

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

INFORMASI UMUM	
A. IDENTITAS MODUL	
<b>Penyusun</b>	: .....
<b>Instansi</b>	: SMP .....
<b>Tahun Penyusunan</b>	: Tahun 2022
<b>Jenjang Sekolah</b>	: SMP
<b>Mata Pelajaran</b>	: PJOK
<b>Fase / Kelas</b>	: D/ VII
<b>Unit 3</b>	: Keterampilan, Pengetahuan Gerak, Pengembangan Karakter dan Internalisasi Nilai-Nilai dalam Permainan Lapangan kasti
<b>Capaian Pembelajaran</b>	: Pada akhir fase D, peserta didik dapat menunjukkan kemampuan berbagai aktivitas jasmani dan olahraga sebagai hasil analisis pengetahuan yang benar, melakukan latihan aktivitas jasmani dan kebugaran untuk kesehatan sesuai dengan prinsip latihan, menunjukkan perilaku tanggung jawab personal dan sosial serta memonitornya secara mandiri, serta dapat menganalisis nilai-nilai aktivitas jasmani.
<b>Elemen Pembelajaran</b>	<p><b>Capaian :</b></p> <p><b>Elemen Keterampilan Gerak</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan hasil analisis aktivitas jasmani dan olahraga, aktivitas senam, aktivitas gerak berirama, aktivitas permainan dan aktivitas olahraga air (kondisional).</li> </ul> <p><b>Elemen Pengetahuan Gerak.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Pada akhir fase ini peserta didik dapat menganalisis fakta dan prosedur dalam melakukan berbagai gerak spesifik aktivitas jasmani dan olahraga, aktivitas senam, aktivitas gerak berirama, dan aktivitas permainan dan aktivitas olahraga air (kondisional).</li> </ul> <p><b>Elemen Pengembangan Karakter.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Pada akhir fase ini peserta didik proaktif melakukan dan mengajak untuk memelihara dan memonitor peningkatan derajat kebugaran jasmani dan kemampuan</li> </ul> <p><b>Elemen Nilai-nilai Gerak.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Pada akhir fase ini peserta didik dapat menganalisis hubungan antara aktivitas jasmani dan kesehatan, untuk dapat memilih aktivitas yang berperan sebagai media</li> </ul>

<b>Alokasi Waktu</b>	:	menumbuh kembangkan kegembiraan, tantangan, serta percaya diri, serta dapat mengekspresikan diri dalam berinteraksi di lingkungan sosial. 27 JP (3 Kali pertemuan).
<b>B. KOMPETENSI AWAL</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Mempraktikkan gerak spesifik dalam berbagai permainan lapangan.</li> </ul>		
<b>C. PROFILPELAJAR PANCASILA</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Mandiri, dan gotong royong.</li> </ul>		
<b>D. SARANADAN PRASARANA</b>		
<p><b>Sarana dan Prasarana yang dibutuhkan</b></p> <p><b>aElemen Keterampilan Gerak</b></p> <p>a. Aktivitas Senam: matras senam, matraspuzzle</p> <p>b. Aktivitas Gerak Berirama: tape</p> <p>c. Aktivitas Permainan invasi: bola, cones(corong), stop watch, pluit</p> <p>d. Aktivitas Permainan net: bola, net, alatpemukul, cones (corong), stop watch,pluit</p> <p>e. Aktivitas Permainan lapangan: bola, alatpemukul, cones (corong), stop watch,pluit</p> <p>f. Aktivitas Permainan dan Olahraga Air:papan luncur, stop watch, pluit.</p> <p><b>ElemenPengetahuan Gerak</b></p> <p>a. Laptop, LCD, lembar kerja</p>		
<b>E. TARGET PESERTA DIDIK</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Peserta didik reguler/tipikal: umum, tidak ada kesulitan dalam mencerna dan memahami materi ajar.</li> </ul>		
<b>F. JUMLAH PESERTA DIDIK</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Maksimal 32 peserta didik</li> </ul>		
<b>G. MODEL PEMBELAJARAN</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Tatap muka.</li> </ul>		
<b>H. METODE DAN STRATEGI PEMBELAJARAN</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Diskusi</li> <li>▪ Presentasi</li> <li>▪ Ceramah</li> <li>▪ Pengajaran Interaktif (Interactive Teaching)</li> <li>▪ Pengajaran Berpangkalan (Station Teaching)</li> <li>▪ Pengajaran Sesama Teman (Peer Teaching)</li> <li>▪ Pembelajaran Kooperatif (Cooperative Learning)</li> <li>▪ Strategi Pembelajaran Sendiri (Self-instructional Strategies)</li> <li>▪ Strategi Kognitif (Cognitive Strategies)</li> <li>▪ Pengajaran Beregu (Team teaching)</li> </ul>		
<b>KOMPENEN INTI</b>		
<b>A. TUJUAN KEGIATAN PEMBELAJARAN</b>		
AlurTujuanPembelajaran :		

