



Best Choice

✓ recommended

Kementerian Pendidikan Dasar &
Menengah Republik Indonesia



KURIKULUM MERDEKA NASIONAL



DEEP LEARNING METODE

Mindful, Meaningful & Joyful Learning



KEMENTERIAN
PENDIDIKAN DASAR DAN MENENGAH

KEMENDIKDAS MEN
RAMAH
Responsif • Akuntabel • Melayani • Adaptif • Harmoni

**# PENDIDIKAN
BERMUTU
UNTUK SEMUA**

**MODUL AJAR
KURIKULUM MERDEKA**

Nama Penyusun : _____
NIP : _____
Nama Sekolah : _____
Mata pelajaran : _____
Fase, Kelas / Semester : _____
Tahun Ajaran : _____

INFORMASI UMUM MODUL

Nama Penyusun :
Instansi/Sekolah : SDN
Jenjang / Kelas : SD / V
Alokasi Waktu : 4 Kali Pertemuan (12 JP)
Tahun Pelajaran : 20.. / 20..

KOMPONEN INTI

Capaian Pembelajaran Fase C

Pada akhir Fase C, peserta didik memodifikasi keterampilan gerak dan menerapkan konsep gerak dalam berbagai situasi gerak untuk meningkatkan capaian gerak. Mereka mentransfer strategi gerak dari suatu situasi gerak ke situasi lainnya. Peserta didik memprediksi strategi gerak dan menguji efektivitas penerapannya dalam berbagai situasi gerak. Mereka merancang dan menguji peraturan serta memodifikasi permainan dalam rangka mendukung fair play dan inklusi dalam berbagai konteks gerak. Peserta didik menggambarkan kontribusi mereka sebagai anggota kelompok atau tim. Mereka menggambarkan pengaruh aktivitas jasmani terhadap kesehatan dan faktor-faktor yang memengaruhi partisipasi. Peserta didik mengeksplorasi promosi kesehatan terkait aktivitas jasmani dan strategi untuk mencapainya.

Elemen	Capaian Pembelajaran
Terampil Bergerak	Peserta didik menyesuaikan dan memodifikasi keterampilan gerak melintasi berbagai situasi gerak. Peserta didik mentransfer strategi gerak yang sudah dikuasai ke dalam berbagai situasi gerak yang berbeda. Peserta didik menginvestigasi berbagai konsep gerak yang dapat diterapkan untuk meningkatkan capaian keterampilan gerak.
Belajar melalui Gerak	Peserta didik memprediksi dan menguji efektivitas penerapan strategi gerak dalam berbagai situasi gerak. Peserta didik merancang dan menguji peraturan dan modifikasi permainan untuk mendukung fair play dan partisipasi inklusif. Peserta didik berpartisipasi secara positif dalam kelompok atau tim dengan memberi kontribusi pada aktivitas kelompok, mendorong orang lain dan menegosiasikan peran dan tanggung jawab.
Bergaya Hidup Aktif	Peserta didik berpartisipasi dalam aktivitas jasmani untuk menggambarkan pengaruh aktivitas jasmani yang teratur terhadap kesehatan. Peserta didik berpartisipasi dalam aktivitas jasmani di luar ruang dan/atau lingkungan alam dan menggambarkan faktor-faktor yang mempengaruhi partisipasi, baik secara pribadi maupun kelompok. Peserta didik mengeksplorasi rekomendasi aktivitas jasmani serta pencegahan perilaku sedenter dan membahas strategi pencapaiannya.
Memilih Hidup yang Menyehatkan	Peserta didik mengidentifikasi risiko kesehatan akibat gaya hidup dan pencegahan melalui aktivitas jasmani berdasarkan rekomendasi otoritas kesehatan, memilih makanan sehat untuk menunjang aktivitas jasmani berdasarkan informasi kandungan gizi pada makanan, dan mempraktikkan penanganan cedera sedang sesuai pemahaman tentang prinsip pertolongan pertama.

<p>Tujuan Pembelajaran</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● dengan berdiskusi, siswa dapat menjelaskan kombinasi gerak lokomotor dan manipulatif dalam gerakan menendang bola; ● dengan mengamati, siswa dapat menjelaskan kombinasi gerak nonlokomotor dan manipulatif dalam gerakan menghentikan bola; ● dengan mengamati, siswa dapat menjelaskan kombinasi gerak lokomotor dan manipulatif dalam gerakan menggiring bola; ● dengan mengamati, siswa dapat menjelaskan kombinasi gerak nonlokomotor dan manipulatif dalam gerakan <i>passing</i> bawah; ● dengan membaca, siswa dapat menjelaskan kombinasi gerak nonlokomotor dan manipulatif dalam gerakan <i>passing</i> atas; ● dengan berdiskusi, siswa dapat menjelaskan kombinasi gerak dasar nonlokomotor dan manipulatif dalam gerakan <i>passing</i>; ● dengan berdiskusi, siswa dapat menjelaskan kombinasi gerak nonlokomotor dan manipulatif dalam gerakan menangkap bola; ● melalui pengamatan, siswa dapat mempraktikkan kombinasi gerak dasar lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif dalam permainan sepak bola; ● melalui pengamatan, siswa dapat mempraktikkan kombinasi gerak dasar lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif dalam permainan bola voli; serta ● melalui pengamatan, siswa dapat mempraktikkan kombinasi gerak dasar lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif dalam permainan bola basket.
<p>Pertanyaan Pemantik</p>	<p>Mengapa peserta didik perlu memahami dan menguasai variasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif ?</p>
<p>Profil Pancasila</p>	<p>Mandiri dan Gotong royong yang ditunjukkan melalui proses aktivitas pembelajaran variasi pola pengembangan gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif</p>
<p>8 Profil Lulusan</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Keimanan dan Ketakwaan terhadap tuhan YME Individu yang memiliki keyakinan teguh akan keberadaan tuhan seta menghayati nilai-nilai spriritual dalam kehidupan sehari-hari 2. Kewargaan Individu yang memiliki rasa cinta tanah air, mentaati aturan dna norma social dalam kehidupan bermasyarakat, memiliki kepedulian, tanggungjawab social, serta berkomitmen untuk menyelesaikan masalah nyata yang terkait, keberlanjutan manusia dan lingkungan 3. Penalaran Kritis Individu yang mampu berpikir secara logis, analitis dan reflektif dalam memahami, mngevaluasi, serta memproses informasi untuk menyelesaikan masalah 4. Kreativitas

	<p>Individu yang mampu berpikir secara inovatif, fleksibel, dan orisinal dalam mengolah ide atau informasi untuk menciptakan solusi yang unik dan bermanfaat</p> <p>5. Kolaborasi Individu yang mampu bekerja sama secara efektif dengan orang lain secara gotong royong untuk mencapai tujuan Bersama melalui pembagian pesan dan tanggung jawab</p> <p>6. Kemandirian Individu yang mampu bertanggung jawab atas proses dan hasil belajarnya sendiri dengan menunjukkan kemampuan untuk mengambil inisiatif, mengatasi hambatan, dan menyelesaikan tugas secara tepat bergantung pada orang lain</p> <p>7. Kesehatan Individu yang memiliki fisik yang prima, bugar, sehat, dan mampu menjaga keseimbangan Kesehatan mental dan fisik untuk mewujudkan kesejahteraan lahir dan batin (well-being)</p> <p>8. Komunikasi Individu yang memiliki kemampuan komunikasi untrapribadi untuk melakukan refleksi dan antarpribadi untuk menyampaikan ide, gagasan dan antarpribadi untuk menyampaikan ide gagasan, dan informasi baik lisan maupun tulisan serta berinteraksi secara efektif dalam berbagai situasi.</p>	
Kata kunci	<ul style="list-style-type: none"> ● Bola besar • sepak bola ● bola voli ● bola basket • menendang bola • menghentikan bola • menggiring bola • <i>passing</i> bawah 	<ul style="list-style-type: none"> • <i>passing</i> atas ● mengoper bola ● menembak bola • menangkap bola • gerak lokomotor • gerak nonlokomotor • gerak manipulatif

Target Peserta Didik :

Peserta didik Reguler

Jumlah Siswa :

30 Peserta didik (dimodifikasi dalam pembagian jumlah anggota kelompok ketika jumlah siswa sedikit atau lebih banyak)

Assesmen :

Guru menilai ketercapaian tujuan pembelajaran

- Asesmen individu
- Asesmen kelompok

Jenis Assesmen :

- Presentasi
- Produk
- Tertulis
- Unjuk Kerja
- Tertulis

Model Pembelajaran

- Tatap muka'

Ketersediaan Materi :

- Pengayaan untuk peserta didik berprestasi tinggi:
YA/TIDAK
- Alternatif penjelasan, metode, atau aktivitas untuk peserta didik yang sulit memahami konsep:
YA/TIDAK

Kegiatan Pembelajaran Utama / Pengaturan peserta didik :

- Individu
- Berkelompok (Lebih dari dua orang)

Metode dan model pembelajaran :

1. Deep Learning (mindful, joyful & meaningful)
2. Pembelajaran Berbasis Proyek (Project Based Learning/PjBL)
3. Pembelajaran Berbasis Masalah
4. Jigsaw Learning
5. Information Search
6. Reading Guide
7. Talking Stick
8. Teaching Games Tournament
9. Teaching Games for Understanding
10. Inklusif
11. Whole, part, dan whole-part-whole
12. Kontekstual (Contextual Teaching and Learning)

Sumber Belajar :

1. Sumber Utama
 - Buku Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan kelas V SD
 - Benda-benda di sekitar peserta didik
 - Gambar di buku Guru/siswa
2. Sumber Alternatif

Guru juga dapat menggunakan alternatif sumber belajar yang terdapat di lingkungan sekitar dan disesuaikan dengan tema yang sedang dibahas.

