

MODUL AJAR KURIKULUM MERDEKA

FASE D (KELAS VIII) SMP/MTs

MATA PELAJARAN : PJOK

UNIT 4 : PERMAINAN LAPANGAN (BELADIRI PENCAK SILAT)

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	:	3 Kali Pertemuan (9 JP)
Tahun Penyusunan	:	20..... / 20.....

II. KOMPETENSI AWAL

Deskripsi pada unit pembelajaran 1 beladiri pencak silat ini, sama dengan deskripsi pada permainan bola basket. Hanya pada penjelasan materi disesuaikan dengan sub pokok bahasan, yaitu: aktivitas keterampilan variasi gerak spesifik dan fungsional permainan dan olahraga (kuda-kuda, pola langkah, pukulan, tendangan, tangkisan, dan elakan beladiri pencak silat).

III. PROFIL PELAJAR PANCASILA

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

IV. SARANA DAN PRASARANA

- Ruangan atau lapangan sejenisnya (halaman sekolah).
- Arena beladiri pencak silat atau lapangan sejenisnya.
- Peluit dan *stopwatch*.
- Lembar Kerja (*student work sheet*) yang berisi perintah dan indikator tugas gerak.

V. TARGET PESERTA DIDIK

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

VI. MODEL PEMBELAJARAN

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

KOMPONEN INTI

I. TUJUAN PEMBELAJARAN

- mempraktikkan aktivitas keterampilan variasi gerak spesifik dan fungsional permainan dan olahraga beladiri pencak silat sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki oleh peserta didik.
- menganalisis aktivitas keterampilan variasi gerak spesifik dan fungsional permainan dan olahraga beladiri pencak silat 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 LAPANGAN (BELADIRI PENCAK SILAT)* dapat bermanfaat dalam kehidupan sehari-hari.

III. PERTANYAAN PEMANTIK

- Mengapa peserta didik perlu memahami dan menguasai keterampilan variasi gerak spesifik beladiri pencak silat?
- Bagaimana perasaan peserta didik dalam mengikuti pembelajaran keterampilan variasi gerak spesifik beladiri pencak silat?
- Jika ada hal-hal yang tidak disukai peserta didik terjadi dalam mengikuti pembelajaran keterampilan variasi gerak spesifik beladiri pencak silat, 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 beladiri pencak silat.

Kegiatan Inti (90 Menit)

- Peserta didik mendapatkan pasangan sesuai dengan yang ditentukan guru melalui permainan.
- Peserta didik bersama pasangan menerima dan mempelajari lembar kerja (*student work sheet*) yang berisi perintah dan indikator tugas variasi aktivitas keterampilan gerak spesifik kuda-kuda dan pola langkah beladiri pencak silat.
- Secara rinci bentuk-bentuk pembelajaran aktivitas keterampilan variasi gerak spesifik kuda-kuda dan pola langkah beladiri pencak silat antara lain sebagai berikut:

Aktivitas Pembelajaran 1

Aktivitas pembelajaran 1 : Gerak spesifik kuda-kuda depan.

Cara melakukannya:

- Kuda-kuda depan dari sikap tegak/sikap awal.

- Kedua lengan di samping pinggang.
- Kaki kiri ditarik ke belakang lurus.
- Lutut kaki depan tertekuk.
- Badan tegak.
- Pandangan ke depan.
- Kedua lengan di samping pinggang.
- Pembelajaran dilakukan secara berulang-ulang sampai dapat merasakan gerakan mana yang mudah dilakukan.



Gambar 5.1 Aktivitas pembelajaran gerak spesifik kuda-kuda depan

Aktivitas pembelajaran 2 : Gerak spesifik kuda-kuda belakang.

Cara melakukannya:

- Kuda-kuda belakang dari sikap tegak/sikap awal.
- Kedua lengan di samping pinggang.
- Kaki kiri ditarik ke belakang dengan lutut direndahkan dan lutut kaki depan lurus.
- Badan tegak dan pandangan ke depan.
- Kedua lengan di samping pinggang.
- Pembelajaran dilakukan secara berulang-ulang sampai dapat merasakan gerakan mana yang mudah dilakukan.



Gambar 5.2 Aktivitas pembelajaran gerak Gerak spesifik kuda-kuda belakang

Aktivitas pembelajaran 3 : Gerak spesifik kuda-kuda samping.

Cara melakukannya:

- Kuda-kuda samping dari sikap tegak/sikap awal.
- Kedua lengan di samping pinggang.
- Kaki kiri ditarik ke samping dengan lutut tertekuk dan lutut kaki kanan lurus.
- Badan tegak dan pandangan ke depan.
- Kedua lengan di samping pinggang.
- Pembelajaran dilakukan secara berulang-ulang sampai dapat merasakan gerakan mana yang mudah dilakukan.



