

MODUL AJAR KURIKULUM MERDEKA

PJOK FASE D KELAS VII

INFORMASI UMUM		
A. IDENTITAS MODUL		
Penyusun	:	
Instansi	:	SMP
Tahun Penyusunan	:	Tahun 20..
Jenjang Sekolah	:	SMP
Mata Pelajaran	:	PJOK
Fase / Kelas	:	D / VII
Unit 2	:	Keterampilan, Pengetahuan Gerak, Pengembangan Karakter dan Internalisasi Nilai-Nilai dalam Permainan Net Bola Voli
Capaian Pembelajaran	:	Pada akhir fase D, peserta didik dapat menunjukkan kemampuan berbagai aktivitas jasmani dan olahraga sebagai hasil analisis pengetahuan yang benar, melakukan latihan aktivitas jasmani dan kebugaran untuk kesehatan sesuai dengan prinsip latihan, menunjukkan perilaku tanggung jawab personal dan sosial serta memonitornya secara mandiri, serta dapat menganalisis nilai-nilai aktivitas jasmani.
Elemen Pembelajaran	Capaian :	Elemen Keterampilan Gerak ▪ Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan hasil analisis aktivitas jasmani dan olahraga, aktivitas senam, aktivitas gerak berirama, aktivitas permainan dan aktivitas olahraga air (kondisional). Elemen Pengetahuan Gerak. ▪ Pada akhir fase ini peserta didik dapat menganalisis fakta dan prosedur dalam melakukan berbagai gerak spesifik aktivitas jasmani dan olahraga, aktivitas senam, aktivitas gerak berirama, dan aktivitas permainan dan aktivitas olahraga air (kondisional). Elemen Pengembangan Karakter dan Internalisasi Nilai-nilai Gerak. ▪ Pada akhir fase D peserta didik proaktif melakukan dan mengajak untuk memelihara dan memonitor peningkatan derajat kebugaran jasmani dan kemampuan aktivitas jasmani lainnya, serta menunjukkan keterampilan bekerja sama dengan merujuk peraturan dan pedoman untuk menyelesaikan perbedaan dan konflik antar individu. Peserta didik juga dapat mempertahankan adanya interaksi sosial yang baik dalam aktivitas jasmani. 15 JP (3 Kali pertemuan).

Alokasi Waktu :
B. KOMPETENSI AWAL
Mempraktikkan gerak spesifik dalam berbagai permainan net.
C. PROFIL PELAJAR PANCASILA
Mandiri, dan gotong royong.
D. SARANA DAN PRASARANA
Sarana dan Prasarana yang dibutuhkan Elemen Keterampilan Gerak a. Aktivitas Senam: matras senam, matras puzzle b. Aktivitas Gerak Berirama: tape c. Aktivitas Permainan invasi: bola, cones (corong), stop watch, pluit d. Aktivitas Permainan net: bola, net, alat pemukul, cones (corong), stop watch, pluit e. Aktivitas Permainan lapangan: bola, alat pemukul, cones (corong), stop watch, pluit f. Aktivitas Permainan dan Olahraga Air: papan luncur, stop watch, pluit. Elemen Pengetahuan Gerak a. Laptop, LCD, lembar kerja
E. TARGET PESERTA DIDIK
Peserta didik reguler/tipikal: umum, tidak ada kesulitan dalam mencerna dan memahami materi ajar.
F. JUMLAH PESERTA DIDIK
Maksimal 32 peserta didik
G. MODEL PEMBELAJARAN
Tatap muka.
H. METODE DAN STRATEGI PEMBELAJARAN
- Diskusi - Presentasi - Ceramah - Pengajaran Interaktif (Interactive Teaching) - Pengajaran Berpangkalan (Station Teaching) - Pengajaran Sesama Teman (Peer Teaching) - Pembelajaran Kooperatif (Cooperative Learning) - Strategi Pembelajaran Sendiri (Self-instructional Strategies) - Strategi Kognitif (Cognitive Strategies) - Pengajaran Beregu (Team teaching)
KOMPONEN INTI

A. TUJUAN KEGIATAN PEMBELAJARAN
Alur Tujuan Pembelajaran : 1. Peserta didik mampu memahami konsep aktivitas gerak spesifik <i>passing</i> bawah, <i>passing</i> atas, servis bawah, servis atas, <i>spike</i> dan bendungan di dalam permainan bola voli.. 2. Peserta didik mampu menganalisis prinsip dan prosedur aktivitas gerak spesifik <i>passing</i> bawah, <i>passing</i> atas, servis bawah, servis atas, <i>spike</i> dan bendungan dalam permainan bola voli. 3. Peserta didik dapat mempraktikkan aktivitas gerak spesifik <i>passing</i> bawah, <i>passing</i> atas, servis bawah, servis atas, <i>spike</i> dan bendungan dalam permainan bola voli. 4. Peserta didik mampu menunjukkan sikap berahlak mulia, mandiri, kebinekaan global, gotong-royong, bernalar kritis, dan kreatif serta internalisasi nilai-nilai permainan bola voli.
B. PEMAHAMAN BERMAKNA
▪ Peserta didik akan mempelajari pengetahuan tentang konsep, prinsip dan prosedur gerakan serta mempraktikkan gerak spesifik <i>passing</i> bawah, <i>passing</i> atas, servis bawah, servis atas, <i>spike</i> dan bendungan dalam permainan bola voli.
C. PERTANYAAN PEMANTIK
1. Apa yang kalian ketahui tentang bola voli? 2. Bagaimana pembelajaran permainan bola voli dapat menjadikan peserta didik memiliki sikap dan berahlak mulia, mandiri, gotong-royong, bernalar kritis, dan kreatif. 3. Apa manfaat belajar permainan bola voli dalam kehidupan sehari-hari? 4. Pernahkah kalian melakukan latihan secara khusus atau menonton pertandingan bola voli? Jika ya, berikan komentar terhadap aktivitas bola voli tersebut! 5. Cobalah bermain tebak gambar tentang gerakan bola voli yang akan dipelajari.
D. KEGIATAN PEMBELAJARAN
Kegiatan Pembelajaran 1
1. Pokok-Pokok Materi a. Gerak spesifik <i>passing</i> bawah b. Gerak spesifik servis bawah c. Bermain bola voli dengan peraturan sederhana 2. Langkah Langkah Kegiatan Pembelajaran a. Persiapan Pembelajaran : Sebelum memulai pembelajaran guru mempersiapkan beberapa hal penting, seperti membaca kembali RPP dan materi yang telah disusun, menyiapkan peralatan dan perlengkapan pendukung kelancaran pembelajaran, memastikan tempat pembelajaran dalam kondisi aman buat semua. b. Kegiatan Pendahuluan Memulai kegiatan pembelajaran tatap muka dengan: 1) mengucapkan salam, berdoa dan presensi untuk mengembangkan karakter dalam membentuk Profil Pelajar Pancasila;