Materi Pembelajaran

1. Materi Pembelajaran Reguler

A. Kombinasi Gerak dalam Permainan Sepak Bola

1. Kombinasi Gerak Lokomotor dan Manipulatif dalam Gerakan Menendang Bola

2. Kombinasi Gerak Nonlokomotor dan Manipulatif dalam Gerakan Menghentikan Bola
3. Kombinasi Gerak Lokomotor dan Manipulatif dalam Gerakan Menggiring Bola

B. Kombinasi Gerak dalam Permainan Bola Voli

1. Kombinasi Gerak Nonlokomotor dan Manipulatif dalam Gerakan Passing Bawah
2. Kombinasi Gerak Nonlokomotor dan Manipulatif dalam Gerakan Passing Atas
3. Mempraktikkan Gerak Dasar Nonlokomotor dan Manipulatif dalam Gerakan Passing

C. Kombinasi Gerak dalam Permainan Bola Basket

1. Kombinasi Gerak Manipulatif dan Nonlokomotor dalam Gerakan Mengoper Bola
2. Kombinasi Gerak Nonlokomotor dan Manipulatif dalam Gerakan Menangkap Bola
3. Kombinasi Gerak Nonlokomotor, Lokomotor, dan Manipulatif dalam Gerakan Menggiring Bola
4. Mempraktikkan Kombinasi Gerak Dasar Lokomotor dan Manipulatif dalam Permainan Bola Basket.

2. 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 memasang peserta didik dan belajar dalam kelompok agar bisa saling membantu, serta berbagai strategi lain sesuai kebutuhan peserta didik.

3. Materi Pembelajaran Pengayaan

Materi pembelajaran untuk pengayaan lebih tinggi dari materi reguler. Materi dapat dikembangkan dengan meningkatkan kompleksitas materi, mengubah lingkungan permainan, dan mengubah jumlah pemain di dalam permainan yang dimodifikasi.

Persiapan Pembelajaran :

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

1. Membaca kembali Modul Ajar (MA) yang telah dipersiapkan guru sebelumnya.
2. Membaca kembali buku-buku sumber yang berkaitan dengan aktivitas pembelajaran Kombinasi Gerak Dasar dalam Berbagai Permainan Bola Besar.
3. Menyiapkan alat pembelajaran, diantaranya:
 - Gambar kombinasi gerak lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif dalam sepak bola.
 - Gambar kombinasi gerak nonlokomotor dan manipulatif dalam bola voli.
 - Gambar kombinasi gerak lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif dalam bola basket.
 - Informasi tentang kombinasi gerak lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif dalam sepak bola, bola voli, dan bola basket.
 - Corong/*cone*, atau menggunakan alat lainnya sebagai pembatas Untuk kegiatan pembelajaran permainan bola besar.
 - Bola sepak, bola voli, dan bola basket.
 - Lembar Penilaian

Kegiatan pembelajaran :

Kegiatan pembelajaran pada Pelajaran I tentang kombinasi gerak lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif dalam permainan bola besar memerlukan waktu 9 jam pelajaran. Kegiatan pembelajaran dilaksanakan dalam 3 kali pertemuan. Pengorganisasian tatap muka dalam kegiatan pembelajaran ini sebagai berikut.

Pertemuan Pertama

Pendahuluan

a) Penguatan nilai religius dan mindful awareness

Guru mengawali pembelajaran dengan mengajak peserta didik berdoa bersama secara khusyuk untuk menumbuhkan sikap religius dan kesadaran penuh (mindful awareness) akan pentingnya belajar dengan hati yang tenang dan fokus.

b) Mengecek kondisi fisik dan emosional peserta didik

Guru memastikan setiap peserta didik dalam keadaan sehat dan siap mengikuti pembelajaran. Jika ada yang kurang sehat atau membutuhkan perhatian khusus, guru memberikan pendekatan personal agar semua dapat belajar dengan nyaman dan optimal.

c) Menyampaikan tujuan pembelajaran dan memotivasi secara meaningful

Guru menjelaskan kompetensi yang akan dicapai, yaitu kemampuan melakukan kombinasi gerak lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif dalam sepak bola. Guru memotivasi peserta didik dengan mengaitkan manfaat aktivitas ini terhadap kebugaran jasmani dan kehidupan sehari-hari sehingga pembelajaran menjadi bermakna.

d) Memberikan gambaran materi dengan pendekatan joyful

Guru memaparkan materi dengan cara yang menyenangkan dan interaktif agar peserta didik merasa tertarik dan antusias, misalnya dengan mengajak peserta didik berdiskusi singkat mengenai pengalaman mereka bermain sepak bola atau aktivitas fisik lainnya.

e) Menjelaskan materi melalui eksplorasi dan refleksi awal

Guru menjelaskan perbedaan gerak lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif secara singkat, lalu mengajak peserta didik mencoba gerakan-gerakan sederhana secara berkelompok agar mereka aktif mengalami perbedaan tersebut secara langsung.

f) Pemanasan sebagai aktivitas mindful dan joyful

Peserta didik melakukan pemanasan statis dan dinamis secara sadar (mindful), memperhatikan sensasi tubuh dan pernapasan, sambil tetap menikmati kegiatan tersebut dengan ceria (joyful). Guru memberikan arahan yang jelas dan mengajak peserta didik untuk saling mengingatkan agar pemanasan dilakukan dengan tepat dan aman sebelum aktivitas menendang dan menghentikan bola.

Kegiatan inti

Fase 1: Menyajikan dan Mengamati Informasi (Mengamati & Menanya)

a) Guru memulai dengan mengajak peserta didik menyimak pemaparan singkat mengenai gerak dasar lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif dalam sepak bola, diselingi tanya jawab untuk membangkitkan rasa ingin tahu dan memicu diskusi.

b) Peserta didik diminta mengidentifikasi kombinasi gerak lokomotor dan manipulatif secara aktif melalui simulasi sederhana.

Langkah praktik interaktif:

1. Peserta didik dibagi berpasangan, berdiri saling berhadapan dengan jarak sekitar 5 meter.
2. Peserta didik A menendang bola ke peserta didik C. Setelah menendang, A berlari ke belakang C.
3. Peserta didik C menghentikan bola dan menendang ke peserta didik B.
4. Peserta didik B berlari ke belakang A.
5. Selama kegiatan, guru memberikan pengamatan dan umpan balik langsung untuk sikap dan keterampilan gerak.

Fase 2: Mengamati Kesalahan dan Refleksi (Mengeksplorasi)

c) Guru memfasilitasi pengamatan kelompok tentang gerak yang kurang tepat, misalnya:

- Menendang bola dengan perkenaan kaki yang salah,
- Menghentikan bola dengan teknik yang kurang efektif,
- Menggiring bola tapi bola terlalu jauh dari kaki.

Peserta didik berdiskusi kelompok kecil tentang penyebab kesalahan dan bagaimana memperbaikinya.

Fase 3: Mengelompokkan dan Mendiskusikan Konsep (Mengasosiasi)

d) Guru membagikan rubrik kegiatan “Ayo, Menyebutkan Gerak Dasar dalam Permainan Sepak Bola”.

1. Peserta didik mendengarkan penjelasan ulang mengenai gerak lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif.
2. Peserta didik mengidentifikasi dan mengelompokkan gerak-gerak tersebut dalam diskusi kelompok
3. Hasil diskusi dituliskan dalam tabel:

No	Gerak Locomotor	Gerak Nonlokomotor	Gerak Manipulatif
1	Meloncat	Menarik kaki	Mengumpan bola
2	Berjalan	Membungkuk	Melempar bola
3	Berlari	Menekuk kaki	Menendang bola

Catatan: Dalam kegiatan ini, guru memberikan penilaian pengetahuan dan sikap. Penilaian sikap dilakukan saat diskusi mencakup berani berpendapat, menghargai pendapat orang lain, dan berbicara santun.

Fase 4: Demonstrasi dan Praktik Mandiri (Mengeksplorasi & Mengasosiasi)

e) Guru memperagakan berbagai kombinasi gerak dasar dalam sepak bola, seperti berlari dan menendang, menarik kaki dan menghentikan bola, serta berlari dan menggiring bola dengan variasi perkenaan kaki (bagian dalam dan punggung kaki).

f) Peserta didik secara aktif mencoba memperagakan gerakan tersebut dengan bimbingan guru.

g) Guru dan teman-teman memberikan umpan balik dan saling membantu memperbaiki teknik.

Fase 5: Praktik Kelompok dan Penilaian Antarteman (Mengomunikasikan)

h) Peserta didik dibagi ke dalam 4 kelompok.

1. Setiap kelompok melakukan latihan bergantian:
 - Berlari dan menggiring bola dari garis A ke B (10 meter).
 - Menghentikan bola di garis B.
 - Menendang bola ke arah teman di garis A.
 - Setelah menendang, berlari ke belakang barisan.
2. Peserta didik melakukan penilaian antarteman secara langsung berdasarkan pengamatan gerakan temannya dengan rubrik sederhana.
3. Guru memfasilitasi refleksi kelompok atas proses belajar, perbaikan teknik, dan sikap selama pembelajaran.

Catatan:

- Setiap fase pembelajaran menekankan keterlibatan aktif peserta didik, kolaborasi dalam kelompok, refleksi atas pengalaman belajar, dan relevansi materi dengan kehidupan sehari-hari.
- Guru memberikan umpan balik positif dan membimbing dengan cara yang mendukung dan membangun.
- Penilaian tidak hanya berfokus pada hasil gerakan, tapi juga sikap sosial dan kemampuan komunikasi peserta didik.

Penutup

Penutup dengan Metode Deep Learning

1. Mindful – Kesadaran dan Penguatan Fisik-Emosional

a) Peserta didik melakukan kegiatan pendinginan dengan gerakan pelepasan ringan dan pernapasan dalam secara sadar. Guru mengarahkan dengan narasi reflektif untuk membantu peserta didik menyadari kondisi tubuh mereka setelah beraktivitas, seperti:

“Tarik napas dalam-dalam... hembuskan perlahan... rasakan tubuhmu menjadi lebih rileks dan tenang.”

Kegiatan ini bertujuan untuk mengembalikan kondisi tubuh ke keadaan semula dan menguatkan kesadaran tubuh.

2. Meaningful – Refleksi dan Pemaknaan Pembelajaran

b) Peserta didik diminta menyimpulkan kembali pembelajaran hari ini dengan menjawab pertanyaan reflektif dari guru, seperti:

- Gerakan apa yang paling kamu kuasai hari ini?
- Apa tantangan yang kamu rasakan saat menggiring atau menendang bola?
- Mengapa kerja sama dan ketepatan gerak penting dalam permainan sepak bola? Peserta didik kemudian diminta menuliskan atau menceritakan secara lisan hal yang sudah mereka pelajari dan hal yang ingin mereka tingkatkan.

