

MODUL AJAR PJOK SMP FASE D KELAS VII

| | | |
|--|---|--|
| Penyusun : Muhajir Jenjang : SMP Kelas : VII Alokasi Waktu : 2 x 40 Menit (3 Kali pertemuan). | Kompetensi Awal: Peserta didik telah dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan dan memahami variasi dan kombinasi pola gerak lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dalam berbagai permainan net sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki. | Profil Pelajar Pancasila: Profil Pelajar Pancasila yang dikembangkan pada Fase D adalah mandiri dan gotong royong yang ditunjukkan melalui proses pembelajaran gerak spesifik permainan net melalui permainan bola voli. |
| Sarana Prasarana | | |
| <ul style="list-style-type: none"> o Bola voli atau bola sejenisnya (bola terbuat dari plastik, karet, dll). o Lapangan permainan bola voli atau lapangan sejenisnya (lapangan bola basket atau halaman sekolah). o Net/rintangan (seutas tali). o Peluit dan <i>stopwatch</i>. | | |
| Target Peserta Didik | | |
| <ul style="list-style-type: none"> o Peserta didik regular/tipikal. | | |
| Jumlah Peserta Didik | | |
| <ul style="list-style-type: none"> o Maksimal 32 peserta didik. | | |
| Ketersediaan Materi | | |
| <ul style="list-style-type: none"> o Pengayaan untuk peserta didik CIBI atau yang berpencapaian tinggi : YA/TIDAK. o Alternatif penjelasan, metode, atau aktivitas, untuk peserta didik yang sulit memahami konsep: YA/TIDAK. <i>(Jika memilih YA, maka di dalam pembelajaran disediakan alternatif aktivitas sesuai kebutuhan peserta didik).</i> | | |
| Materi Ajar, Alat, dan Bahan yang Diperlukan | | |
| <p>1. Materi Pokok Pembelajaran</p> <p>a. Materi Pembelajaran Reguler</p> <p>Memahami fakta, konsep, dan prosedur, serta mempraktikkan aktivitas gerak spesifik permainan net melalui permainan bola voli, diantaranya:</p> <p>1) Gerak spesifik <i>passing</i> bawah dengan melambungkan bola dan membiarkan bola jatuh pada lengan yang dirapatkan dan diluruskan, <i>passing</i> bawah melalui atas net/tali yang dipasang melintang secara berpasangan.</p> | | |

- 2) Gerak spesifik *passing* atas dengan melambungkan dan menangkap bola, *passing* atas dengan melambungkan dan menangkap bola dilakukan di tempat, sambil berjalan (maju-mundur dan menyamping), *passing* atas dengan melambungkan dan menangkap bola sambil berjalan maju dan mundur, *passing* bawah dan *passing* atas secara perorangan atau berkelompok, *passing* atas dan bawah bergerak maju, mundur, dan menyamping diawali dengan melambungkan bola oleh teman dari depan.
- 3) Gerak spesifik *passing* atas dan bawah menggunakan dua bola diawali dengan melambungkan bola oleh teman dan *passing* atas dan bawah secara langsung dalam formasi lingkaran diawali dengan melambungkan bola oleh teman yang berada ditengah-tengah lingkaran.
- 4) Gerak spesifik servis bawah, memukul-mukul bola ke lantai dengan telapak tangan rapat, dan servis bawah melalui atas net atau tali yang dipasang melintang dari jarak 3 meter (garis serang).
- 5) Gerak spesifik servis atas, memukul bola ke depan bawah secara berpasangan, dan memukul bola melewati atas net/tali dalam formasi berbanjar.
- 6) Konsep peraturan permainan dan modifikasi aktivitas permainan bola voli, serta mempraktikkan bermain bola voli dengan berbagai modifikasi.

b. Materi Pembelajaran Remedial

Materi pembelajaran untuk remedial sama dengan materi reguler. Akan tetapi penekanan materinya hanya pada materi yang belum dikuasai (berdasarkan identifikasi) yang akan dipelajari peserta didik kembali. Materi dapat dimodifikasi dengan menambah jarak, pengulangan, intensitas, dan kesempatan/frekuensi melakukan bagi peserta didik. Setelah dilakukan identifikasi kelemahan peserta didik, guru dapat mengubah strategi dengan memasangkan peserta didik dan belajar dalam kelompok agar bisa saling membantu, serta berbagai strategi lain sesuai kebutuhan peserta didik.

c. Materi Pembelajaran Pengayaan

Materi pembelajaran untuk pengayaan sama dengan regular. Materi dapat dikembangkan dengan meningkatkan kompleksitas materi, mengubah lingkungan permainan, dan mengubah jumlah pemain di dalam permainan yang dimodifikasi.

2. Media Pembelajaran

- a. Peserta didik sebagai model atau guru yang memperagakan aktivitas gerak spesifik *passing* bawah, *passing* atas, servis bawah, dan servis atas permainan bola voli.
- b. Gambar yang terdapat dalam buku teks pelajaran PJOK aktivitas gerak spesifik *passing* bawah, *passing* atas, servis bawah, dan servis atas permainan bola voli.
- c. Video pembelajaran aktivitas gerak spesifik *passing* bawah, *passing* atas, servis bawah, dan servis atas permainan bola voli.

3. Alat dan Bahan Pembelajaran

- a. Lapangan permainan bola voli atau lapangan sejenisnya (lapangan bola basket atau halaman sekolah).
- b. Bola voli atau bola sejenisnya (bola terbuat dari plastik, karet, dll).
- c. Net/rintangan (seutas tali).
- d. Gambar dan video pembelajaran permainan bola voli.

- e. Peluit dan *stopwatch*.
- f. Lembar kerja (*student work sheet*) yang berisi perintah dan indikator tugas gerak.

Moda Pembelajaran

Guru memilih moda pembelajaran yang diinginkan sesuai dengan kebutuhan dan lingkungan belajar yang ada, seperti: moda daring, luring, atau paduan antara tatap muka dan PJJ (*blended learning*). Pada modul ini menggunakan moda luring.

Pengaturan Pembelajaran

Pengaturan Peserta Didik:

- o Individu
 - o Berpasangan
 - o Berkelompok
 - o Klasikal
- (*Guru dapat mengatur sesuai dengan jumlah peserta didik di setiap kelasnya serta formasi yang diinginkan*).

Metode:

- o Diskusi
- o Demonstrasi
- o Simulasi
- o Resiprokal

(*Guru dapat memilih salah satu atau menggabungkan beberapa metode yang diinginkan*).

Asesmen Pembelajaran

Menilai Ketercapaian Tujuan Pembelajaran:

- o Asesmen individu
- o Asesmen berpasangan

Jenis Asesmen:

- o Pengetahuan (lisan dan tertulis).
- o Keterampilan (praktik dan kinerja).
- o Sikap (mandiri dan gotong royong).
- o Portopolio.

(*Guru dapat memilih salah satu atau menggabungkan beberapa asesmen yang sesuai*).

Tujuan Pembelajaran

Peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan dan menganalisis gerak spesifik dan fungsional permainan dan olahraga (*passing* bawah, *passing* atas, servis bawah, dan servis atas) permainan bola voli sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki serta mengembangkan nilai-nilai Profil Pelajar Pancasila dengan meregulasi dan menginternalisasi nilai-nilai gerak seperti: berkolaborasi, kepedulian, berbagi, pemahaman diri dan situasi yang dihadapi, dan meregulasi diri, serta dapat menerapkan pola perilaku hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.

Pemahaman Bermakna

Setelah peserta didik melakukan pembelajaran aktivitas gerak spesifik permainan bola voli, manfaat apakah yang dirasakan olehnya? Dapatkah pengalaman pembelajaran ini diterapkan ke dalam kehidupan sehari-hari?

Pertanyaan Pemantik

Mengapa peserta didik perlu memahami dan menguasai gerak spesifik *passing* bawah, *passing* atas, servis bawah, dan servis atas permainan bola voli?

Prosedur Kegiatan Pembelajaran

1.

Persiapan mengajar

Hal-hal yang harus dipersiapkan guru sebelum melakukan kegiatan pembelajaran antara lain sebagai berikut:

- a. Membaca kembali Modul Ajar yang telah dipersiapkan guru sebelumnya.
- b. Membaca kembali buku-buku sumber yang berkaitan dengan permainan bola voli.
- c. Menyiapkan alat pembelajaran, diantaranya:
 - 1) Lapangan permainan bola voli atau lapangan sejenisnya (lapangan bola basket atau halaman sekolah).
 - 2) Bola voli atau bola sejenisnya (bola terbuat dari plastik, karet, dll).
 - 3) Net/rintangan (seutas tali).
 - 4) Gambar dan video pembelajaran permainan bola voli.
 - 5) Peluit dan *stopwatch*.
 - 6) Lembar Kerja (*student work sheet*) yang berisi perintah dan indikator tugas gerak.

2.

Kegiatan Pengajaran

Langkah-langkah kegiatan pengajaran antara lain sebagai berikut:

a.

