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

UNIT 2 : PERMAINAN INVASI (BOLA VOLI)

INFORMASI UMUM

I. IDENTITAS MODUL

Nama Penyusun	**:**	**Hapzan Wijaya,S.Pd**
Satuan Pendidikan	**:**	**SMP/MTs**
Kelas / Kelas	**:**	**VIII (Delapan) - D**
Mata Pelajaran	**:**	**Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan**
Prediksi Alokasi Waktu	**:**	**3 Kali Pertemuan (9 JP)**
Tahun Penyusunan	**:**	**20..... / 20.....**

II. KOMPETENSI AWAL

Deskripsi pada unit pembelajaran 1 permainan bola voli ini, sama dengan deskripsi pada permainan bola basket. Hanya pada penjelasan materi disesuaikan dengan sub pokok bahasan, yaitu: aktivitas keterampilan variasi gerak spesifik *passing* dan servis permainan bola voli.

III. PROFIL PELAJAR PANCASILA

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

IV. SARANA DAN PRASARANA

- Bola voli atau bola sejenisnya (bola terbuat dari karet, dan lain-lain.
- Lapangan permainan bola voli atau lapangan sejenisnya (lapangan bola voli atau halaman sekolah) yang aman.
- Rintangan (seutas tali) atau net.
- 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).

KOMPONEN INTI

I. TUJUAN PEMBELAJARAN

- Mempraktikkan aktivitas keterampilan variasi gerak spesifik dan fungsional permainan dan olahraga (passing dan servis permainan bola voli) sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki oleh peserta didik.
- Menganalisis aktivitas keterampilan variasi gerak spesifik dan fungsional permainan dan olahraga (passing dan servis permainan bola voli) 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 *PERMAINAN INVASI (BOLA VOLI)*dapat bermanfaat dalam kehidupan sehari-hari.

III. PERTANYAAN PEMANTIK

- Mengapa peserta didik perlu memahami dan menguasai keterampilan variasi gerak spesifik permainan bola voli?
- Bagaimana perasaan peserta didik dalam mengikuti pembelajaran keterampilan variasi geark spesifik permainabno la voli.
- Jika ada hal-hal yang tidak peserta didik sukai terjadi dalam mengikuti pembelajaran keterampilan variasi gerak spesifik permainan bola voli, 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 permainan bola voli.

Kegiatan Inti (90 Menit)

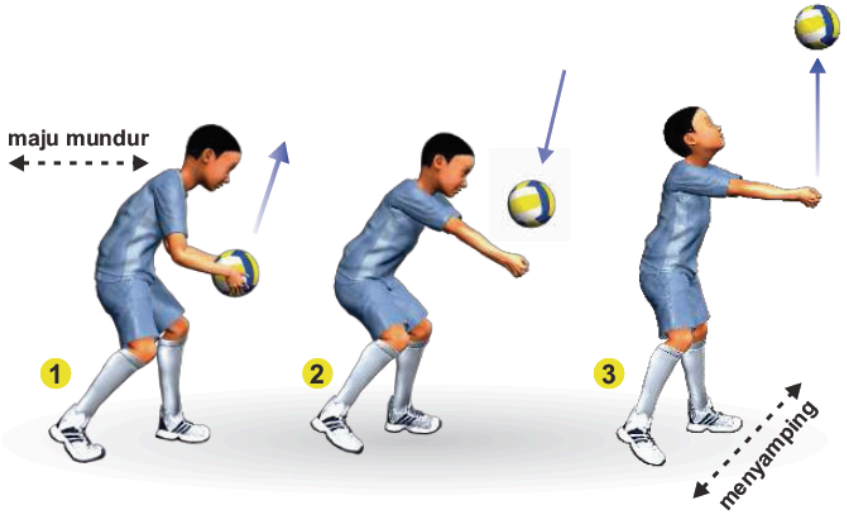
- Peserta didik melakukan variasi aktivitas keterampilan gerak spesifik dan fungsional permainan dan olahraga (*passing* bawah dan *passing* atas permainan bola voli) sesuai dengan pembagian kelompok instruksi guru sebelum pembelajaran dimulai.
- Guru menjelaskan keterkaitannya aktivitas keterampilan variasi gerak spesifik dan fungsional permainan dan olahraga (*passing* bawah dan *passing* atas permainan bola voli) bagi kebugaran jasmani.
- Peserta didik yang memiliki keterampilan lebih baik dapat dijadikan sebagai mediator bagi peserta didik lain dalam kelompok tersebut.

- Secara kelompok peserta didik berganti tempat untuk mempelajari aktivitas keterampilan variasi gerak spesifik dan fungsional permainan dan olahraga (*passing* bawah dan *passing* atas permainan bola voli) yang berbeda dari kelompok asal.
- Bentuk-bentuk aktivitas keterampilan variasi gerak spesifik *passing* bawah dan *passing* atas permainan bola voli adalah sebagai berikut:

Aktivitas Pembelajaran 1

Aktivitas pembelajaran 1 : Gerakan passing bawah dengan melambungkan bola Cara melakukannya:

- Passing bawah dengan melambungkan bola dan membiarkan bola jatuh pada lengan yang dirapatkan dan diluruskan.
- Lakukan gerakan sambil berjalan maju, mundur, dan menyamping.
- Pembelajaran dilakukan secara berulang-ulang selama 5 menit.



Gambar 3.1 Aktivitas pembelajaran gerakan *passing* bawah dengan melambungkan bola

Aktivitas pembelajaran 2 : Gerakan *passing* bawah dari sikap duduk di bangku

Cara melakukannya:

- Melakukan *passing* bawah dari sikap duduk di bangku panjang dan bola dilambungkan teman, setelah bola dilambung.
- Bangun dari duduk melakukan *passing* bawah.
- Lalu kembali duduk, dilakukan berpasangan dan bergantian.
- Pembelajaran dilakukan secara berulang-ulang selama 5 menit.



Gambar 3.2 Aktivitas pembelajaran gerakan *passing* bawah dari sikap duduk di bangku

Aktivitas pembelajaran 3 : Gerakan *passing* bawah melalui atas net/ tali

Cara melakukannya:

- Melakukan *passing* bawah melalui atas net/tali yang dipasang melintang secara berpasangan atau formasi berbanjar ke belakang.
- Bola dilambungkan teman dilanjutkan dengan *passing* langsung (bola tanpa dilambungkan teman), yang telah melakukan gerak melambung pindah tempat.
- Pembelajaran dilakukan secara berulang-ulang selama 5 menit.