Pertemuan Kedua

Persiapan Mengajar

Materi pada pertemuan ini adalah kombinasi gerak lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif dalam permainan bola voli pada buku siswa halaman 12–16. Pertemuan ini dapat menggunakan pendekatan *contextual teaching and learning* (CTL).

Sebelum melakukan kegiatan pada pertemuan ini, guru menyiapkan beberapa hal berikut.

1. Video pembelajaran tentang permainan bola voli.
2. Gambar peraga gerakan *passing* atas dan *passing* bawah.
3. Peralatan seperti bola voli.
4. Lembar Penilaian.

Pendahuluan

Pendahuluan dengan Pendekatan Deep Learning

1. Mindful – Kesadaran diri dan kesiapan belajar

Guru membuka pembelajaran dengan mengajak peserta didik untuk berdoa bersama sesuai dengan agama dan kepercayaan masing-masing, dilanjutkan dengan kegiatan reflektif ringan seperti mengatur napas dan merilekskan tubuh. Guru menanyakan kondisi peserta didik secara personal untuk memastikan kesiapan fisik dan emosional sebelum memulai pembelajaran.

Contoh pertanyaan:

- “Bagaimana perasaan kalian hari ini?”
- “Siapa yang sudah siap belajar dengan semangat dan hati gembira?”

2. Joyful – Pembelajaran yang menyenangkan dan menarik

Guru menyampaikan bahwa materi yang akan dipelajari adalah **kombinasi gerak lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif dalam permainan bola voli** berdasarkan Buku Siswa halaman 12–16. Guru membangkitkan motivasi dengan menyampaikan bahwa permainan bola voli menyenangkan dan bisa melatih kekompakan, kerja sama, serta kelincahan tubuh.

Guru memutar **video pembelajaran singkat** tentang permainan bola voli yang menarik

dan relevan, agar peserta didik dapat membayangkan materi yang akan dipelajari secara konkret dan menyenangkan.

3. Meaningful – Pembelajaran yang bermakna dan kontekstual

Guru menjelaskan tujuan pembelajaran hari ini secara jelas, yaitu agar peserta didik mampu mengenal dan mempraktikkan kombinasi gerak dasar dalam permainan bola voli, khususnya gerakan **passing atas dan passing bawah**. Guru menjelaskan bahwa gerakan ini sering dilakukan dalam kehidupan sehari-hari, seperti saat melempar dan menangkap bola dalam bermain.

Untuk memperkuat pemahaman, guru menunjukkan **gambar peraga** gerakan passing atas dan passing bawah serta menjelaskan kaitannya dengan aktivitas yang sering dilakukan anak-anak.

4. Kesiapan alat bantu dan media pembelajaran

Guru memastikan seluruh media dan alat bantu telah disiapkan sebelumnya, antara lain:

- Video pembelajaran bola voli
- Gambar peraga passing atas dan bawah
- Bola voli secukupnya
- Lembar penilaian untuk sikap, pengetahuan, dan keterampilan

Guru menyampaikan bahwa selama pembelajaran berlangsung, peserta didik akan belajar secara aktif, bekerja sama, dan saling menghargai dalam kegiatan individu maupun kelompok.

Kegiatan Inti

Kegiatan Inti (Metode Pembelajaran Deep Learning)

Mindful – Kesadaran Diri dan Fokus

a) Kegiatan: Ayo, Mengamati Permainan Bola Voli

- Guru mengondisikan peserta didik untuk duduk nyaman dan fokus, mengajak mereka bernapas dalam-dalam untuk menyiapkan konsentrasi.
- Peserta didik menyaksikan tayangan video permainan bola voli yang disiapkan guru atau mengamati permainan bola voli di sekitar tempat tinggal.
- Guru memfasilitasi tanya jawab yang bermakna untuk membangun rasa ingin tahu dan pemahaman mendalam.

Contoh pertanyaan:

- “Apa yang kamu perhatikan dari gerakan passing bawah?”
- “Mengapa posisi tubuh penting saat bermain voli?”

Langkah-langkah pembelajaran mindful:

1. Peserta didik mengamati tayangan dengan penuh kesadaran dan mencatat hal yang dianggap penting.
2. Peserta didik bertanya tentang gerakan yang belum mereka pahami.
3. Peserta didik mengaitkan informasi dari video dengan pengalaman atau pengetahuan yang dimiliki, lalu mendiskusikannya bersama teman.

4. Hasil pengamatan dan diskusi dikomunikasikan dalam kelompok, menumbuhkan rasa percaya diri dan keberanian menyampaikan pendapat.
5. Guru melakukan observasi penilaian sikap secara langsung, seperti keberanian, kesantunan berbicara, dan sikap menghargai.

Joyful – Pembelajaran Menyenangkan dan Interaktif

b) Diskusi Kombinasi Gerak Nonlokomotor dan Manipulatif

- Guru membentuk kelompok kecil agar peserta didik berdiskusi dalam suasana santai dan menyenangkan.
- Setiap kelompok mencari informasi tentang kombinasi gerak nonlokomotor dan manipulatif dalam passing.
- Peserta didik secara acak menyampaikan pendapatnya dengan cara yang menyenangkan, saling memberi semangat dan apresiasi terhadap teman yang berbicara.
- Peserta didik melakukan refleksi sederhana, misalnya dengan menjawab pertanyaan:
 - “Apa hal baru yang kamu pelajari hari ini?”
 - “Bagian mana yang membuatmu semangat?”

Meaningful – Pembelajaran yang Bermakna dan Kontekstual

c) Praktik Kolaboratif di Lapangan

- Guru mengajak peserta didik ke lapangan untuk belajar melalui praktik nyata.
- Peserta didik dibagi menjadi 4 kelompok dan diberi bola voli.
 - Dua kelompok melakukan passing bawah.
 - Dua kelompok melakukan passing atas.
- Kegiatan ini mengembangkan kemampuan bekerja sama, tanggung jawab kelompok, dan sportivitas.

d) Identifikasi dan Pemahaman Gerakan

- Peserta didik mengidentifikasi langkah-langkah melakukan passing berdasarkan pengamatannya.
- Guru menjelaskan kembali konsep gerakan passing bawah dan atas secara kontekstual (misalnya, mirip seperti saat mengangkat barang ringan bersama teman).
- Peserta didik membandingkan pemahaman awal dengan penjelasan guru untuk memperdalam pemahaman konsep.

e) Latihan Berpasangan (Doer–Observer)

- Peserta didik dibagi berpasangan: satu sebagai pelaku (doer), satu sebagai pengamat (observer).

- Pelaku mempraktikkan kombinasi gerak dasar nonlokomotor dan manipulatif dalam passing atas dan bawah.
- Observer mengamati, memberi masukan, dan membantu perbaikan gerakan temannya.
- Setelah beberapa saat, peserta didik bertukar peran.
- Kegiatan ini mengembangkan kemampuan berpikir kritis, komunikasi dua arah, dan empati antarteman.

f) Praktik Kombinasi Passing

- Peserta didik mempraktikkan kombinasi passing atas dan bawah secara berpasangan selama \pm 5 menit.
- Dalam praktik ini peserta didik diharapkan menumbuhkan nilai kerja sama, sportivitas, serta refleksi mandiri atas proses yang dijalani.
- Peserta didik saling membandingkan gerakan masing-masing, lalu mengomunikasikan hasil latihan dan proses pembelajarannya.

g) Refleksi dan Penarikan Kesimpulan

- Peserta didik merefleksikan kesulitan yang dihadapi, mencoba memperbaikinya, serta menyimpulkan langkah-langkah melakukan passing atas dan bawah yang benar.
- Guru mengarahkan peserta didik untuk menyampaikan kesimpulan secara verbal atau tertulis secara sederhana dan bermakna.

Kegiatan penutup

Penutup (Metode Pembelajaran Deep Learning)

Mindful – Menyadari dan Menghargai Proses

a) Pendinginan Sadar dan Terarah

- Peserta didik melakukan kegiatan pendinginan di bawah bimbingan guru dengan kesadaran penuh untuk melemaskan otot dan sendi setelah beraktivitas fisik.
- Guru memandu gerakan dengan irama yang menenangkan, mengajak peserta didik merasakan perubahan pada tubuh mereka dan mengenali pentingnya menjaga kebugaran tubuh setelah berolahraga.

b) Refleksi Diri dan Pengetahuan

- Peserta didik membaca bagian "*Tahukah Kamu?*" tentang pentingnya latihan fisik dalam permainan bola voli.
- Guru memandu refleksi bersama dengan pertanyaan seperti:
 - "Apa hal paling menarik yang kamu pelajari hari ini?"
 - "Apa tantangan yang kamu hadapi saat melakukan passing atas atau bawah?"
 - "Bagaimana perasaanmu setelah bekerja sama dengan teman?"

Joyful – Menikmati Hasil dan Proses Pembelajaran

c) Kesimpulan Bermakna

- Peserta didik menyimpulkan kegiatan pembelajaran hari ini secara bersama, dengan cara menyenangkan seperti bermain kuis singkat, bermain tebak gerak, atau presentasi mini dari beberapa perwakilan kelompok.
- Guru menekankan apresiasi atas partisipasi aktif dan kerja sama peserta didik selama proses pembelajaran.

d) Tugas Mandiri dengan Semangat

- Peserta didik diberi tugas berlatih secara mandiri di rumah. Tugas ini dikaitkan dengan aktivitas menyenangkan, misalnya:
 - Membuat video pendek latihan passing bawah dan atas bersama anggota keluarga.
 - Mengisi jurnal pribadi dengan gambar atau catatan singkat hasil latihan (boleh menggambar atau menempel foto).
- Tugas ini membangun *ownership* terhadap proses belajar mereka.

Meaningful – Pembelajaran yang Bernilai Jangka Panjang

e) Doa Penutup dan Nilai-Nilai Kehidupan

- Sebelum pulang, peserta didik melakukan doa sesuai agama dan keyakinan masing-masing secara tertib dan penuh rasa syukur.
- Guru menyampaikan pesan bahwa olahraga tidak hanya melatih tubuh, tetapi juga melatih sikap seperti kerja sama, percaya diri, dan tanggung jawab.

f) Keterlibatan Semua Peserta Didik (Inklusif)

- Guru memastikan bahwa seluruh kegiatan telah dilakukan secara inklusif, memperhatikan kebutuhan khusus peserta didik agar semua merasa dihargai dan memiliki kesempatan yang sama untuk belajar dan berkembang.