Kegiatan pendahuluan (10 menit)

- 1) Guru meminta salah seorang peserta didik untuk menyiapkan barisan di lapangan sekolah dan mengucapkan salam atau selamat pagi kepada peserta didik.
- 2) Guru meminta salah seorang peserta didik untuk memimpin doa, dan peserta didik berdoa sesuai dengan agamanya masing-masing.
- 3) Guru memastikan bahwa semua peserta didik dalam keadaan sehat, bila ada peserta didik yang kurang sehat (sakit), maka guru meminta peserta didik tersebut untuk beristirahat di kelas.
- 4) Guru memotivasi peserta didik untuk mengondisikan suasana belajar yang menyenangkan dengan mengajukan pertanyaan tentang manfaat olahraga bagi kesehatan dan kebugaran.
- 5) Guru mengecek penguasaan kompetensi yang sudah dipelajari sebelumnya, dengan cara tanya jawab.
- 6) Guru menjelaskan kompetensi yang harus dikuasai peserta didik setelah proses pembelajaran (seperti yang tercantum dalam indikator ketercapaian kompetensi) disertai dengan penjelasan manfaat dari kegiatan bermain bola voli: misalnya bahwa bermain bola voli adalah salah satu aktivitas yang dapat meningkatkan kebugaran jasmani dan prestasi cabang olahraga bola voli.
- 7) Guru menyampaikan cakupan materi yang akan dipelajari yaitu: aktivitas variasi dan kombinasi gerak spesifik dan fungsional permainan dan olahraga (*passing* bawah, *passing* atas, servis bawah, dan servis atas) permainan bola voli.

- 8) Guru menjelaskan teknik asesmen untuk kompetensi aktivitas gerak spesifik permainan bola voli, baik kompetensi sikap (profil Pelajar Pancasila) dengan observasi dalam bentuk jurnal, yaitu pengembangan nilai-nilai karakter gotong royong dan mandiri, kompetensi pengetahuan: menganalisis gerak spesifik dan fungsional permainan dan olahraga (*passing* bawah, *passing* atas, servis bawah, dan servis atas) permainan bola voli menggunakan tes tertulis, dan kompetensi terkait keterampilan yaitu: mempraktikkan aktivitas gerak spesifik dan fungsional permainan dan olahraga (*passing* bawah, *passing* atas, servis bawah, dan servis atas) permainan bola voli, serta bermain bola voli dalam bentuk yang sederhana dengan peraturan yang dimodifikasi dengan menekankan pada pengembangan nilai-nilai karakter antara lain: gotong royong dan mandiri.
- 9) Dilanjutkan dengan pemanasan agar peserta didik terkondisikan dalam materi yang akan diajarkan dengan perasaan yang menyenangkan. Pemanasan dalam bentuk *game*. Nama permainannya adalah permainan kucing-tikus:
- Peserta didik dibagi menjadi empat kelompok besar (peserta didik putera dan puteri dibagi sama banyak). Kalau jumlah peserta didik 32 orang, maka satu kelompok terdiri dari 8 peserta didik.
 - Cara bermain: (1) Masing-masing kelompok peserta didik membentuk lingkaran, (2) Salah seorang peserta didik bertugas sebagai tikus dan peserta didik yang lain sebagai kucing, (3) Bola dioperkan dan ditangkap oleh peserta didik yang menjadi kucing, (4) Kemudian peserta didik yang menjadi tikus berusaha merebut/meraih bola tersebut. Apabila bola tersebut dapat direbut/diraih oleh peserta didik yang sebagai tikus, maka tugasnya berganti sebagai kucing. Begitu juga sebaliknya.
 - Berdasarkan pengamatan guru pada *game*, dipilih sejumlah peserta didik yang dianggap cukup mampu untuk menjadi tutor bagi temannya dalam aktivitas berikutnya. Mereka akan mendapat anggota kelompok dari peserta didik yang tersisa dengan cara berhitung sampai angka sejumlah peserta didik yang terpilih (misalnya 8 orang). Maka jika terdapat 32 peserta didik, setiap kelompok akan memiliki anggota 8 orang.
 - Dalam pembelajaran ini disamping dapat mengembangkan elemen keterampilan gerak dan pengetahuan gerak, peserta didik juga diharapkan dapat mengembangkan nilai-nilai Profil Pelajar Pancasila pada eleman Gotong Royong dan Mandiri dengan meregulasi dan menginternalisasi nilai-nilai gerak seperti: berkolaborasi, kepedulian, berbagai, pemahaman diri dan situasi yang dihadapi, dan meregulasi diri, serta dapat menerapkan pola perilaku hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.

b.

Kegiatan Inti (60 menit)

Langkah-langkah kegiatan pembelajaran inti dengan prosedur sebagai berikut:

Aktivitas 1

Passing bola voli adalah usaha yang dilakukan oleh suatu pemain untuk mengoper bola ke teman timnya untuk dimainkan di daerah sendiri. *Passing* bawah merupakan gerakan

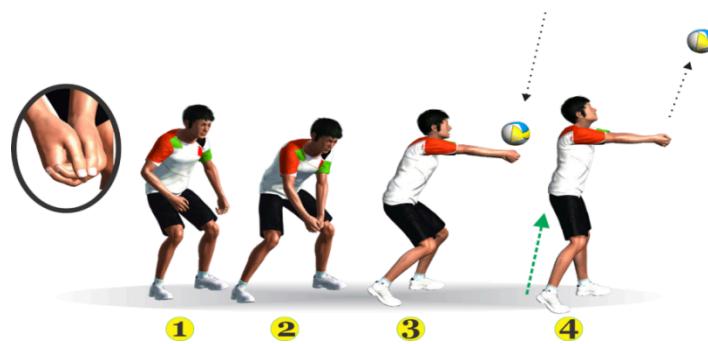
untuk mengoper bola ke teman yang dilakukan dengan kedua tangan dikepal dan dipukul dari bawah ke atas. Perkenaan bola di tangan ada di bagian pergelangan tangan. Hasil bola dari *passing* ini adalah melambung.

1) Materi 1: Fakta, konsep, dan prosedur, serta mempraktikkan aktivitas gerak spesifik *passing* bawah permainan bola voli

- a) Guru membagikan lembar kerja yang berisikan tentang fakta, konsep, dan prosedur serta mempraktikkan aktivitas gerak spesifik *passing* bawah permainan bola voli.

Cara melakukannya:

- (1) Berdiri dengan kedua kaki dibuka selebar bahu dan kedua lutut direndahkan hingga berat badan tertumpu pada kedua ujung kaki di bagian depan.
- (2) Rapatkan dan luruskan kedua lengan di depan badan hingga kedua ibu jari sejajar.
- (3) Pandangan ke arah datangnya bola.
- (4) Dorongkan kedua lengan ke arah datangnya bola bersamaan kedua lutut dan pinggul naik serta tumit terangkat dari lantai.
- (5) Usahakan arah datangnya bola tepat di tengah-tengah badan.
- (6) Perkenaan bola yang baik tepat pada pergelangan tangan.
- (7) Akhir gerakan, tumit terangkat dari lantai, pinggul dan lutut naik serta kedua lengan lurus, dan pandangan mengikuti arah gerakan bola.

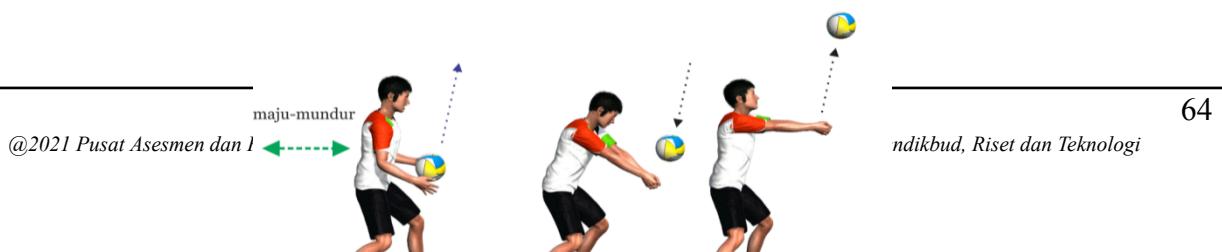


2) Materi 2: Fakta, konsep, dan prosedur, serta mempraktikkan aktivitas gerak spesifik *passing* bawah dengan melambungkan bola dan membiarkan bola jatuh pada lengan yang dirapatkan dan diluruskan permainan bola voli

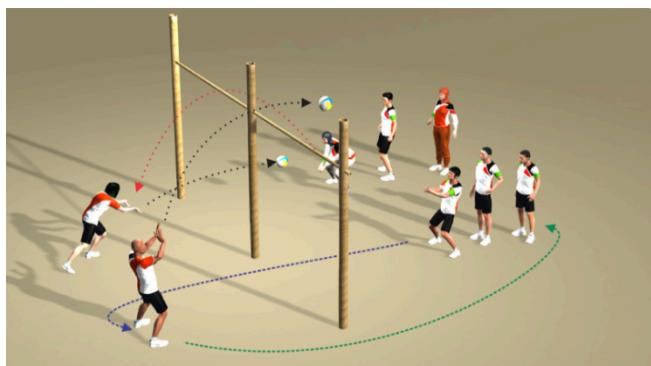
- a) Guru membagikan lembar kerja yang berisikan tentang fakta, konsep, dan prosedur serta mempraktikkan aktivitas gerak spesifik *passing* bawah dengan melambungkan bola dan membiarkan bola jatuh pada lengan yang dirapatkan dan diluruskan permainan bola voli.

Cara melakukannya:

- (1) Passing bawah dengan melambungkan bola dan membiarkan bola jatuh pada lengan yang dirapatkan dan diluruskan.
- (2) Lakukan gerakan sambil berjalan maju, mundur, dan menyamping.



- 3) Materi 3: Fakta, konsep, dan prosedur, serta mempraktikkan aktivitas gerak spesifik *passing* bawah melalui atas net/tali yang dipasang melintang secara berpasangan permainan bola voli
- a) Guru membagikan lembar kerja yang berisikan tentang fakta, konsep, dan prosedur serta mempraktikkan aktivitas gerak spesifik *passing* bawah melalui atas net/tali yang dipasang melintang secara berpasangan permainan bola voli. Cara melakukannya:
- (1) Melakukan *passing* bawah melalui atas net/tali yang dipasang melintang secara berpasangan atau formasi berbanjar ke belakang.
 - (2) Bola dilambung teman dilanjutkan dengan *passing* langsung (bola tanpa dilambung teman), yang telah melakukan gerak melambung pindah tempat.