Gambar 5.3 Aktivitas pembelajaran gerak spesifik kuda-kuda samping

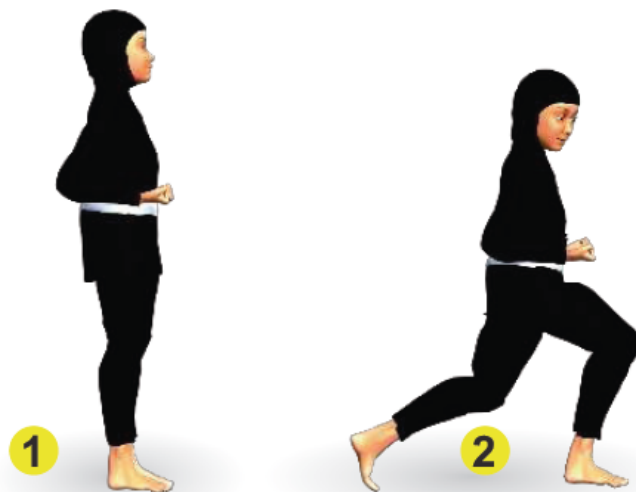
Aktivitas Pembelajaran 2

Setelah peserta didik melakukan aktivitas pembelajaran variasi aktivitas keterampilan gerak spesifik kuda-kuda beladiri pencak silat, dilanjutkan dengan mempelajari aktivitas pembelajaran variasi aktivitas keterampilan gerak spesifik pola langkah beladiri pencak silat. Bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran variasi aktivitas keterampilan gerak spesifik pola langkah beladiri pencak silat, antara lain sebagai berikut:

Aktivitas pembelajaran 4 : Gerak spesifik pola langkah 1

Cara melakukannya:

- Langkah segaris, dari sikap tegak/sikap awal.
- Kedua lengan di samping pinggang.
- Tarik kaki kiri ke belakang segaris dengan kaki depan.
- Tumpuan pada kaki depan.
- Pandangan ke depan dan kedua lengan di samping pinggang.
- Pembelajaran dilakukan secara berulang-ulang sampai dapat merasakan gerakan mana yang mudah dilakukan.



Gambar 5.4 Aktivitas pembelajaran gerak spesifik pola langkah1

Aktivitas pembelajaran 2 : Gerak spesifik pola langkah 2

Cara melakukannya:

- Langkah tegak lurus, dari sikap tegak/sikap awal.
- Kedua lengan di samping pinggang.
- Tarik kaki kiri ke samping dan tumpuan pada kedua kaki pandangan ke depan.
- Kedua lengan sikap pasang/waspada.
- Pembelajaran dilakukan secara berulang-ulang sampai dapat merasakan gerakan mana yang mudah dilakukan.



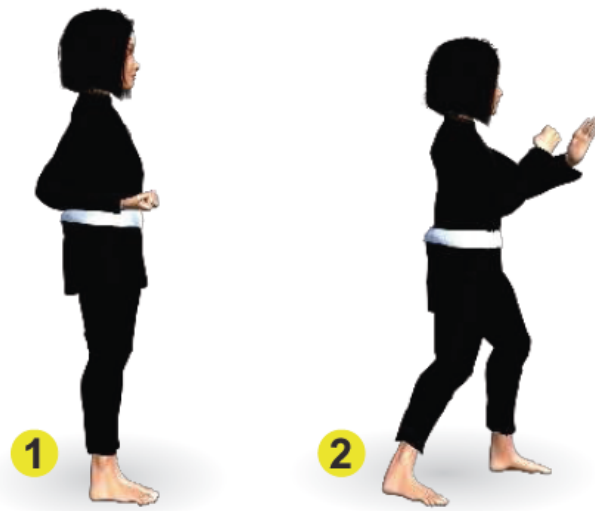
Gambar 5.5 Aktivitas pembelajaran gerak spesifik pola langkah 2

Aktivitas pembelajaran 3 : Gerak spesifik pola langkah 3

Cara melakukannya:

- Langkah serong, dari sikap tegak/sikap awal.
- Kedua lengan di samping pinggang.
- Tarik kaki kiri ke samping dan tumpuan pada kaki kiri pandangan ke depan.

- Kedua lengan sikap pasang/waspada.
- Pembelajaran dilakukan secara berulang-ulang sampai dapat merasakan gerakan mana yang mudah dilakukan.



Gambar 5.6 Aktivitas pembelajaran gerak spesifik pola langkah 3

Aktivitas pembelajaran 4 : Gerak spesifik pola langkah 4

Cara melakukannya:

- Lakukan sikap tegak/sikap awal.
- Lakukan langkah tegak lurus dan kedua kaki membentuk kuda-kuda (kedua lutut kaki direndahkan), kembali pada sikap awal.
- Lakukan langkah segaris dan kaki belakang membentuk kuda-kuda (lutut kaki belakang direndahkan), kembali pada sikap awal.
- Lakukan langkah serong dan kaki depan membentuk kuda-kuda (lutut kaki depan direndahkan), kembali pada sikap awal.
- Lakukan gerakan ini tidak terputus-putus.
- Pembelajaran dilakukan secara berulang-ulang sampai dapat merasakan gerakan mana yang mudah dilakukan.



Gambar 5.7 Aktivitas pembelajaran gerak spesifik pola langkah 4

Guru dapat mengembangkan lagi bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran variasi aktivitas keterampilan gerak spesifik kuda-kuda dan pola langkah beladiri pencak silat, sesuai dengan kemampuannya.