Pertemuan Ketiga

Persiapan Mengajar

Pertemuan ini membahas materi kombinasi gerak lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif dalam permainan bola basket. Pada pertemuan ini, guru menggunakan pendekatan

pembelajaran *Contextual teaching and learning* (CTL). Untuk itu, guru perlu menyiapkan beberapa hal berikut.

1. Video pembelajaran tentang permainan bola basket.
2. Artikel tentang “teknik dasar *over head pass*”, dapat diunduh dari internet.
3. Gambar peraga gerakan melempar, menangkap, dan menggiring bola.
4. Peralatan seperti bola basket, *stopwatch*, dan peluit.
5. Lembar penilaian.

Pendahuluan

Pendahuluan (Metode Deep Learning)

- **Mindful**: Guru mengajak peserta didik **berdoa dengan penuh kesadaran** untuk mengawali kegiatan, lalu bersama-sama melakukan **refleksi singkat** tentang kondisi tubuh dan perasaan mereka hari ini. Guru memberi perhatian khusus pada peserta didik yang sedang tidak sehat, dengan memberikan **dukungan emosional** dan opsi aktivitas yang sesuai kondisi.
- **Joyful**: Guru menyambut semua peserta didik dengan **senyum dan antusiasme**, serta **memberi pujian** kepada peserta didik yang datang tepat waktu. Bagi yang terlambat sebelumnya, guru memberi kesempatan untuk **merenungkan pentingnya tanggung jawab waktu** dengan cara yang positif dan membangun.
- **Meaningful**: Guru mengajak peserta didik berdiskusi santai tentang **tugas sebelumnya**, bukan hanya hasilnya, tetapi juga **apa yang mereka rasakan dan pelajari** saat mengerjakan. Guru menanamkan kesadaran bahwa **setiap proses belajar adalah kesempatan untuk tumbuh**, bukan sekadar menyelesaikan tugas.
- **Mindful dan Joyful**: Guru menciptakan suasana yang nyaman dan menyenangkan melalui **ice breaking ringan atau permainan singkat bertema kebugaran**, lalu menjelaskan **manfaat olahraga** tidak hanya bagi tubuh, tetapi juga bagi pikiran dan emosi. Misalnya: “Kalau tubuh kita sehat, kita jadi lebih semangat dan senang belajar, ya?”
- **Meaningful**: Guru menyampaikan tujuan pembelajaran hari ini, yaitu bermain bola basket, dengan mengaitkannya pada kehidupan sehari-hari, misalnya: “Kalian tahu tidak? Saat kita belajar melempar, menangkap, dan menggiring bola, sebenarnya kita juga sedang belajar fokus, kerja sama, dan percaya diri.”
- **Differensiasi KSE**: Guru menanyakan **harapan atau pengalaman pribadi** peserta didik tentang bermain bola. Hal ini untuk menjalin keterhubungan emosional dan sosial mereka terhadap materi. Guru juga menjelaskan materi inti hari ini yang meliputi:
 - Kombinasi gerak **nonlokomotor dan manipulatif** (melempar dan menangkap bola)
 - Kombinasi gerak **lokomotor dan manipulatif** (menggiring bola)
- **Joyful dan Mindful**: Sebelum bermain, guru memimpin peserta didik melakukan **pemanasan statis dan dinamis** sambil menyebutkan nama gerakannya dan mengajak peserta didik **merasakan gerakannya dengan sadar**. Guru bisa menyelipkan pertanyaan reflektif seperti: “Bagian tubuh mana yang kalian rasakan sedang aktif saat bergerak seperti ini?”

Kegiatan Inti

Kegiatan Inti (Metode Deep Learning)

Mindful Learning (Sadar dan Terarah):

- a. Guru membuka sesi dengan pertanyaan pemantik seperti:
“Apa yang kalian rasakan saat bermain bola basket?” atau
“Gerakan apa yang menurut kalian paling seru dan menantang dalam bola basket?”
- b. Guru dan peserta didik bersama menyepakati tujuan pembelajaran hari ini, serta refleksi kompetensi sebelumnya melalui *kegiatan diskusi terbuka*.
- c. Peserta didik diajak berdiskusi tentang pengalaman mereka bermain bola basket. Guru memberikan penjelasan ringkas mengenai kombinasi gerak lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif dalam permainan bola basket.

Joyful Learning (Bahagia dan Menyenangkan):**d. Kegiatan "Ayo, Mengamati dan Menjelaskan":**

1. Peserta didik mengamati gambar/video anak menggiring bola.
 2. Mereka secara berpasangan mendiskusikan dan menganalisis gerak dasar yang terlihat.
 3. Peserta didik menyampaikan pendapat secara santun. Guru menanggapi positif setiap kontribusi.
 4. Peserta didik mempraktikkan gerakan menggiring bola seperti dalam gambar/video secara berpasangan sambil diberikan umpan balik dari teman dan guru.
- e. Guru menayangkan video *short clip* tentang berbagai teknik mengumpan bola (chest pass, bounce pass, overhead pass, javeline pass).
- Guru memperagakan bersama peserta didik.
 - Guru menghubungkan teknik ini dengan manfaatnya di dalam kehidupan nyata, misalnya kerja sama tim dan saling percaya.
- f. Peserta didik dibagi menjadi kelompok kecil (4-5 orang). Tiap kelompok mempraktikkan satu jenis pass:
- Kelompok I: Chest pass
 - Kelompok II: Overhead pass
 - Kelompok III: Bounce pass
 - Kelompok IV: Javeline pass
- Guru berkeliling memberikan penguatan, motivasi, dan koreksi secara personal.
- g. Peserta didik mencatat pengalaman dan refleksi mereka dalam sebuah *Jurnal Olahraga Mini* berisi:
- Teknik yang dikuasai
 - Hal yang masih sulit
 - Rencana perbaikan latihan

Meaningful Learning (Bermakna dan Kontekstual):

h. Guru mengaitkan kombinasi gerak melempar dan menangkap bola dengan aktivitas sehari-hari (misalnya saling membantu, kerjasama saat bermain).

i. Peserta didik secara berpasangan mempraktikkan kombinasi:

- Melempar bola dengan ayunan tangan dan menangkap bola melambung
- Menggelindingkan bola dan menangkapnya kembali
Guru memberi ruang peserta didik untuk bereksplorasi, mencoba gaya melempar yang nyaman bagi mereka.

Kegiatan Integratif & Unjuk Kemampuan:

j. Peserta didik mengikuti **Unjuk Kemampuan:**

- Mempraktikkan kombinasi gerak dasar (melempar, menangkap, menggiring) di lapangan/hall.
- Mereka berpasangan, saling memberi masukan secara sopan dan jujur.
- Guru membimbing dengan pertanyaan reflektif seperti:
“Bagaimana perasaanmu saat temanmu menangkap bola yang kamu lempar?”
“Apa yang membuat kamu percaya diri dalam menggiring bola?”

Penutup

Penutup (Pendekatan Deep Learning)

a) Pendinginan sebagai Aktivitas Mindful:

Peserta didik melakukan kegiatan pendinginan dengan penuh kesadaran (mindful movement). Salah satu peserta didik diberi kepercayaan untuk memimpin pendinginan dengan panduan guru. Kegiatan ini dilakukan sambil mendengarkan musik lembut atau instruksi relaksasi ringan agar tubuh dan pikiran kembali tenang.

b) Refleksi dan Simpulan Bermakna:

Peserta didik bersama guru menyimpulkan materi dan pengalaman belajar hari ini melalui diskusi santai. Peserta didik diajak untuk:

- Mengungkapkan perasaan mereka setelah mengikuti kegiatan (misalnya: senang, semangat, atau ingin lebih latihan).
- Menceritakan apa yang paling mereka sukai dari kegiatan hari ini (joyful moment).
- Menyebutkan satu hal yang mereka pelajari dan satu hal yang masih ingin mereka kuasai (meaningful reflection).

Guru memberikan penguatan positif atas partisipasi dan keberanian peserta didik dalam mencoba dan bekerja sama.

c) Tugas Pengayaan untuk Pembelajaran Mandiri yang Bermakna:

Peserta didik diberi tugas mandiri mengerjakan soal-soal **Evaluasi Pengetahuan** pada buku siswa halaman 24–27. Kegiatan ini ditujukan sebagai kesempatan untuk refleksi individu atas pemahaman konsep dan keterampilan yang telah dipelajari. Guru memberikan penjelasan

bahwa tugas akan didiskusikan bersama pada pertemuan selanjutnya, sehingga peserta didik dapat belajar dari satu sama lain.

d) Penutupan yang Menguatkan Nilai Spiritual dan Sosial Emosional:

Salah satu peserta didik memimpin doa sesuai dengan agama dan kepercayaan masing-masing. Kegiatan ini dilakukan dengan sikap hormat, tenang, dan saling menghargai sebagai bentuk latihan nilai spiritual dan empati.

e) Alternatif Model TGfU jika Diperlukan:

Jika dalam pelaksanaan diperlukan penyesuaian, kegiatan pembelajaran dapat menggunakan model **Teaching Games for Understanding (TGfU)** yang menekankan pemahaman strategi permainan dan kerja sama tim sebagai bagian dari pengalaman belajar yang bermakna dan menyenangkan.

Pertemuan Keempat

Persiapan Pembelajaran

Kegiatan pembelajaran ini, akan difokuskan pada kegiatan evaluasi. Guru menyiapkan alat dan media pembelajaran yang menunjang kegiatan pembelajaran pada pertemuan ini. Untuk mendukung pembelajaran ini, guru dapat mempersiapkan hal-hal berikut.

- 1) Gambar tentang kombinasi gerak dasar permainan bola besar.
- 2) Informasi mengenai kombinasi gerak dasar permainan bola besar.
- 3) Lembar penilaian.