- b) Peserta didik menerima, mempelajari, dan mencoba mempraktikkan tugas pada lembar tugas.
- c) Guru melakukan pengamatan selama proses pembelajaran berlangsung.
- d) Melakukan klarifikasi terkait penjelasan dan gambar gerakan dengan peragaan jika diperlukan.
- e) Guru melakukan asesmen dan umpan balik selama proses pembelajaran berlangsung.

Aktivitas 2

Passing atas atau disebut *set up* adalah usaha pemain untuk mengoper bola yang dilakukan saat bola di atas kepala dengan menggunakan kedua tangan secara bersamaan. *Passing atas*, merupakan teknik untuk mengoper bola ke teman yang dilakukan dengan

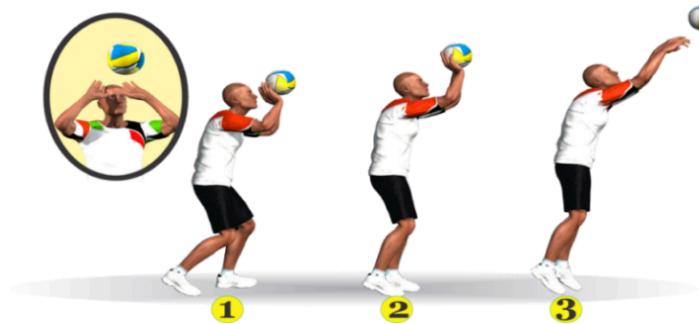
kedua tangan tepatnya mengenai jari-jari tangan. *Passing* ini sangat baik untuk mengoper sebagai umpan *smash*. Hasil bola dari *passing* ini adalah melambung ke atas.

1) Materi 1: Fakta, konsep, dan prosedur, serta mempraktikkan aktivitas gerak spesifik *passing* atas dengan melambungkan dan menangkap bola permainan bola voli

- a) Guru membagikan lembar kerja yang berisikan tentang fakta, konsep, dan prosedur serta mempraktikkan aktivitas gerak spesifik *passing* atas dengan melambungkan dan menangkap bola permainan bola voli.

Cara melakukannya:

- (1) Berdiri dengan kedua kaki dibuka selebar bahu, kedua lutut direndahkan hingga berat badan bertumpu pada ujung kaki bagian depan.
- (2) Posisi lengan di depan badan dengan kedua telapak tangan dan jari-jari renggang sehingga membentuk seperti mangkuk di depan atas muka (wajah).
- (3) Dorongkan kedua lengan menyongsong arah datangnya bola bersamaan kedua lutut dan pinggul naik serta tumit terangkat.
- (4) Usahakan arah datangnya bola tepat di tengah-tengah atas wajah.
- (5) Perkenaan bola yang baik adalah tepat mengenai jari-jari tangan.
- (6) Gerakan akhir: Tumit terangkat dari lantai, pinggul dan lutut naik serta kedua lengan lurus, dan pandangan mengikuti arah gerakan bola.

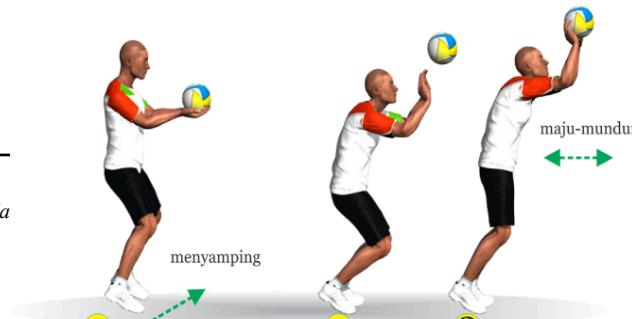


2) Materi 2: Fakta, konsep, dan prosedur, serta mempraktikkan aktivitas gerak spesifik *passing* atas dengan melambungkan dan menangkap bola dilakukan di tempat, sambil berjalan (maju-mundur dan menyamping) permainan bola voli

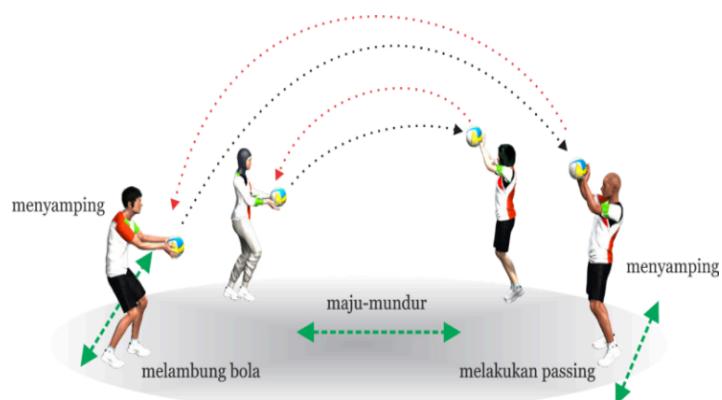
- a) Guru membagikan lembar kerja yang berisikan tentang fakta, konsep, dan prosedur serta mempraktikkan aktivitas gerak spesifik *passing* atas dengan melambungkan dan menangkap bola dilakukan di tempat, sambil berjalan (maju-mundur dan menyamping) permainan bola voli.

Cara melakukannya:

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



- 3) Materi 3: Fakta, konsep, dan prosedur, serta mempraktikkan aktivitas gerak spesifik *passing* atas dengan melambungkan dan menangkap bola sambil berjalan maju dan mundur permainan bola voli
- a) Guru membagikan lembar kerja yang berisikan tentang fakta, konsep, dan prosedur serta mempraktikkan aktivitas gerak spesifik *passing* atas dengan melambungkan dan menangkap bola sambil berjalan maju dan mundur permainan bola voli.
Cara melakukannya:
- (1) Melakukan *passing* atas yang dilambungkan teman (berpasangan/ berkelompok) sambil berjalan maju dan mundur.
 - (2) Pembelajaran dilanjutkan dengan gerak menyamping, yang melambung dan *passing* bergantian.



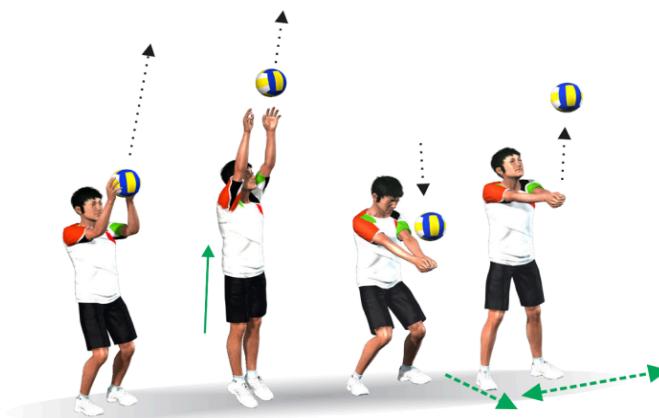
- b) Peserta didik menerima, mempelajari, dan mencoba mempraktikkan tugas pada lembar tugas.
- c) Guru melakukan pengamatan selama proses pembelajaran berlangsung.
- d) Melakukan klarifikasi terkait penjelasan dan gambar gerakan dengan peragaan jika diperlukan.
- e) Guru melakukan asesmen dan umpan balik selama proses pembelajaran berlangsung.

Aktivitas 3

- 1) Materi 1: Fakta, konsep, dan prosedur, serta mempraktikkan aktivitas gerak spesifik *passing* bawah dan *passing* atas secara perorangan atau berkelompok permainan bola voli

- a) Guru membagikan lembar kerja yang berisikan tentang fakta, konsep, dan prosedur serta mempraktikkan aktivitas gerak spesifik *passing* bawah dan *passing* atas secara perorangan atau berkelompok permainan bola voli.
- Cara melakukannya:

- (1) Aktivitas pembelajaran dilakukan secara perorangan atau berkelompok.
- (2) 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.
- (3) Aktivitas pembelajaran pertama mempassing bola dilakukan di tempat, dan kemudian dilakukan sambil berjalan.

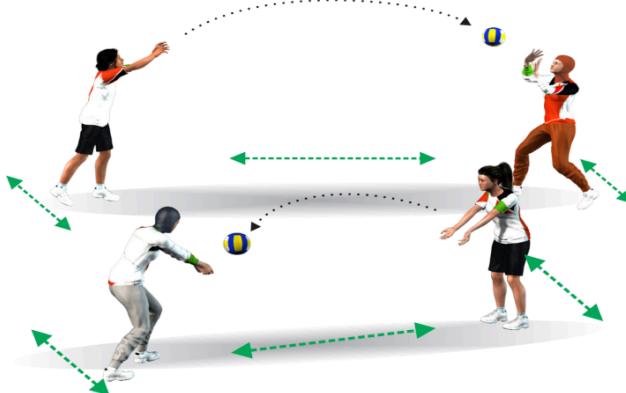


- 2) Materi 2: Fakta, konsep, dan prosedur, serta mempraktikkan aktivitas gerak spesifik *passing* atas dan bawah bergerak maju, mundur, dan menyamping diawali dengan melambungkan bola oleh teman dari depan permainan bola voli

- a) Guru membagikan lembar kerja yang berisikan tentang fakta, konsep, dan prosedur serta mempraktikkan aktivitas gerak spesifik *passing* atas dan bawah bergerak maju, mundur, dan menyamping diawali dengan melambungkan bola oleh teman dari depan permainan bola voli.