- 2) menyampaikan materi dan tahapan pembelajaran yang dilakukan;
- 3) menyampaikan teknik dan bentuk penilaian pembelajaran untuk ranah sikap, pengetahuan dan keterampilan;
- 4) mengaitkan materi pembelajaran yang akan disampaikan dengan pengetahuan awal peserta didik;
- 5) mengintegrasikan pendidikan karakter dalam setiap tahapan pembelajaran yang dilakukan;
- 6) memimpin pemanasan;
- 7) membariskan peserta didik dengan tidak menghadap matahari berjarak satu rentang dalam formasi bersaf, berbanjar atau melingkar sesuai kondisi lapangan; serta
- 8) memimpin pemanasan dengan berbagai peregangan statis dan dinamis atau bentuk lain seperti *games*.

Apersepsi

Mempelajari konsep, prinsip, dan cara-cara melakukan aktivitas keterampilan gerak spesifik dan fungsional permainan bola voli sebagai alat pada pembelajaran PJOK, perlu dilakukan secara bertahap dan prosedural.

Bertahap dalam arti pembelajaran gerak dilakukan dari yang ringan ke yang berat, dari yang sederhana ke yang rumit, sedangkan prosedural berkaitan dengan urutan gerakan yang harus dilakukan, bertujuan agar peserta didik dapat dengan mudah untuk mempelajari gerakan. Sehingga dalam penguasaan kompetensi tidak mendapat kesulitan, terutama yang berhubungan dengan keterampilan gerak spesifik dan fungsional permainan bola voli.

Apersepsi yang umum dilakukan guru dengan mengajukan pertanyaan atau *pre-assessment* untuk mengetahui pemahaman awal peserta didik terhadap materi yang akan dipelajari. Bentuk apersepsi lain yang bisa guru lakukan misalnya membaca pantun, bernyanyi bersama, menebak kata atau gambar serta menyampaikan teka-teki.

Pertanyaan esensial:

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

c. Kegiatan Inti

- 1) Guru membariskan kembali peserta didik 4 baris (disesuaikan dengan kondisi).
- 2) Guru meminta peserta didik melakukan latihan gerak *passing* bawah berpasangan atau berkelompok dengan bola dilambungkan teman tanpa dan melewati net serta *passing* bawah bola dilambungkan sendiri.
- 3) Guru meminta peserta didik melakukan latihan gerak servis bawah berpasangan atau berkelompok diawali dengan servis bawah bola tidak dilambungkan, lalu bola dilambungkan dan servis bawah melewati net dari jarak dekat hingga berjarak 9 meter.
- 4) Peserta didik menerima umpan balik dari guru.

- 5) Peserta didik melakukan latihan ulang materi yang belum dikuasai sesuai hasil umpan balik yang diterima.
- 6) Peserta didik menerapkan hasil belajarnya dengan bermain bola voli yang menggunakan peraturan sederhana.
- 7) Selama kegiatan pembelajaran *passing* bawah dan servis bawah, peserta didik mengembangkan sikap bekerja bersama, bertindak proaktif terhadap kondisi lingkungan, mampu dan mau berkomunikasi dengan orang lain, mengedepankan penggunaan bersama sumber daya dan ruang yang ada, mengenali kualitas dan minat diri serta tantangan yang dihadapi, memahami strategi dan rencana pengembangan diri, mengembangkan disiplin diri, dan berusaha menjadi individu yang percaya diri, fleksibel, dan adaptif
- 8) Guru melakukan penilaian selama proses pembelajaran berlangsung

d. Penutup

- 1) Memastikan peserta didik sudah berkumpul semua.
- 2) Memimpin pendinginan.
- 3) Memfasilitasi peserta didik menceritakan pengalaman belajarnya.
- 4) Melakukan refleksi dan umpan balik dalam bentuk penghargaan atas partisipasi aktif peserta didik.
- 5) Memimpin doa penutup.

3. Kegiatan Alternatif

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

Contoh lembar tugas:

KELAS :

KELOMPOK :

ANGGOTA :

1.
2.
3.
4.
5.

PETUNJUK

1. Diskusikanlah lembar kriteria gerak berikut ini!
2. Amatilah teman-teman kalian (regu lain) yang sedang bermain bola basket (giliran bermain diatur oleh guru)!
3. Perhatikan beberapa teknik dasar yang dilakukan oleh pemain-pemain dari kelompok lain tersebut!
4. Rumuskanlah cara melakukan masing-masing teknik yang dilakukan oleh pemain-pemain tersebut!

5. Berikan catatan kesalahan-kesalahan yang terjadi ketika teknik tersebut dilakukan!
Tampilkan teknik dasar yang benar untuk memperbaiki kesalahan yang terjadi pada akhir pembelajaran di depan kelas, sesuai petunjuk guru!

Nama dan Jenis Gerakan	Cara Melakukan	Kesalahan Yang Terjadi	Gambar Bantuan

Kegiatan Pembelajaran 2

1. Pokok-Pokok Materi

- 1) Lapangan permainan bola voli
- 2) Gerak spesifik *passing* atas
- 3) Gerak spesifik servis atas
- 4) Bermain dengan peraturan yang sederhana

2. Langkah Langkah Kegiatan Pembelajaran

a. Persiapan Pembelajaran :

Sebelum memulai pembelajaran guru mempersiapkan beberapa hal penting, seperti membaca kembali RPP dan materi yang telah disusun, menyiapkan peralatan dan perlengkapan pendukung kelancaran pembelajaran, memastikan tempat pembelajaran dalam kondisi aman buat semua.

b. Kegiatan Pendahuluan

Memulai kegiatan pembelajaran tatap muka dengan:

- 1) mengucapkan salam, berdoa dan presensi untuk mengembangkan karakter dalam membentuk Profil Pelajar Pancasila;
- 2) menyampaikan materi dan tahapan pembelajaran yang dilakukan;
- 3) menyampaikan teknik dan bentuk penilaian pembelajaran untuk ranah sikap, pengetahuan dan keterampilan;
- 4) mengaitkan materi pembelajaran yang akan disampaikan dengan pengetahuan awal peserta didik;
- 5) mengintegrasikan pendidikan karakter dalam setiap tahapan pembelajaran yang dilakukan;
- 6) memimpin pemanasan;

- 7) membariskan peserta didik dengan tidak menghadap matahari berjarak satu rentang dalam formasi bersaf, berbanjar atau melingkar sesuai kondisi lapangan; serta
- 8) memimpin pemanasan dengan berbagai peregangan statis dan dinamis atau bentuk lain seperti *games*.