Kegiatan Pendahuluan

Pembuka (Pendekatan Deep Learning)

a) Doa dan Lagu Nasional sebagai Aktivitas Spiritual dan Joyful:

Pembelajaran diawali dengan doa bersama yang dipimpin oleh peserta didik secara bergantian, sebagai bentuk pelatihan kepemimpinan dan penguatan nilai spiritual (mindful). Setelah itu, peserta didik diajak menyanyikan lagu nasional dengan semangat dan ekspresi yang menggembirakan (joyful learning), untuk menumbuhkan rasa nasionalisme dan kebersamaan.

b) Cek Kehadiran dengan Pendekatan Sosial-Emosional:

Guru mengecek kehadiran sambil memperhatikan kondisi fisik dan emosional peserta didik. Peserta didik diajak menyampaikan perasaan mereka hari ini dengan satu kata atau ekspresi wajah (emoji reflektif). Bagi peserta didik yang tidak sehat atau merasa kurang nyaman, guru memberikan perhatian khusus dan pengecualian dari aktivitas fisik, sebagai bentuk empati dan penghargaan terhadap kebutuhan individu (diferensiasi KSE).

c) Penyampaian Tujuan yang Meaningful dan Terhubung dengan Kehidupan Nyata:

Guru menyampaikan tujuan pembelajaran dengan cara yang bermakna (meaningful), mengaitkannya dengan manfaat dalam kehidupan sehari-hari. Contoh: "Hari ini kita belajar kombinasi gerak dalam permainan bola besar agar tubuh kita sehat dan kita bisa bermain bersama dengan gembira dan saling bekerja sama."

d) Review Tugas sebagai Wadah Refleksi dan Interaksi Positif:

Peserta didik diingatkan untuk mengumpulkan tugas Evaluasi Pengetahuan yang telah

dikerjakan secara mandiri. Guru membahas jawaban soal dengan melibatkan peserta didik dalam diskusi interaktif. Sambil membahas, guru mengajak peserta didik saling memberi tanggapan positif atas jawaban temannya, membangun rasa percaya diri dan empati.

e) Mind Mapping Kreatif untuk Aktivasi Pengetahuan Awal:

Peserta didik membuat mind mapping untuk mengorganisasi pengetahuan awal mereka tentang permainan bola besar. Kegiatan ini dibuat menarik dengan menggunakan gambar, warna, atau simbol sesuai gaya belajar masing-masing peserta didik. Guru memberi contoh sederhana dan membebaskan peserta didik untuk mengekspresikan idenya. Ini membantu mengembangkan kreativitas dan pemahaman mendalam.

f) Pemanasan sebagai Aktivitas Fisik yang Joyful dan Terstruktur:

Peserta didik diajak melakukan pemanasan statis dan dinamis secara berkelompok dengan iringan musik atau hitungan yang menyenangkan. Guru memberi kesempatan bagi peserta didik untuk memimpin bagian pemanasan secara bergilir sebagai bentuk pembelajaran aktif dan keterlibatan sosial (joyful & mindful collaboration).

Kegiatan Inti

Kegiatan Inti (Metode Deep Learning)

a. Aktivitas Bermakna dan Berbasis Kolaborasi (Meaningful & Joyful Learning):

Peserta didik melaksanakan *Aktivitas Peserta Didik*: mempraktikkan kombinasi gerak dasar (lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif) dalam permainan bola besar (sepak bola, bola voli, dan bola basket). Aktivitas dirancang dalam suasana menyenangkan, penuh kerja sama, dan reflektif untuk membangun pemahaman mendalam serta nilai sportivitas.

Langkah-langkah Deep Learning dalam Kegiatan Inti:

1. Pembentukan Tim Belajar Kolaboratif:

Peserta didik dibagi menjadi tiga kelompok heterogen berdasarkan minat dan kemampuan.

- **Kelompok I:** sepak bola
- **Kelompok II:** bola voli
- **Kelompok III:** bola basket

Guru mendorong peserta didik untuk memilih peran dalam kelompok secara adil (misalnya: pemain, pengamat, pencatat, pemandu gerakan) untuk melatih kepemimpinan dan empati (KSE).

2. Eksplorasi dan Praktik Berbasis Permainan Bermakna:

Masing-masing kelompok diberi waktu sekitar 15 menit untuk **menjelajah dan mencoba kombinasi gerak** (lokomotor, nonlokomotor, manipulatif) melalui mini games.

Contoh aktivitas:

- Dribbling zig-zag melewati cone (basket)
- Passing dan control bola dalam lingkaran (sepak bola)
- Servis dan passing bola bergilir (voli)

Guru memberi kebebasan kreatif kepada peserta didik untuk mengembangkan

variasi gerakan berdasarkan pemahaman dan imajinasi mereka sendiri (joyful learning).

3. **Refleksi Aktif dan Observasi Teman:**

Saat tidak aktif bergerak, peserta didik **mengamati temannya** dan mencatat hal-hal menarik yang mereka pelajari dalam lembar pengamatan.

- Mereka mencatat kekuatan, tantangan, serta memberikan **umpan balik positif**.
- Ini memperkuat nilai empati, apresiasi, dan keterampilan observasi (mindful reflection & KSE).

4. **Pembimbingan Personal dan Umpan Balik Konstruktif:**

Guru **mendampingi tiap kelompok** secara bergantian, memberikan umpan balik positif dan membangun, serta membantu peserta didik merefleksikan proses gerak mereka sendiri.

Guru tidak hanya mengoreksi teknis gerak, tetapi juga **mengajak peserta didik berpikir**: “Apa yang kamu rasakan saat melakukan gerakan ini?” “Apa yang akan kamu coba ubah agar lebih baik?”

5. **Laporan dan Diskusi Reflektif Bermakna:**

Peserta didik **menuliskan laporan reflektif** singkat di selembar kertas tentang pengalaman belajar hari ini:

- Apa yang mereka pelajari
- Apa yang menyenangkan
- Apa yang menantang
- Apa yang ingin mereka tingkatkan

Beberapa peserta didik secara sukarela membacakan hasilnya di depan kelas (penguatan literasi dan keberanian berbicara).

b. **Evaluasi Keterampilan sebagai Unjuk Kerja yang Mindful dan Sportif:**

Peserta didik **mempraktikkan kombinasi gerak secara individual atau kelompok** sebagai bentuk *Evaluasi Keterampilan*. Guru menekankan pentingnya:

- **Sportivitas dan kerja sama**
- **Menghargai perbedaan kemampuan**
- **Percaya diri menampilkan hasil latihan**

Kegiatan Penutup

Penutup (Metode Deep Learning)

a) Peserta didik melakukan kegiatan pendinginan secara sadar dan penuh perhatian untuk merilekskan otot serta menenangkan tubuh dan pikiran setelah mempraktikkan kombinasi gerak dasar. Guru mengajak peserta didik merasakan perubahan pada tubuhnya selama proses pendinginan (mindful cooling down).

b) Peserta didik melakukan **pengukuran kemampuan diri** dengan mengisi rubrik Umpan Balik yang mencakup aspek keterampilan, sikap, dan perasaan selama pembelajaran. Guru membuka ruang bagi peserta didik untuk bertanya atau mengungkapkan hal-hal yang belum

dipahami, menciptakan dialog terbuka yang mendukung rasa percaya diri dan rasa aman dalam belajar.

c) Peserta didik secara bersama-sama melakukan **refleksi mendalam** atas kompetensi yang sudah dicapai dan tantangan yang masih dihadapi, baik secara pribadi maupun kelompok. Guru memfasilitasi diskusi singkat yang menghubungkan pengalaman belajar dengan kehidupan sehari-hari dan pengembangan diri (meaningful reflection).

d) Guru memberikan apresiasi dan ucapan terima kasih secara tulus kepada peserta didik atas partisipasi aktif dan semangat kerja sama dalam proses pembelajaran, memperkuat motivasi dan hubungan sosial di kelas (positive reinforcement).

e) Pembelajaran diakhiri dengan doa bersama sebagai bentuk penghormatan dan syukur, yang juga menguatkan sikap religius dan kebersamaan antar peserta didik.

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:

1. Apakah kegiatan pembelajaran dapat berjalan dengan baik?
2. Kesulitan-kesulitan apa saja yang dialami/temukan dalam proses pembelajaran.
3. Apa yang harus diperbaiki dan bagaimana cara memperbaiki proses pembelajaran tersebut.

Refleksi Peserta Didik

Kamu telah mempelajari materi kombinasi gerak dasar dalam permainan bola besar. Setelah mempelajari materi tersebut, kamu dapat mengetahui pentingnya pembelajaran kombinasi gerak dasar dalam permainan bola besar.

4. Apa manfaat mempelajari kombinasi gerak dasar dalam permainan bola besar?
5. Apa materi yang paling berkesan menurutmu? Apa alasannya!
6. Apa sikap positif yang dapat kamu petik dari pembelajaran materi kombinasi gerak dasar dalam permainan bola besar?

Remedial dan Pengayaan

1. 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.

Servis pada Permainan Bola Voli

Servis merupakan pukulan permulaan dalam permainan bola voli yang harus dikuasai setiap pemain. Servis merupakan serangan pertama yang dilakukan kepada pemain lawan. Servis dilakukan dengan cara pemain berdiri pada garis belakang lapangan dengan melempar bola di udara. Bola kemudian dipukul melewati net ke arah bidang permainan lawan. Pemain harus berusaha mengarahkan bola ke pemain yang terlihat lemah agar tidak

dapat diterima dengan baik. Dengan situasi tersebut, tim yang melakukan pukulan servis dapat memperoleh poin tambahan.

Pengayaan juga dapat berupa unjuk kerja seperti berikut.

1. Mempraktikkan kombinasi gerak lokomotor dan manipulatif dalam gerakan berlari dan menggiring bola sepak melewati rintangan sejauh 15 meter.
2. Mempraktikkan kombinasi gerak lokomotor dan manipulatif dalam gerakan berlari dan menendang bola sepak mengenai sasaran.
3. Mempraktikkan kombinasi gerak lokomotor dan manipulatif dalam gerakan *passing* atas dan *passing* bawah secara berpasangan melewati net.
4. Mempraktikkan kombinasi gerak lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif dalam gerakan melempar, menangkap, dan menembak bola melalui permainan bola basket 3 lawan 3.

2. 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.

Remedial diberikan peserta didik yang belum menguasai materi mengenai kombinasi gerak dasar dalam berbagai permainan bola besar. Dalam kegiatan remedial, guru dapat meminta peserta didik melakukan salah satu aktivitas berikut sesuai dengan materi yang belum dikuasainya.