1. Peserta didik mampu memahami aktivitas gerak spesifik melempar, menangkap, memukul bola, berlari ke tiang hinggap, dan mematikan lawan permainan kasti.
2. Peserta didik mampu mengidentifikasi gerak spesifik melempar, menangkap, memukul bola, berlari ke tiang hinggap, dan mematikan lawan permainan kasti.
3. Peserta didik mampu menganalisis prosedur aktivitas gerak spesifik melempar, menangkap, memukul bola, berlari ke tiang hinggap, dan mematikan lawan permainan kasti.
4. Peserta didik mampu menyusun konsep aktivitas gerak spesifik melempar, menangkap, memukul bola, berlari ke tiang hinggap, dan mematikan lawan permainan kasti.
5. Peserta didik dapat mempraktikkan aktivitas gerak spesifik melempar, menangkap, memukul bola, berlari ke tiang hinggap, dan mematikan lawan permainan kasti.
6. Peserta didik mampu menunjukkan sikap berakhlak mulia, mandiri, kebhinekaan global, gotong-royong, bernalar kritis, dan kreatif.

## B. PEMAHAMAN BERMAKNA

- Pesertadidik akan mempelajari pengetahuan tentang konsep, identifikasi, analisis prosedur pelaksanaan gerak, menyusun konsep latihan, dan mampu mempraktikkan gerak spesifik melempar, menangkap, memukul bola, berlari ke tiang hinggap, dan mematikan lawan permainan kasti

## C. PERTANYAAN PEMANTIK

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

## D. KEGIATAN PEMBELAJARAN

### Kegiatan Pembelajaran 1

#### 1. Pokok-Pokok Materi

Gerak spesifik melempar dan menangkap bola permainan kasti. Materi lebih lengkap terdapat pada bahan bacaan peserta didik.

#### 2. Langkah Langkah Kegiatan Pembelajaran

##### a. Persiapan Pembelajaran :

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

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

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

4) Pastikan peserta didik berada dalam pengawasan

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

### **b. Kegiatan Pendahuluan**

Pada kegiatan pendahuluan pembelajaran PJOK diharapkan guru:

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

### **Apersepsi**

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

Pertanyaan esensial:

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

### **c. Kegiatan Inti**

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

diri, mengembangkan disiplin diri, dan berusaha menjadi individu yang percaya diri, fleksibel, dan adaptif.

8) Guru melakukan penilaian selama proses pembelajaran berlangsung.

**d. Penutup**

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

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

**3. Kegiatan Alternatif**

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

Contoh lembar tugas:

<p><b>KELAS :</b> .....</p> <p><b>KELOMPOK:</b> .....</p> <p><b>ANGGOTA:</b></p> <p style="margin-left: 40px;">1. ....</p> <p style="margin-left: 40px;">2. ....</p> <p style="margin-left: 40px;">3. ....</p> <p style="margin-left: 40px;">4. ....</p> <p style="margin-left: 40px;">5. ....</p>			
<b>PETUNJUK</b>			
<p>1. Diskusikanlah lembar kriteria gerak berikut ini!</p> <p>2. Amatilah teman-teman kalian (regu lain) yang sedang bermain bola basket (giliran bermain di aturoleh guru)!</p> <p>3. Perhatikan beberapa teknik dasar yang dilakukan oleh pemain-pemain dari kelompok lain tersebut!</p> <p>4. Rumuskanlah cara melakukan masing-masing teknik yang dilakukan oleh pemain-pemain tersebut!</p> <p>5. Berikan catatan kesalahan-kesalahan yang terjadi ketika teknik tersebut dilakukan!</p> <p>Tampilkan teknik dasar yang benar untuk memperbaiki kesalahan yang terjadi pada akhir pembelajaran di depan kelas, sesuai petunjuk guru!</p>			
<b>Nama dan Jenis Gerakan</b>	<b>Cara Melakukan</b>	<b>Kesalahan Yang Terjadi</b>	<b>Gambar Bantuan</b>