Gambar 3.3 Aktivitas pembelajaran gerakan *passing* bawah melalui atas net/tali

Aktivitas Pembelajaran 2

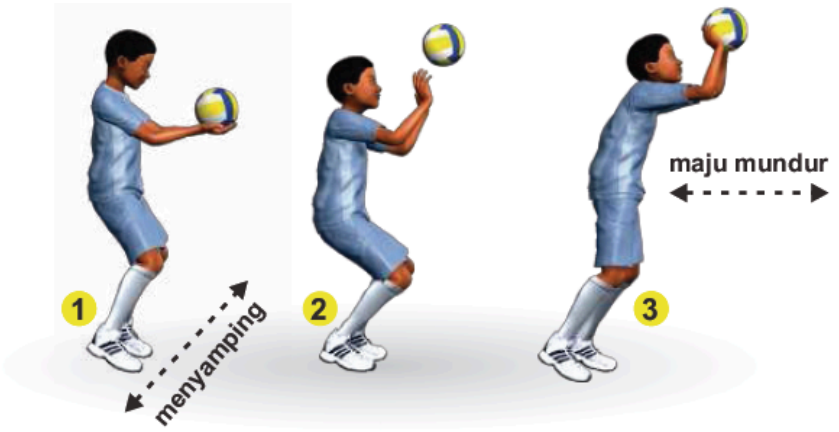
Setelah peserta didik melakukan aktivitas pembelajaran variasi gerak spesifik *passing* bawah permainan bola voli, dilanjutkan dengan mempelajari aktivitas pembelajaran aktivitas keterampilan variasi gerak spesifik *passing* atas permainan bola voli.

Bentuk-bentuk aktivitas aktivitas keterampilan variasi gerak spesifik *passing* atas permainan bola voli, antara lain sebagai berikut:

Aktivitas pembelajaran 1 : Gerakan *passing* atas dengan melambungkan dan menangkap bola

Cara melakukannya:

- Melambungkan dan menangkap bola kembali dengan sikap jari-jari tangan membentuk sikap *passing* atas.
- Pembelajaran dilakukan di tempat, sambil berjalan (maju-mundur, dan menyamping), dilakukan secara perorangan atau kelompok.
- Pembelajaran dilakukan secara berulang-ulang selama 5 menit.

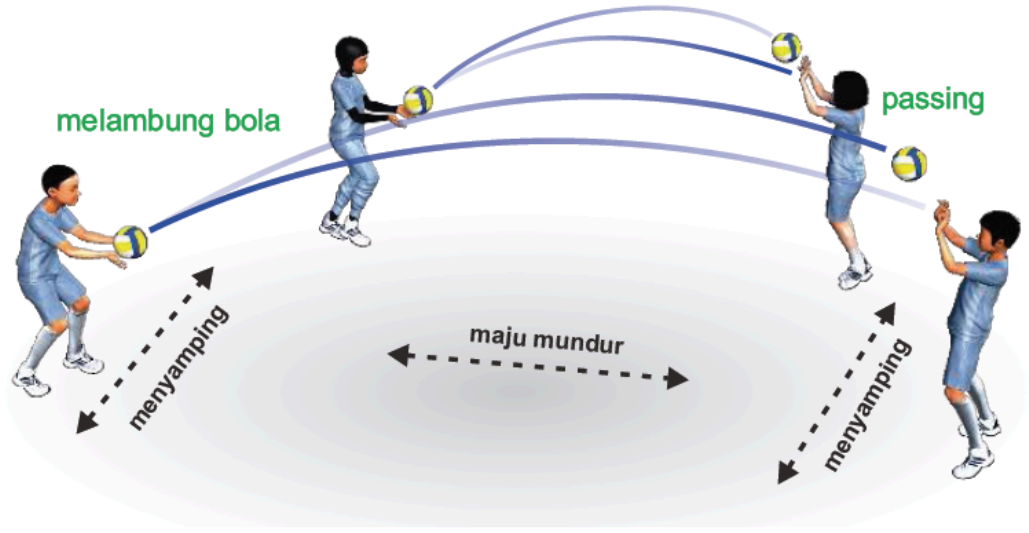


Gambar 3.4 Aktivitas pembelajaran gerakan *passing* atas dengan melambungkan dan menangkap bola

Aktivitas pembelajaran 2 : *passing* atas dengan melambungkan dan menangkap bola

Cara melakukannya:

- Melakukan *passing* atas yang dilambungkan teman (berpasangan/ berkelompok) sambil berjalan maju dan mundur.
- Pembelajaran dilanjutkan dengan gerak menyamping, yang melambung dan passing bergantian.
- Pembelajaran dilakukan secara berulang-ulang selama 5 menit.

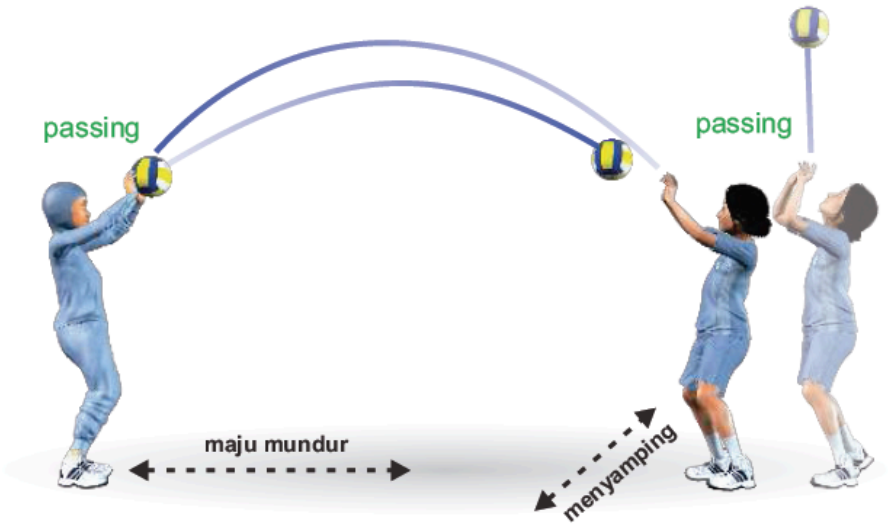


Gambar 3.5 Aktivitas pembelajaran gerakan *passing* atas dengan melambungkan dan menangkap bola

Aktivitas pembelajaran 3 : *passing* atas berpasangan dan berhadapan

Cara melakukannya:

- Melakukan *passing* atas berpasangan dan berhadapan dengan dua kali sentuhan bola (bola dilambung teman).
- Dilakukan di tempat, berjalan, dan menyamping.
- Pembelajaran dilakukan secara berulang-ulang selama 5 menit.