1. Mempraktikkan gerak menendang bola dalam permainan sepak bola secara berpasangan.
2. Mempraktikkan kombinasi gerak nonlokomotor dan manipulatif dalam gerakan *passing* atas dan *passing* bawah bersama pasangan.
3. Mempraktikkan kombinasi gerak nonlokomotor dan manipulatif dalam menggiring bola basket di tempat.
4. Mempraktikkan kombinasi gerak lokomotor dan manipulatif dalam menggiring bola dengan berjalan atau berlari pada permainan bola basket.

Format Jurnal Penilaian Sikap Spritual

No	Tanggal	Nama Peserta Didik	Catatan Perilaku	Butir Sikap	Tindak Lanjut
1					
2					
3					

Butir nilai sikap spritual : berdoa

Butir nilai sikap sosial : disiplin, kerja sama, tanggung jawab, percaya diri

Instrumen Penilaian Diri

Nama Peserta Didik :

Kelas :
Semester :
Waktu penilaian :
Petunjuk : Berilah tanda cek (v) pada kolom "Ya" atau "Tidak" sesuai keadaan sebenarnya.

No	Pernyataan	Ya	Tidak
1	Saya selalu berusaha belajar dengan tekun.		
2	Saya mengikuti pelajaran dengan perhatian.		
3	Saya mengumpulkan tugas tepat waktu		
4	Saya berani mengemukakan pendapat di kelas.		
5	Saya ikut berperan aktif dalam aktivitas kelompok.		
6	Saya membuat catatan yang dianggap penting.		
7	Saya mengerjakan tugas dengan kemampuan sendiri.		
8	Saya selalu mematuhi peraturan dengan tertib		
9	Saya menjalankan aktivitas dengan tanggung jawab.		
10	Saya bersikap disiplin dalam mengikuti pembelajaran.		

Instrumen Penilaian Antarpeserta Didik

Nama Peserta Didik :
Kelas :
Semester :
Waktu penilaian :
Petunjuk : Berilah tanda cek (√) pada kolom "Ya" atau "Tidak" sesuai keadaan sebenarnya.

No	Pernyataan	Ya	Tidak
1	Teman saya mengikuti kegiatan keagamaan di sekolah.		
2	Teman saya suka menolong teman yang kesulitan.		
3	Teman saya terbiasa menghargai pendapat orang lain.		
4	Teman saya berperan aktif dalam aktivitas kelompok.		
5	Teman saya mengemukakan pendapat secara santun.		
6	Teman saya bersikap toleransi antarumat beragama.		
7	Teman saya selalu bersikap jujur dalam ulangan.		
8	Teman saya bersikap disiplin dalam mematuhi peraturan.		
9	Teman saya suka berbagai pengetahuan.		
10	Teman saya mengumpulkan tugas tepat waktu		

Penilaian Pengetahuan

A. Pilihlah jawaban yang benar!

1. Dalam permainan sepak bola, terdapat gerak lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif. Contoh gerak nonlokomotor dalam permainan sepak bola adalah

- A. menendang bola
- B. menggiring bola
- C. menekuk lutut
- D. berlari ke gawang

2. Perhatikan gambar berikut!



Gerakan menghentikan bola dengan cara seperti tampak pada gambar bertujuan

- A. mengontrol bola yang melambung di udara
- B. menjaga bola agar tetap dalam penguasaan
- C. menahan bola dengan meredam kecepatannya
- D. menyeimbangkan badan saat menggiring bola

3. Irfan berlari dan menendang bola kepada teman. Kombinasi gerak yang dilakukan Irfan adalah

- A. nonlokomotor; manipulatif
- B. nonlokomotor; lokomotor
- C. lokomotor; nonlokomotor
- D. lokomotor; manipulatif

4. Dalam permainan sepak bola, bagian dada dapat digunakan untuk meng hentikan bola

- A. melambung di udara
- B. menyusur di permukaan tanah
- C. melambung di atas kepala
- D. melambung setinggi pinggang

5. Kombinasi gerak lokomotor dan manipulatif dalam permainan bola basket adalah

- A. menekuk lutut sambil memantulkan bola
- B. berlari sambil memantulkan bola
- C. menjaga pergerakan pemain lawan
- D. berdiri sambil memegang bola

6. Contoh gerak nonlokomotor dalam permainan bola basket adalah

- A. memantulkan bola
- B. menekuk lutut
- C. mengoper bola
- D. menangkap bola

7. Dalam permainan sepak bola, mengoper atau menendang bola termasuk gerak manipulatif. Agar operan antarpemain berjalan sukses, tindakan yang perlu dilakukan adalah

- A. melakukan latihan secara intensif
- B. memilih lapangan yang berkualitas baik
- C. menjalin komunikasi dan pengertian yang baik
- D. melakukan operan pada saat waktu yang tepat

8. Perhatikan gambar berikut.



Pada permainan bola voli, gerakan tersebut dilakukan untuk

- A. menghasilkan nilai bagi regu
- B. mengawali serangan kepada tim lawan
- C. menghadang pukulan serangan dari lawan
- D. mengoper bola kepada teman

9. Bola didorong ke atas saat melakukan *passing* atas dalam permainan bola voli. Posisi tangan saat mendorong bola adalah

- A. diluruskan
- B. ditekuk
- C. direntangkan
- D. diturunkan

10. Menangkap bola saat bermain bola basket termasuk gerak manipulatif.

Agar dapat menangkap bola melambung, posisi telapak tangan mengarah ke

- A. arah bola
- B. arah badan
- C. arah atas
- D. arah bawah

B. Jawablah dengan benar!

5. Yeni bermain sepak bola di lapangan. Apa sajakah kombinasi gerak nonlokomotor dan manipulatif yang dilakukan Yeni saat bermain sepak bola?
6. Bayu berlatih menendang bola dengan kaki bagian dalam. saat latihan latihan ini, Bayu mengombinasikan gerak lokomotor dan manipulatif. Sebutkan gerak tersebut.
7. Bagaimana cara melakukan kombinasi gerak dasar *passing* bawah dalam permainan bola voli?
8. Dian dan Wilda berlatih gerak *passing* atas. Apa saja kombinasi gerak lokomotor dan manipulatif dalam *passing* atas?
9. Jelaskan cara melakukan gerakan manipulatif mengoper bola di atas kepala dalam permainan bola basket!

Penilaian Keterampilan

Penilaian keterampilan untuk menilai kinerja, yaitu penilaian yang menuntut peserta didik mempraktikkan kompetensi tertentu dengan tes praktik.

- a. Teknik penilaian, yaitu tes praktik.
- b. Instrumen penilaian, yaitu lembar pengamatan keterampilan.
 - 1) Lembar penilaian kombinasi gerak dasar lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif dalam permainan sepak bola.
 - 2) Lembar penilaian kombinasi gerak dasar lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif dalam permainan sepak bola.

- 3) Lembar penilaian kombinasi gerak dasar lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif dalam permainan sepak bola.
- c. Butir Soal Keterampilan
- 1) Keterampilan Kombinasi Gerak Locomotor, Nonlokomotor, dan Manipulatif dalam Permainan Sepak bola.
 - a) Kombinasi gerak nonlokomotor dan manipulatif dalam gerakan menendang bola sepak secara berpasangan atau kelompok.

No	Nama Peserta Didik	Indikator Penilaian Kombinasi Gerak Locomotor dan Manipulatif dalam Gerakan Menendang Bola			Total Skor
		Sikap Awal	Pelaksanaan	Sikap Akhir	

Kriteria penilaian

1. Sikap Awal

- a. Berdiri tegak di belakang bola.
- b. Sikap awalan dengan berlari ke arah bola.

Penskoran: 2 jika memenuhi 2 kriteria,
1 jika memenuhi 1 kriteria.

2. Pelaksanaan

- a. Ayunan satu kaki ke belakang untuk menendang
- b. Posisi badan dicondongkan ke depan.
- c. Satu kaki bertumpu di samping bola.
- d. Perkenaan kaki dengan bola.
- e. Menendang dengan menggunakan salah satu bagian kaki.

Penskoran: 5 (memenuhi 5 kriteria),
4 (memenuhi 4 kriteria),
3 (memenuhi 3 kriteria),
2 (memenuhi 2 kriteria), dan
1 (memenuhi 1 kriteria).

3. Sikap Akhir

- a. Ayunkan kaki ke depan setelah menendang bola.
- b. Pandangan mengikuti pergerakan bola.

Penskoran: 2 (memenuhi 2 kriteria), dan
1 (memenuhi 1 kriteria).

$$\text{Nilai akhir} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimum}} \times 100$$

- b) Kombinasi gerak nonlokomotor dan manipulatif dalam gerakan menghentikan bola secara berpasangan atau kelompok.

No	Nama Peserta Didik	Indikator Penilaian Kombinasi Gerak Lokomotor dan Manipulatif dalam Gerakan Menghentikan Bola			Total Skor
		Sikap Awal	Pelaksanaan	Sikap Akhir	

Kriteria penilaian

1. Sikap Awal

- a. Posisi awal berdiri dan badan condong ke depan.
- b. Pandangan tertuju ke arah datangnya bola.

Penskoran: 2 (memenuhi 2 kriteria), dan
1 (memenuhi 1 kriteria)

2. Pelaksanaan

- a. Kaki menyongsong datangnya bola.
- b. Kaki diayunkan ke belakang mengikuti arah bola.
- c. Laju bola diredam dengan bagian kaki tertentu.

Penskoran: 3 (memenuhi 3 kriteria),
2 (memenuhi 2 kriteria), dan
1 (memenuhi 1 kriteria)

3. Sikap Akhir

- a. Posisi awal berdiri dan badan condong ke depan.
- b. Pandangan tertuju ke arah bola.

Penskoran: 2 (memenuhi 2 kriteria), dan
1 (memenuhi 1 kriteria)

$$\text{Nilai akhir} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimum}} \times 100$$

- c) Kombinasi gerak lokomotor dan manipulatif dalam gerakan menggiring bola sepak melewati rintangan.