## Kegiatan Pembelajaran 2

### 1. Pokok-Pokok Materi

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

### 2. Langkah Langkah Kegiatan Pembelajaran

#### a. Persiapan Pembelajaran :

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

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

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

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

#### b. KegiatanPendahuluan

Pada kegiatan pendahuluan pembelajaran PJOK diharapkan guru:

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

#### Apersepsi

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

Pertanyaan esensial:

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

**c. Kegiatan Inti**

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

**d. Penutup**

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

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

**3. Kegiatan Alternatif**

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

Contoh lembar tugas:

<p><b>KELAS</b> :.....</p> <p><b>KELOMPOK</b>: .....</p> <p><b>ANGGOTA</b>:</p> <p style="margin-left: 40px;">1. ....</p> <p style="margin-left: 40px;">2. ....</p> <p style="margin-left: 40px;">3. ....</p> <p style="margin-left: 40px;">4. ....</p>
---

5. ....

### PETUNJUK

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

Nama dan Jenis Gerakan	Cara Melakukan	Kesalahan Yang Terjadi	Gambar Bantuan

### Kegiatan Pembelajaran 3

#### 1. Pokok-Pokok Materi

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

Materi lebih lengkap terdapat pada bahan bacaan Peserta didik

#### 2. Langkah Langkah Kegiatan Pembelajaran

##### a. Persiapan Pembelajaran :

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

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

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

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



## **b. KegiatanPendahuluan**

Pada kegiatan pendahuluan pembelajaran PJOK diharapkan guru:

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

## **Apersepsi**

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

Pertanyaan esensial:

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

## **c. KegiatanInti**

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

## **d. Penutup**

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

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

### 3. Kegiatan Alternatif

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

Contoh lembar tugas:

<b>KELAS</b> :..... <b>KELOMPOK</b> : ..... <b>ANGGOTA</b> : 1. .... 2. .... 3. .... 4. .... 5. ....			
<b>PETUNJUK</b>			
1. Diskusikanlah lembar kriteria gerak berikut ini! 2. Amatilah teman-teman kalian (regu lain) yang sedang bermain bola basket (giliran bermain diaturoleh guru)! 3. Perhatikan beberapa teknik dasar yang dilakukan oleh pemain-pemain dari kelompok lain tersebut! 4. Rumuskanlah cara melakukan masing-masing teknik yang dilakukan oleh pemain-pemain tersebut! 5. Berikan catatan kesalahan-kesalahan yang terjadi ketika teknik tersebut dilakukan! Tampilkan teknik dasar yang benar untuk memperbaiki kesalahan yang terjadi pada akhir pembelajaran di depan kelas, sesuai petunjuk guru!			
<b>Nama dan Jenis Gerakan</b>	<b>Cara Melakukan</b>	<b>Kesalahan Yang Terjadi</b>	<b>Gambar Bantuan</b>

## F. REFLEKSI

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

Contoh refleksi peserta didik adalah sebagai berikut.

Coba jelaskan secara singkat pada kolom refleksi di bawah ini.

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

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

Contoh refleksi guru, sebagai berikut.

### Lembar Refleksi Diri Guru

**Pokok Bahasan : Permainan lapangan kasti**

**Pertemuan ke –**

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

## **F. ASESMEN/ PENILAIAN**

### **1. Penilaian sikap**

#### **a. Konsep Penilaian dan Pembelajaran PJOK**

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

Contoh jurnal, sebagai berikut.