Gambar 3.6 Aktivitas pembelajaran *passing* atas berpasangan dan berhadapan

Aktivitas Pembelajaran 3

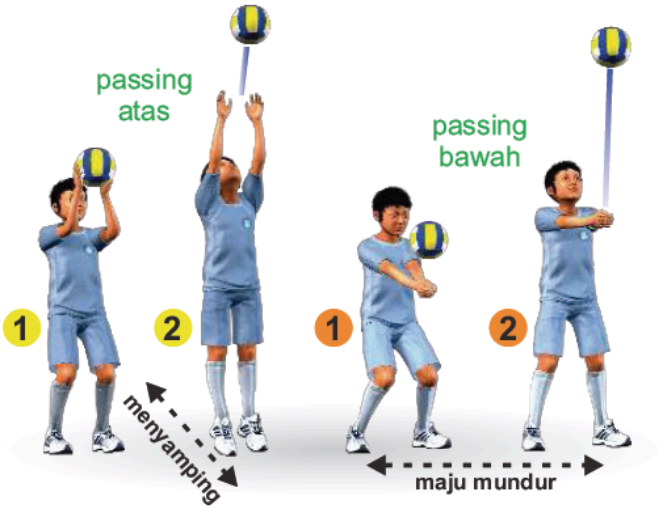
Setelah peserta didik melakukan aktivitas pembelajaran variasi gerak spesifik *passing* atas permainan bola voli, dilanjutkan dengan mempelajari aktivitas pembelajaran aktivitas keterampilan variasi gerak spesifik *passing* bawah dan *passing* atas permainan bola voli.

Bentuk-bentuk aktivitas keterampilan variasi gerak spesifik *passing* bawah dan *passing* atas permainan bola voli, antara lain sebagai berikut:

Aktivitas pembelajaran 1 : Variasi *passing* bawah dan *passing* atas di tempat dan sambil berjalan

Cara melakukannya:

- Aktivitas pembelajaran dilakukan secara perorangan atau berkelompok.
- Pembelajaran dimulai dengan melakukan *passing* atas tegak lurus setelah bola turun lakukan pula *passing* bawah, dan setelah bola naik/melambung ke atas, lakukan lagi passing atas, dan seterusnya.
- Aktivitas pembelajaran pertama mem*passing* bola dilakukan di tempat, kemudian dilakukan sambil berjalan.
- Pembelajaran dilakukan secara berulang-ulang selama 5 menit.

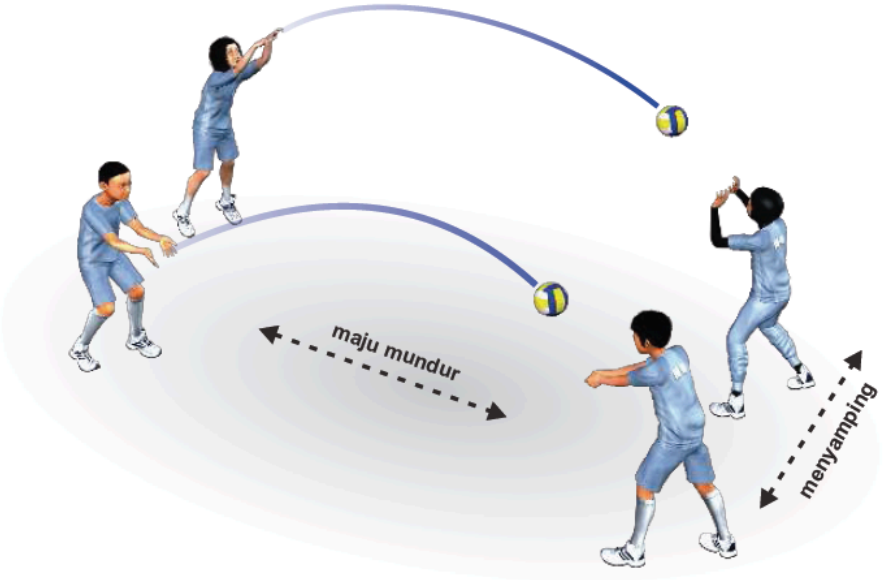


Gambar 3.7 Aktivitas pembelajaran variasi *passing* bawah dan *passing* atas di tempat dan sambil berjalan

Aktivitas pembelajaran 2 : Variasi *passing* atas dan bawah bergerak maju, mundur, dan menyamping

Cara melakukannya:

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



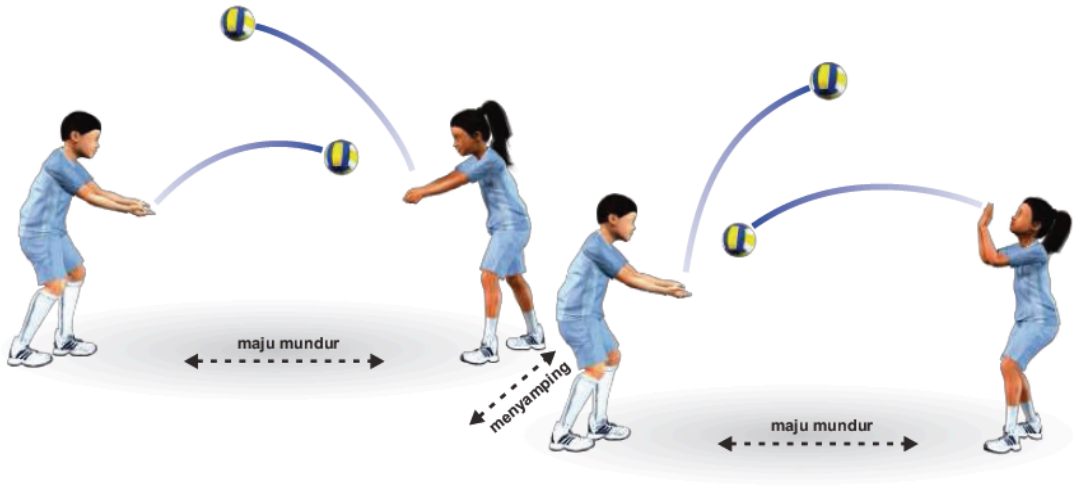
Gambar 3.8 Aktivitas pembelajaran variasi *passing* atas dan bawah bergerak maju, mundur, dan menyamping

Aktivitas pembelajaran 3 : Variasi *passing* atas dan bawah menggunakan dua bola

Cara melakukannya:

- Aktivitas pembelajaran diawali dengan melambungkan bola oleh teman.
- Kemudian dilakukan secara bergantian dan berpasangan.

- Selanjutnya dilakukan di tempat, dilanjutkan maju-mundur dan menyamping.
- Lakukan aktivitas pembelajaran ini 5 – 10 menit.