Apersepsi

Mempelajari konsep, prinsip, dan cara-cara melakukan aktivitas keterampilan gerak spesifik dan fungsional permainan bola voli sebagai alat pada pembelajaran PJOK, perlu dilakukan secara bertahap dan prosedural.

Bertahap dalam arti pembelajaran gerak dilakukan dari yang ringan ke yang berat, dari yang sederhana ke yang rumit, sedangkan prosedural berkaitan dengan urutan gerakan yang harus dilakukan, bertujuan agar peserta didik dapat dengan mudah untuk mempelajari gerakan. Sehingga dalam penguasaan kompetensi tidak mendapat kesulitan, terutama yang berhubungan dengan keterampilan gerak spesifik dan fungsional permainan bola voli.

Apersepsi yang umum dilakukan guru dengan mengajukan pertanyaan atau *pre-assessment* untuk mengetahui pemahaman awal peserta didik terhadap materi yang akan dipelajari. Bentuk apersepsi lain yang bisa guru lakukan misalnya membaca pantun, bernyanyi bersama, menebak kata atau gambar serta menyampaikan teka-teki.

Pertanyaan esensial:

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

c. Kegiatan Inti

- 1) Guru membariskan kembali peserta didik 4 baris (disesuaikan dengan kondisi)
- 2) Guru meminta peserta didik melakukan latihan gerak passing atas berpasangan atau berkelompok diawali menangkap bola dari teman dengan telapak tangan, bola dilambungkan sendiri, bola dilambungkan teman dan passing atas melewati net.
- 3) 3) Guru meminta peserta didik melakukan latihan gerak servis atas berpasangan atau berkelompok diawali dengan latihan memukul-mukul bola ke lantai, servis atas bola tidak dilambungkan, lalu bola dilambungkan dan servis atas melewati net dari jarak dekat hingga berjarak 9 meter.
- 4) Peserta didik menerima umpan balik dari guru.
- 5) Peserta didik melakukan latihan ulang materi yang belum dikuasai sesuai hasil umpan balik yang diterima
- 6) Peserta didik menerapkan hasil belajarnya dengan bermain bola voli yang menggunakan peraturan sederhana
- 7) Selama kegiatan pembelajaran passing atas dan servis atas, peserta didik mengembangkan sikap mandiri dan gotong royong sebagai wujud pengembangan Profil Pelajar Pancasila
- 8) Guru melakukan penilaian selama proses pembelajaran berlangsung

d. Penutup

- 1) Memastikan peserta didik sudah berkumpul semua.
- 2) Memimpin pendinginan.
- 3) Memfasilitasi peserta didik menceritakan pengalaman belajarnya.
- 4) Melakukan refleksi dan umpan balik dalam bentuk penghargaan atas partisipasi aktif peserta didik.
- 5) Memimpin doa penutup.

3. Kegiatan Alternatif

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

Contoh lembar tugas:

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

Kegiatan Pembelajaran 3
1. Pokok-Pokok Materi - Gerak spesifik <i>spike</i> - Gerak spesifik <i>block</i> - Bermain dengan peraturan yang sederhana 2. Langkah Langkah Kegiatan Pembelajaran a. Persiapan Pembelajaran : Sebelum memulai pembelajaran guru mempersiapkan beberapa hal penting, seperti membaca kembali RPP dan materi yang telah disusun, menyiapkan peralatan dan perlengkapan pendukung kelancaran pembelajaran, memastikan tempat pembelajaran dalam kondisi aman buat semua. b. Kegiatan Pendahuluan Memulai kegiatan pembelajaran tatap muka dengan: - mengucapkan salam, berdoa dan presensi untuk mengembangkan karakter dalam membentuk Profil Pelajar Pancasila; - menyampaikan materi dan tahapan pembelajaran yang dilakukan; - menyampaikan teknik dan bentuk penilaian pembelajaran untuk ranah sikap, pengetahuan dan keterampilan; - mengaitkan materi pembelajaran yang akan disampaikan dengan pengetahuan awal peserta didik; - mengintegrasikan pendidikan karakter dalam setiap tahapan pembelajaran yang dilakukan; - memimpin pemanasan; - membariskan peserta didik dengan tidak menghadap matahari berjarak satu rentang dalam formasi bersaf, berbanjar atau melingkar sesuai kondisi lapangan; serta - memimpin pemanasan dengan berbagai peregangan statis dan dinamis atau bentuk lain seperti <i>games</i>. Apersepsi Mempelajari konsep, prinsip, dan cara-cara melakukan aktivitas keterampilan gerak spesifik dan fungsional permainan bola voli sebagai alat pada pembelajaran PJOK, perlu dilakukan secara bertahap dan prosedural. Bertahap dalam arti pembelajaran gerak dilakukan dari yang ringan ke yang berat, dari yang sederhana ke yang rumit, sedangkan prosedural berkaitan dengan urutan gerakan yang harus dilakukan, bertujuan agar peserta didik dapat dengan mudah untuk mempelajari gerakan. Sehingga dalam penguasaan kompetensi tidak mendapat kesulitan, terutama yang berhubungan dengan keterampilan gerak spesifik dan fungsional permainan bola voli. Apersepsi yang umum dilakukan guru dengan mengajukan pertanyaan atau <i>pre-assessment</i> untuk mengetahui pemahaman awal peserta didik terhadap materi yang akan dipelajari. Bentuk apersepsi

lain yang bisa guru lakukan misalnya membaca pantun, bernyanyi bersama, menebak kata atau gambar serta menyampaikan teka-teki.