- Peserta didik berbagi tugas siapa yang pertama kali menjadi “pelaku” dan siapa yang menjadi “pengamat”. Pelaku melakukan tugas gerak satu persatu dan pengamat mengamati, serta memberikan masukan jika terjadi kesalahan (tidak sesuai dengan lembar kerja).
- Peserta didik berganti peran setelah mendapatkan aba-aba dari guru.
- Peserta didik mencoba tugas variasi aktivitas keterampilan gerak spesifik kuda-kuda dan pola langkah beladiri pencak silat ke dalam rangkaian gerak yang sederhana.
- Hasil belajar peserta didik dinilai selama proses dan di akhir pembelajaran.

Kegiatan Penutup (15 Menit)

- Sama dengan pada permainan bola basket.

PERTEMUAN KE-2

Kegiatan Pendahuluan (15 Menit)

- Sama dengan pada pertemuan pertama.

Kegiatan Inti (90 Menit)

Sama dengan pada pertemuan pertama.

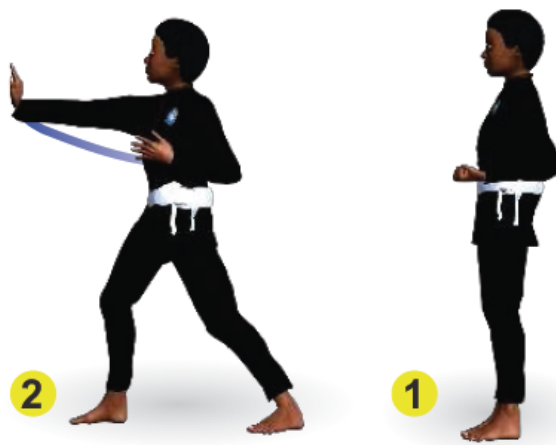
B e n t u k - b e n t u k aktivitas keterampilan variasi gerak spesifik pukulan dan tangkisan beladiri pencak silat) antara lain sebagai berikut:

Aktivitas Pembelajaran 1

Aktivitas pembelajaran 1 : Gerak spesifik pukulan tebak

Cara melakukannya:

- Pukulan tebak, dari sikap tegak/sikap awal.
- Kedua lengan di samping pinggang, langkahkan kaki kanan ke depan bersamaan tangan kanan memukul ke arah depan.
- Sikap telapak tangan menghadap arah pukulan, sedangkan tangan yang kiri menempel depan dada.
- Tumpuan berat badan pada kaki kanan/depan.
- Lakukan kebalikannya dengan pukulan tangan kiri.
- Lakukan di tempat dan lanjutkan dengan bergerak maju.
- Pembelajaran dilakukan secara berulang-ulang sampai dapat merasakan gerakan mana yang mudah dilakukan.

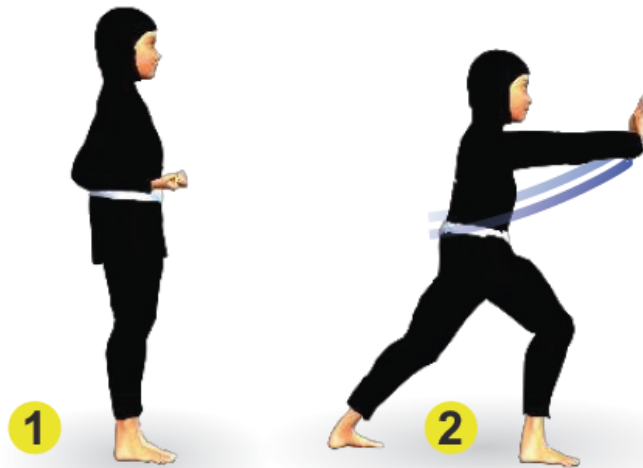


Gambar 5.8 Aktivitas pembelajaran gerak spesifik pukulan tebak

Aktivitas pembelajaran 2 : Gerak spesifik pukulan dorong

Cara melakukannya:

- Pukulan dorong, dari sikap tegak/sikap awal.
- Kedua lengan di samping pinggang.
- Langkahkan kaki kanan ke depan bersamaan kedua lengan mendorong ke arah depan.
- Kedua telapak tangan menghadap arah sasaran tumpuan berat badan pada kaki kanan/depan.
- Lakukan kebalikannya dengan melangkahkan kaki kiri.
- Lakukan di tempat dan lanjutkan dengan bergerak maju.
- Pembelajaran dilakukan secara berulang-ulang sampai dapat merasakan gerakan mana yang mudah dilakukan.