No	Nama Peserta Didik	Indikator Penilaian Kombinasi Gerak Lokomotor dan Manipulatif dalam Gerakan menggiring Bola			Total Skor
		Sikap Awal	Pelaksanaan	Sikap Akhir	

Kriteria penilaian

1. Sikap Awal

Posisi awal berdiri menghadap bola.

Penskoran: 1 (memenuhi 1 kriteria)

2. Pelaksanaan

- a. Menggiring bola menggunakan salah satu bagian kaki.
- b. Pandangan ke arah bola.

Penskoran: 2 (memenuhi 2 kriteria), dan
1 (memenuhi 1 kriteria)

3. Sikap Akhir

- a. Menghentikan bola dengan salah satu bagian kaki.
- b. Pandangan tertuju ke arah bola.

Penskoran: 2 (memenuhi 2 kriteria), dan
1 (memenuhi 1 kriteria).

$$\text{Nilai akhir} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimum}} \times 100$$

d) Keterampilan Kombinasi Gerak Lokomotor, Nonlokomotor, dan Manipulatif dalam Permainan Bola Voli

- (1) Kombinasi gerak nonlokomotor dan manipulatif dalam gerakan passing bawah.

No	Nama Peserta Didik	Indikator Penilaian Kombinasi Gerak Lokomotor dan Manipulatif dalam Gerakan <i>Passing Bawah</i>			Total Skor
		Sikap Awal	Pelaksanaan	Sikap Akhir	

Kriteria penilaian

1. Sikap Awal

- a. Kedua kaki menekuk dengan posisi kuda-kuda.
- b. Kedua lengan berkaitan dengan siku lurus.

Penskoran: 2 (memenuhi 2 kriteria), dan
1 (memenuhi 1 kriteria).

2. Pelaksanaan

- a. Ayunan kedua tangan lurus ke depan.
- b. Perkenaan bola tepat pada lengan.

Penskoran: 2 (memenuhi 2 kriteria), dan
1 (memenuhi 1 kriteria)

3. Sikap Akhir

- a. Posisi badan tegak.
- b. Kedua lengan diayun ke atas.

Penskoran: 2 (memenuhi 2 kriteria), dan
1 (memenuhi 1 kriteria).

$$\text{Nilai akhir} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimum}} \times 100$$

e) Keterampilan Kombinasi Gerak Lokomotor, Nonlokomotor, dan Manipulatif dalam Permainan Bola Basket

- (2) Kombinasi gerak nonlokomotor dan manipulatif dalam gerakan melempar bola basket secara berpasangan atau kelompok.

No	Nama Peserta Didik	Indikator Penilaian Nonlokomotor dan Manipulatif dalam gerakan Melempar Bola				Total Skor
		4	3	2	1	

Keterangan:

- Gerakan 1, menekuk siku dan melempar bola untuk mengumpan setinggi dada (*chest pass*).
- Gerakan 2, Menekuk tangan dan melempar bola untuk mengumpan di atas kepala (*overhead pass*).
- Gerakan 3, Menekuk dan mendorong bola untuk mengumpan dengan pantulan ke lantai (*bounce pass*).
- Gerakan 4, Mengayun tangan dan melempar bola untuk mengumpan dengan satu tangan di atas kepala (*javeline pass*).

Kriteria penilaian

- 1) Sikap berdiri rileks.
- 2) Posisi tangan saat awalan.
- 3) Mengayunkan tangan untuk mendorong bola.
- 4) Arah bola sesuai sasaran.

Penskoran: 4 jika dapat melakukan 4 gerakan,
 3 jika hanya dapat melakukan 3 gerakan,
 2 jika hanya dapat melakukan 2 gerakan, dan
 1 jika hanya dapat melakukan 1 gerakan.

Jumlah skor maksimum: $4 \times 4 = 16$.

$$\text{Nilai akhir} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimum}} \times 100$$

- (3) Kombinasi gerak lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif dalam gerakan Menangkap dan menggiring bola basket

No	Nama Peserta Didik	Indikator Penilaian Locomotor, Nonlokomotor, dan Manipulatif dalam Permainan Bola Basket		Total Skor
		Menangkap Bola	Menggiring Bola	

Kriteria penilaian

1. Sikap berdiri menghadap arah datangnya bola.
2. Menangkap bola dengan kedua tangan.
3. Mengayunkan tangan untuk mendorong bola.
4. Berjalan atau berlari sambil menggiring bola.

Penskoran: 4 jika dapat melakukan 4 kriteria gerakan,
 3 jika melakukan 3 kriteria gerakan.
 2 jika melakukan 2 kriteria gerakan. dan
 1 jika hanya dapat melakukan 1 kriteria gerakan

Jumlah skor maksimum: $4 \times 2 = 8$.

Nilai akhir = $\frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimum}} \times 100$

Perolehan nilai akhir:

perolehan nilai akhir bola basket = $\frac{a+b}{\text{total skor}} \times 100$

LAMPIRAN

Lembar Kegiatan Peserta Didik

A. Soal Isian Singkat

1. Jelaskan apa yang dimaksud dengan gerak lokomotor dan berikan satu contoh gerak lokomotor dalam permainan bola besar!

2. Sebutkan dua contoh gerak nonlokomotor yang dilakukan saat bermain bola basket!

3. Apa yang dimaksud dengan gerak manipulatif? Berikan satu contoh gerak manipulatif dalam permainan bola voli!

4. Mengapa kita perlu melakukan pemanasan sebelum mempraktikkan gerak dasar bola besar?

B. Soal Refleksi

5. Ceritakan bagaimana pengalamanmu saat mempraktikkan kombinasi gerak dasar dalam permainan bola besar! Apa yang membuatmu senang atau sulit?

6. Dari kegiatan yang kamu lakukan, bagian mana yang menurutmu sudah kamu kuasai dengan baik? Bagian mana yang perlu kamu latih lebih banyak?

C. Soal Praktik (Evaluasi Keterampilan)

7. Praktikkan kombinasi gerak dasar (lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif) dalam permainan sepak bola, bola voli, atau bola basket. Setelah itu, buat laporan singkat mengenai pengalamanmu saat praktik tersebut. Tuliskan hal-hal yang kamu pelajari dan bagaimana kamu bekerja sama dengan teman.

Mempraktikkan Kombinasi Gerak Dasar dalam Permainan Bola Besar

Pada materi di depan, kamu telah mengetahui berbagai gerak lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif dalam permainan bola besar. Bersama teman-temanmu, praktikkan kembali kombinasi gerak tersebut.

Alat/fasilitas : Bola sepak, bola voli, bola basket, dan lapangan.

Pelaksanaan:

1. Kelas dibagi menjadi tiga kelompok.
 - Kelompok I mempraktikkan kombinasi gerak dasar dalam sepak bola.
 - Kelompok II mempraktikkan kombinasi gerak dasar dalam permainan bola voli.
 - kelompok III mempraktikkan kombinasi gerak dasar dalam permainan bola basket.
2. Setiap kelompok mempraktikkan gerakan tersebut secara berpasangan selama +10 menit. Lakukan praktik ini secara bersungguh-sungguh.
3. Amatilah gerakan teman kelompokmu. Bantulah temanmu yang belum menguasai gerak lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif dalam permainan bola besar.
4. Buatlah laporan dalam selembar kertas mengenai praktik kombinasi gerak lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif dalam permainan bola besar. Kumpulkan laporan tersebut kepada gurumu. 5. Kembangkan sikap saling bekerja sama dan bertanggung jawab dalam aktivitas ini.

Bahan Bacaan Peserta Didik :

- a. Buku Pendidikan Jasmani, Olahraga dan kesehatan kelas V SD
- b. Kombinasi Gerak Dasar dalam Berbagai Permainan Bola Besar Untuk membantu dalam mencari sumber bacaan tersebut, dapat diperoleh melalui: buku, majalah, koran, internet, atau sumber lainnya.

Glosarium

afektif kemampuan motorik peserta didik yang ditunjukkan dalam bentuk sikap atau kepribadian

apersepsi pengantar sebelum memasuki materi

demonstrasi pendekatan pembelajaran dengan cara memperagakan suatu proses berkaitan dengan materi yang dipelajari

diskusi sebuah interaksi atau komunikasi antara dua orang atau lebih/kelompok

evaluasi penilaian hasil kerja untuk mengukur keberhasilan proses

hard skills penguasaan ilmu pengetahuan, teknologi, dan keterampilan teknis yang berhubungan dengan bidang ilmu

indirect teaching proses pendidikan yang terjadi selama proses pembelajaran langsung, tetapi tidak dirancang dalam kegiatan khusus

inklusif pendekatan yang mengutamakan partisipasi peserta didik dengan keterampilan yang sama dalam tugas yang sama dengan memilih tingkat kesulitan masing-masing

inkuiri rangkaian kegiatan pembelajaran yang menekankan pada proses berpikir kritis dan analitis untuk mencari dan menemukan sendiri inti materi pelajaran

kognitif kemampuan akademik peserta didik yang ditunjukkan dalam bentuk nilai angka

kolaborasi bekerja sama menghasilkan suatu karya

media pembelajaran peralatan yang digunakan untuk mendukung kegiatan pembelajaran di dalam atau di luar kelas

metode pembelajaran cara belajar yang digunakan dalam kegiatan pembelajaran

metode penilaian cara menilai kemampuan peserta didik

observasi kegiatan pengamatan untuk mengembangkan rasa ingin tahu peserta didik

pendidikan karakter pembelajaran yang diharapkan dapat membentuk kepribadian berkualitas peserta didik

pengayaan materi tambahan yang dapat diberikan kepada peserta didik untuk menambah wawasan

penilaian diri evaluasi yang dilakukan untuk menilai kemampuan diri sendiri

penilaian produk penilaian yang dilakukan dengan cara mengamati dan menilai keterampilan peserta didik dalam menghasilkan produk

proyek tugas yang bersifat menyeluruh untuk mengetahui kemampuan peserta didik

psikomotori kemampuan motorik peserta didik yang ditunjukkan ketika mengerjakan tugas

refleksi proses pengendapan pengalaman yang telah dipelajari dengan cara mengurutkan kembali peristiwa yang telah dialami

reading guide panduan membaca; strategi pembelajaran menggunakan bacaan atau teks yang diberikan dan dipandu guru untuk dicari kata-kata penting yang terdapat pada teks atau bacaan tersebut sesuai topik pembelajaran

remedial kegiatan mengerjakan soal apabila peserta didik tidak mencapai nilai ketuntasan minimal

resiprokal pendekatan pembelajaran berdasarkan prinsip-prinsip pengajuan pertanyaan yang bertujuan melatih kemandirian peserta didik

responsi memiliki sikap cepat tanggap terhadap suatu peristiwa

saintifik pendekatan pembelajaran yang memberikan kesempatan kepada peserta didik melakukan penyelidikan ilmiah melalui observasi, eksperimen, dan mengembangkan pengetahuan dengan panduan guru

sikap sosial sikap yang harus dimiliki dan dikembangkan peserta didik berkaitan dengan nilai-nilai sosial masyarakat

sikap spiritual sikap yang harus dimiliki dan dikembangkan peserta didik berkaitan dengan nilai-nilai keagamaan

skala penilaian bentuk penilaian berdasarkan skala yang telah ditetapkan

strategi cara yang dipilih untuk melakukan suatu kegiatan
transaksional proses pertukaran
tugas portofolio kumpulan tugas peserta didik
umpan balik bentuk respons yang diberikan oleh peserta didik
unjuk kerja teknik penilaian berdasarkan hasil pengamatan terhadap aktivitas peserta didik