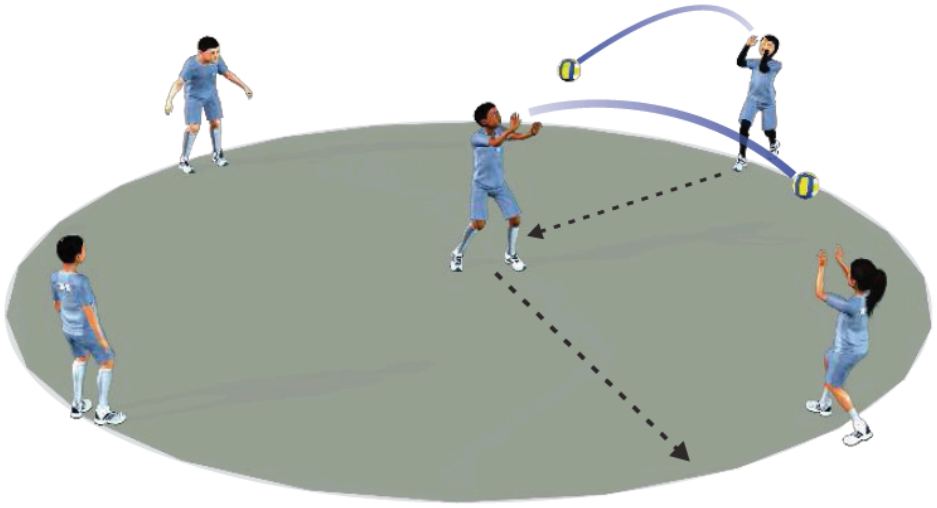


Gambar 3.9 Aktivitas pembelajaran variasi *passing* atas dan bawah menggunakan dua bola

Aktivitas pembelajaran 10 : Variasi *passing* atas dan bawah secara langsung dalam formasi lingkaran

Cara melakukannya:

- Aktivitas pembelajaran diawali dengan melambungkan bola oleh teman yang berada ditengah-tengah lingkaran.
- Setelah melakukan *passing* bergerak berpindah, dari pinggir lingkaran berpindah ke tengah lingkaran.
- Kemudian dari tengah lingkaran berpindah ke pinggir lingkaran.
- Lakukan aktivitas pembelajaran ini 5 – 10 menit.



Gambar 3.10 Aktivitas pembelajaran variasi *passing* atas dan bawah secara langsung dalam formasi lingkaran

Guru dapat mengembangkan lagi bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran variasi gerak spesifik *passing* bawah dan *passing* atas permainan bola voli, 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 gerak aktivitas keterampilan variasi gerak spesifik *passing* bawah dan *passing* atas permainan bola voli ke dalam permainan yang dimodifikasi dilandasi nilai-nilai karakter mandiri dan gotong royong.
- Hasil belajar aktivitas keterampilan variasi gerak spesifik dan fungsional permainan dan olahraga (*passing* bawah dan *passing* atas permainan bola voli) 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.

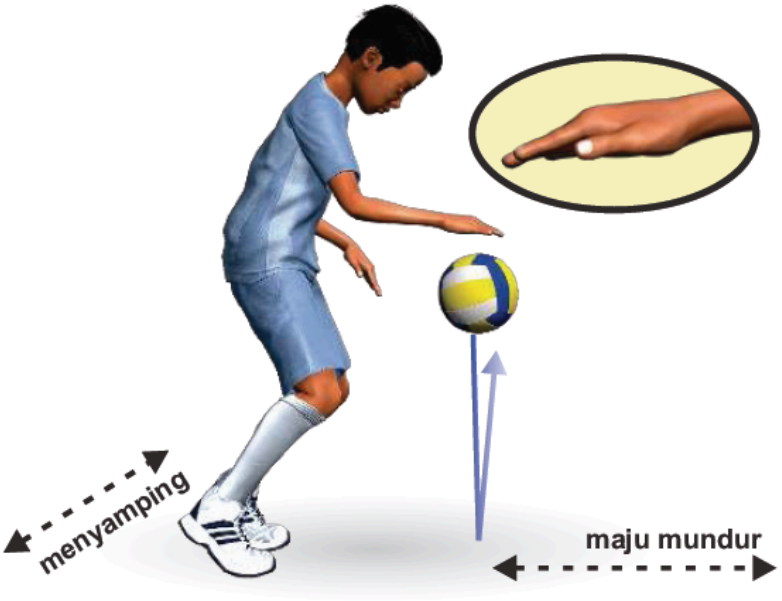
Bentuk-bentuk aktivitas keterampilan variasi gerak spesifik servis bawah, dan servis atas permainan bola voli adalah sebagai berikut:

Aktivitas Pembelajaran 1

Aktivitas pembelajaran 1 : Gerakan memukul-mukul bola ke lantai

Cara melakukannya:

- Memukul-mukul bola ke lantai dengan telapak tangan rapat.
- Pembelajaran dilakukan di tempat dilanjutkan dengan gerak majumundur dan menyamping, perorangan/kelompok.
- Pembelajaran ini dilakukan berulang-ulang selama 5 menit.

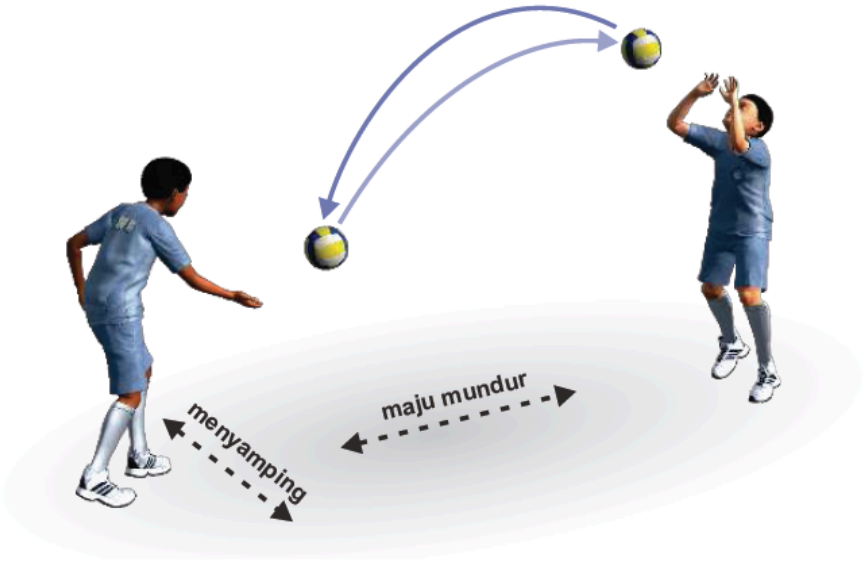


Gambar 3.11 Aktivitas pembelajaran gerakan memukul-mukul bola ke lantai

Aktivitas pembelajaran 2 : Gerakan servis bawah berhadapan berpasangan

Cara melakukannya:

- Melakukan servis bawah berhadapan berpasangan dengan jarak ± 9 meter (melebar lapangan).
- Pembelajaran dilakukan secara bergantian dilakukan di tempat dan dilanjutkan bergerak maju-mundur.
- Pembelajaran ini dilakukan berulang-ulang selama 5 menit.