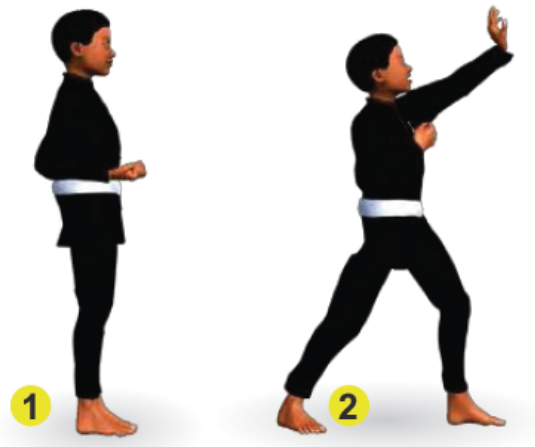
Gambar 5.9 Aktivitas pembelajaran gerak spesifik pukulan dorong

Aktivitas pembelajaran 3 : Gerak spesifik pukulan sanggah

Cara melakukannya:

- Pukulan sanggah, dari sikap tegak/sikap awal.
- Kedua lengan di samping pinggang.
- Langkahkan kaki kiri ke depan bersamaan tangan kiri menyanggah ke arah depan atas.
- Sikap telapak tangan menghadap arah depan, sedangkan tangan yang kanan menempel depan dada.
- Tumpuan berat badan pada kaki kiri/depan.

- Lakukan kebalikannya dengan pukulan tangan kanan.
- Lakukan di tempat dan lanjutkan dengan bergerak maju.
- Pembelajaran dilakukan secara berulang-ulang sampai dapat merasakan gerakan mana yang mudah dilakukan.

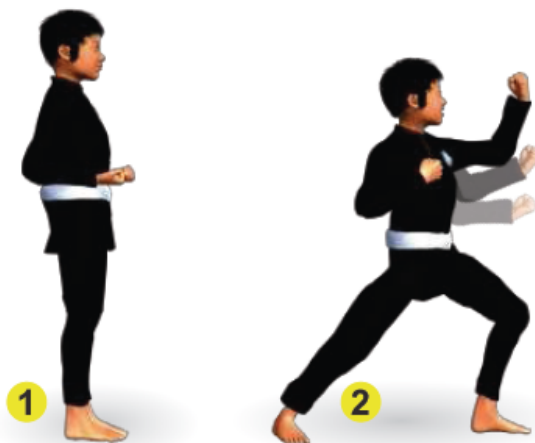


Gambar 5.10 Aktivitas pembelajaran gerak spesifik pukulan sanggah

Aktivitas pembelajaran 4 : Gerak spesifik pukulan bantul

Cara melakukannya:

- Pukulan bandul, dari sikap tegak/sikap awal.
- Kedua lengan di samping pinggang.
- Langkahkan kaki kiri ke depan bersamaan tangan kiri memukul dari arah bawah ke atas.
- Sikap telapak tangan mengepal, sedangkan tangan yang kanan menempel depan dada.
- Tumpuan berat badan pada kaki kiri/depan.
- Lakukan kebalikannya dengan pukulan tangan kanan.
- Lakukan di tempat dan lanjutkan dengan bergerak maju.
- Pembelajaran dilakukan secara berulang-ulang sampai dapat merasakan gerakan mana yang mudah dilakukan.



Gambar 5.11 Aktivitas pembelajaran gerak spesifik pukulan bandul

Aktivitas Pembelajaran 2

Setelah peserta didik melakukan aktivitas keterampilan variasi gerak spesifik gerakan pukulan beladiri pencak sila), dilanjutkan dengan variasi aktivitas keterampilan gerak spesifik gerakan tangkisan beladiri pencak silat).

Bentuk-bentuk pembelajaran aktivitas keterampilan variasi gerak spesifik gerakan tangkisan beladiri pencak silat, antara lain sebagai berikut:

Aktivitas pembelajaran 1 : Gerak spesifik tangkisan luar

Cara melakukannya:

- Berdiri tegak, kedua kaki rapat, kedua tumit membentuk sudut $\pm 90^\circ$, kedua tangan mengepal di depan dada, dan pandangan ke depan.
- Geser kaki kiri ke samping bersamaan tangkiskan tangan kanan ke arah luar, dengan posisi sikut tertekuk dan telapak tangan menghadap dalam, serta kuda-kuda pada kaki depan.
- Pembelajaran dilakukan secara berulang-ulang sampai dapat merasakan gerakan mana yang mudah dilakukan.



Gambar 5.12 Aktivitas pembelajaran gerak spesifik tangkisan luar

Aktivitas pembelajaran 2 : Gerak spesifik tangkisan dalam

Cara melakukannya:

- Berdiri tegak, kedua kaki rapat, kedua tumit membentuk sudut $\pm 90^\circ$, kedua tangan mengepal di depan dada, dan pandangan ke depan.
- Geser kaki kiri ke samping kanan bersamaan tangkiskan tangan kanan ke arah dalam, dengan posisi sikut tertekuk dan telapak tangan mengepal menghadap dalam, serta kuda-kuda pada kaki depan.
- Pembelajaran dilakukan secara berulang-ulang sampai dapat merasakan gerakan mana yang mudah dilakukan.



Gambar 5.13 Aktivitas pembelajaran gerak spesifik tangkisan dalam

Aktivitas pembelajaran 3 : Gerak spesifik tangkisan atas

Cara melakukannya:

- Berdiri tegak, kedua kaki rapat, kedua tumit membentuk sudut $\pm 90^\circ$ kedua tangan mengepal di depan dada, dan pandangan ke depan.
- Geser kaki kanan ke depan bersamaan tangkiskan tangan kanan ke arah atas, dengan posisi sikut tertekuk dan telapak tangan menghadap depan, serta kuda-kuda depan.
- Pembelajaran dilakukan secara berulang-ulang sampai dapat merasakan gerakan mana yang mudah dilakukan.