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

Contoh penilaian diri sendiri 1

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

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

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

Contoh penilaian diri sendiri 2

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

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

No	Sikap	Skor				Jumlah
		4	3	2	1	
1.	Saya mampu bekerja bersama dengan orang lain disertai perasaan senang					
2.	Saya memperhatikan dan bertindak proaktif terhadap kondisi lingkungan fisik sosial					
3.	Saya mampu dan mau berkomunikasi dengan orang lain					

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

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

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

Contoh penilaian antarteman 1

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

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

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

Contoh penilaian antarteman 2

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

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

No	Sikap	Skor				Jumlah
		4	3	2	1	
1.	Teman sayamampu bekerja bersama dengan orang lain disertaiperasaan senang					
2.	Teman sayamemperhatikan dan bertindak proaktif terhadap kondisilingkungan fisik sosial					
3.	Teman sayamampu dan mau berkomunikasi dengan orang lain					
4.	Teman sayamedepankan penggunaan bersama sumber daya danruang yang ada di masyarakat secara sehat					
5.	Teman sayamengenali kualitas dan minat diri serta tantangan yangdihadapi					
6.	Teman sayamemahami strategi dan rencana pengembangan diri					
7.	Teman saya mengembangkan pengendalian dan disiplin diri					
8.	Teman saya berusaha menjadi individu yangpercaya diri, resilien (elastis), dan adaptif					
<b>Jumlah</b>						
<b>Yang menilai : .....</b>						

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

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

## 2. Penilaian Pengetahuan

- Teknik : Tes Tulis
- Bentuk : Pilihan Ganda

Contoh instrumen :

Perhatikan gambar berikut!



Arah lemparan dalam gambar adalah ....

- Lurus



## LAMPIRAN

### A. LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK

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

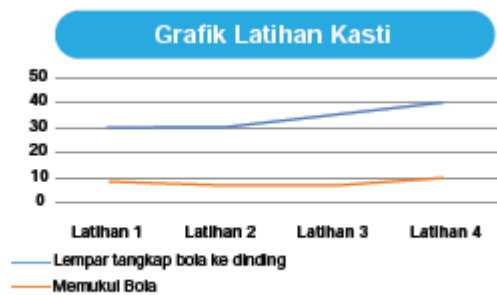
1. Lempar tangkap bola ke dinding selama satu menit dari jarak dua meter, catat jumlah hasil lempar tangkap.
2. Memukul bola kesempatan 10 kali.

Nama : .....

Kelas : .....

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

Buatlah grafik perkembangan latihan kalian!



Gambar 3.1 Grafik latihan kasti

### B. BAHAN BACAAN GURU & PESERTA DIDIK

#### Bahan Bacaan Peserta Didik

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



1. Gerak lempar tangkap bola dengan satu tangan



Gambar 3.2 Lempar tangkap bola satu tangan

2. Melempar tangkap bola berganti tangan di tempat



Gambar 3.3 Lempar tangkap bola berganti tangan

3. Melempar tangkap bola satu tangan sambil jalan



Gambar 3.4 Lempar tangkap bola satu tangan sambil berjalan

4. Menggelindingkan bola dengan satu tangan



Gambar 3.5 Menggelindingkan bola kasti sambil berjalan

5. Memantulkan bola ke lantai dengan satu tangan di tempat



Gambar 3.6 Memantul-mantulkan bola ke lantai di tempat

6. Memantulkan bola ke lantai berganti tangan di tempat



Gambar 3.7 Memantulkan bola ke lantai berganti tangan

7. Melempar tangkap bola di udara



Gambar 3.8 Lempar tangkap bola atas satu tangan

8. Lempar tangkap bola berpasangan



Gambar 3.9 Lempar tangkap bola pantul berpasangan

9. Lempar tangkap bola berkelompok



Gambar 3.10 Lempar tangkap bola pantul berkelompok

10. Melempar bola atas berkelompok



Gambar 3.11 Melempar bola atas berkelompok

12. Lemparan bola samping



Gambar 3.12 Melempar bola samping

13. Lemparan bola menyusur lantai/tanah



Gambar 3.13 Melempar bola menyusur tanah

14. Lemparan bola bawah lurus 15. Variasi menangkap bola



Gambar 3.14 Melempar bola lurus



Gambar 3.15 Menangkap bola lurus

16. Menangkap bola menyusur tanah



Gambar 3.16 Menangkap bola menyusur lantai

17. Menangkap bola atas



Gambar 3.17 Menangkap bola atas

18. Memegang alat pemukul



Gambar 3.18 Memegang alat pemukul kasti dua tangan



Gambar 3.19 Memegang alat pemukul kasti satu tangan

19. Berlari menuju tempat hinggap



Gambar 3.20 Berlari menuju tempat hinggap

**Bacaan Guru**

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

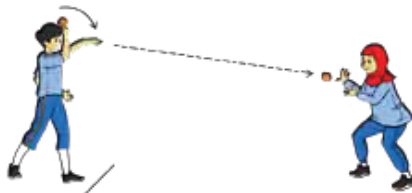
- a. Guru membariskan peserta didik membentuk barisan empat baris dengan jarak rentangan dua tangan.
- b. Tiap peserta didik memegang bola (atau modifikasi bola).

