan dalam proses pembelajaran.
- Apa yang harus diperbaiki dan bagaimana cara memperbaiki proses pembelajaran tersebut.

## **LAMPIRAN 1**

### **LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK (LKPD)**

#### **Lembar Kegiatan Siswa**

Tanggal : .....  
Lingkup/materi pembelajaran : .....  
Nama Siswa : .....  
Kelas/Semester : VIII / .....

#### **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 Kalian, buatlah kelompok sejumlah maksimal 8 orang.
- b. Diskusikan dan presentasikan pembelajaran materi pencegahan terhadap bahaya pergaulan bebas dengan temanmu satu kelompok.
- c. Perhatikan penjelasan berikut ini:

Cara berdiskusi dan mempresentasikan pembelajaran materi pencegahan terhadap bahaya pergaulan bebas antara lain:

- 1) Berdiskusi dan mempresentasikan materi tentang: hakikat bahaya pergaulan bebas, dampak bahaya pergaulan bebas bagi diri sendiri, dampak bahaya pergaulan bebas bagi lingkungan, dan langkah-langkah pencegahan terhadap bahaya pergaulan bebas.
- 2) Dan seterusnya disesuaikan dengan petunjuk pada kegiatan pembelajaran. Petunjuk dalam kegiatan pembelajaran untuk guru, yang lembar kegiatan untuk siswa.

## **LAMPIRAN 2**

### **BAHAN BACAAN GURU DAN PESERTA DIDIK**

#### **Bahan Bacaan Guru**

1. Hakikat bahaya pergaulan bebas, dampak bahaya pergaulan bebas bagi diri sendiri, dampak bahaya pergaulan bebas bagi lingkungan, dan langkah-langkah pencegahan terhadap bahaya pergaulan bebas pencegahan bahaya pergaulan bebas. Untuk membantu dalam mencari sumber bacaan tersebut, dapat diperoleh melalui: buku, majalah, koran, internet, atau sumber lainnya.
2. Data-data atau fakta tentang dilapangan tentang bahaya pergaulan bebas. Untuk membantu dalam mencari sumber bacaan tersebut, dapat diperoleh melalui: buku, majalah, koran, internet, atau sumber lainnya.

#### **Bahan Bacaan Siswa**

1. Hakikat bahaya pergaulan bebas, dampak bahaya pergaulan bebas bagi diri sendiri, dampak bahaya pergaulan bebas bagi lingkungan, dan langkah-langkah pencegahan terhadap bahaya

pergaulan bebas pencegahan bahaya pergaulan bebas. Untuk membantu dalam mencari sumber bacaan tersebut, dapat diperoleh melalui: buku, majalah, koran, internet, atau sumber lainnya.

2. Data-data atau fakta tentang dilapangan tentang bahaya pergaulan bebas. Untuk membantu dalam mencari sumber bacaan tersebut, dapat diperoleh melalui: buku, majalah, koran, internet, atau sumber lainnya.