Gambar 5.14 Aktivitas pembelajaran gerak spesifik tangkisan atas

Aktivitas pembelajaran 4 : Gerak spesifik tangkisan bawah

Cara melakukannya:

- Berdiri tegak, kedua kaki rapat, kedua tumit membentuk sudut $\pm 90^\circ$, kedua tangan mengepal di depan dada, dan pandangan ke depan.
- Geser kaki kiri ke samping kiri bersamaan tangkiskan tangan kanan ke bawah, dengan posisi sikut tertekuk dan telapak tangan mengepal menghadap bawah, serta kuda-kuda samping pada kaki kiri.
- Pembelajaran dilakukan secara berulang-ulang sampai dapat merasakan gerakan mana yang mudah dilakukan.



Gambar 5.15 Aktivitas pembelajaran gerak spesifik tangkisan bawah

Guru dapat mengembangkan lagi bentuk-bentuk aktivitas keterampilan variasi gerak spesifik gerakan pukulan dan tangkisan beladiri pencak silat, 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. Bentuk-bentuk variasi aktivitas keterampilan gerak spesifik gerakan tendangan dan elakan beladiri pencak silat adalah sebagai berikut:

Aktivitas Pembelajaran 1

Aktivitas pembelajaran 1 : Gerak spesifik tendangan depan

Cara melakukannya:

- Tendangan depan, diawali dengan sikap tegak.
- Angkat kaki, dan salah satu kaki ditendangkan ke depan dengan gerak menyentakan kaki hingga lurus.
- Telapak kaki menghadap arah sasaran dan kedua tangan sikap waspada di depan badan.
- Pembelajaran dilakukan secara berulang-ulang sampai dapat merasakan gerakan mana yang mudah dilakukan.

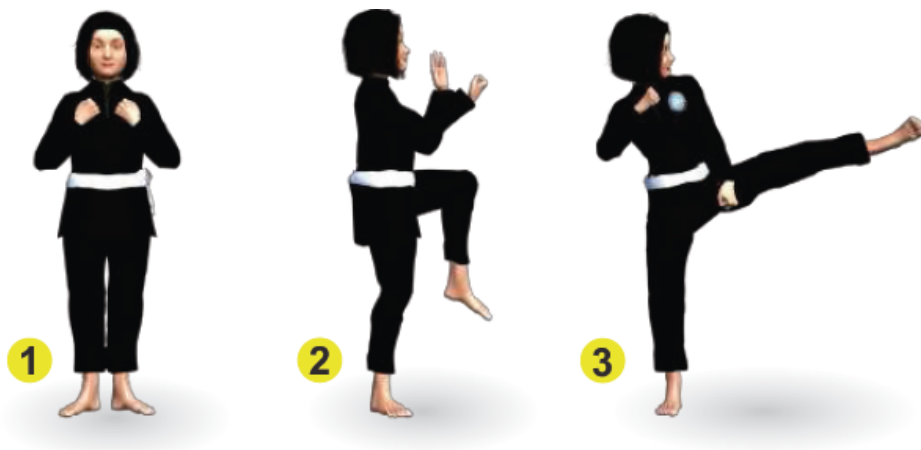


Gambar 5.16 Aktivitas pembelajaran gerak spesifik tendangan depan

Aktivitas pembelajaran 2 : Gerak spesifik tendangan sabit

Cara melakukannya:

- Tendangan sabit, diawali dengan sikap tegak.
- Angkatan kaki dan salah satu kaki ditendangkan ke samping dengan gerak menyentakan kaki hingga lurus dengan posisi badan menyamping.
- Punggung kaki menghadap arah sasaran dan kedua tangan sikap waspada di depan badan.
- Pembelajaran dilakukan secara berulang-ulang sampai dapat merasakan gerakan mana yang mudah dilakukan.



Gambar 5.17 Aktivitas pembelajaran gerak spesifik tendangan sabit

Aktivitas pembelajaran 3 : Gerak spesifik tendangan belakang

Cara melakukannya:

- Tendangan belakang, diawali dengan sikap tegak.
- Angkatan kaki dan salah satu kaki ditendangkan ke belakang dengan gerak menyentakan kaki hingga lurus, dengan posisi badan membelakangi sasaran.
- Kedua tangan menyentuh lantai di depan dan telapak kaki menghadap arah sasaran.
- Kedua tangan sikap waspada di depan badan.
- Pembelajaran dilakukan secara berulang-ulang sampai dapat merasakan gerakan mana yang mudah dilakukan.



Gambar 5.18 Aktivitas pembelajaran gerak spesifik tendangan belakang

Aktivitas pembelajaran 4 : Gerak spesifik tendangan busur depan

Cara melakukannya:

- Busur depan, diawali dengan sikap tegak.
- Angkatan kaki dan salah satu kaki ditendangkan ke depan dengan gerak membusur hingga lurus, dengan posisi badan menghadapi sasaran.
- Telapak kaki menghadap arah sasaran dan kedua tangan sikap waspada di depan badan.
- Pembelajaran dilakukan secara berulang-ulang sampai dapat merasakan gerakan mana yang mudah dilakukan.