- c. Guru meminta tiap peserta didik melemparkan bola ke atas dengan tangan kanan lalu menangkap bola tersebut dengan tangan kanan.
- d. Setelah melempar bola dengan tangan kanan dilanjutkan dengan melempar bola menggunakan tangan kiri.
- e. Peserta didik menemukan gerakan lempar tangkap bola yang nyaman untuk dirinya.

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

## 2. Pembelajaran lempar tangkap bola berpasangan

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



Gambar 3.21 Pembelajaran melempar bola atas

## 3. Pembelajaran melempar dan menangkap bola berkelompok

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



Gambar 3.22 Pembelajaran melempar bola atas

## 4. Pembelajaran lempar tangkap bola melingkar

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



Gambar 3.23 Lempar bola kelompok melingkar

### 5. Pembelajaran memukul bola di atas wadah

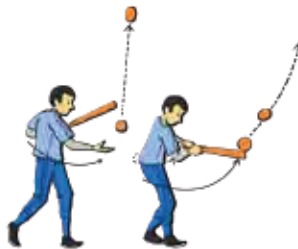
- Guru membariskan Peserta didik membentuk barisan satu berbanjar, menghadap wadah pemukul.
- Satu persatu peserta didik melakukan gerak memukul bola, setelah selesai menyerahkan pemukul ke peserta didik di belakangnya, dilanjutkan mengambil bola yang dipukul, lalu kembali ke barisan belakang.
- Guru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



Gambar 3.24 Memukul bola di atas wadah

### 6. Pembelajaran memukul dengan bola dilempar

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

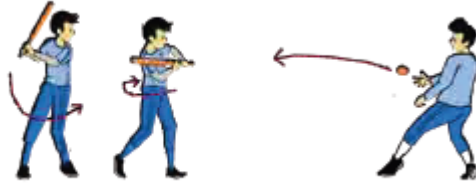


Gambar 3.25 Memukul bola dilambungkan sendiri

### 7. Pembelajaran memukul dengan bola dilempar teman

- Guru membagi peserta didik menjadi dua kelompok dalam satu banjar yang saling berhadapan dengan jarak 6 meter.
- Satu banjar pemukul, satu banjar pelempar.
- Pelempar melemparkan bola ke arah pemukul, selesai melempar langsung mengambil bola dan kembali ke barisan belakang.

- d. Pemukul memukul bola selesai setelah itu menyerahkan alat pemukul ke teman di belakangnya, lalu kembali kebarisan belakang.
- e. Setelah semua peserta didik melakukan pukulan atau lemparan, berganti posisi.
- f. Guru menjaga keselamatan dan ketertiban pembelajaran.



Gambar 3.26 Memukul bola dilambungkan teman

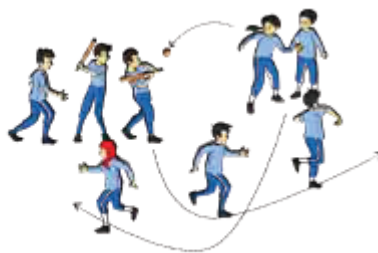
- g. Guru dapat memvariasikan pembelajaran memukul bola seperti dalam gambar 3.26 dan 3.27.



Gambar 3.27 Memukul bola tipuan bola dilambungkan teman

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

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



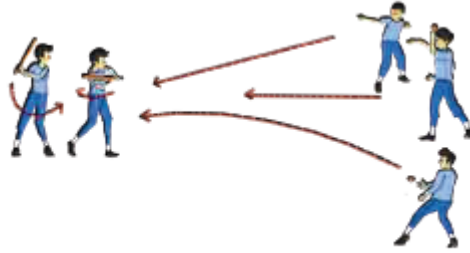
Gambar 3.28 Memukul bola berpindah tempat

### 9. Pembelajaran memukul bola dari berbagai arah

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

Lakukan pembelajaran dengan pukulan dan lemparan.