Pertanyaan esensial:

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

c. Kegiatan Inti

- 1) Guru membariskan kembali peserta didik 4 baris (disesuaikan dengan kondisi).
- 2) Guru meminta peserta didik melakukan latihan gerak spike berpasangan atau berkelompok diawali dengan memukul-mukul bola ke lantai di tempat, memukul bola pantulan ke teman dengan bola tidak dilambungkan dan dilambungkan, memukul bola dipegang dan dilambungkan teman di dekat net.
- 3) Guru meminta peserta didik melakukan latihan gerak bendungan berpasangan tanpa bola secara berhadapan di tengah lapangan dan di dekat net.
- 4) Peserta didik menerima umpan balik dari guru.
- 5) Peserta didik melakukan latihan ulang materi yang belum dikuasai sesuai hasil umpan balik yang diterima.
- 6) Peserta didik menerapkan hasil belajarnya dengan bermain bola voli yang menggunakan peraturan sederhana.
- 7) Selama kegiatan pembelajaran spike dan bendungan, peserta didik mengembangkan sikap mandiri dan gotong royong sebagai wujud pengembangan Profil Pelajar Pancasila.
- 8) Guru melakukan penilaian selama proses pembelajaran berlangsung

d. Penutup

- 6) Memastikan peserta didik sudah berkumpul semua.
- 7) Memimpin pendinginan.
- 8) Memfasilitasi peserta didik menceritakan pengalaman belajarnya.
- 9) Melakukan refleksi dan umpan balik dalam bentuk penghargaan atas partisipasi aktif peserta didik.
- 10) Memimpin doa penutup.

3. Kegiatan Alternatif

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

Contoh lembar tugas:

KELAS :

	KELOMPOK : ANGGOTA : 1. 2. 3. 4. 5.																
	PETUNJUK 1. Diskusikanlah lembar kriteria gerak berikut ini! 2. Amatilah teman-teman kalian (regu lain) yang sedang bermain bola basket (giliran bermain diatur oleh guru)! 3. Perhatikan beberapa teknik dasar yang dilakukan oleh pemain-pemain dari kelompok lain tersebut! 4. Rumuskanlah cara melakukan masing-masing teknik yang dilakukan oleh pemain-pemain tersebut! 5. Berikan catatan kesalahan-kesalahan yang terjadi ketika teknik tersebut dilakukan! Tampilkan teknik dasar yang benar untuk memperbaiki kesalahan yang terjadi pada akhir pembelajaran di depan kelas, sesuai petunjuk guru! <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; margin-top: 10px;"> <thead> <tr style="background-color: #d9e1f2;"> <th style="width: 25%;">Nama dan Jenis Gerakan</th> <th style="width: 25%;">Cara Melakukan</th> <th style="width: 25%;">Kesalahan Yang Terjadi</th> <th style="width: 25%;">Gambar Bantuan</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td></tr> <tr><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td></tr> <tr><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td></tr> </tbody> </table>	Nama dan Jenis Gerakan	Cara Melakukan	Kesalahan Yang Terjadi	Gambar Bantuan												
Nama dan Jenis Gerakan	Cara Melakukan	Kesalahan Yang Terjadi	Gambar Bantuan														
F. REFLEKSI																	
	Untuk mengetahui pembelajaran yang baru berlangsung itu menarik dan bermakna bagi peserta didik atau tidak; guru melakukan refleksi diri terhadap jalannya proses belajar agar kualitas pembelajaran pada pertemuan berikutnya lebih meningkat. Berikut contoh bentuk refleksi guru di akhir pembelajaran yang berupa pertanyaan-pertanyaan, antara lain 1. Apakah pembelajaran tadi menarik dan bermanfaat buat kalian? 2. Apakah yang membuat materi itu menjadi menarik? 3. Adakah kesulitan yang dialami saat mengikuti proses pembelajaran sehingga perlu pembelajaran ulang? 4. Apakah minggu depan sudah bisa melanjutkan ke materi berikutnya?																

5. Adakah usulan yang ingin kalian sampaikan agar pembelajaran pertemuan berikutnya lebih menarik dan mudah dipahami?

Pertanyaan itu disampaikan guru kepada peserta didik secara klasikal atau individu sesuai kebutuhan. Hasil refleksi digunakan guru untuk memperbaiki dan meningkatkan kualitas pembelajaran ke depan.

Contoh refleksi guru, sebagai berikut.

Lembar Refleksi Diri Guru

Pokok Bahasan : Permainan Bola Basket

Pertemuan ke –

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

F. ASESMEN / PENILAIAN

1. Penilaian sikap

a. Konsep Penilaian dan Pembelajaran PJOK

Penilaian sikap dilakukan dengan observasi menggunakan jurnal, penilaian diri sendiri, atau penilaian antarteman.

Contoh jurnal, sebagai berikut.

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

Contoh penilaian diri sendiri 1

Nama : _____

Kelas : _____

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

Contoh penilaian diri sendiri 2

Nama : _____

Kelas : _____

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

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

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

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

Contoh penilaian antarteman 1

Nama : _____

Kelas : _____

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

Yang menilai :

Contoh penilaian antarteman 2

Nama :

Kelas :

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

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

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

2. Penilaian Pengetahuan

Teknik penilaian : tes lisan, tes tertulis atau penugasan

Bentuk instrumen : pilihan ganda, isian, atau esai

Instrumen : lembar soal

Contoh instrumen :

Perhatikan gambar berikut!



Sikap kedua lengan dan perkenaan bola saat melakukan gerak spesifik passing bawah bola voli adalah

- A. dirapatkan dan diluruskan, perkenaan bola di pergelangan tangan
- B. dirapatkan dan diluruskan, perkenaan bola di lengan bawah
- C. diregangkan dan diluruskan, perkenaan bola di lengan atas
- D. diregangkan dan diluruskan, perkenaan bola di siku

3. Penilaian Keterampilan

Teknik penilaian : tes praktik, produk atau proyek

Bentuk instrumen : cek list atau skala likers

Instrumen : lembar pengamatan

Contoh instrumen : Tes Praktik

Lakukan gerak spesifik *passing* bawah, servis bawah dan *spike* permainan bola voli dengan prosedur gerak yang benar.

Berikan tanda cek (√) di kolom yang sudah disediakan!