### **LAMPIRAN 3**

#### **GLOSARIUM**

- Aktivitas air : Rangkaian gerak manusia yang dilakukan dalam air atau segala kegiatan yang berhubungan dengan air. Contohnya: Olahraga renang, polo air, loncat indah, berselancar, arung jeram, keselamatan dan penyelamatan di air, dan sebagainya.
- Alur Pembelajaran : Rangkaian tujuan pembelajaran yang disusun secara logis menurut urutan pembelajaran sejak awal hingga akhir suatu fase. Alur pembelajaran disusun secara linear sebagaimana urutan kegiatan pembelajaran yang dilakukan dari hari ke hari.
- Aktivitas gerak berirama : Bentuk gerakan senam yang menekankan pada mat dan irama, kelentukan tubuh dalam gerakan dan kontinuitas gerakan.
- Berjalan biasa : Berjalan menggunakan tumit dahulu dengan kecepatan biasa
- Berjalan cepat : Berjalan dengan tumit dan seluruh telapak kaki dengan cepat
- Berjinjit : Berdiri atau berjalan dengan ujung jari kaki saja yang berjejak; berjengket.
- Capaian Pembelajaran (*learning outcomes*) : Suatu ungkapan tujuan pendidikan, yang merupakan suatu pernyataan tentang apa yang diharapkan diketahui, dipahami, dan dapat dikerjakan oleh peserta didik setelah menyelesaikan suatu periode belajar.
- Capaian Pembelajaran (*learning outcomes*) PJOK : Menyiapkan individu yang terliterasi secara jasmani, yang memiliki motivasi, kepercayaan diri, pengetahuan, pemahaman, dan kompetensi jasmani agar dapat menghargai serta mengambil tanggung jawab untuk terlibat dalam aktivitas jasmani secara reguler.
- Fitur : Karakteristik khusus yang tersemat pada suatu alat elektronik, seperti: televisi, ponsel, komputer, dan sebagainya. Keberadaan fitur sejatinya tidak hanya membuat alat elektronik menjadi lebih menarik dan memiliki nilai tambah, tetapi juga memberikan kemudahan bagi setiap penggunaanya. Tidak mau kalah dengan komputer dan ponsel, penerbit buku elektronik (*ebook*) kini mulai memasukkan beragam fitur menawan guna menarik lebih baanky lagi pembaca *e book*.
- Gerak dasar : Suatu pola gerakan yang mendasari suatu gerakan mulai dari kemampuan gerak yang sederhana hingga kemampuan gerak yang kompleks, seperti: gerak dasar manusia (berjalan, berlari, melompat, dan melempar).
- Gerak fundamental : Gerak dasar, meliputi: melangkah, berjalan, berlari, melompat, mendarat, menangkap, melempar, mengayun, berguling, memukul, merayap, menggendong, menarik, memutar, dan meliuk.
- Gerak lokomotor : Gerakan berpindah tempat dimana bagian tubuh tertentu saja yang digerakkan, seperti: berjalan, berlari, dan melompat.
- Gerak non lokomotor : Gerakan yang tidak berpindah tempat, dimana bagian tubuh tertentu saja yang digerakkan, seperti: mendorong, menarik, menekuk, dan memutar.
- Gerak manipulatif : Gerakan dimana ada sesuatu yang digerakkan, seperti: melempar, menangkap, menyepak, dan lain sebagainya.
- Intensitas latihan : Kualitas latihan yang dilakukan dalam satu sesi latihan secara terus menerus”.
- Kecepatan : Merupakan kemampuan berpindah dari satu tempat ke tempat lain dalam waktu sesingkat-singkatnya.
- Keterampilan gerak : Gerakan-gerakan dasar dalam olahraga yang dilakukan dengan satu teknik, kemudian gerakan yang dilakukan secara efektif dan efisien untuk dapat menghasilkan hasil

yang maksimal. Untuk menjadi seorang olahragawan diperlukan keterampilan gerak yang baik agar dapat mencapai prestasi.

- Keterampilan pengetahuan : Cara untuk mengembangkan ilmu pengetahuan agar bermanfaat bagi semua makhluk hidup. Selain itu keterampilan ilmu pengetahuan tersebut berfungsi untuk menyempurnakan atau memperbaiki serta mengembangkan ilmu pengetahuan yang sudah diteliti maupun ditemukan sebelumnya.
- Kombinasi : Melakukan beberapa teknik gerakan dalam satu rangkaian gerak.
- Kompetensi global : Kapasitas untuk mempelajari isu-isu lokal, global, dan interkultural, memahami dan menghargai perspektif dan pandangan orang/kelompok lain, terlibat dalam interaksi yang terbuka, pantas, dan efektif bersama orang-orang dari budaya yang berbeda, serta bertindak untuk kesejahteraan bersama dan pembangunan yang berkelanjutan.
- Langkah : Perubahan injakan kaki dari satu tempat ke tempat lain, yang dapat dilakukan dengan posisi segaris, tegak lurus, dan serang.
- Lompat jauh : Salah satu nomor dalam cabang olahraga atletik. Tujuan lompat jauh ialah melakukan lompatan sejauh mungkin dengan teknik dan prosedur yang telah ditetapkan.
- Lompat tali : Melompati anyaman karet dengan ketinggian tertentu. Melempar Gerakan yang dilakukan tangan jauh dari pusat berat badan, seperti lempar cakram, lembing dan lontar martil.
- Melompat : Bentuk gerakan yang dapat memindahkan tubuh dengan cepat.
- Menangkap bola : Suatu usaha yang dilakukan oleh pemain untuk dapat menguasai bola dengan tangan dan hasil pukulan ataupun lemparan teman.
- Mengayun : Menggerakkan lengan dan/atau tungkai ke depan, belakang, dan/atau ke samping.
- Merdeka Belajar : Bukan semata-mata kebebasan tetapi juga kemampuan, keberdayaan untuk mencapai kebahagiaan. Keselamatan dan kebahagiaan ini pun tidak saja diperoleh dan dirasakan oleh individu, akan tetapi juga secara kolektif. Inilah visi Pendidikan Indonesia yang sudah lama dicanangkan, dan dihidupkan kembali dalam semangat Merdeka Belajar.
- Nilai Gerak : Keindahan yang ditampilkan seorang dalam gerak berolahraga, nilai estetis ini bisa dilihat dari seseorang gerak yaitu: kelincihannya, keluwesannya, dan kelentikannya.
- Pembelajaran : Proses interaksi antarpeserta didik, antara peserta didik dengan tenaga pendidik dan sumber belajar pada suatu lingkungan belajar.
- Pendidikan jasmani : Suatu proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan ketrampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup sehat dan aktif, dan sikap sportif, kecerdasan emosi.
- Pendinginan : Menurunkan suhu tubuh secara perlahan, mempersiapkan tubuh untuk melakukan aktifitas lain.
- Pengembangan Karakter : Unsur pokok dalam diri manusia yang dengannya membentuk karakter psikologi seseorang dan membuatnya berperilaku sesuai dengan dirinya dan nilai-nilai yang cocok dengan dirinya dalam kondisi yang berbeda-beda.
- Permainan engklek : Permainan tradisional lompat-lompatan pada bidang-bidang datar yang digambar di atas tanah dengan membuat gambar kotak-kotak, kemudian melompat dengan satu kaki dari kotak satu ke kotak berikutnya.
- Permainan Invasi/Serangan (*Invasion Games*) : Permainan tim dimana skor diperoleh jika pemain secara beregu mampu memanipulasi bola atau proyektil sejenis untuk dimasukkan ke gawang lawan atau ke daerah tertentu lebih banyak dari lawan dan mampu mempertahankan daerah gawangnya atau lapangannya dari kemasukan oleh lawan. Permainan ini mensyaratkan penguasaan bola atau proyektil sejenis serta menciptakan ruang sehingga memudahkan bola mendekat ke gawang lawan untuk menghasilkan gol. Permainan yang termasuk *invasion games* antara lain: sepak bola, rugby, bola basket, bola tangan, hoki, dll.
- Permainan Lapangan (*Striking/Fielding Games*) : Permainan tim yang cara mendapatkan skornya dengan cara memukul sebuah bola atau proyektil sejenis untuk ditempatkan pada tempat tertentu atau agar tidak tertangkap oleh pemain jaga, sehingga si pemukul dapat berlari menuju pada daerah aman atau bahkan mampu melewati keliling ke beberapa daerah aman dan kembali

