

MODUL AJAR KURIKULUM MERDEKA

FASE D (KELAS VIII) SMP/MTs

MATA PELAJARAN : PJOK

UNIT 5 : AKTIVITAS GERAK BERIRAMA

INFORMASI UMUM

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).

KOMPONEN INTI

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)

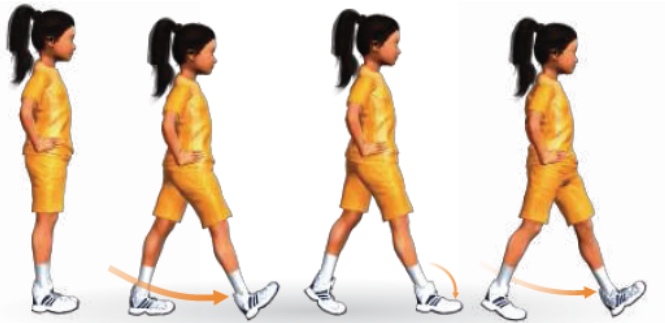
- Peserta didik menerima dan mempelajari kartu tugas (*task sheet*) yang berisi perintah dan indikator tugas aktivitas keterampilan gerak spesifik pola gerak langkah kaki dan ayunan lengan aktivitas gerak berirama.
- Peserta didik melaksanakan tugas ajar sesuai dengan target waktu yang ditentukan guru 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.

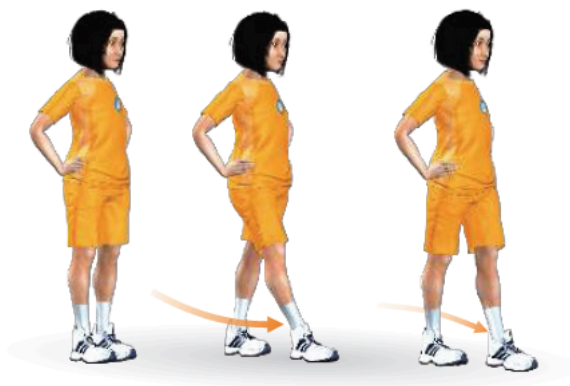


Gambar 6.1 Aktivitas pembelajaran gerak spesifik langkah biasa atau *loopaas*

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 melangkahkan 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.

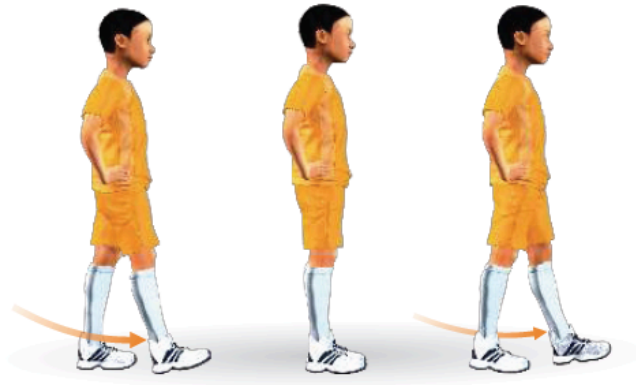


Gambar 6.2 Aktivitas pembelajaran gerak spesifik langkah depan atau *galopaas*

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.

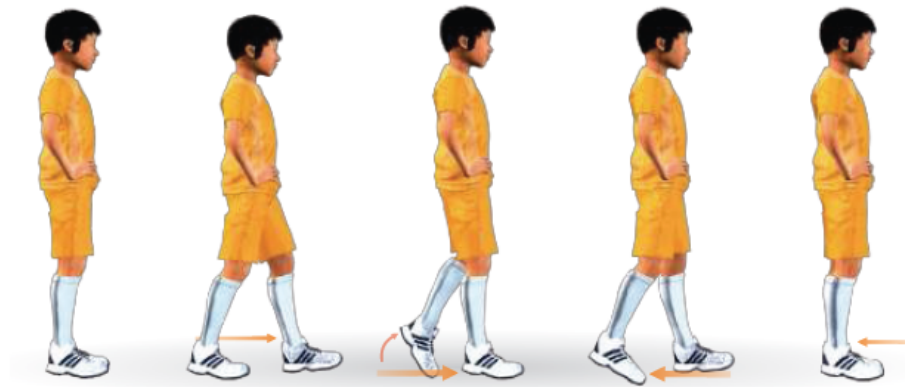


Gambar 6.6 Aktivitas pembelajaran gerak spesifik lompat dengan membuka dan menutup kaki

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.