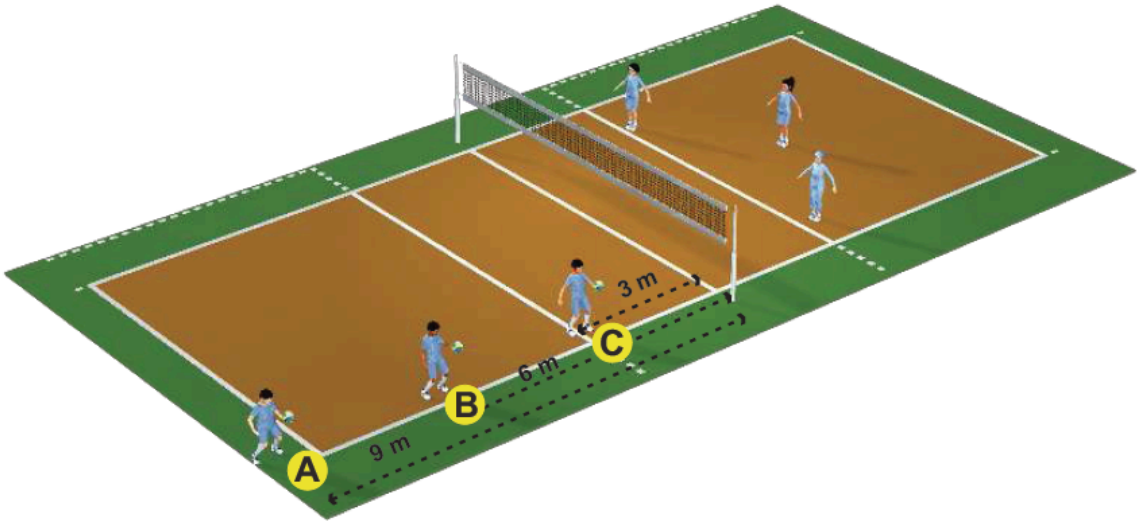


Gambar 3.12 Aktivitas pembelajaran gerakan servis bawah berhadapan berpasangan

Aktivitas pembelajaran 3 : Gerakan memukul-mukul bola melewati net/tali

Cara melakukannya:

- Melakukan servis bawah melalui atas net atau tali yang dipasang melintang, pertama dari jarak 3 meter (garis serang).
- Kedua dari jarak 6 meter dan terakhir dari belakang garis lapangan.
- Pembelajaran dilakukan secara berkelompok.
- Pembelajaran ini dilakukan berulang-ulang selama 5 menit.



Gambar 3.13 Aktivitas pembelajaran gerakan servis bawah sesuai jarak

Aktivitas Pembelajaran 2

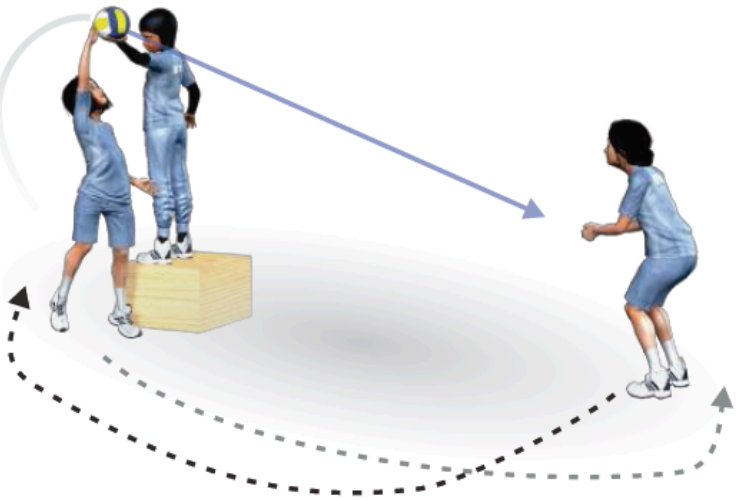
Setelah peserta didik melakukan aktivitas pembelajaran variasi gerak spesifik servis bawah permainan bola voli, dilanjutkan dengan mempelajari aktivitas pembelajaran variasi gerak spesifik servis atas permainan bola voli.

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

Aktifitas pembelajaran 1 : Memukul bola ke depan bawah menggunakan telapak tangan

Cara melakukannya:

- Kelompok servis dan penerima servis dengan passing bawah.
- Bola dipukul servis mengarah pada penerima servis.
- Setelah melakukan gerakan, pindah tempat.
- Pembelajaran ini dilakukan berulang-ulang 5 – 10 pukulan.

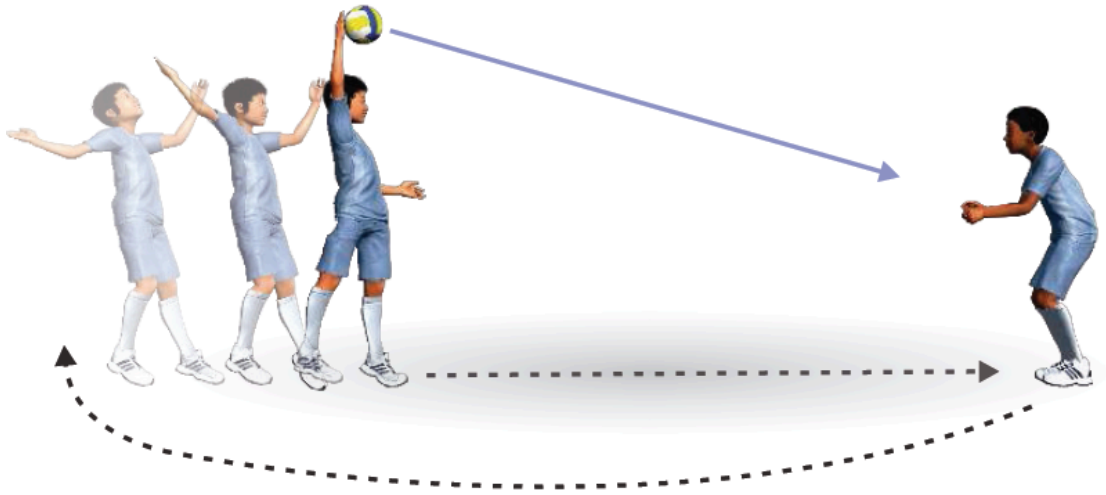


Gambar 3.14 Aktivitas pembelajaran memukul bola ke depan bawah menggunakan telapak tangan

Aktivitas pembelajaran 2 : Memukul bola ke depan atas menggunakan telapak tangan dengan bola dilambungkan sendiri

Cara melakukannya:

- Berdiri sikap melangkah berhadapan.
- Lambungkan bola ke atas dengan tangan kiri, saat bola turun sebatas jangkauan tangan di atas kepala, pukul dengan tangan kanan ke depan atas ke arah teman di depannya, dengan cara ditangkap atau dengan *passing* bawah atau atas.
- Pemain yang telah melakukan gerakan pukulan servis dan menerima servis, bergerak berpindah tempat.
- Pembelajaran ini dilakukan berulang-ulang 5 – 10 pukulan.