Rubrik penilaian keterampilan

No	Aspek gerakan yang dinilai	Kualitas gerakan			
		4	3	2	1
1.	Gerak spesifik <i>passing</i> bawah				
2.	Gerak spesifik servis bawah				
3.	Gerak spesifik <i>spike</i>				
Jumlah skor maksimal		12			

Kriteria penilaian dan pedoman pemberian skor

a. Kriteria gerakan *passing* bawah yang dinilai:

- 1) berdiri dengan kedua kaki dibuka lebih lebar dari bahu dengan kedua lutut direndahkan;
- 2) kedua lengan lurus dan rapat di depan badan dengan ibu jari sejajar menghadap arah datangnya bola;

- 3) pelaksanaan gerak **passing** bawah, ayunkan kedua lengan dari bawah ke atas depan hingga setinggi bahu bersamaan dengan melangkah salah satu ke depan untuk menyongsong datangnya bola; serta
- 4) saat bola menyentuh kedua lengan bawah, posisi siku tetap terkunci, pandangan mengikuti arah gerakan bola.

Keterangan skor:

Skor (4) jika memenuhi empat kriteria penilaian gerakan

Skor (3) jika memenuhi tiga kriteria penilaian gerakan

Skor (2) jika memenuhi dua kriteria penilaian gerakan

Skor (1) jika memenuhi satu kriteria penilaian gerakan

b. Kriteria gerakan servis bawah yang dinilai:

- 1) berdiri posisi melangkah, lengan yang memukul bola di belakang badan setinggi pinggang, bola berada di depan badan setinggi pinggang atau lebih rendah;
- 2) ayunkan tangan yang memukul bola dari belakang ke depan bersamaan memindahkan berat badan ke depan;
- 3) pukul bola saat terlepas dari tangan yang memegang bola dengan tangan terbuka di bagian bawah tengah bola;
- 4) lengan yang memukul bola diayunkan ke depan arah net sambil memindahkan berat badan ke depan;

Keterangan skor :

Skor (4) jika memenuhi empat kriteria penilaian gerakan

Skor (3) jika memenuhi tiga kriteria penilaian gerakan

Skor (2) jika memenuhi dua kriteria penilaian gerakan

Skor (1) jika memenuhi satu kriteria penilaian gerakan

c. Kriteria gerakan spike yang dinilai

- 1) Berdiri tegak dalam posisi melangkah, lengan lurus di samping badan dengan pandangan ke arah bola.
- 2) Lakukan awalan dua langkah pendek ke depan (kanan dan kiri) untuk persiapan melompat dengan mengayunkan kedua lengan ke belakang badan setinggi pinggang dengan tumpuan pada tumit.
- 3) Saat kedua kaki menolak dengan kuat, ayunkan kedua lengan ke depan untuk persiapan gerakan memukul.
- 4) Pukul bola pada bagian atas menggunakan telapak tangan dengan posisi lengan yang memukul lurus sepenuhnya.

Keterangan skor :

Skor (4) jika memenuhi empat kriteria penilaian gerakan

Skor (3) jika memenuhi tiga kriteria penilaian gerakan

Skor (2) jika memenuhi dua kriteria penilaian gerakan

Skor (1) jika memenuhi satu kriteria penilaian gerakan

$$\text{Skor Peserta Didik} = \frac{\text{Jumlah skor perolehan}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 100$$

G. KEGIATAN PENGAYAAN DAN REMEDIAL

Pengayaan

Pengayaan dilakukan apabila setelah diadakan penilaian pada kompetensi yang telah diajarkan pada peserta didik, nilai yang dicapai melampaui KBM (Ketuntasan Belajar Minimal) atau KKM (Kriteria Ketuntasan Minimal) yang telah ditentukan.

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

Berikut contoh format pengayaan

No	Nama Peserta didik	Materi	KBM	Bentuk Pengayaan	Nilai Awal	Nilai Akhir	Ket.

LAMPIRAN

A. LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK

Nama :

Kelas :

1. Silahkan kalian lakukan latihan (1) gerakan passing bawah berpasangan sebanyak 5 kali tanpa kesalahan, jika masih ada kesalahan latihannya diulang kembali
2. Silahkan kalian melakukan latihan (2) gerakan servis bawah sebanyak 5 kali melewati net dari garis servis, jika masih belum bisa, lakukan latihan pengulangan

Tgl	Jenis Latihan	Jumlah gerakan benar	Jumlah gerakan salah	Kesulitan yang dihadapi	Paraf orang tua

3. Coba kalian analisis cara melakukan gerakan servis bawah, servis atas, passing bawah, passing atas, spike dan bendungan dengan bahasa sendiri.

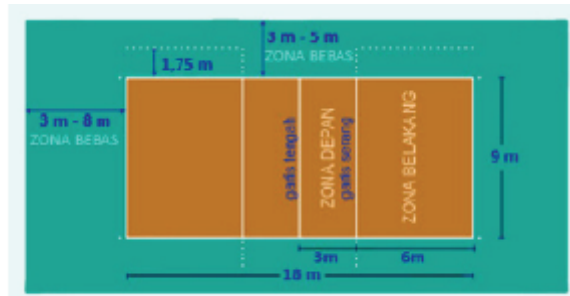
B. BAHAN BACAAN GURU & PESERTA DIDIK

Bahan Bacaan Peserta Didik

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

Materi Pembelajaran Reguler

Lapangan berbentuk segi empat dengan panjang 18 meter dan lebar 9 meter.



Gambar 2.1 Lapangan Bola Voli

Adapun gerak spesifik dalam permainan bola voli meliputi *passing* bawah, *passing* atas, servis bawah, servis atas, *spike* dan bendungan.

1. Gerak spesifik *passing* bawah

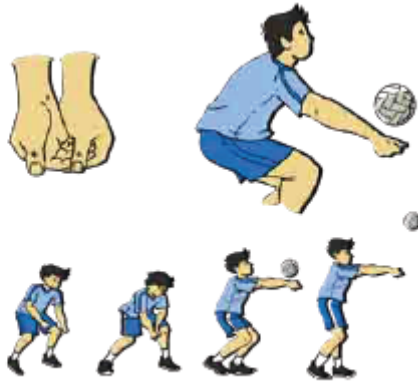
Sikap awal (sikap persiapan)

- Berdiri dengan kedua kaki dibuka lebih lebar dari bahu dengan kedua lutut direndahkan
- Kedua lengan lurus dan rapat di depan badan dengan ibu jari sejajar
- Sikap tubuh rileks dengan pandangan menghadap ke arah datangnya bola

Pelaksanaan gerak *passing* bawah

- Ayunkan kedua lengan dari bawah ke atas depan hingga setinggi bahu bersamaan dengan melangkahkan salah satu kaki ke depan untuk menyongsong datangnya bola.
- Saat bola menyentuh kedua lengan bawah, posisi siku terkunci, pandangan mengikuti arah gerakan bola.