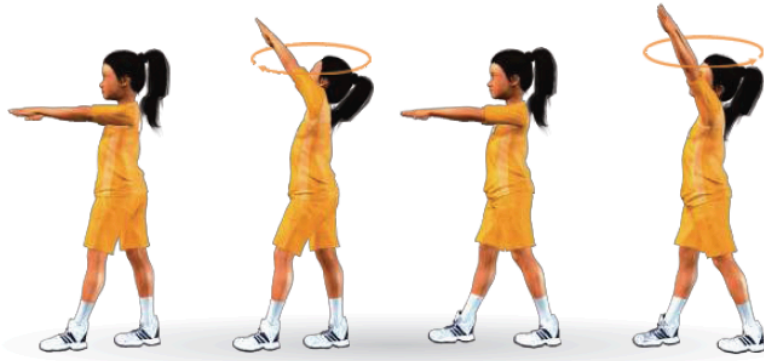


Gambar 6.14 Aktivitas pembelajaran gerak spesifik ayunan lengan silang dan rentang di muka badan

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.

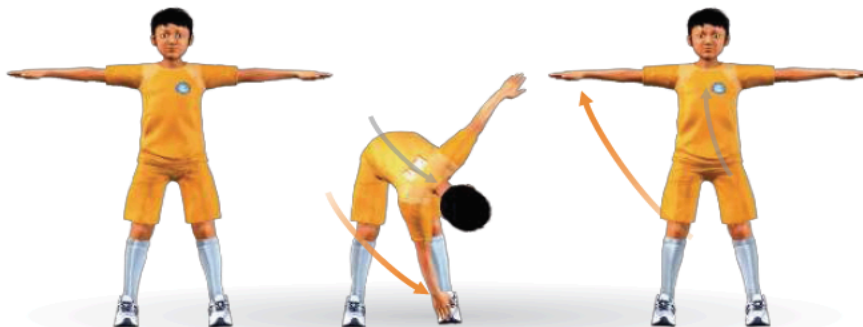


Gambar 6.18 Aktivitas pembelajaran gerak spesifik ayunan dua tangan setinggi bahu

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"> 1) Pada teknik langkah biasa, ambil saja sikap awal dengan tubuh berdiri secara tegak. 2) Pastikan sewaktu berdiri tegak, tangan kedua-duanya ada pinggang. 3) Pada hitungan pertama, kaki kanan bisa dilangkah-kani dari mulai tumit, telapak dan disusul dengan ujung jari. 4) Pada hitungan kedua, kaki kirilah yang dilangkahkan persis seperti ketika melangkahkah kaki kanan. <p>Pernyataan-pernyataan dan gambar tersebut merupakan gerakan langkah kaki</p> <p>A. rapat atau <i>bijtrekpas</i> B. biasa atau <i>looppas</i> C. depan atau <i>galoppas</i> D. keseimbangan</p> <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"> a. Pastikan kedua tangan tepat berada dipinggang. 	<p>Mendapatkan skor; 4, jika seluruh urutan dituliskan dengan benar dan isi benar.</p> <p>3, jika urutan dituliskan salah tetapi isi benar.</p>

		b. Pada hitungan pertama, kaki kanan harus dilangkahkan kearah depan. c. Pada hitungan kedua, kaki kirilah yang dilangkahkan ke depan dan akhirnya bisa melangkah dengan kaki kanan bersama-sama. d. Kedua kaki bisa kemudian melangkah secara bergantian dan lanjutkan untuk beberapa hitungan ke depan secara berulang. e. Hitungan tergantung dari pemimpin senam irama atau ketukan irama musik.	2, jika sebagian urutan dituliskan dengan benar dan sebagian isi benar. 1, jika urutan dituliskan salah dan sebagian besar isi salah.
--	--	---	--

3. Penilaian Keterampilan

a. Tes Kinerja 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

- 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 aktivitas gerak berirama secara berpasangan dengan temanmu satu kelompok.
- c. Perhatikan penjelasan berikut ini:

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

- 1) 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.
- 2) 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.
- 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 variasi dan kombinasi aktivitas keterampilan gerak spesifik langkah kaki dan ayunan lengan aktivitas gerak berirama.
2. 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 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 komplek, 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.