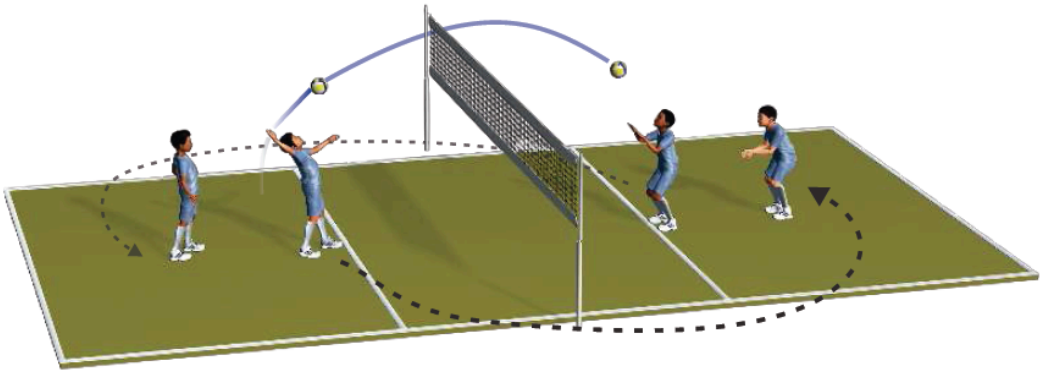


Gambar 3.15 Aktivitas pembelajaran memukul bola ke depan atas menggunakan telapak tangan dengan bola dilambungkan sendiri

Aktivitas pembelajaran 3 : Memukul bola melewati atas net/tali yang dipasang melintang dari garis serang lapangan dan dilanjutkan dari garis belakang lapangan

Cara melakukannya:

- Dilakukan berpasangan atau kelompok, bila dilakukan dalam formasi berbanjar, yang sudah melakukan pukulan servis dan menerima servis (dengan *passing* atas/bawah), bergerak berpindah tempat.
- Berdiri sikap melangkah menghadap net/tali.
- Lambungkan bola dengan tangan kiri dan pukul dengan tangan kanan melewati atas net/tali.
- Bila memukul bola sudah dilakukan dari garis serang lapangan, pindah ke belakang garis lapangan untuk siap memukul lagi dan sebaliknya.
- Pembelajaran ini dilakukan berulang-ulang 5 – 10 pukulan.



Gambar 3.16 Aktivitas pembelajaran memukul bola melewati atas net/tali yang dipasang melintang dari garis serang lapangan

Guru dapat mengembangkan lagi bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran keterampilan variasi gerak spesifik servis bawah dan servis atas permainan bola voli, sesuai dengan kemampuannya.

Kegiatan Penutup (15 Menit)

- Sama dengan pertemuan pertama.

PERTEMUAN KE-3

Kegiatan Pendahuluan (15 Menit)

- Sama dengan pertemuan pertama.

Kegiatan Inti (90 Menit)

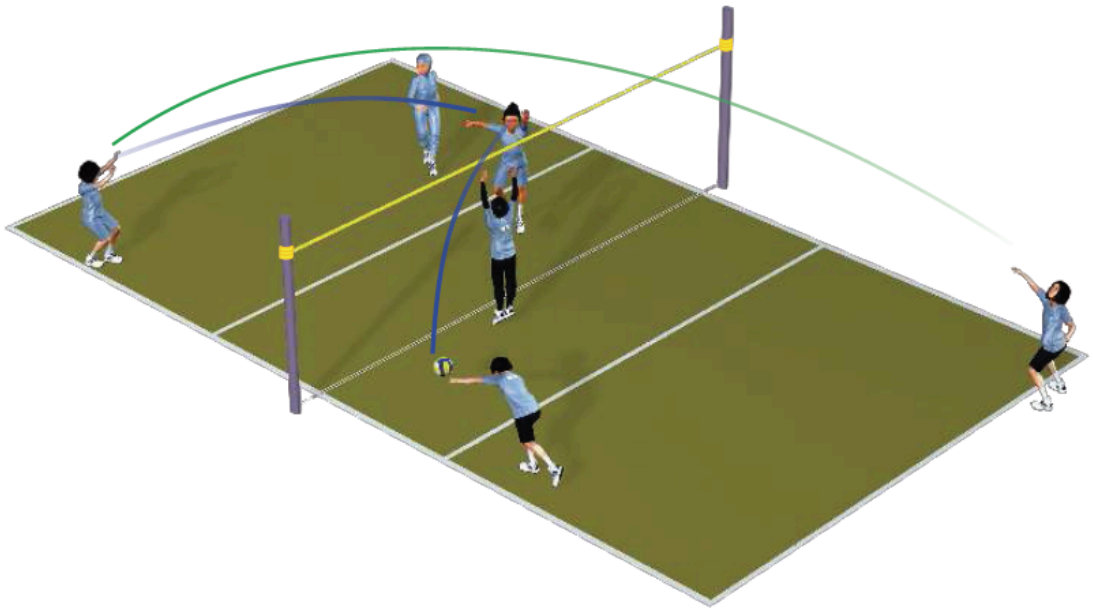
Sama dengan pertemuan pertama.

B e n t u k - b e n t u k aktivitas keterampilan variasi gerak spesifik *passing* bawah, *passing* atas, servis bawah, dan servis atas permainan bola voli adalah sebagai berikut:

Aktivitas pembelajaran 1 : Bermain bola voli dengan bermain dengan memainkan bola dengan melewati tali) secara berkelompok.

Cara melakukannya:

- Dua regu saling berhadapan dengan dibatasi tali yang terentang ditengah-tengah.
- Bola harus dilemparkan sedemikian rupa sehingga jatuh ke bidang permainan lawan dan diusahakan dapat menyulitkan untuk ditangkap dan dilemparkan kembali oleh lawan.
- Bola yang datang dari pihak lawan harus dipantulkan ke atas (*passing* atas), setelah itu baru boleh ditangkap teman seregu dan dilemparkan kembali.
- Pemain yang menerima bola dari daerah lawan melakukan *passing* atas ke pemain berikut yang melakukan *passing* atas lagi ke pemain ketiga atau pertama. Pemain ini yang boleh menangkap bola dan mengembalikannya ke daerah lawan.
- Penangkap bola tidak boleh melemparkannya, tetapi setelah menangkapnya lalu melambungkan dan kemudian mengembalikannya ke daerah lawan dengan *passing* atas. Dengan pengaturan khusus ini permainan menjadi lebih lambat, tetapi memaksa diadakannya pengoperan ke depan (apabila bola tidak boleh dibawa sambil berlari).
- Lama permainan 10 - 15 menit.

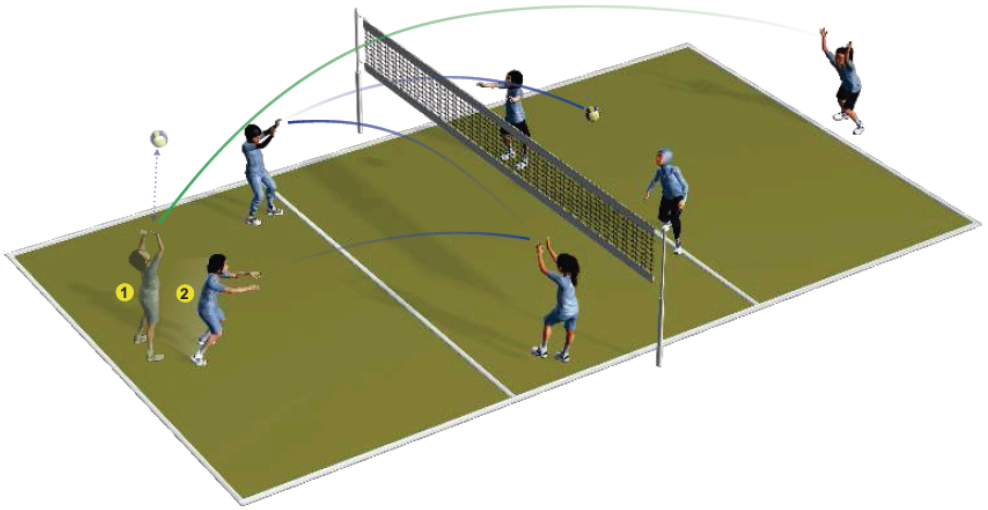


Gambar 3.17 Aktivitas pembelajaran bermain bola voli dengan memainkan bola dengan melewati tali

Aktivitas pembelajaran bermain bola voli dengan memainkan bola dengan sentuhan ganda) secara berkelompok.