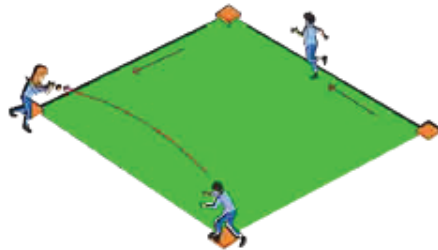
- e. Guru menjaga keselamatan dan ketertiban pembelajaran.



Gambar 3.29 Memukul bola dari berbagai arah

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

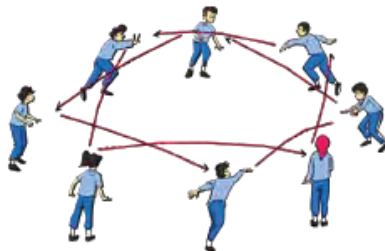
- a. Guru membariskan Peserta didik membentuk barisan dua berbanjar, menghadap lapangan.
- b. Satu persatu peserta didik melempar bola, bersamaan dengan itu peserta didik lainnya berlari menuju *base*/tempat hinggap, lalu kembali ke barisan belakang.
- c. Guru menjaga keselamatan dan ketertiban pembelajaran.



Gambar 3.30 Berlari menuju tempat hinggap

### 11. Pembelajaran bermain kasti

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



Gambar 3.31 Bermain kasti

## C. GLOSARIUM

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

Permainan ini mensyaratkan kemampuan kecepatan reaksi memukul bola yang bergerak dari lemparan untuk dipukul dalam.

## D. DAFTAR PUSTAKA

- Adang, Suherman. 2013. *Inspirasi Kurikulum 2013 Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan*. Jakarta: Pusat Kurikulum dan Perbukuan, Kemendikbud RI.
- Anderson, L. & Krathwohl, D. 2001. *A Taxonomy For Learning, Teaching and Assessing*. New York : Longman.
- Anderson, L.W., Krathwohl, D.R., Airasian, P.W., Cruikshank, K.A., Mayer, R.E., Pintrich, P.R., Raths, J., Wittrock, M.C. 2000. *A Taxonomy for Learning, Teaching, and Assessing: A revision of Bloom's Taxonomy of Educational Objectives*. New York: Pearson, Allyn & Bacon.
- Badan Pengembangan Sumber Daya Manusia. 2013. *Pedoman Penilaian Hasil Belajar*. Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia.
- Barbara L. Viera, MS; Bonnie Jill Fergusson, MS. 1996. *Bola Voli Tingkat Pemula*, diterjemahkan oleh Monti. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada
- Dikdik Zafat Sidik. 2010. *Mengajar dan Melatih Atletik*. Bandung: Remaja Rosdakarya
- Erminawati. 2009. *Kebugaran dan Kesehatan*. Jakarta: Ricardo
- Erwin Setya Kriswanto. 2015. *Pencak Silat*. Jogjakarta: Pustaka Baru Press
- Feri Kurniawan. 2011. *Buku Pintar Olahraga*. Jakarta: Laskar Aksara
- Freeman, Diana Larsen. 2001. *Tehniques and Principle in Language Teaching and Jack Richards and Theodore Rogers, 2nd Edition*. Scellenbasch University: Library and Information Service.
- Hamzah B. Uno dan Satria Koni. 2012. *Assessment Pembelajaran*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Harsono. 2017. *Kepelatihan Olahraga Teori dan Metodologi*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya
- Heri Rahyubi. 2012. *Teori-Teori Belajar dan Aplikasi Pembelajaran Motorik*. Bandung: Nusa Media
- Kemendikbud. 2014. *Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan, RI Nomor 103 Tahun 2014, Tentang Pembelajaran Pada Pendidikan Dasar dan Pendidikan Menengah*. Jakarta: Kemendikbud.
- Kemendikbud. 2020. *Naskah Akademik Profil Pelajar Pancasila*. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan dan Perbukuan, Kemendikbud.
- Kemendikbud. 2020. *Capaian Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan*. Jakarta: Pusat Kurikulum, Kemendikbud.
- ..... 2020. *Modul Pembelajaran Jarak Jauh Mata Pelajaran PJOK SMP Kelas VII*. Jakarta : Direktorat Pembinaan SMP Kemendikbud.
- Komarudin. 2016. *Penilaian Hasil Belajar Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya
- Kurniati Nawangwulan. 2020. *Buku Saku Gizi Dasar Bagi Tenaga Kesehatan*. Jakarta: CV Trann Info Media
- Lutan, Rusli. 2012. *Belajar Keterampilan Motorik Pengantar Teori dan Metode*. Jakarta: Depdikbud Direktorat Jenderal Perguruan Tinggi.
- ..... 2002 *Kartu YMCA Fitness Industry untuk Youth sport trust*
- Agus, Mahendra, dkk. 2006. *Implementasi Movement-Problem-Based Learning Sebagai Pengembangan Paradigma Reflective Teaching Dalam Pendidikan Jasmani: Sebuah Community-Based Action Research Di Sekolah Menengah Di Kota Bandung*.