ke tempat semula. Permainan ini mensyaratkan kemampuan kecepatan reaksi memukul bola yang bergerak dari pelempar untuk dipukul dalam.

- Permainan Net (*Net/Wall Games*) : Permainan tim atau individu dimana skor didapat apabila mampu memberikan bola atau proyektil sejenis jatuh pada lapangan lawan agar tidak bisa dikembalikan dengan jalan melewatkan bola melalui net dengan tinggi tertentu. Permainan ini mensyaratkan untuk memanipulasi bola atau proyektil sejenis untuk ditempatkan pada lapangan kosong lawan yang menggunakan kekuatan dan akurasi yang baik disamping harus mampu menjaga lapangannya sendiri dari datangnya bola dari lawan.
- Permainan Target (*Target Games*) : Permainan dimana pemain akan mendapatkan skor apabila bola atau proyektil lain sejenis baik dilempar atau dipukul dengan terarah mencapai sebuah sasaran yang sudah ditentukan dan semakin sedikit untuk menuju pukulan/ perlakuan menuju sasaran semakin baik. Permainan ini sangat mengandalkan akurasi dan konsentrasi yang tinggi. Permainan yang termasuk dalam target games antara lain adalah Golf, Woodball, Bowling, Snooker, dan lain-lain.
- Permainan sederhana : Permainan olahraga yang disederhanakan, penyederhanaan aturan main, jumlah pemain, lapangan permainan atau alat.
- Pola gerak dominan dinamis : Seri aksi gerak yang memiliki fungsi luas yang ditampilkan dengan tuntutan ketepatan yang rendah dalam keadaan bergerak atau seimbang, misalnya berguling atau berputar.
- Pola gerak dominan statis : Seri aksi gerak yang memiliki fungsi luas yang ditampilkan dengan tuntutan ketepatan yang rendah dalam keadaan diam atau seimbang, misalnya berdiri dengan tangan (*handstand*).
- Profil Pelajar Pancasila : Tujuan besar (atau bahkan misi) yang ingin diwujudkan melalui sistem pendidikan. Profil lulusan, dalam konteks ini adalah Profil Pelajar Pancasila, merupakan jawaban dari pertanyaan penting: “Karakter serta kemampuan esensial apa yang perlu dipelajari dan dikembangkan terus-menerus oleh setiap individu warga negara Indonesia, sejak pendidikan anak usia dini hingga mereka menamatkan sekolah menengah atas?”
- Senam irama : Rangkaian gerak manusia yang dilakukan dalam ikatan pola irama, disesuaikan dengan perubahan tempo, atau semata-mata gerak ekspresi tubuh mengikuti iringan musik atau ketukan di luar musik.
- Sikap lilin : Merupakan salah satu bentuk latihan keseimbangan pada senam dasar dengan posisi badan lurus dan kedua kaki rapat dan lurus ke atas dengan bertumpu pada pundak (seperti lilin pada posisi berdiri).
- Variasi : Melakukan satu teknik gerakan dengan berbagai cara.
- Volume Latihan : Lamanya waktu yang digunakan berlatih untuk mencapai tingkat kebugaran jasmani, misalnya lama waktu yang digunakan untuk berlatih bukan atlet minimal 20 menit.
- Zig - zag : Garis berliku-liku atau gerakan berliku-liku.