Gambar 5.19 Aktivitas pembelajaran gerak spesifik tendangan busur depan

Aktivitas pembelajaran 5 : Gerak spesifik tendangan busur belakang

Cara melakukannya:

- Busur belakang, diawali dengan sikap tegak.
- Angkatan kaki, dan salah satu kaki ditendangkan ke samping dengan gerak membusur hingga lurus, dengan posisi badan menyamping sasaran.
- Telapak kaki menghadap arah sasaran.
- Kedua tangan sikap waspada di depan badan.
- Pembelajaran dilakukan secara berulang-ulang sampai dapat merasakan gerakan mana yang mudah dilakukan.



Gambar 5.20 Aktivitas pembelajaran gerak spesifik tendangan busur belakang

Aktivitas Pembelajaran 2

Setelah peserta didik melakukan aktivitas keterampilan variasi gerak spesifik tendangan beladiri pencak silat, dilanjutkan dengan variasi aktivitas keterampilan gerak spesifik elakan beladiri pencak silat.

Bentuk-bentuk pembelajaran aktivitas keterampilan variasi gerak spesifik elakan beladiri pencak silat, antara lain sebagai berikut:

Aktivitas pembelajaran 1 : Gerak spesifik elakan bawah

Cara melakukannya:

- Mengelakan diri dari serangan pada bagian badan sebelah atas.
- Merendahkan diri dengan sikap tungkai ditekuk tanpa memindahkan letak telapak kaki.
- Disertai dengan sikap tubuh dan sikap tangan waspada.
- Pembelajaran dilakukan secara berulang-ulang sampai dapat merasakan gerakan mana yang mudah dilakukan.



Gambar 5.21 Aktivitas pembelajaran gerak spesifik elakan bawah

Aktivitas pembelajaran 2 : Gerak spesifik elakan atas

Cara melakukannya:

- Mengelakkan diri dari serangan pada bagian badan sebelah bawah.
- Mengangkat kedua kaki dengan sikap tungkai ditekuk.
- Disertai dengan sikap tubuh dan sikap tangan waspada.
- Mendarat dengan kaki saling menyusul atau dengan kedua kaki.
- Pembelajaran dilakukan secara berulang-ulang sampai dapat merasakan gerakan mana yang mudah dilakukan.



Gambar 5.22 Aktivitas pembelajaran gerak spesifik elakan atas

Aktivitas pembelajaran 3 : Gerak spesifik elakan samping

Cara melakukannya:

- Mengelakkan diri dari serangan lurus depan dan atas.
- Dari sikap kuda-kuda tengah, memindahkan badan kesamping dengan merubah sikap tungkai (kuda-kuda samping).
- Disertai dengan sikap tubuh dan sikap tangan waspada.
- Pembelajaran dilakukan secara berulang-ulang sampai dapat merasakan gerakan mana yang mudah dilakukan.



Gambar 5.23 Aktivitas pembelajaran gerak spesifik elakan samping

Guru dapat mengembangkan lagi bentuk-bentuk variasi aktivitas keterampilan gerak spesifik gerakan tendangan dan elakan beladiri pencak silat, 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 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	1. Perhatikan pernyataan-pernyataan berikut 1) Dimulai dari berdiri ditengah-tengah titik O. 2) Kaki kiri atau kanan bergerak terlebih dahulu. 3) Berat badan dipindah-kan ke arah depan, dengan demikian titik berat badan berada sedikit pada kaki depan. 4) Geser kaki kanan ke depan menjadi kudakuda depan dan tarik kaki kanan kembali ke sikap semula. 5) Setelah kaki berhenti melangkah atau bergeser, titik berat badan harus tetap ditengah, tidak bergoyang-goyang, kaki belakang ditekuk sedikit, tidak boleh lurus. Pernyataan-pernyataan tersebut merupakan sikap kuda-kuda A. samping B. tengah C. belakang D. depan Kunci: D. Depan	Jawaban benar mendapatkan skor 1 dan salah 0
	Uraian tertutup	Jelaskan cara melakukan gerak spesifik pukulan tebak beladiri pencak silat.	Mendapatkan skor;

		Kunci: 1) Sikap tegak/sikap awal. 2) Kedua lengan di samping pinggang. 3) Langkahkan kaki kanan ke depan bersamaan tangan kanan memukul ke arah depan. 4) Sikap telapak tangan menghadap arah pukulan, sedangkan tangan yang kiri menempel depan dada. 5) Tumpuan berat badan pada kaki kanan/depan	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 Variasi Gerak Spesifik Sikap Kuda-Kuda, Pola Langkah, Pukulan, Tangkisan, Tendangan, dan Elakan dalam Pencak Silat

1) Butir Tes

Lakukan aktivitas variasi gerak spesifik sikap kuda-kuda, pola langkah, pukulan, tangkisan, tendangan, dan elakan dalam pencak silat. Unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan melakukan gerakan (penilaian proses) dan ketepatan melakukan gerakan (penilaian produk).