Cara melakukannya:

- Tim A menempatkan pemainnya di lapangan B sebanyak 2 Dua regu saling berhadapan dengan dibatasi tali yang terentang ditengahtengah.
- Pemain yang menerima bola dari lawan harus mengoperkannya dulu ke teman seregu, yang kini boleh langsung mengembalikan ke lapangan lawan.
- Sentuhan ganda merupakan cara pengoperan wajib. Menangkap dan melempar bola dihitung sebagai kesalahan, begitu pula *passing* atas langsung ke teman seregu atau ke lapangan lawan.
- Kesalahan lain: bola menyentuh lantai atau tali. Pemain menginjak lapangan yang merupakan daerah lawan (melampaui garis tengah), atau menyentuh tali.
- Lemparan pada awal permainan dan setelah lawan melakukan kesalahan, dilakukan dari sebelah luar garis belakang.
- Lemparan dilakukan dari bawah dengan kedua tangan.
- Regu yang paling dulu mencapai 15 angka (dengan selisih paling sedikit 2 angka dari lawan), itulah yang menang.
- Dalam permainan ini teknik *passing* atas bisa dinilai dengan lebih kritis. Di samping gerak meraup (kedua jari kelingking berdekatan), gerak menolak bola dengan pelan atau menepuk juga dinilai sebagai kesalahan.
- Lama permainan 10 - 15 menit.

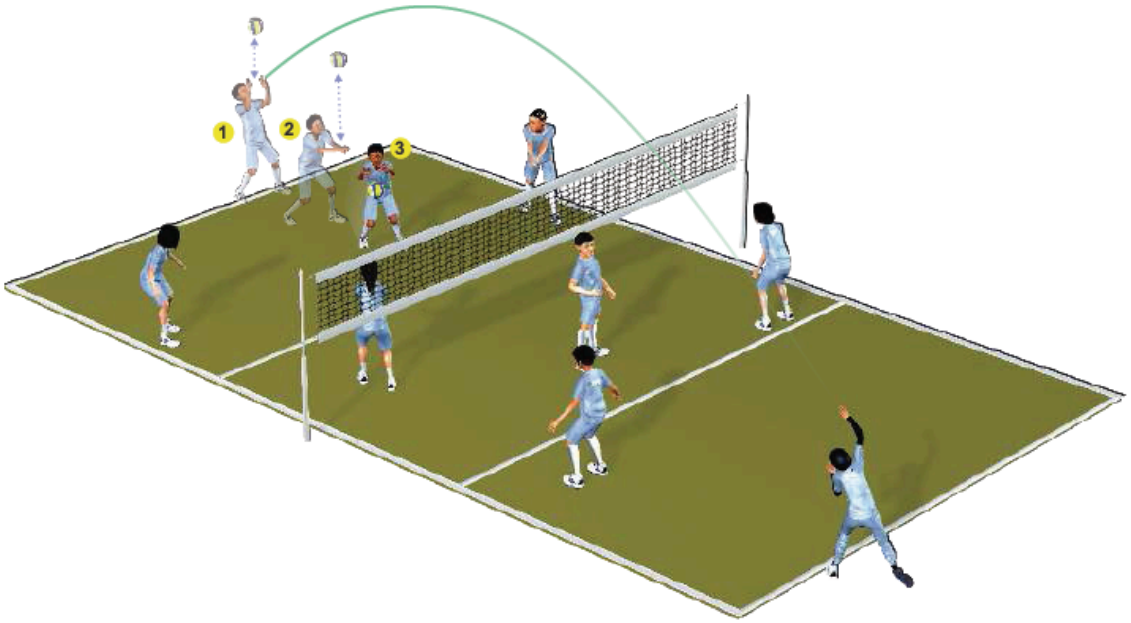


Gambar 3.18 Aktivitas pembelajaran bermain bola voli dengan memainkan bola dengan sentuhan ganda.

Aktivitas pembelajaran bermain bola voli dengan bermain dengan menerima dan menolak bola dilanjutkan dengan teknik *passing* atas/ bawah 2 kali gerakan (sentuhan) secara berkelompok.

Cara melakukannya:

- Permainan dimulai dengan lemparan melalui atas net.
- Bola yang dilempar lawan harus diterima dengan posisi *passing* atas dan ditolakkan ke atas.
- Lakukan *passing* atas/bawah 2 kali gerakan (sentuhan) kemudian diumpan ke arah teman satu lapangan.
- Setelah bola dimainkan oleh 3 orang pada satu lapangan, seberangkan bola ke lapangan lawan.
- Lama permainan 10 - 15 menit.



Gambar 3.19 Aktivitas pembelajaran bermain bola voli dengan bermain dengan menerima dan menolak bola

Guru dapat mengembangkan lagi bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran bermain dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi dengan menggunakan keterampilan variasi gerak spesifik *passing* bawah, *passing* atas, servis bawah, dan servis atas permainan bola voli secara berkelompok, sesuai dengan kemampuannya.

Kegiatan Penutup (15 Menit)

- Sama dengan 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 krteria 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	1. Dorongkan kedua lengan ke arah datangnya bola bersamaan kedua lutut dan pinggul naik serta tumit terangkat dari lantai. Usahakan arah datangnya bola tepat di tengahtengah badan. Perkenaan bola yang baik tepat pada pergelangan tangan. Gerak spesifik keterampilan gerakan	Jawaban benar mendapatkan skor 1 dan salah 0

		tersebut merupakan pelaksanaan .... A. gerak pelaksanaan B. siap mempassing bola C. gerak mengambil bola D. gerak lanjutan (*follow through*) Kunci: A. gerak pelaksanaan	
	Uraian tertutup	1. Jelaskan urutan cara melakukan gerak spesifik *passing* atas permainan bola voli. Kunci: 1) Dorongkan kedua lengan menyongsong arah datangnya bola. 2) Bersamaan kedua lutut dan pinggul naik serta tumit terangkat. 3) Usahakan arah datangnya bola tepat di tengahtengah atas wajah. 4) Perkenaan bola yang baik adalah tepat mengenai jari-jari tangan.	Mendapatkan skor; 4, jika seluruh urutan dituliskan dengan benar dan isi benar. 3, jika urutan dituliskan salah tetapi isi benar. 2, jika sebagian urutan dituliskan dengan benar dan sebagian isi benar. 1, jika urutan dituliskan salah dan sebagian besar isi salah.