- ..... 2013 *Parents' guide for growing active learners FUNDamental MOVEMENT Skills*. Singapore Sports Council, Republic of Singapore
- ..... 2012, Fundamental skills, sport New Zealand [www.sportnz.org.nz](http://www.sportnz.org.nz)
- Mendikbud. 2019. *Surat Edaran Nomor 14 Tahun 2019 Tentang Penyederhanaan Rencana Pelaksanaan Pembelajaran*. Jakarta: Kemdikbud.
- Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Nomor 32 Tahun 2013 tentang Perubahan atas Peraturan Pemerintah Nomor 19 Tahun 2005 tentang Standar Nasional Pendidikan. Jakarta: Kemendikbud.
- Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2016 tentang Standar Kompetensi Lulusan Pendidikan Dasar dan Menengah. Jakarta: Kemendikbud.
- Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 21 Tahun 2016 tentang Standar Isi. Jakarta: Kemendikbud.
- Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 22 Tahun 2016 tentang Standar Proses. Jakarta: Kemendikbud.
- Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 23 Tahun 2016 tentang Standar Penilaian Pendidikan. Jakarta: Kemendikbud.
- Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 24 Tahun 2016 tentang Cakupan Kompetensi Pendidikan Dasar dan Menengah. Jakarta: Kemendikbud.
- Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 35 Tahun 2018 Tentang Perubahan Atas Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Nomor 58 Tahun 2014 Tentang Kurikulum 2013 Sekolah Menengah Pertama/Madrasah Tsanawiyah;
- Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 37 Tahun 2018 Tentang Perubahan Atas Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Nomor 24 Tahun 2016 Tentang Kompetensi Inti dan Kompetensi Dasar Pelajaran Pada kurikulum 2013 Pada Pendidikan Dasar dan Pendidikan Menengah.
- Pupu Saeful Rahmat. 2018. *Perkembangan Peseta Didik*. Jakarta: PT Bumi Aksara
- Ridwan Abdullah Sani. 2013. *Inovasi Pembelajaran*. Jakarta: Bumi Aksara
- ..... 2016. *Penilaian Autentik*. Jakarta: Bumi Aksara
- Roji. 2017. *Buku Siswa Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan SMP/MTs Kelas VIII Kurikulum 2013*. Jakarta : Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. Tim penyusunan Bahan Ajar. 2010. *Buku Bahan Ajar Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan*. Bogor : PPPPTK Penjas & BK.
- Soekarno, Wuryati. 1990, *Teori dan Praktek Senam Dasar*, Yogyakarta; PT Intan Pariwara
- Sukadiyanto, Dangsina Muluk. 2011. *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Bandung; Lubuk Agung
- Suhardi, Sugito Adiwarsito, 2009, *Pembelajaran Aktivitas Uji Diri*, Bogor, Departemen Pendidikan Nasional, PPPPTK Penjas dan BK
- Syamsu Yusuf L.N, Nani M. Sugandhi. 2014. *Perkembangan Peserta Didik*. Jakarta: Raja Grafindo Persada
- Tim Direktorat SMP. 2016. *Panduan Pembelajaran Untuk Sekolah Menengah Pertama*. Jakarta : Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan
- Tim Direktorat SMP. 2017. *Panduan Penilaian oleh Pendidik dan Satuan Pendidikan Sekolah Menengah Pertama*. Jakarta : Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.



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

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

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

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

<https://kbbi.web.id>

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

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