2) Petunjuk Penilaian

Berikan (angka) pada kolom yang sudah disediakan, setiap peserta didik menunjukkan atau menampilkan 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) posisi kaki kiri di depan dan kaki kanan di belakang.
- (b) lutut ditekuk secara wajar agar mudah memindahkan kaki.
- (c) sikap kuda-kuda berdiri tegak.

(2) Sikap pelaksanaan melakukan gerakan

- (a) posisi kaki kiri di depan dan kaki kanan di belakang.
- (b) posisi tangan kiri di depan dan tangan kanan di dekat dada.
- (c) posisi badan condong ke belakang.
- (d) pandangan mata tertuju ke depan.

(3) Sikap akhir melakukan gerakan

- (a) posisi kaki tetap berdiri kuda-kuda.
- (b) pandangan tetap tertuju ke depan.

(c) badan tetap condong ke belakang.

b) Pengolahan skor

Skor maksimum: 10

Skor perolehan peserta didik: SP

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

c) Konversi jumlah ulangan dengan skor

No.	Jenis Gerakan	Kriteria Pengskoran
1	Ketepatan melakukan pukulan	3
2	Ketepatan melakukan tangkisan	3
3	Ketepatan melakukan tendangan	3
4	Ketepatan melakukan elakan	3
5	Keserasian gerakan	3
	Jumlah Skor Maksimal	15

VI. PENGAYAAN DAN REMEDIAL

Pengayaan

Pengayaan diberikan oleh guru terhadap proses pembelajaran yang dilakukan pada setiap aktivitas pembelajaran. Pengayaan dilakukan apabila setelah diadakan penilaian pada kompetensi yang telah diajarkan pada peserta didik pada setiap aktivitas pembelajaran, nilai yang dicapai melampaui kompetensi yang telah ditetapkan oleh guru. Pengayaan dilakukan dengan cara menaikkan tingkat kesulitan permainan dengan cara mengubah jumlah pemain, memperketat peraturan, menambah alat yang digunakan, serta menambah tingkat kesulitan tugas keterampilan yang diberikan.

Remedial

Remedial dilakukan oleh guru terintegrasi dalam pembelajaran yaitu dengan memberikan intervensi yang sesuai dengan level kompetensi peserta didik dari mana guru mengetahui level kompetensi peserta didik. Level kompetensi diketahui dari refleksi yang dilakukan setiap kali pembelajaran. Remedial dilakukan dengan cara menetapkan atau menurunkan tingkat kesulitan dalam materi pembelajaran.

VII. REFLEKSI GURU DAN PESERTA DIDIK

Refleksi yang dilakukan oleh guru terhadap proses pembelajaran yang dilakukan pada setiap aktivitas pembelajaran. Hasil refleksi bisa digunakan untuk menentukan perlakuan kepada peserta didik, apakah remedial atau pengayaan. Remedial dan pengayaanya di dalam pembelajaran, tidak terpisah setelah pembelajaran. Hal-hal yang perlu mendapat perhatian dalam refleksi guru antara lain:

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

LAMPIRAN 1

LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK (LKPD)

Lembar Kegiatan Siswa

Tanggal :

Lingkup/materi pembelajaran :

Nama Siswa :

Kelas/Semester : VIII /

1. Panduan umum

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

2. Panduan aktivitas pembelajaran

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

Cara melakukan aktivitas pembelajaran variasi gerak spesifik beladiri pencak silat antara lain:

- Gerak spesifik kuda-kuda depan, kuda-kuda belakang, kuda-kuda samping, pola langkah 1, pola langkah 2, pola langkah 3, dan pola langkah 4.
- Gerak spesifik pukulan tebak, pukulan dorong, pukulan sanggah, pukulan bandul, tangkisan luar, tangkisan dalam, tangkisan atas, dan tangkisan bawah.
- Gerak spesifik tendangan depan, tendangan samping, tendangan belakang, tendangan busur depan, tendangan busur belakang, elakan bawah, elakan atas, dan elakan samping.
- Dan seterusnya disesuaikan dengan petunjuk pada kegiatan pembelajaran. Petunjuk dalam kegiatan pembelajaran untuk guru, yang lembar kegiatan untuk siswa.

LAMPIRAN 2

BAHAN BACAAN GURU DAN PESERTA DIDIK

Bahan Bacaan Guru

- Gerak spesifik beladiri pencak silat.
- Bentuk-bentuk variasi gerak spesifik beladiri pencak silat.
- Bentuk-bentuk rangkaian gerak spesifik beladiri pencak silat.

Bahan Bacaan Siswa

- Sejarah singkat dan peraturan pertandingan beladiri pencak silat. Untuk membantu dalam mencari sumber bacaan tersebut, dapat diperoleh melalui: buku, majalah, koran, internet, atau sumber lainnya.

2. Variasi gerak spesifik beladiri pencak silat. Untuk membantu dalam mencari sumber bacaan tersebut, dapat diperoleh melalui: buku, majalah, koran, internet, atau sumber lainnya.