Sikap akhir kembali seperti sikap awal (persiapan)



Gambar 2.2 Gerak spesifik *passing* bawah bola voli

2. Gerak spesifik servis bawah

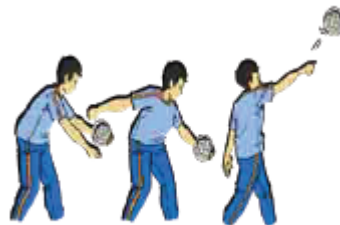
Sikap awal (sikap persiapan)

- Berdiri posisi melangkah, kaki depan berlawanan dengan tangan yang memukul bola
- Bola dipegang salah satu telapak tangan di depan badan setinggi pinggang atau lebih rendah
- Berat badan di kaki belakang, lengan yang memukul bola berada di belakang badan setinggi pinggang

Pelaksanaan gerak spesifik servis bawah

- Ayunkan tangan yang memukul bola dari belakang ke depan bersamaan memindahkan berat badan ke depan
- Sesaat sebelum memukul bola, tangan kiri yang memegang bola melepaskan bola untuk dipukul
- Pukul bola dengan tangan terbuka di bagian bawah tengah bola

Gerakan lanjutan setelah bola dipukul, lengan yang memukul diayunkan ke depan arah net sambil memindahkan berat badan ke depan.



Gambar 2.3 Gerak spesifik servis bawah bola voli

3. Gerak spesifik *passing* atas

Sikap awal (sikap persiapan)

- Berdiri tegak dengan posisi kedua kaki terbuka.
- Kedua lengan dengan siku ditekuk dan jari-jari tangan terbuka berada di depan muka.
- Kedua lutut sedikit direndahkan, pandangan ke arah datangnya bola.

Pelaksanaan gerakan

- Terima dan dorong bola dengan dua ruas persendian teratas dari jari-jari dan ibu jari.
- Luruskan kedua lengan secara bersamaan diikuti dengan meluruskan kedua kaki untuk membantu mendorong bola ke sasaran.
- Arahkan bola ke sasaran sesuai ketinggian yang diinginkan.

Gerak lanjutan, luruskan kedua lengan pada saat bola lepas dari jari-jari tangan, pindahkan berat badan ke arah jalannya bola.

4. Gerak spesifik servis atas

Sikap awal (sikap persiapan)

- Berdiri tegak dengan posisi kedua kaki melangkah tidak terlalu lebar
- Kaki kiri di depan (jika memukul dengan tangan kanan), berat badan berada di kedua kaki

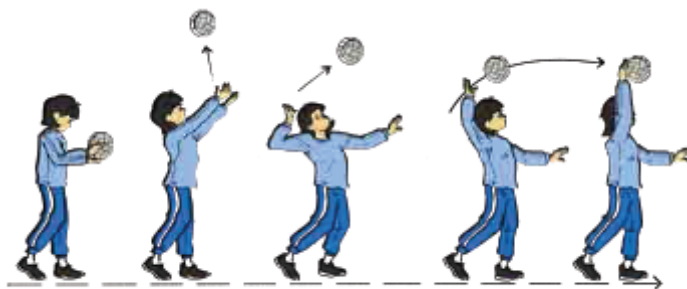


Gambar 2.4 Pembelajaran *passing* atas

- Bola dipegang tangan kiri di depan dada dengan posisi siku sedikit ditekuk, bahu agak sejajar dengan net

Pelaksanaan gerakan

- Lemparkan bola ke atas tidak terlalu tinggi bersamaan dengan menarik siku lengan yang memukul bola ke atas, tangan berada di dekat telinga.
- Ayunkan lengan yang memukul ke arah bola dengan perhatian penuh kepada bola.
- Pukul bola dengan telapak tangan terbuka pada bagian belakang tengah bola.



Gambar 2.5 Pembelajaran servis atas

5. Gerak spesifik *spike*

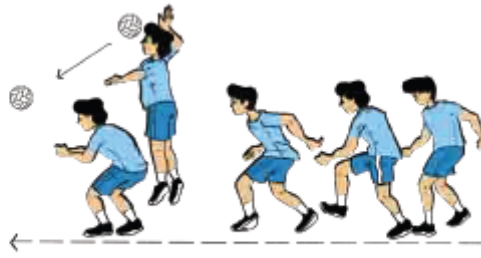
Sikap awal (sikap persiapan)

- Berdiri tegak dan relaks dalam posisi melangkah.
- Lengan lurus di samping badan, pandangan ke arah datangnya bola.

Pelaksanaan gerakan

- Lakukan awalan dua langkah pendek ke depan (kanan dan kiri) untuk persiapan meloncat.
- Ayunkan kedua lengan ke belakang badan setinggi pinggang dengan tumpuan pada tumit.
- Saat kedua kaki menolak dengan kuat, ayunkan kedua lengan ke depan untuk persiapan gerakan memukul (lengan yang memukul lurus ke atas, lengan lain di depan muka).
- Pukul bola pada bagian atas menggunakan telapak tangan dengan posisi lengan yang memukul lurus sepenuhnya.
- Tekuk pergelangan tangan yang memukul dengan sepenuh tenaga, pandangan mengikuti arah bola.

Gerak lanjutan mendarat dengan kedua kaki, lutut ditekuk untuk meredam berat badan.



Gambar 2.6 Pembelajaran *spike*

Bahan Bacaan Guru

1. Pembelajaran *passing* bawah berpasangan

Peserta didik A bertugas melambungkan bola kepada peserta didik B yang bertugas melakukan *passing* bawah, kemudian berganti peran. Latihan ini bisa dilakukan secara berkelompok, jika bolanya terbatas.

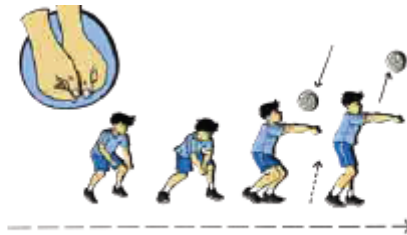


Gambar 2.7 Pembelajaran *passing* bawah berpasangan

2. Pembelajaran *passing* bawah bola dilambungkan

Melambungkan bola ke atas, kedua lengan rapat dan lurus ke depan menunggu jatuhnya bola untuk dilakukan gerakan *passing* bawah.