Cara melakukannya:

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

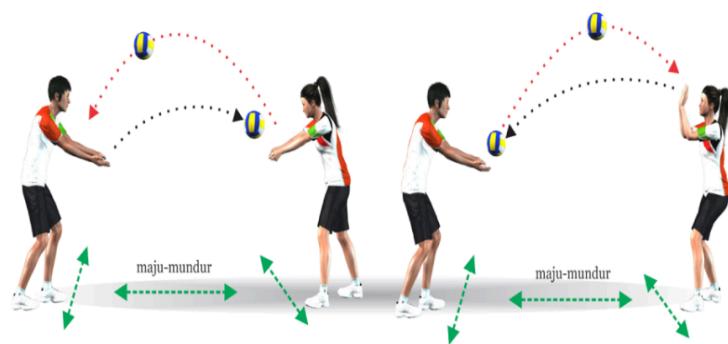


- 3) Materi 3: Fakta, konsep, dan prosedur, serta mempraktikkan aktivitas gerak spesifik *passing* atas dan bawah menggunakan dua bola diawali dengan melambungkan bola oleh teman permainan bola voli

- a) Guru membagikan lembar kerja yang berisikan tentang fakta, konsep, dan prosedur serta mempraktikkan aktivitas gerak spesifik *passing* atas dan bawah menggunakan dua bola diawali dengan melambungkan bola oleh teman permainan bola voli.

Cara melakukannya:

- (1) Aktivitas pembelajaran diawali dengan melambungkan bola oleh teman.
- (2) Kemudian dilakukan secara bergantian dan berpasangan.
- (3) Selanjutnya dilakukan di tempat, dilanjutkan maju-mundur dan menyamping.

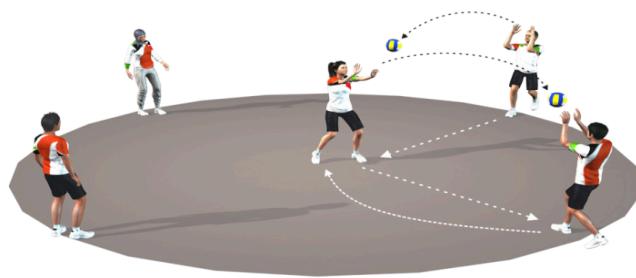


- 4) Materi 4: Fakta, konsep, dan prosedur, serta mempraktikkan aktivitas gerak spesifik *passing* atas dan bawah secara langsung dalam formasi lingkaran diawali dengan melambungkan bola oleh teman yang berada ditengah-tengah lingkaran permainan bola voli

- a) Guru membagikan lembar kerja yang berisikan tentang fakta, konsep, dan prosedur serta mempraktikkan aktivitas gerak spesifik *passing* atas dan bawah secara langsung dalam formasi lingkaran diawali dengan melambungkan bola oleh teman yang berada ditengah-tengah lingkaran permainan bola voli.

Cara melakukannya:

- (1) Aktivitas pembelajaran diawali dengan melambungkan bola oleh teman yang berada ditengah-tengah lingkaran.
- (2) Setelah melakukan *passing* bergerak berpindah, dari pinggir lingkaran berpindah ke tengah lingkaran.
- (3) Kemudian dari tengah lingkaran berpindah ke pinggir lingkaran.



- b) Peserta didik menerima, mempelajari, dan mencoba mempraktikkan tugas pada lembar tugas.
- c) Guru melakukan pengamatan selama proses pembelajaran berlangsung.
- d) Melakukan klarifikasi terkait penjelasan dan gambar gerakan dengan peragaan jika diperlukan.
- e) Guru melakukan asesmen dan umpan balik selama proses pembelajaran berlangsung.

Refleksi:

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

| No | Aktivitas Pembelajaran | Hasil Refleksi | |
|----|--|----------------|----------------|
| | | Tercapai | Belum Tercapai |
| 1. | Aktivitas pembelajaran gerak spesifik <i>passing</i> bawah dan <i>passing</i> atas permainan bola voli dengan berbagai formasi yang dilakukan secara berpasangan atau berkelompok. | | |
| 2. | Menunjukkan nilai-nilai karakter profil Pelajar Pancasila pada elemen mandiri dan gotong royong dalam proses pembelajaran gerak spesifik <i>passing</i> bawah dan <i>passing</i> atas permainan bola voli. | | |

Setelah peserta didik melakukan aktivitas pembelajaran gerak spesifik *passing* bawah dan *passing* atas permainan bola voli, peserta didik diminta untuk merasakan otot-otot apa saja yang dapat teregang dan berkontraksi. Peserta didik diminta menuliskan kesulitan-kesulitan, kesalahan-kesalahan, dan bagaimana cara memperbaikinya dalam melakukan aktivitas pembelajaran gerak spesifik *passing* bawah dan *passing* atas permainan bola voli. Kemudian laporan hasil capaian belajar yang diperoleh dalam buku catatan atau buku tugas kepada guru.

Catatan:

- Bagi peserta didik yang belum mampu mencapai batas kompetensi dalam melakukan aktivitas pembelajaran gerak spesifik *passing* bawah dan *passing* atas permainan bola voli yang ditentukan oleh guru, maka minta remidial.
- Bagi peserta didik yang mampu mencapai atau melebihi batas kompetensi dalam melakukan aktivitas pembelajaran gerak spesifik *passing* bawah dan *passing* atas permainan bola voli yang ditentukan oleh guru, maka lanjutkan pembelajaran pada materi yang lebih kompleks dan bervariasi dalam bentuk pengayaan.

Lembar Refleksi Diri (Sikap)

1. Isikan identitas Kalian.

2. Berikan tanda contreng (✓) 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 Kurang Baik sesuai jumlah “Ya” yang terisi.

Nama:

Kelas:

| No | Pernyataan | Ya | Tidak |
|--|---|---|---|
| 1. | Saya membuat target asesmen yang realistik sesuai kemampuan dan minat 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. | | |
| 4. | Saya merancang strategi dalam mencapai tujuan belajar. | | |
| 5. | Saya mengkritisi efektivitas diri dalam bekerja secara mandiri dalam mencapai tujuan. | | |
| 6. | Saya berkomitmen dan menjaga konsistensi dalam mencapai tujuan yang telah direncanakannya. | | |
| 7. | Saya membuat tugas baru dan keyakinan baru dalam melaksanakannya. | | |
| 8. | Saya menyamakan tindakan sendiri dengan tindakan orang lain untuk melaksanakan tujuan kelompok. | | |
| 9. | Saya memahami hal-hal yang diungkapkan oleh orang lain secara efektif. | | |
| 10. | Saya melakukan kegiatan kelompok dengan kelebihan dan kekurangannya dapat saling membantu. | | |
| 11. | Saya membagi peran dan menyelaraskan tindakan dalam kelompok untuk mencapai tujuan bersama. | | |
| 12. | Saya tanggap terhadap lingkungan sosial sesuai dengan tuntutan peran sosialnya di masyarakat. | | |
| 13. | Saya menggunakan pengetahuan tentang sebab dan alasan orang lain menampilkan reaksi tertentu. | | |
| 14. | Saya mengupayakan memberi hal yang dianggap penting dan berharga kepada masyarakat. | | |
| 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” |

Lembar Refleksi Diri (Pengetahuan dan Keterampilan)
Model Menyontreng

1. Isikan identitas Kalian.
2. Berikan tanda cek (✓) pada kolom “Ya” jika sikap yang ada dalam pernyataan sesuai dengan sikap Siswa, 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.

Nama:

Kelas:

| No | Pernyataan | Ya | Tidak |
|--|---|---|-------|
| 1. | Saya telah dapat menjelaskan pengertian gerak spesifik <i>passing</i> bawah dan <i>passing</i> atas permainan bola voli dengan benar. | | |
| 2. | Saya telah dapat menyebutkan berbagai jenis gerak spesifik <i>passing</i> bawah dan <i>passing</i> atas permainan bola voli dengan lengkap. | | |
| 3. | Saya telah dapat merinci cara melakukan gerak spesifik <i>passing</i> bawah dan <i>passing</i> atas permainan bola voli dengan lengkap dan benar. | | |
| 4. | Saya telah dapat memeragakan gerak spesifik <i>passing</i> bawah dan <i>passing</i> atas permainan bola voli secara terkontrol. | | |
| 5. | Saya telah dapat menjelaskan pengertian gerak spesifik <i>passing</i> bawah dan <i>passing</i> atas permainan bola voli dengan benar. | | |
| 6. | Saya telah dapat menyebutkan berbagai jenis gerak spesifik <i>passing</i> bawah dan <i>passing</i> atas permainan bola voli dengan lengkap. | | |
| 7. | Saya telah dapat merinci cara melakukan gerak spesifik <i>passing</i> bawah dan <i>passing</i> atas permainan bola voli dengan lengkap dan benar. | | |
| 8. | Saya telah dapat memeragakan gerak <i>passing</i> bawah dan <i>passing</i> atas permainan bola voli dengan lengkap secara terkontrol. | | |
| Sangat Baik | | Baik | |
| Jika lebih dari dan sama dengan 6 pernyataan terisi “Ya” | | Jika kurang dari 4 pernyataan terisi “Ya” | |
| | | Jika kurang dari 4 pernyataan terisi “Ya” | |

Aktivitas 3

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

Servis merupakan teknik dasar untuk memulai permainan bola voli. Selain itu, servis juga ikut menentukan suatu regu untuk memenangkan permainan atau pertandingan, karena suatu regu hanya akan mendapatkan angka apabila servisnya tidak gagal.