LAMPIRAN 3

GLOSARIUM

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

- Keterampilan pengetahuan : Cara untuk mengembangkan ilmu pengetahuan agar bermanfaat bagi semua makhluk hidup. Selain itu keterampilan ilmu pengetahuan tersebut berfungsi untuk menyempurnakan atau memperbaiki serta mengembangkan ilmu pengetahuan yang sudah diteliti maupun ditemukan sebelumnya.
- Kombinasi : Melakukan beberapa teknik gerakan dalam satu rangkaian gerak.
- Kompetensi global : Kapasitas untuk mempelajari isu-isu lokal, global, dan interkultural, memahami dan menghargai perspektif dan pandangan orang/kelompok lain, terlibat dalam interaksi yang terbuka, pantas, dan efektif bersama orang-orang dari budaya yang berbeda, serta bertindak untuk kesejahteraan bersama dan pembangunan yang berkelanjutan.
- Langkah : Perubahan injakan kaki dari satu tempat ke tempat lain, yang dapat dilakukan dengan posisi segaris, tegak lurus, dan serang.
- Lompat jauh : Salah satu nomor dalam cabang olahraga atletik. Tujuan lompat jauh ialah melakukan lompatan sejauh mungkin dengan teknik dan prosedur yang telah ditetapkan.
- Lompat tali : Melompati anyaman karet dengan ketinggian tertentu. Melempar Gerakan yang dilakukan tangan jauh dari pusat berat badan, seperti lempar cakram, lembing dan lontar martil.
- Melompat : Bentuk gerakan yang dapat memindahkan tubuh dengan cepat.
- Menangkap bola : Suatu usaha yang dilakukan oleh pemain untuk dapat menguasai bola dengan tangan dan hasil pukulan ataupun lemparan teman.
- Mengayun : Menggerakkan lengan dan/atau tungkai ke depan, belakang, dan/atau ke samping.
- Merdeka Belajar : Bukan semata-mata kebebasan tetapi juga kemampuan, keberdayaan untuk mencapai kebahagiaan. Keselamatan dan kebahagiaan ini pun tidak saja diperoleh dan dirasakan oleh individu, akan tetapi juga secara kolektif. Inilah visi Pendidikan Indonesia yang sudah lama dicanangkan, dan dihidupkan kembali dalam semangat Merdeka Belajar.
- Nilai Gerak : Keindahan yang ditampilkan seorang dalam gerak berolahraga, nilai estetis ini bisa dilihat dari seseorang gerak yaitu: 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 konsentrasinya yang tinggi. Permainan yang termasuk dalam target *games* antara lain adalah Golf, Woodball, Bowling, Snooker, dan lain-lain.
- Permainan sederhana : Permainan olahraga yang disederhanakan, penyederhanaan aturan main, jumlah pemain, lapangan permainan atau alat.
- Pola gerak dominan dinamis : Seri aksi gerak yang memiliki fungsi luas yang ditampilkan dengan tuntutan ketepatan yang rendah dalam keadaan bergerak atau seimbang, misalnya berguling atau berputar.
- Pola gerak dominan statis : Seri aksi gerak yang memiliki fungsi luas yang ditampilkan dengan tuntutan ketepatan yang rendah dalam keadaan diam atau seimbang, misalnya berdiri dengan tangan (*handstand*).
- Profil Pelajar Pancasila : Tujuan besar (atau bahkan misi) yang ingin diwujudkan melalui sistem pendidikan. Profil lulusan, dalam konteks ini adalah Profil Pelajar Pancasila, merupakan jawaban dari pertanyaan penting: “Karakter serta kemampuan esensial apa yang perlu dipelajari dan dikembangkan terus-menerus oleh setiap individu warga negara Indonesia, sejak pendidikan anak usia dini hingga mereka menamatkan sekolah menengah atas?”
- Senam irama : Rangkaian gerak manusia yang dilakukan dalam ikatan pola irama, disesuaikan dengan perubahan tempo, atau sematamata gerak ekspresi tubuh mengikuti iringan musik atau ketukan di luar musik.
- Sikap lilin : Merupakan salah satu bentuk latihan keseimbangan pada senam dasar dengan posisi badan lurus dan kedua kaki rapat dan lurus ke atas dengan bertumpu pada pundak (seperti lilin pada posisi berdiri).
- Variasi : Melakukan satu teknik gerakan dengan berbagai cara.
- Volume Latihan : Lamanya waktu yang digunakan berlatih untuk mencapai tingkat kebugaran jasmani, misalnya lama waktu yang digunakan untuk berlatih bukan atlet minimal 20 menit.
- Zig - zag : Garis berliku-liku atau gerakan berliku-liku.

LAMPIRAN 4

DAFTAR PUSTAKA

- Adang, Suherman. 2013. *Inspirasi Kurikulum 2013 Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan*. Jakarta: Pusat Kurikulum dan Perbukuan, Kemendikbud RI.
- Anderson, L.W., Krathwohl, D.R., Airasian, P.W., Cruikshank, K.A., Mayer, R.E., Pintrich, P.R., Raths, J., Wittrock, M.C. 2000. *A Taxonomy for Learning, Teaching, and Assessing: A revision of Bloom's Taxonomy of Educational Objectives*. New York: Pearson, Allyn & Bacon.
- Freeman, Diana Larsen. 2001. *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.