Latihan ini dilakukan di tempat dan sambil maju.



Gambar 2.8 Pembelajaran *passing* bawah bola dilambungkan

3. Pembelajaran *passing* bawah melewati net

Latihan *passing* bawah yang ditengahnya dibatasi net atau tali. Satu peserta didik bertugas melambungkan melewati net/tali, peserta didik lain menerima bola dengan gerakan *passing* bawah ke arah peserta didik yang melambungkan bola. Latihan ini bisa dilakukan dengan berpasangan atau berkelompok.



Gambar 2.9 Pembelajaran passing bawah melewati net

4. Pembelajaran servis bawah berpasangan

Peserta didik A melakukan pukulan servis bawah ke arah peserta didik B yang menjadi pasangannya. Setelah menerima bola, peserta didik B melakukan pukulan servis bawah ke peserta didik A yang dimulai jarak terpendek hingga terjauh sesuai kondisi.



Gambar 2.10 Pembelajaran servis bawah berpasangan

5. Pembelajaran servis bawah melewati net

Latihan servis bawah berpasangan atau berkelompok melewati net atau tali. Peserta didik A melakukan servis bawah melewati net/tali ke peserta didik B, kemudian berganti peran, mulai jarak dekat hingga jarak sebenarnya sekitar 9 meter.



Gambar 2.11 Pembelajaran servis bawah melewati net

6. Pembelajaran *passing* atas bola dilambungkan sendiri

Peserta didik memegang bola lalu bola tersebut dilambungkan ke atas dan diterima dengan telapak jari tangan untuk kembali didorong bola ke atas menggunakan bagian dua ruas pertama dari semua jari-jari tangan.



Gambar 2.12: Pembelajaran *passing* atas bola dilambungkan

7. Pembelajaran *passing* atas bola dilambungkan teman

Peserta didik A bertugas melambungkan bola kepada peserta didik B yang bertugas melakukan *passing* atas, kemudian ganti peran dengan jarak disesuaikan dengan kondisi. Latihan bisa dilakukan berkelompok.



Gambar 2.13: pembelajaran *passing* atas bola dilambungkan teman

8. Pembelajaran *passing* atas melewati net

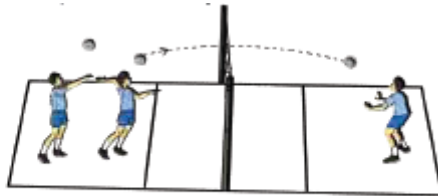
Latihan *passing* atas yang di tengahnya dibatasi net atau tali. Satu peserta didik bertugas melambungkan melewati net/tali, peserta didik lain menerima bola dengan gerakan *passing* bawah ke arah pemain yang melambungkan bola. Latihan dilakukan secara berpasangan atau berkelompok.



Gambar 2.14: Pembelajaran *passing* atas melewati net

9. Pembelajaran servis atas berhadapan

Peserta didik A memegang bola, lalu melakukan pukulan servis atas ke arah peserta didik B kemudian peserta didik B melakukan servis atas ke arah peserta didik A, dan seterusnya.



Gambar 2.15: Pembelajaran servis atas melewati net berhadapan

10. Pembelajaran servis atas dengan dipantulkan ke lantai

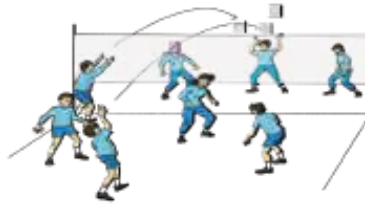
Posisi berdiri sambil memegang bola, peserta didik A memukul bola ke lantai hingga memantul ke peserta didik B. Selanjutnya peserta didik B yang menangkap bola melakukan gerakan memukul bola seperti peserta didik A. Latihan ini bisa dilakukan berpasangan atau berkelompok.



Gambar 2.16: Pembelajaran servis atas dengan pantulan ke teman

11. Pembelajaran servis atas melewati net

Latihan servis atas secara berpasangan atau berkelompok yang ditengahnya dibatasi net atau tali. Pemain A melakukan servis atas melewati net/tali ke pemain B. Setelah menangkap bola, pemain B melakukan servis atas ke pemain A dengan melewati net/tali, mulai jarak dekat hingga jarak sekitar 9 meter.



Gambar 2.17 Pembelajaran servis atas melewati net

12. Pembelajaran spike berpasangan dan berkelompok

Posisi berdiri sambil memegang bola, peserta didik melambungkan bola ke atas lalu di pukul ke depan dengan seluruh bagian telapak (*spike*) menyentuh lantai sebelum ditangkap oleh peserta didik lain. Peserta didik yang menangkap bola melakukan gerakan memukul bola (*spike*) dengan cara dilambungkan ke arah pasangannya.



Gambar 2.18: Pembelajaran *spike* berpasangan atau berkelompok

13. Pembelajaran *spike* tanpa bola

- Secara berkelompok berdiri menghadap net.
- melangkah pendek ke depan 2 langkah lalu menolakkan kedua kaki hingga tubuh ke atas.
- lakukan gerakan memukul bola (*spike*) dengan telapak tangan dalam posisi lengan lurus ke atas.
- mendarat dua kaki dengan lutut ditekuk (mengeper).

C. GLOSARIUM

permainan net (net/wall games) permainan yang dipisahkan oleh net/jaring

D. DAFTAR PUSTAKA

- Adang, Suherman. 2013. *Inspirasi Kurikulum 2013 Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan*. Jakarta: Pusat Kurikulum dan Perbukuan, Kemendikbud RI.
- Anderson, L. & Krathwohl, D. 2001. *A Taxonomy For Learning, Teaching and Assessing*. New York : Longman.
- Anderson, L.W., Krathwohl, D.R., Airasian, P.W., Cruikshank, K.A., Mayer, R.E., Pintrich, P.R., Raths, J., Wittrock, M.C. 2000. *A Taxonomy for Learning, Teaching, and*