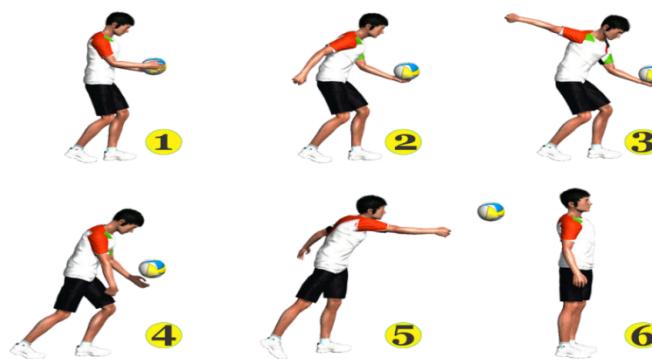
Servis tangan bawah adalah servis yang sangat sederhana dan diajarkan terutama untuk pemain pemula. Servis tangan bawah adalah cara servis dengan mengayunkan lengan dari arah bawah kemudian memukul bola dengan genggaman tangan. Gerakannya lebih alamiah dan tenaga yang dibutuhkan tidak terlalu besar.

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

- 1) Materi 1: Fakta, konsep, dan prosedur, serta mempraktikkan aktivitas gerak spesifik servis bawah permainan bola voli
 - a) Guru membagikan lembar kerja yang berisikan tentang fakta, konsep, dan prosedur serta mempraktikkan aktivitas gerak spesifik servis bawah permainan bola voli.

Cara melakukannya:

- (1) Berdiri dengan kedua kaki dalam posisi melangkah.
- (2) Berat badan bertumpu pada kedua kaki dan sikap badan agak condong ke depan.
- (3) Pegang bola setinggi pinggang atau lebih rendah di depan badan.
- (4) Jari-jari yang akan digunakan memukul (servis) dirapatkan.
- (5) Ayunkan lengan yang digunakan memukul bola ke belakang bersama berat badan dipindahkan ke belakang
- (6) Ayunkan kembali lengan yang digunakan memukul bola ke depan bersamaan berat badan dipindahkan pada kaki depan dan bola sedikit dilambungkan.
- (7) Pukul bola dengan telapak tangan pada bagian tengah belakang saat pada posisi setinggi pinggang.
- (8) Gerakan akhir, yaitu: ikuti gerakan badan ke depan dengan melangkahkan kaki belakang ke depan.



- 2) Materi 2: Fakta, konsep, dan prosedur, serta mempraktikkan aktivitas gerak spesifik memukul-mukul bola ke lantai dengan telapak tangan rapat permainan bola voli

- a) Guru membagikan lembar kerja yang berisikan tentang fakta, konsep, dan prosedur serta mempraktikkan aktivitas gerak spesifik memukul-mukul bola ke lantai dengan telapak tangan rapat permainan bola voli.

Cara melakukannya:

- (1) Memukul-mukul bola ke lantai dengan telapak tangan rapat.
- (2) Pembelajaran dilakukan di tempat dilanjutkan dengan gerak maju-mundur dan menyamping, perorangan/kelompok.

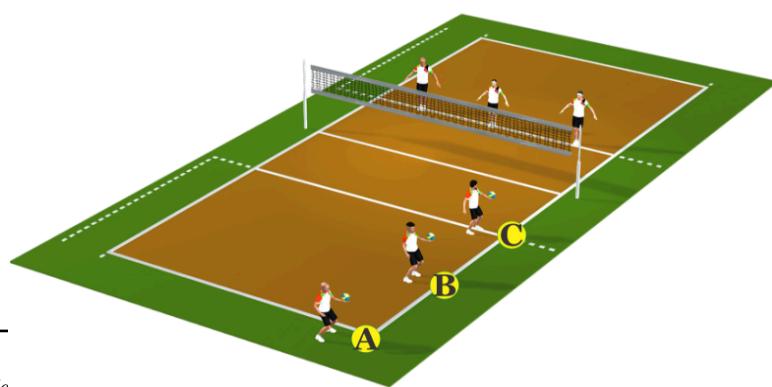


- 3) Materi 3: Fakta, konsep, dan prosedur, serta mempraktikkan aktivitas gerak spesifik servis bawah melalui atas atau tali yang dipasang melintang dari jarak 3 meter (garis serang) permainan bola voli

- a) Guru membagikan lembar kerja yang berisikan tentang fakta, konsep, dan prosedur serta mempraktikkan aktivitas gerak spesifik servis bawah melalui atas net atau tali yang dipasang melintang dari jarak 3 meter (garis serang) permainan bola voli.

Cara melakukannya:

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



- b) Peserta didik menerima, mempelajari, dan mencoba mempraktikkan tugas pada lembar tugas.
- c) Guru melakukan pengamatan selama proses pembelajaran berlangsung.
- d) Melakukan klarifikasi terkait penjelasan dan gambar gerakan dengan peragaan jika diperlukan.
- e) Guru melakukan asesmen dan umpan balik selama proses pembelajaran berlangsung.

Aktivitas 4

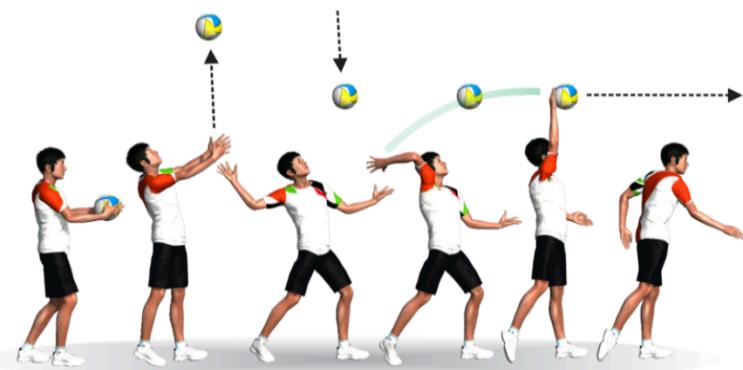
Servis tangan atas adalah tindakan memukul bola dengan cara melemparkan bola ke atas lalu memukulnya dengan mengayunkan tangan dari atas sambil diikuti dengan lompatan untuk memaksimalkan tenaga dan pukulan sehingga bola meluncur dengan cepat mengenai lapangan tim lawan. Servis atas (*floating service*) adalah jenis servis dimana jalannya bola tidak mengandung putaran (bola bergerak mengapung atau mengambang). Saat ini servis atas sangat populer, jika dibandingkan dengan servis yang lainnya.

1) Materi 1: Fakta, konsep, dan prosedur, serta mempraktikkan aktivitas gerak spesifik servis atas permainan bola voli

- a) Guru membagikan lembar kerja yang berisikan tentang fakta, konsep, dan prosedur serta mempraktikkan aktivitas gerak spesifik servis atas permainan bola voli.

Cara melakukannya:

- (1) Berdiri tegak.
- (2) Kedua kaki sikap melangkah (kaki kiri di depan, kanan di belakang).
- (3) Tangan kiri memegang bola di depan badan.
- (4) Pandangan ke arah bola (depan).
- (5) Lambungkan bola ke atas agak ke belakang menggunakan tangan kiri,
- (6) Lentingkan badan ke belakang.
- (7) Bersamaan dengan gerakan badan ke depan, bola dipukul menggunakan tangan kanan yang dibantu dengan mengaktifkan pergelangan tangan.
- (8) Gerakan akhir, berat badan dibawa ke depan dengan melangkahkan kaki belakang (kanan) ke depan, dan pandangan mengikuti arah gerakan bola.

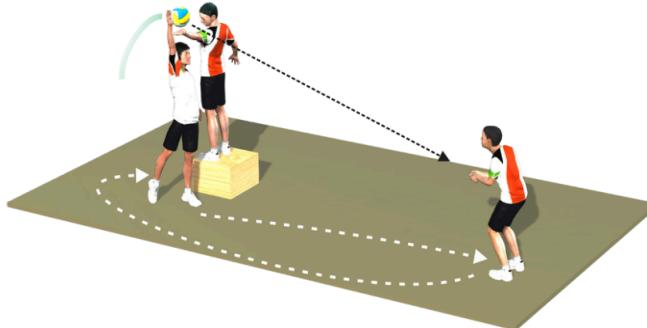


2) Materi 2: Fakta, konsep, dan prosedur, serta mempraktikkan aktivitas gerak spesifik memukul bola ke depan bawah secara berpasangan permainan bola voli

- a) Guru membagikan lembar kerja yang berisikan tentang fakta, konsep, dan prosedur serta mempraktikkan aktivitas gerak spesifik memukul bola ke depan bawah secara berpasangan permainan bola voli.

Cara melakukannya:

- (1) Dilakukan berkelompok dan berhadapan, ada kelompok servis dan penerima servis dengan *passing* bawah.
- (2) Bola dipukul servis mengarah pada penerima servis.
- (3) Setelah melakukan gerakan, pindah tempat.

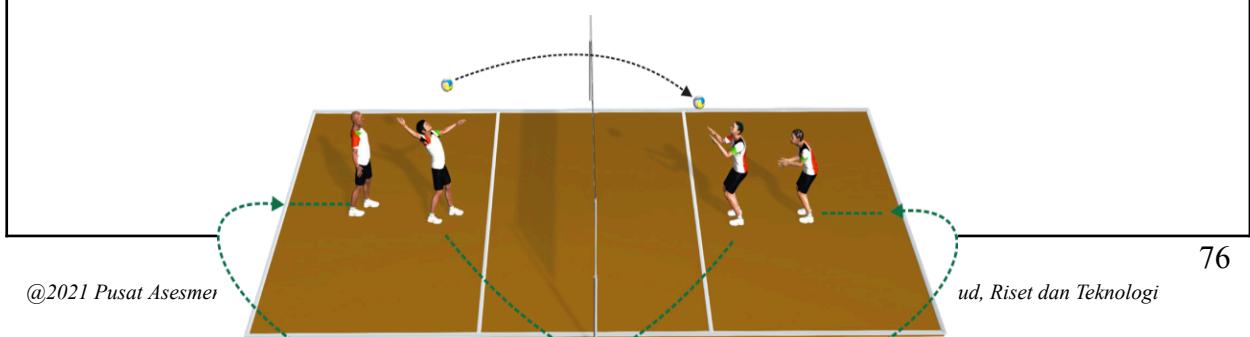


3) Materi 3: Fakta, konsep, dan prosedur, serta mempraktikkan aktivitas gerak spesifik memukul bola melewati atas net/tali dalam formasi berbanjar permainan bola voli

- a) Guru membagikan lembar kerja yang berisikan tentang fakta, konsep, dan prosedur serta mempraktikkan aktivitas gerak spesifik memukul bola melewati atas net/tali dalam formasi berbanjar permainan bola voli.