3. Penilaian Keterampilan

a. Tes Kinerja Aktivitas Gerak Spesifik *Passing* Permainan Bola Voli

1) Butir Tes

Lakukan aktivitas variasi gerak spesifik *passing* permainan bola voli. Unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan melakukan gerakan (penilaian proses) dan ketepatan melakukan gerakan (penilaian produk).

2) Petunjuk Penilaian

Berikan (angka) pada kolom yang sudah disediakan, setiap peserta didik menunjukkan atau menampilkan variasi 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 awalan melakukan gerakan

(a) ambil posisi sikap siap normal.

(b) pada saat tangan akan dikenakan pada bola, segera tangan dan juga lengan diturunkan.

(c) tangan dan lengan dalam keadaan terjulur ke bawah depan dan lurus.
(2) Sikap pelaksanaan melakukan gerakan
(a) berdiri tegak dengan kedua kaki dibuka selebar bahu dan lutut direndahkan.
(b) rapatkan dan luruskan kedua lengan di depan badan.
(c) dorongkan kedua lengan ke arah datangnya bola.
(d) perkenaan bola yang baik tepat pada pergelangan tangan.
(3) Sikap akhir melakukan gerakan
(a) pandangan mata ke arah lepasnya/dorongan bola.
(b) badan sedikit dicondongkan ke depan dan beratnya terletak di antara kedua kaki.
(c) lengan yang mem*passing* bola berada di depan dengan posisi badan rileks.
b) Pengolahan skor
Skor maksimum: 10
Skor perolehan peserta didik: SP
Nilai keterampilan yang diperoleh peserta didik: SP/10.
(1) Konversi jumlah ulangan dengan skor

Perolehan Nilai		**Klasifikasi Nilai**
Putera	***Puteri***	
…… > 17 kali	…… > 15 kali	Sangat Baik
14 – 16 kali	12 – 14 kali	Baik
11 – 13 kali	9 – 11 kali	Cukup
……. < 11 kali	……. < 9 kali	Kurang

b. Tes Kinerja Aktivitas Gerak Spesifik Servis Permainan Bola Voli
1) Butir Tes
Prosedur tes sama dengan tes *passing* bola voli.
2) Petunjuk Penilaian
Prosedur tes sama dengan tes *passing* bola voli.
3) Rubrik Penilaian Keterampilan Gerak
Prosedur tes sama dengan tes *passing* bola voli.
4) Pedoman penskoran
a) Penskoran
Prosedur tes sama dengan tes *passing* bola voli.
(1) Sikap awalan melakukan gerakan
(a) ambil posisi sikap siap normal.
(b) pada saat tangan akan dikenakan pada bola, segera tangan dan juga lengan diturunkan.
(c) tangan dan lengan dalam keadaan terjulur ke bawah depan dan lurus.
(2) Sikap pelaksanaan melakukan gerakan
(a) berdiri tegak dengan kedua kaki dibuka selebar bahu dan lutut direndahkan.
(b) rapatkan dan luruskan kedua lengan di depan badan.
(c) dorongkan kedua lengan ke arah datangnya bola.

(d) perkenaan bola yang baik tepat pada pergelangan tangan.

(3) Sikap akhir melakukan gerakan

(a) pandangan mata ke arah lepasnya/dorongan bola.

(b) badan sedikit dicondongkan ke depan dan beratnya terletak di antara kedua kaki.

(c) lengan yang mempassing bola berada di depan dengan posisi badan rileks.

b) Pengolahan skor

Skor maksimum: 10

Skor perolehan peserta didik: SP

Nilai keterampilan yang diperoleh peserta didik: SP/10.

c) Konversi jumlah ulangan dengan skor

Perolehan Nilai		**Klasifikasi Nilai**
Putera	***Puteri***	
…… > 20 angka	…… > 17 angka	Sangat Baik
17 – 19 angka	14 – 16 angka	Baik
14 – 16 angka	11 – 13 angka	Cukup
……. < 14 angka	……. < 11 angka	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- LAMPIRAN

LAMPIRAN 1
LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK (LKPD)

Lembar Kegiatan Siswa

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

1. Panduan umum

Sama dengan pada permainan bola basket.

2. Panduan aktivitas pembelajaran

a. Bersama dengan teman Kalian, buatlah kelompok sejumlah maksimal 8 orang.

b. Lakukan aktivitas pembelajaran variasi gerak spesifik permainan bola voli secara berpasangan dengan temanmu satu kelompok.

c. Perhatikan penjelasan berikut ini:

Cara bermain aktivitas pembelajaran variasi gerak spesifik permainan bola voli antara lain:

1) *Passing* bawah dengan melambungkan bola, passing bawah dari sikap duduk di bangku, passing bawah melalui atas net/tali, passing atas dengan melambungkan dan menangkap bola, passing atas dengan melambungkan dan menangkap bola, passing atas dengan melambungkan dan menangkap bola, dan passing atas berpasangan dan berhadapan.

2) Memukul-mukul bola ke lantai, servis bawah berhadapan berpasangan, memukul bola melewati net, memukul bola ke depan bawah, memukul bola ke depan atas menggunakan telapak tangan, dan memukul bola melewati atas net/ tali.

3) Bermain bola voli dengan memainkan bola dengan sentuhan ganda, bermain dengan memainkan bola dengan melewati tali, dan bermain dengan menangkap dan menolak bola dilanjutkan dengan teknik *passing* atas/bawah 2 kali gerakan (sentuhan).

4) 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 permainan bola voli.
2. Bentuk-bentuk variasi gerak spesifik permainan bola voli.
3. Bentuk-bentuk permainan bola voli dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi.

Bahan Bacaan Siswa

1. Sejarah singkat permainan dan peraturan permainan bola voli. Untuk membantu dalam mencari sumber bacaan tersebut, dapat diperoleh melalui: buku, majalah, koran, internet, atau sumber lainnya.
2. Variasi gerak spesifik permainan bola voli. 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 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 meloncat.
- Gerak non lokomotor : Gerakan yang tidak berpindah tempat, dimana bagian tubuh tertentu saja yang digerakan, 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 berfungi untuk menyempurnakan atau memperbaiki serta mengembangkan ilmu pengtahuan 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 untukdapat menguasai bola dengan tangan dan hasil pukulanataupun 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 aktivitias jasmani yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan ketrampilan motorik, pengetahuan dan prilaku 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 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 penguasan 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/Ffielding 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 indvidu 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 memanupulasi bola atau proyektil sejenis untuk ditempatkan pada lapangan kosong lawan yang menggunaka 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 konsentarasi 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 bada 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 atlit 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/M. Ts 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