- Assessing: A revision of Bloom's Taxonomy of Educational Objectives*. New York: Pearson, Allyn & Bacon.
- Badan Pengembangan Sumber Daya Manusia. 2013. *Pedoman Penilaian Hasil Belajar*. Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia.
- Barbara L. Viera, MS; Bonnie Jill Fergusson, MS. 1996. *Bola Voli Tingkat Pemula*, diterjemahkan oleh Monti. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada
- Dikdik Zafat Sidik. 2010. *Mengajar dan Melatih Atletik*. Bandung: Remaja Rosdakarya
- Erminawati. 2009. *Kebugaran dan Kesehatan*. Jakarta: Ricardo
- Erwin Setya Kriswanto. 2015. *Pencak Silat*. Jogjakarta: Pustaka Baru Press
- Feri Kurniawan. 2011. *Buku Pintar Olahraga*. Jakarta: Laskar Aksara
- Freeman, Diana Larsen. 2001. *Techniques and Principle in Language Teaching and Jack Richards and Theodore Rogers, 2nd Edition*. Scellenbasch University: Library and Information Service.
- Hamzah B. Uno dan Satria Koni. 2012. *Assessment Pembelajaran*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Harsono. 2017. *Kepelatihan Olahraga Teori dan Metodologi*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya
- Heri Rahyubi. 2012. *Teori-Teori Belajar dan Aplikasi Pembelajaran Motorik*. Bandung: Nusa Media
- Kemendikbud. 2014. *Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan, RI Nomor 103 Tahun 2014, Tentang Pembelajaran Pada Pendidikan Dasar dan Pendidikan Menengah*. Jakarta: Kemendikbud.
- Kemendikbud. 2020. *Naskah Akademik Profil Pelajar Pancasila*. Jakarta: Badan
- Penelitian dan Pengembangan dan Perbukuan, Kemendikbud.
- Kemendikbud. 2020. *Capaian Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan*. Jakarta: Pusat Kurikulum, Kemendikbud.
- 2020. *Modul Pembelajaran Jarak Jauh Mata Pelajaran PJOK SMP Kelas VII*. Jakarta : Direktorat Pembinaan SMP Kemendikbud.
- Komarudin. 2016. *Penilaian Hasil Belajar Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya
- Kurniati Nawangwulan. 2020. *Buku Saku Gizi Dasar Bagi Tenaga Kesehatan*. Jakarta: CV Trann Info Media
- Lutan, Rusli. 2012. *Belajar Keterampilan Motorik Pengantar Teori dan Metode*. Jakarta: Depdikbud Direktorat Jenderal Perguruan Tinggi.
- 2002 Kartu YMCA Fitness Industry untuk Youth sport trust
- Agus, Mahendra, dkk. 2006. *Implementasi Movement-Problem-Based Learning Sebagai Pengembangan Paradigma Reflective Teaching Dalam Pendidikan Jasmani: Sebuah Community-Based Action Research Di Sekolah Menengah Di Kota Bandung*.
- 2013 *Parents' guide for growing active learners FUNDamental MOVEment Skills*. Singapore Sports Council, Republic of Singapore
- 2012, Fundamental skills, sport New Zealand www.sportnz.org.nz
- Mendikbud. 2019. *Surat Edaran Nomor 14 Tahun 2019 Tentang Penyederhanaan Rencana Pelaksanaan Pembelajaran*. Jakarta: Kemdikbud.
- Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Nomor 32 Tahun 2013 tentang Perubahan atas Peraturan Pemerintah Nomor 19 Tahun 2005 tentang Standar Nasional Pendidikan. Jakarta: Kemendikbud.

- Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2016 tentang Standar Kompetensi Lulusan Pendidikan Dasar dan Menengah. Jakarta: Kemendikbud.
- Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 21 Tahun 2016 tentang Standar Isi. Jakarta: Kemendikbud.
- Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 22 Tahun 2016 tentang Standar Proses. Jakarta: Kemendikbud.
- Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 23 Tahun 2016 tentang Standar Penilaian Pendidikan. Jakarta: Kemendikbud.
- Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 24 Tahun 2016 tentang Cakupan Kompetensi Pendidikan Dasar dan Menengah. Jakarta: Kemendikbud.
- Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 35 Tahun 2018 Tentang Perubahan Atas Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Nomor 58 Tahun 2014 Tentang Kurikulum 2013 Sekolah Menengah Pertama/Madrasah Tsanawiyah;
- Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 37 Tahun 2018 Tentang Perubahan Atas Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Nomor 24 Tahun 2016 Tentang Kompetensi Inti dan Kompetensi Dasar Pelajaran Pada kurikulum 2013 Pada Pendidikan Dasar dan Pendidikan Menengah.
- Pupu Saeful Rahmat. 2018. *Perkembangan Peserta Didik*. Jakarta: PT Bumi Aksara
- Ridwan Abdullah Sani. 2013. *Inovasi Pembelajaran*. Jakarta: Bumi Aksara
- 2016. *Penilaian Autentik*. Jakarta: Bumi Aksara
- Roji. 2017. *Buku Siswa Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan SMP/MTs Kelas VIII Kurikulum 2013*. Jakarta : Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. Tim penyusunan Bahan Ajar. 2010. *Buku Bahan Ajar Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan*. Bogor : PPPPTK Penjas & BK.
- Soekarno, Wuryati. 1990, *Teori dan Praktek Senam Dasar*, Yogyakarta; PT Intan Pariwara
- Sukadiyanto, Dangsin Muluk. 2011. *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Bandung; Lubuk Agung
- Suhardi, Sugito Adiarsito, 2009, *Pembelajaran Aktivitas Uji Diri*, Bogor, Departemen Pendidikan Nasional, PPPPTK Penjas dan BK
- Syamsu Yusuf L.N, Nani M. Sugandhi. 2014. *Perkembangan Peserta Didik*. Jakarta: Raja Grafindo Persada
- Tim Direktorat SMP. 2016. *Panduan Pembelajaran Untuk Sekolah Menengah Pertama*. Jakarta : Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan
- Tim Direktorat SMP. 2017. *Panduan Penilaian oleh Pendidik dan Satuan Pendidikan Sekolah Menengah Pertama*. Jakarta : Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.
- Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional. Jakarta: Kemendikbud.
- William, H. Freeman. 2007. *Physical Education, Exercise and Sport Science, Eight Edition*. Burlington, United States : Janes & Bartlett Publishers.
- Wina Sanjaya. 2009. *Strategi Pembelajaran Berorientasi Standar Proses Pendidikan*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group
- Wuest and Bucher. 2009. *Teaching Children Movement Concepts and Skill, Becoming A Master Teachers*. Inited States : Human Kinetics.

<https://kbbi.web.id>

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

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

Memeriksa dan Menyetujui,
Kepala SMP N/S

..... Juli 20..
Guru Mata Pelajaran

NIP.

WEBSITEEDUKASI.COM
NIP.