Cara melakukannya:

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



- b) Peserta didik menerima, mempelajari, dan mencoba mempraktikkan tugas pada lembar tugas.
- c) Guru melakukan pengamatan selama proses pembelajaran berlangsung.
- d) Melakukan klarifikasi terkait penjelasan dan gambar gerakan dengan peragaan jika diperlukan.
- e) Guru melakukan asesmen dan umpan balik selama proses pembelajaran berlangsung.

Refleksi:

- Lakukan aktivitas pembelajaran gerak spesifik servis bawah dan servis atas permainan bola voli. Unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan melakukan gerakan (asesmen proses) dan ketepatan melakukan gerakan (asesmen produk).

| No | Aktivitas Pembelajaran | Hasil Refleksi | |
|----|--|----------------|----------------|
| | | Tercapai | Belum Tercapai |
| 1. | Aktivitas pembelajaran gerak spesifik servis bawah dan servis atas permainan bola voli dengan berbagai formasi yang dilakukan secara berpasangan atau berkelompok. | | |
| 2. | Menunjukkan nilai-nilai karakter profil Pelajar Pancasila pada elemen Mandiri dan Gotong Royong dalam proses pembelajaran gerak spesifik servis bawah dan servis atas permainan bola voli. | | |

Setelah peserta didik melakukan aktivitas pembelajaran gerak spesifik servis bawah dan servis atas permainan bola voli, peserta didik diminta untuk menuliskan kesulitan-kesulitan, kesalahan-kesalahan, dan bagaimana cara memperbaikinya dalam melakukan aktivitas pembelajaran gerak spesifik servis bawah dan servis atas permainan bola voli. Kemudian laporan hasil capaian belajar yang diperoleh dalam buku catatan atau buku tugas kepada guru.

Catatan:

- Bagi peserta didik yang belum mampu mencapai batas kompetensi dalam melakukan aktivitas pembelajaran gerak spesifik servis bawah dan servis atas permainan bola voli yang ditentukan oleh guru, maka minta remidial.
- Bagi peserta didik yang mampu mencapai atau melebihi batas kompetensi dalam melakukan aktivitas pembelajaran gerak spesifik servis bawah dan servis atas permainan bola voli yang ditentukan oleh guru, maka lanjutkan pembelajaran pada materi yang lebih kompleks dan bervariasi dalam bentuk pengayaan.

Lembar Refleksi Diri (Sikap)

1. Isikan identitas Kalian.
2. Berikan tanda centang (✓) 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 Kurang Baik sesuai jumlah “Ya” yang terisi.

Nama:

Kelas:

| No | Pernyataan | Ya | Tidak |
|-----|---|----|-------|
| 1. | Saya membuat target asesmen yang realistik sesuai kemampuan dan minat 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. | | |
| 4. | Saya merancang strategi dalam mencapai tujuan belajar. | | |
| 5. | Saya mengkritisi efektivitas diri dalam bekerja secara mandiri dalam mencapai tujuan. | | |
| 6. | Saya berkomitmen dan menjaga konsistensi dalam mencapai tujuan yang telah direncanakannya. | | |
| 7. | Saya membuat tugas baru dan keyakinan baru dalam melaksanakannya. | | |
| 8. | Saya menyamakan tindakan sendiri dengan tindakan orang lain untuk melaksanakan tujuan kelompok. | | |
| 9. | Saya memahami hal-hal yang diungkapkan oleh orang lain secara efektif. | | |
| 10. | Saya melakukan kegiatan kelompok dengan kelebihan dan kekurangannya dapat saling membantu. | | |
| 11. | Saya membagi peran dan menyelaraskan tindakan dalam kelompok untuk mencapai tujuan bersama. | | |
| 12. | Saya tanggap terhadap lingkungan sosial sesuai dengan tuntutan peran sosialnya di masyarakat. | | |
| 13. | Saya menggunakan pengetahuan tentang sebab dan alasan orang lain menampilkan reaksi tertentu. | | |

| | | | |
|-----|---|--|--|
| 14. | Saya mengupayakan memberi hal yang dianggap penting dan berharga kepada masyarakat. | | |
| | 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” |

Lembar Refleksi Diri (Pengetahuan dan Keterampilan)
Model Menyontreng

1. Isikan identitas Kalian.
2. Berikan tanda cek (✓) pada kolom “Ya” jika sikap yang ada dalam pernyataan sesuai dengan sikap Siswa, 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.

Nama:

Kelas:

| No | Pernyataan | Ya | Tidak |
|----|--|---|---|
| 1. | Saya telah dapat menjelaskan pengertian gerak spesifik servis bawah dan servis atas permainan bola voli dengan benar. | | |
| 2. | Saya telah dapat menyebutkan berbagai jenis gerak spesifik servis bawah dan servis atas permainan bola voli dengan lengkap. | | |
| 3. | Saya telah dapat merinci cara melakukan gerak spesifik servis bawah dan servis atas permainan bola voli dengan lengkap dan benar. | | |
| 4. | Saya telah dapat memeragakan gerak spesifik servis bawah dan servis atas permainan bola voli secara terkontrol. | | |
| 5. | Saya telah dapat menjelaskan pengertian gerak spesifik servis bawah dan servis atas permainan bola voli dengan benar. | | |
| 6. | Saya telah dapat menyebutkan berbagai jenis gerak spesifik servis bawah dan servis atas permainan bola voli dengan lengkap. | | |
| 7. | Saya telah dapat merinci cara melakukan gerak spesifik servis bawah dan servis atas permainan bola voli dengan lengkap dengan lengkap dan benar. | | |
| 8. | Saya telah dapat memeragakan gerak servis bawah dan servis atas permainan bola voli dengan lengkap secara terkontrol. | | |
| | Sangat Baik | Baik | Perlu Perbaikan |
| | Jika lebih dari dan sama dengan 6 pernyataan terisi “Ya” | Jika kurang dari 4 pernyataan terisi “Ya” | Jika kurang dari 4 pernyataan terisi “Ya” |

Aktivitas 5

Setelah peserta didik melakukan aktivitas pembelajaran gerak spesifik servis bawah dan servis atas permainan bola voli, dilanjutkan dengan mempelajari aktivitas bermain bola voli dengan menggunakan peraturan dimodifikasi.

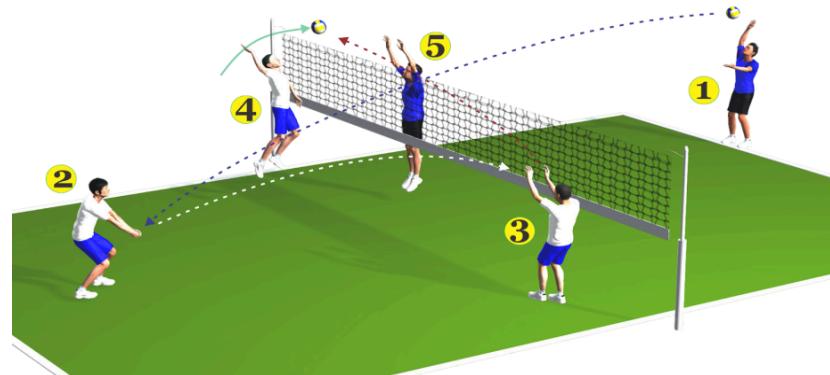
Tujuan bermain bola voli menggunakan peraturan dimodifikasi adalah memperagakan gerak spesifik dan taktik memainkan bola di lapangan untuk meraih kemenangan dalam setiap pertandingan. Variasi rangkaian pembelajaran mengandung empat unsur dasar antara lain: *passing bawah, passing atas, servis, smash* dan *blocking*.

Pembelajaran dimulai dengan gerakan-gerakan yang sederhana. Kemudian dilanjutkan dengan bentuk-bentuk yang lebih rumit dan berakhir pada penerapan gerak spesifik yang dipelajari dalam jenis permainan dari rangkaian permainan yang sesuai.

- 1) Materi: konsep peraturan permainan dan modifikasi aktivitas permainan bola voli, serta mempraktikkan bermain bola voli dengan berbagai modifikasi
 - a) Guru membagikan lembar kerja yang berisikan tentang konsep peraturan permainan dan modifikasi aktivitas permainan bola voli, serta mempraktikkan bermain bola voli dengan berbagai modifikasi.

Cara melakukannya:

 - (1) Pemain 1 melakukan servis ke pemain 2.
 - (2) Pemain 2 menahan bola dengan passing bawah ke pemain 3.
 - (3) Pemain 3 mengumpulkan bola pada pemain 4 dengan passing atas.
 - (4) Pemain 4 melakukan pukulan smash yang didepannya pemain 5.
 - (5) Setiap pemain yang telah melakukan teknik gerak, berpindah tempat, yakni:
 - (a) Pemain 1 pindah ke posisi 5
 - (b) Pemain 2 pindah ke posisi 3
 - (c) Pemain 3 pindah ke posisi 4
 - (d) Pemain 4 pindah ke posisi 2
 - (e) Pemain 5 pindah ke posisi 1



- b) Peserta didik menerima, mempelajari, dan mencoba mempraktikkan tugas pada lembar tugas.
- c) Guru melakukan pengamatan selama proses pembelajaran berlangsung.
- d) Melakukan klarifikasi terkait penjelasan dan gambar gerakan dengan peragaan jika diperlukan.
- e) Guru melakukan asesmen dan umpan balik selama proses pembelajaran berlangsung.