#### **LAMPIRAN 4**

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Adang, Suherman. 2013. *Inspirasi Kurikulum 2013 Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan*. Jakarta: Pusat Kurikulum dan Perbukuan, Kemendikbud RI.
- Anderson, L.W., Krathwohl, D.R., Airasian, P.W., Cruikshank, K.A., Mayer, R.E., Pintrich, P.R., Raths, J., Wittrock, M.C. 2000. *A Taxonomy for Learning, Teaching, and Assessing: A revision of Bloom's Taxonomy of Educational Objectives*. New York: Pearson, Allyn & Bacon.
- Freeman, Diana Larsen. 2001. *Techniques and Principle in Language Teaching and Jack Richards and Theodore Rogers, 2nd Edition*. Scellenbasch University : Library and Information Service.
- Kemendikbud. 2020. *Naskah Akademik Profil Pelajar Pancasila*. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan dan Perbukuan, Kemendikbud.

- Kemendikbud. 2020. *Capaian Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan*. Jakarta: Pusat Kurikulum, Kemendikbud.
- Lutan, Rusli. 2005. *Pendidikan Jasmani dan Olahraga Sekolah: Penguasaan Kompetensi Dalam Konteks Budaya Gerak*. Jakarta: Depdikbud Direktorat Jenderal Perguruan Tinggi.
- Mahendra, Agus, dkk. 2006. *Implementasi Movement-Problem-Based Learning Sebagai Pengembangan Paradigma Reflective Teaching Dalam Pendidikan Jasmani: Sebuah Community-Based Action Research Di Sekolah Menengah Di Kota Bandung*.
- Marilyn, M. Buck, et.all. 2007. *Instructional Strategies for Secondary School Physical Education*. United States : Mc. Graw Hill Publisher.
- Muhajir. 2007. *Buku Siswa Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan untuk SMP Kelas VIII*. Bogor : Yudhistira.
- Muhajir. 2007. *Buku Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan untuk SMP Kelas VIII*. Bogor : Yudhistira.
- Muhajir. 2019. *Perspektif Guru PJOK Indonesia di Abad 21*. Bandung : Sahara Multi Trading.
- Muhajir. 2020. *Belajar dan Berlatih Atletik*. Bandung : Sahara Multi Trading.
- Muhajir. 2020. *Belajar dan Berlatih Permainan Bola Basket*. Bandung : Sahara Multi Trading.
- ..... 2020. *Belajar dan Berlatih Permainan Bola Voli*. Bandung : Sahara Multi Trading.
- Muhajir. 2020. *Belajar dan Berlatih Atletik Lompat Jauh*. Bandung : Sahara Multi Trading.
- ..... 2020. *Belajar dan Berlatih Beladiri Pencak Silat*. Bandung : Sahara Multi Trading.
- ..... 2020. *Belajar dan Berlatih Permainan Rounders*. Bandung : Sahara Multi Trading.
- ..... 2020. *Belajar dan Berlatih Permainan Tradisional*. Bandung : Sahara Multi Trading.
- ..... 2020. *Belajar dan Berlatih Aktivitas Renang*. Bandung : Sahara Multi Trading.
- ..... 2020. *Pola dan Perilaku Hidup Bersih, Sehat, dan Gizi Seimbang*. Bandung : Sahara Multi Trading.
- ..... 2020. *Modul Pembelajaran Jarak Jauh Mata Pelajaran PJOK SMP Kelas VII*. Jakarta : Direktorat Pembinaan SMP Kemendikbud.
- ..... 2020. *Modul Pembelajaran Jarak Jauh Mata Pelajaran PJOK SMP Kelas VIII*. Jakarta : Direktorat Pembinaan SMP Kemendikbud.
- ..... *Latihan Peningkatan Kebugaran Jasmani*. Bandung : Sahara Multi Trading.
- Roji. 2017. *Buku Siswa Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan SMP/MTs Kelas VIII Kurikulum 2013*. Jakarta : Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.
- Soekarno, Wuryati. 1985. *Teori dan Praktik Senam Dasar*. Yogyakarta : PT. Intan.
- Tim Direktorat SMP. 2017. *Panduan Penilaian oleh Pendidik dan Satuan Pendidikan Sekolah Menengah Pertama*. Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.
- William, H. Freeman. 2007. *Physical Education, Exercise and Sport Science, Eight Edition*. Burlington, United States : Janes & Bartlett Publishers.