Daftar Pustaka:

- Afandi, Muhamad, Evi Chamalah dan Oktarina Puspita Wardani. 2013. *Model dan Metode Pembelajaran di Sekolah*. Semarang: Unissula Press.
- Ahmad, Zainal Arifin. 2012. *Perencanaan Pembelajaran dari Desain sampai Implementasi*. Yogyakarta: Pedagogia.
- Ali, Muhammad. 2008. *Guru dalam Proses Belajar Mengajar*. Bandung: Sinar Baru Algensindo.
- Andang, Irfan, dan Edi Mulyadin. 2017. *Strategi Pembelajaran*. Yogyakarta: Deepublish.
- Anies. 2017. *50 Tips Sehat Menangkal Penyakit dengan Olahraga*. Yogyakarta: Kanisius.
- Ayuningtyas, Dumilah. 2014. *Kebijakan Kesehatan*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Bustami, Teuku. 2008. *Ensiklomini Olahraga: Olahraga Air*. Klaten: Sahabat.
- Darmadi. 2017. *Pengembangan Model dan Metode Pembelajaran dalam Dinamika Belajar Siswa*. Yogyakarta: Deepublish.
- Davita, Theresia Risa. 2016. *Katakan Ya untuk Narkoba Jika Hidupmu ingin Menderita*. Klaten: Intan Pariwara.
- Dinata, Marta. 2013. *Bola Basket: Konsep dan Teknik Bermain Bola Basket*. Jakarta: Penerbit Cerdas Jaya.
- Dodo, R.W. 2008. *Benteng Remaja Menolak Narkoba*. Jakarta: Nobel Edumedia.
- Endrayanto, Herman Yosep Sunu dan Yustiana Wahyu Harumurti. 2014. *Penilaian Belajar Siswa di Sekolah*. Sleman: Kanisius.
- F. E., Eci. 2017. *Buku Pintar Olahraga dan Permainan Tradisional*. Yogyakarta: Laksana.
- Fortin, Caroline. 2011. *Ensiklopedia Olahraga Jilid 1*. Penerjemah: B. Arya P. Jakarta: Kalam Publika.
- Fortin, Caroline. 2011. *Ensiklopedia Olahraga Jilid 2*. Penerjemah: B. Arya P. Jakarta: Kalam Publika.
- Hamdani. 2011. *Strategi Belajar Mengajar*. Bandung: Pustaka Setia.
- Haryanto. 2012. *Dr. Olahraga Mengenalkan Teknik Senam Dasar*. Jakarta: Balai Pustaka.
- Hidayat, Witono. 2017. *Buku Pintar Bola Voli*. Jakarta: Anugrah.
- Hidayat, Witono. 2017. *Buku Pintar Sepak Bola*. Jakarta: Anugrah.
- Huda, Miftahul. 2014. *Cooperative Learning Metode, Teknik, Struktur, dan Model Penerapan*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Huda, Miftahul. 2015. *Model-Model Pengajaran dan Pembelajaran: Isu-Isu Metodis dan Paradigmatis*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Idris, Meity H. 2014. *Strategi Pembelajaran yang Menyenangkan*. Jakarta: Luxima.
- Irianto, Koes. 2014. *Epidemiologi Penyakit Menular dan Tidak Menular*. Bandung: Alfabeta.
- Isjoni. 2012. *Pembelajaran Kooperatif (Meningkatkan Kecerdasan Komunikasi antarpeserta Didik)*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Iskandar. 2012. *Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta: GP Perss Group.
- Istarani. 2011. *58 Model Pembelajaran Inovatif*. Medan: Media Persada.
- Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. 2013. *Bahan Diklat Guru dalam Rangka Implementasi Kurikulum 2013: Konsep Pendekatan Scientific*. Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.

Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. 2013. *Bahan Diklat Guru dalam Rangka Implementasi Kurikulum 2013: Konsep Pendekatan Scientific*. Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.

Khoeron, Nidom. 2017. *Buku Pintar Basket*. Jakarta: Anugerah.

Koesnan Aruwono. 2001. *Permainan Bola Kecil (Kasti, Kipers, Rounders)*. Malang: FIP UM.

Kriswanto, Erwin Setyo. 2015. *Pencak Silat*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.

Kurniasih, Endang Yulia. 2017. *Pemmainan Bola Kecil*. Surakarta: Tiga Serangkai.

Majid, A. 2011. *Perencanaan Pembelajaran*. Bandung: Remaja Rosdakarya.

Masriadi. 2017. *Epidemiologi Penyakit Menular*. Jakarta: Rajawali Pers.

Muliawan, Jasa Ungguh. 2016. *45 Model Pembelajaran Spektakuler*. Yogyakarta: ArRuzz Media.

Nasution, Fitri Handayani dan Febridani Santosa Pasaribu. 2017. *Buku Pintar Pencak Silat*. Jakarta: Anugrah.

Nopembri, Soni dan Saryono. 2012. *Model Pembelajaran Pendidikan Jasmani Fokus pada Pendekatan Taktik*. Yogyakarta: Penerbit Fakultas Ilmu Keolahragaan.

Oktara, Bebbi. 2010. *Permainan Bola Besar*. Depok: Binamuda Cipta Kreasi.

Oktara, Bebbi. 2010. *Cabang Olahraga Populer Aktivitas Ketangkasan dan Bela Diri*. Jakarta: Bina Muda Cipta Kreasi.

Peraturan Menteri Kesehatan Nomor 82 Tahun 2014 tentang Penanggulangan Penyakit Menular.

Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 8 Tahun 2016 tentang Buku yang Digunakan oleh Satuan Pendidikan.

Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 21 Tahun 2016 tentang Standar Isi Pendidikan Dasar dan Pendidikan Menengah.

Purnomo, Eddy dan Dapan. 2011. *Dasar-Dasar Gerak Atletik*. Yogyakarta: Alfamedia.

Purwanto. 2011. *Evaluasi Hasil Belajar*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Rahmani, Mikanda. 2017. *Buku Pintar Renang*. Jakarta: Anugerah.

Ratumanan, T.G. 2015. *Inovasi Pembelajaran: Mengembangkan Kompetensi Peserta Didik secara Optimal*. Yogyakarta: Ombak.

Rimbi, Noviva. 2014. *Buku Cerdik Penyakit-Penyakit Menular*. Yogyakarta: Saufa.

Rosti. 2016. Tesis berjudul "Pengaruh Latihan Sirkuit terhadap Kemampuan Daya Tahan Jantung Paru (Studi Eksperimen pada Siswa Putra SMA Negeri 10 Kendari)". http://sitedi.uho.ac.id/uploads_sitedi/G2G114082_sitedi_Tesis.pdf, diakses 3 Agustus 2018.

Rusman. 2011. *Model-Model Pembelajaran: Mengembangkan Profesionalisme Guru*. Jakarta: Rajawali Press.

Sanjaya, Wina. 2016. *Strategi Pembelajaran: Berorientasi Standar Proses Pendidikan*. Jakarta: Kencana.

Sidik, Dikdik Safar. 2014. *Mengajar dan Melatih Atletik*. Bandung: Remaja Rosdakarya.

Soesilo, Tritjahjo Danny. 2014. *Pengembangan Kreativitas melalui Pembelajaran*. Yogyakarta: Ombak.

Subkhan, Edi. 2016. *Pendidikan Kritis*. Yogyakarta: ArRuzz Media.

Suparlan, Ajang., Mudjihartono. dan Darajat, Djajat, K.N. 2010. *Modul Pembelajaran Permainan Bola Kecil*. Bandung : Universitas Pendidikan Indonesia.

Suprijono, Agus. 2012. *Cooperative Learning (Teori dan Aplikasi PAIKEM)*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Suryani, Esti. 2017. *Best Practice: Pembelajaran Inovasi melalui Model Project Based Learning*. Yogyakarta: Deepublish.

Sutikno, M. Sobry. 2014. *Metode dan Model-Model Pembelajaran*. Lombok: Holistica.

Suyadi. 2013. *Mencegah Bahaya Penyalahgunaan Narkoba melalui Pendidikan Budaya dan Karakter Bangsa*. Yogyakarta: Andi.

Suyono dan Haryanto. 2015. *Implementasi Belajar dan Pembelajaran*. Bandung: Remaja Rosdakarya.

Syamsidah. 2017. *100 Metode Pembelajaran*. Yogyakarta: Deepublish.

Tim Pengampu Permainan Bola Kecil. ?. *Permainan Bola Kecil*. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.

<http://staffnew.uny.ac.id/upload/131411081/pendidikan/Bahan+Ajar-Permainan+Bola+Kecil.PDF>, diakses 3 Juli 2018.

UndangUndang Republik Indonesia Nomor 35 Tahun 2009 tentang Narkotika.

UndangUndang Republik Indonesia Nomor 5 Tahun 1997 tentang Psikotropika.

Yuliatin, Enik dan Haryanto. 2012. *Mengenal Olahraga Atletik*. Jakarta: Balai Pustaka.

Yuliatun, Enik. 2012. *Bugar dengan Olahraga*. Jakarta: Balai Pustaka.