Refleksi:

- Lakukan aktivitas pembelajaran konsep peraturan permainan dan modifikasi aktivitas permainan bola voli, serta mempraktikkan bermain bola voli dengan berbagai modifikasi. Unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan melakukan gerakan (asesmen proses) dan ketepatan melakukan gerakan (asesmen produk).

| No | Aktivitas Pembelajaran | Hasil Refleksi | |
|----|--|----------------|----------------|
| | | Tercapai | Belum Tercapai |
| 1. | Aktivitas pembelajaran konsep peraturan permainan dan modifikasi aktivitas permainan bola voli, serta mempraktikkan bermain bola voli dengan berbagai modifikasi. | | |
| 2. | Menunjukkan nilai-nilai karakter profil Pelajar Pancasila pada elemen Mandiri dan Gotong Royong dalam proses pembelajaran bermain bola voli menggunakan peraturan yang dimodifikasi. | | |

Setelah peserta didik melakukan aktivitas pembelajaran konsep peraturan permainan dan modifikasi aktivitas permainan bola voli, serta mempraktikkan bermain bola voli dengan berbagai modifikasi, peserta didik diminta untuk menuliskan kesulitan-kesulitan, kesalahan-kesalahan, dan bagaimana cara memperbaikinya dalam melakukan aktivitas pembelajaran konsep peraturan permainan dan modifikasi aktivitas permainan bola voli, serta mempraktikkan bermain bola voli dengan berbagai modifikasi. Kemudian laporan hasil capaian belajar yang diperoleh dalam buku catatan atau buku tugas kepada guru.

Catatan:

- Bagi peserta didik yang belum mampu mencapai batas kompetensi dalam melakukan aktivitas pembelajaran konsep peraturan permainan dan modifikasi aktivitas permainan bola voli, serta mempraktikkan bermain bola voli dengan berbagai modifikasi yang ditentukan oleh guru, maka minta remidial.
- Bagi peserta didik yang mampu mencapai atau melebihi batas kompetensi dalam melakukan aktivitas pembelajaran konsep peraturan permainan dan modifikasi aktivitas permainan bola voli, serta mempraktikkan bermain bola voli dengan berbagai modifikasi yang ditentukan oleh guru, maka lanjutkan pembelajaran pada materi yang lebih kompleks dengan menggunakan peraturan yang sesungguhnya dalam bentuk pengayaan.

Lembar Refleksi Diri (Sikap)

1. Isikan identitas Kalian.
2. Berikan tanda centang (✓) 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 Kurang Baik sesuai jumlah “Ya” yang terisi.

Nama:

Kelas:

| No | Pernyataan | Ya | Tidak |
|---|---|--|-------|
| 1. | Saya membuat target asesmen yang realistik sesuai kemampuan dan minat 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. | | |
| 4. | Saya merancang strategi dalam mencapai tujuan belajar. | | |
| 5. | Saya mengkritisi efektivitas diri dalam bekerja secara mandiri dalam mencapai tujuan. | | |
| 6. | Saya berkomitmen dan menjaga konsistensi dalam mencapai tujuan yang telah direncanakannya. | | |
| 7. | Saya membuat tugas baru dan keyakinan baru dalam melaksanakannya. | | |
| 8. | Saya menyamakan tindakan sendiri dengan tindakan orang lain untuk melaksanakan tujuan kelompok. | | |
| 9. | Saya memahami hal-hal yang diungkapkan oleh orang lain secara efektif. | | |
| 10. | Saya melakukan kegiatan kelompok dengan kelebihan dan kekurangannya dapat saling membantu. | | |
| 11. | Saya membagi peran dan menyelaraskan tindakan dalam kelompok untuk mencapai tujuan bersama. | | |
| 12. | Saya tanggap terhadap lingkungan sosial sesuai dengan tuntutan peran sosialnya di masyarakat. | | |
| 13. | Saya menggunakan pengetahuan tentang sebab dan alasan orang lain menampilkan reaksi tertentu. | | |
| 14. | Saya mengupayakan memberi hal yang dianggap penting dan berharga kepada masyarakat. | | |
| Sangat Baik | | Baik | |
| Jika lebih dari 10 pernyataan terisi “Ya” | | Jika lebih dari 8 pernyataan terisi “Ya” | |
| | | Jika lebih dari 6 pernyataan terisi “Ya” | |

Lembar Refleksi Diri (Pengetahuan dan Keterampilan)
Model Menyontreng

1. Isikan identitas Kalian.
2. Berikan tanda cek (✓) pada kolom “Ya” jika sikap yang ada dalam pernyataan sesuai dengan sikap Siswa, 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.

Nama:

Kelas:

| No | Pernyataan | Ya | Tidak |
|--|---|---|---|
| 1. | Saya telah dapat menjelaskan konsep peraturan permainan dan modifikasi aktivitas permainan bola voli, dengan benar. | | |
| 2. | Saya telah dapat menyebutkan berbagai konsep peraturan permainan dan modifikasi aktivitas permainan bola voli dengan lengkap. | | |
| 3. | Saya telah dapat merinci cara melakukan aktivitas bermain bola voli dengan berbagai modifikasi dengan lengkap dan benar. | | |
| 4. | Saya telah dapat memeragakan bermain bola voli dengan berbagai modifikasi secara terkontrol. | | |
| 5. | Saya telah dapat menunjukkan kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan dalam bermain bola voli dengan berbagai modifikasi. | | |
| Sangat Baik | | Baik | Perlu Perbaikan |
| Jika lebih dari dan sama dengan 4 pernyataan terisi “Ya” | | Jika kurang dari 3 pernyataan terisi “Ya” | Jika kurang dari 3 pernyataan terisi “Ya” |

c.

Kegiatan Penutup (10 menit)

- 1) Salah seorang peserta didik di bawah bimbingan guru melakukan gerakan pendinginan, guru mempertanyakan apa manfaatnya.
- 2) Guru dan peserta didik melakukan refleksi apa yang telah dicapai dan belum dicapai sesuai dengan tujuan yang ditetapkan secara umum dan kesalahan-kesalahan yang masih sering timbul saat melakukan aktivitas pembelajaran.
- 3) Guru menginformasikan kepada peserta didik, kelompok dan peserta didik yang paling baik penampilannya selama pembelajaran permainan bola voli.
- 4) Guru menugaskan peserta didik yang terkait dengan pembelajaran yang telah dilakukan untuk membaca dan membuat kesimpulan tentang aktivitas gerak spesifik

passing bawah, *passing* atas, servis bawah, dan servis atas dalam permainan bola voli, hasilnya dijadikan sebagai tugas asesmen penugasan.

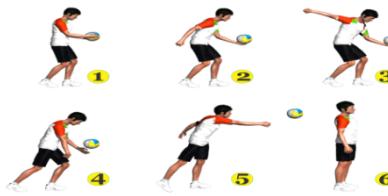
- 5) Berdoa dipimpin oleh salah satu peserta didik dan menyampaikan salam.
- 6) Peserta didik kembali ke kelas yang dilakukan dengan tertib, dan bagi peserta didik yang bertugas mengembalikan peralatan ke tempat semula.

Asesmen

1. Asesmen Sikap

Asesmen sikap didasarkan pada hasil refleksi sikap peserta didik dan pengamatan guru dengan menggunakan lembar observasi yang telah dilakukan pada proses pembelajaran di setiap aktivitas pembelajaran.

2. Asesmen Pengetahuan

| Teknik | Bentuk | Contoh Instrumen | Kriteria Asesmen |
|-----------|-----------------------------|---|---|
| Tes Tulis | Pilihan ganda dengan 4 opsi | <p>1. Perhatikan gambar berikut ini, yang merupakan keterampilan teknik dasar servis bawah permainan bola voli.</p>  <p>Berdasarkan gambar di atas, keterampilan teknik dasar servis bawah tahapan pelaksanaan permainan bola voli tersebut adalah . . .</p> <p>A. berdiri dengan kedua kaki dalam posisi melangkah.</p> <p>B. pegang bola setinggi pinggang atau lebih rendah di depan badan.</p> <p>C. pukul bola dengan telapak tangan saat pada posisi setinggi pinggang.</p> <p>D. jari-jari yang akan digunakan memukul (servis) dirapatkan.</p> <p>Kunci: C. pukul bola dengan telapak tangan saat pada posisi setinggi pinggang.</p> | Jawaban benar mendapatkan skor 1 dan salah 0. |
| | Uraian tertutup | <p>1. Jelaskan urutan gerakan yang harus dilakukan oleh <i>smasher/spiker</i> dalam permainan bola voli.</p> | Mendapatkan skor; 4, jika seluruh urutan |

| | | | |
|--|--|--|--|
| | | <p>Kunci:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Berdiri dekat net dan menghadap net berjarak kira-kira 60 cm. 2) Sikap kedua kaki dibuka selebar bahu dan kedua lengan di samping badan. 3) Tolakan kedua kaki ke atas bersamaan kedua lengan diayun ke atas. 4) Pukul bola pada bagian atasnya dengan telapak tangan terbuka bersamaan pergelangan tangan diaktifkan. 5) Rendahkan kedua lutut bersamaan kedua lengan ditarik ke belakang. | <p>dituliskan dengan benar dan isi benar.</p> <p>3, jika urutan dituliskan salah tetapi isi benar.</p> <p>2, jika sebagian urutan dituliskan dengan benar dan sebagian isi benar.</p> <p>1, jika urutan dituliskan salah dan sebagian besar isi salah.</p> |
|--|--|--|--|

3. Asesmen Keterampilan

a. Tes kinerja aktivitas variasi dan kombinasi gerak spesifik *passing* bawah dan *passing* atas permainan bola voli.

1) Butir Tes

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

2) Petunjuk Asesmen

Berikan (angka) pada kolom yang sudah disediakan, setiap peserta didik menunjukkan atau menampilkan variasi dan kombinasi gerak spesifik yang diharapkan.

3) Rubrik Asesmen Keterampilan Gerak

Contoh lembar asesmen proses gerak untuk perorangan (setiap peserta didik satu lembar asesmen).

Nama : _____ Kelas: _____

| No | Indikator Esensial | Uraian Gerak | Ya (1) | Tidak (0) |
|----|------------------------|----------------------|-----------|--------------|
| 1. | Posisi dan Sikap Awal | a. Kaki | | |
| | | b. Badan | | |
| | | c. Lengan dan tangan | | |
| | | d. Pandangan mata | | |
| 2. | Pelaksanaan Gerak | a. Kaki | | |
| | | b. Badan | | |
| | | c. Lengan dan tangan | | |
| | | d. Pandangan mata | | |
| 3. | Posisi dan Sikap Akhir | a. Kaki | | |
| | | b. Badan | | |

| | | | | |
|---|--|---|--|--|
| | | c. Lengan dan tangan d. Pandangan mata | | |
| Perolehan/Skor maksimum X 100% = Skor Akhir | | | | |

4) Pedoman penskoran

a) Penskoran

(1) Sikap awalan melakukan gerakan

Skor 3 jika:

(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.

Skor 2 jika : hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar.

Skor 1 jika : hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar.

(2) Sikap pelaksanaan melakukan gerakan

Skor 4 jika:

(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.

Skor 3 jika : hanya tiga kriteria yang dilakukan secara benar.

Skor 2 jika : hanya dua sampai dua kriteria yang dilakukan secara benar.

Skor 1 jika : hanya satu sampai dua kriteria yang dilakukan secara benar.

(3) Sikap akhir melakukan gerakan

Skor 3 jika:

(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.

Skor 2 jika : hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar.

Skor 1 jika : hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar.

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 | |
| > 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 |

Pengayaan dan Remedial

1. Pengayaan

Pengayaan diberikan oleh guru terhadap proses pembelajaran yang dilakukan pada setiap aktivitas pembelajaran. Pengayaan dilakukan apabila setelah diadakan asesmen 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.

2. 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.

Refleksi Peserta Didik dan Guru

1. Refleksi Peserta Didik

- a. Kesulitan-kesulitan apa saja yang peserta didik alami/temukan dalam melakukan aktivitas pembelajaran gerak spesifik permainan bola voli.
- b. Kesalahan-kesalahan apa saja yang peserta didik alami/temukan dalam melakukan aktivitas pembelajaran gerak spesifik permainan bola voli.
- c. Bagaimana cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang peserta didik alami/temukan dalam melakukan aktivitas pembelajaran gerak spesifik permainan bola voli.

2. Refleksi Guru

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 pengayaannya di dalam pembelajaran, tidak terpisah setelah pembelajaran. Hal-hal yang perlu mendapat perhatian dalam refleksi guru antara lain:

- a. Apakah kegiatan pembelajaran dapat berjalan dengan baik?
- b. Kesulitan-kesulitan apa saja yang dialami/temukan dalam proses aktivitas pembelajaran gerak spesifik permainan bola voli.
- c. Apa yang harus diperbaiki dan bagaimana cara memperbaiki proses aktivitas pembelajaran gerak spesifik permainan bola voli tersebut.
- d. Bagaimana keterlibatan peserta didik dalam proses aktivitas pembelajaran gerak spesifik permainan bola voli tersebut.

Lembar Kerja Peserta Didik

Tanggal :

Lingkup/materi pembelajaran :

Nama Siswa :

Fase/Kelas : D / VII

1. Panduan umum

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

2. Panduan aktivitas pembelajaran

- a. Bersama dengan teman, buatlah kelompok sejumlah maksimal 8 orang.
- b. Lakukan aktivitas pembelajaran gerak spesifik permainan bola voli secara berpasangan dengan temanmu satu kelompok.
- c. Perhatikan penjelasan berikut ini:

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

- 1) Aktivitas pembelajaran gerak spesifik *passing* bawah dengan melambungkan bola dan membiarkan bola jatuh pada lengan yang dirapatkan dan diluruskan, *passing* bawah melalui atas net/tali yang dipasang melintang secara berpasangan.
- 2) Aktivitas pembelajaran gerak spesifik *passing* atas dengan melambungkan dan menangkap bola, *passing* atas dengan melambungkan dan menangkap bola dilakukan di tempat, sambil berjalan (maju-mundur dan menyamping), *passing* atas dengan melambungkan dan menangkap bola sambil berjalan maju dan mundur, *passing* bawah dan *passing* atas secara perorangan atau berkelompok, *passing* atas dan bawah bergerak maju, mundur, dan menyamping diawali dengan melambungkan bola oleh teman dari depan.
- 3) Aktivitas pembelajaran gerak spesifik *passing* atas dan bawah menggunakan dua bola diawali dengan melambungkan bola oleh teman dan *passing* atas dan bawah secara langsung dalam formasi lingkaran diawali dengan melambungkan bola oleh teman yang berada ditengah-tengah lingkaran.
- 4) Aktivitas pembelajaran gerak spesifik servis bawah, memukul-mukul bola ke lantai dengan telapak tangan rapat, dan servis bawah melalui atas net atau tali yang dipasang melintang dari jarak 3 meter (garis serang).
- 5) Aktivitas pembelajaran gerak spesifik servis atas, memukul bola ke depan bawah secara berpasangan, dan memukul bola melewati atas net/tali dalam formasi berbanjar.

- 6) Konsep peraturan permainan dan modifikasi aktivitas permainan bola voli, serta mempraktikkan bermain bola voli dengan berbagai modifikasi.

3. Bahan Bacaan Peserta Didik

- a. Peraturan permainan bola voli yang standar. Untuk membantu dalam mencari sumber bacaan tersebut, dapat diperoleh melalui: buku, majalah, koran, internet, atau sumber lainnya.
- b. Materi gerak spesifik permainan bola voli. Untuk membantu dalam mencari sumber bacaan tersebut, dapat diperoleh melalui: buku, majalah, koran, internet, atau sumber lainnya.

4. Bahan Bacaan Guru

- a. Teknik dasar permainan bola voli.
- b. Bentuk-bentuk gerak spesifik permainan bola voli.
- c. Bentuk-bentuk permainan bola voli dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi.

Glosarium

- Passing bawah merupakan teknik untuk mengoper bola ke teman yg di lakukan dengan kedua tangan di kepala dan dipukul dari bawah ke atas. Perkenaan bola di tangan ada di bagian pergelangan tangan. Hasil bola dari passing ini adalah melambung.
- Passing atas atau disebut *set up* adalah usaha pemain untuk mengoper bola yang dilakukan saat bola di atas kepala dengan menggunakan kedua tangan secara bersamaan.
- Pembelajaran adalah proses interaksi antarpeserta didik, antara peserta didik dengan tenaga pendidik dan sumber belajar pada suatu lingkungan belajar.
- Permainan bola voli merupakan suatu cabang olah raga berbentuk memvoli bola di udara bolak-balik diatas jaring/net, dengan maksud menjatuhkan bola di dalam petak lapangan lawan untuk mencari kemenangan.
- Servis adalah pukulan awal untuk melakukan permainan dan dapat juga dijadikan serangan awal terhadap lawan.
- Servis tangan bawah adalah servis yang sangat sederhana dan diajarkan terutama untuk pemain pemula. Servis tangan bawah adalah cara servis dengan mengayunkan lengan dari arah bawah kemudian memukul bola dengan genggaman tangan.
- Servis tangan atas adalah tindakan memukul bola dengan cara melemparkan bola ke atas lalu memukulnya dengan mengayunkan tangan dari atas sambil diikuti dengan lompatan untuk memaksimalkan tenaga dan pukulan sehingga bola meluncur dengan cepat mengenai lapangan tim lawan.
- Tujuan dari variasi gerakan tersebut adalah supaya para pemain mampu memperkirakan efek gerakan servis, blocking, smash dan passing. Dengan mengetahui, mengenal, mempelajari dan menguasai variasi tersebut, akan lebih mudah bagi seorang pemain untuk berusaha memenangkan pertandingan voli.

Referensi

- Muhajir. 2017. *Buku Siswa Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan, untuk SMP/M.Ts Kelas VII*. Bogor : Penerbit Yudhistira.
- Muhajir. 2017. *Buku Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan, untuk SMP/M.Ts Kelas VII*. Bogor : Penerbit Yudhistira.
- Muhajir. 2020. *Modul Pembelajaran Jarak Jauh Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan, untuk SMP/M.Ts Kelas VII*. Jakarta: Direktorat Pendidikan Masyarakat dan Pendidikan Khusus Dirjen Pendidikan Anak Usia Dini, Pendidikan Dasar dan Pendidikan Menengah, Kemendikbud.
- Muhajir. 2020. *Belajar dan Berlatih Permainan Bola Voli*. Bandung: Sahara Multi Trading.
- Tim Direktorat SMP. 2017. *Panduan Asesmen oleh Pendidik dan Satuan Pendidikan Sekolah Menengah Pertama*. Jakarta : Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.
- Tim Direktorat SMP. 2016. *Panduan Pembelajaran Untuk Sekolah Menengah Pertama*. Jakarta : Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.

....., 2021
Memeriksa dan Menyetujui,
Kepala SMP/M.Ts Guru Mata Pelajaran

.....
NIP.

.....
NIP.

