

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.
Tujuan Pembelajaran	• Dengan berdiskusi, peserta didik dapat mendeskripsikan variasi gerak dasar nonlokomotor pada sikap kuda-kuda dalam pencak silat. • Dengan membaca teks, peserta didik dapat mendeskripsikan variasi gerak dasar nonlokomotor pada sikap tegak dalam pencak silat. • Dengan studi literatur, peserta didik dapat mendeskripsikan variasi gerak dasar pukulan, tendangan, tangkisan, dan elakan dalam pencak silat. • Dengan berdiskusi, peserta didik dapat mendeskripsikan variasi gerak dasar lokomotor pada pola gerak langkah dalam pencak silat. • Dengan mengamati, peserta didik dapat mendeskripsikan variasi gerak lokomotor dalam tangkisan atas dan bawah. • Dengan membaca teks, peserta didik dapat mendeskripsikan variasi gerak lokomotor dalam elakan dan tangkisan. • Melalui pengamatan, peserta didik dapat mempraktikkan variasi gerak dasar nonlokomotor pada sikap kuda-kuda dalam pencak silat. • Melalui pengamatan, peserta didik dapat mempraktikkan variasi gerak dasar nonlokomotor pada sikap tegak dalam pencak silat. i. Melalui pengamatan, peserta didik dapat mempraktikkan variasi gerak dasar pukulan, tendangan, tangkisan, dan elakan dalam pencak silat. • Melalui pengamatan, peserta didik dapat mempraktikkan variasi gerak dasar lokomotor pada pola gerak langkah dalam pencak silat. • Melalui pengamatan, peserta didik dapat mempraktikkan variasi gerak lokomotor dalam tangkisan atas dan bawah. • Melalui pengamatan, peserta didik dapat mempraktikkan variasi gerak lokomotor dalam elakan dan tangkisan.
Pertanyaan Pemantik	Apa sajakah variasi gerak nonlokomotor dalam pencak silat?
Profil Pancasila	Mandiri dan Gotong royong yang ditunjukkan melalui proses aktivitas pembelajaran dalam seni bela diri pencak silat

8 Profil Lulusan	1. Keimanan dan Ketakwaan terhadap Tuhan YME Individu yang memiliki keyakinan teguh akan keberadaan Tuhan serta menghayati nilai-nilai spiritual dalam kehidupan sehari-hari 2. Kewargaan Individu yang memiliki rasa cinta tanah air, mentaati aturan dan norma sosial dalam kehidupan bermasyarakat, memiliki kepedulian, tanggungjawab sosial, 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, mengevaluasi, serta memproses informasi untuk menyelesaikan masalah 4. Kreativitas Individu yang mampu berpikir secara inovatif, fleksibel, dan orisinal dalam mengolah ide atau informasi untuk menciptakan solusi yang unik dan bermanfaat 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 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 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) 8. Komunikasi Individu yang memiliki kemampuan komunikasi intrapribadi 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.	
Kata kunci	• Variasi gerak lokomotor pencak silat	• variasi pukulan • variasi tendangan

	• variasi gerak nonlokomotor pencak silat • variasi sikap kuda-kuda • variasi sikap tegak	• variasi tangkisan • variasi elakan • variasi pola gerak langkah
--	---	---

Target Peserta Didik :	Jumlah Siswa :
Peserta didik Reguler	30 Peserta didik (dimodifikasi dalam pembagian jumlah anggota kelompok ketika jumlah siswa sedikit atau lebih banyak)
Assesmen :	Jenis Assesmen :
Guru menilai ketercapaian tujuan pembelajaran - Asesmen individu - Asesmen kelompok	- Presentasi - Produk - Tertulis - Unjuk Kerja - Tertulis
Model Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran Utama / Pengaturan peserta didik :
- Tatap muka	- Individu - Berkelompok (Lebih dari dua orang)
Ketersediaan Materi :	
• Pengayaan untuk peserta didik berprestasi tinggi: YA/TIDAK • Alternatif penjelasan, metode, atau aktivitas untuk peserta didik yang sulit memahami konsep: YA/TIDAK	
Metode dan model pembelajaran :	
<i>Deep Learning (mindful, joyful dan meaningful).</i>	
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. Variasi Gerak Nonlokomotor dalam Pencak Silat	

1. Variasi Gerak Nonlokomotor pada Sikap Kuda-Kuda
2. Variasi Sikap Tegak
3. Variasi Gerak Nonlokomotor Pukulan
4. Variasi Gerak Nonlokomotor Tendangan
5. Variasi Gerak Nonlokomotor Tangkisan
6. Variasi Gerak Nonlokomotor Elakan

B. Variasi Gerak Lokomotor dalam Pencak Silat

1. Variasi Gerak Lokomotor Pola Gerak Langkah
2. Variasi Gerak Lokomotor Kuda-Kuda, Tangkisan Atas, dan Tangkisan Bawah
3. Variasi Gerak Lokomotor Kuda-Kuda, Pukulan Lurus, dan Tendangan

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 :

Pada pertemuan ini, akan dibahas variasi gerak dasar nonlokomotor, yaitu sikap kuda-kuda. Guru menjelaskan pencak silat sebagai salah satu budaya asli masyarakat Indonesia. Pencak silat mengandung nilai-nilai luhur seperti nilai toleransi dan religius. Toleransi tampak pada setiap awal dan akhir latihan dalam bentuk salam penghormatan. Nilai religius tampak saat pesilat berdoa memohon keselamatan kepada Tuhan Yang Maha Esa. Pada pertemuan ini, guru dapat menerapkan model *problem based learning*.

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 Variasi Gerak Dasar Lokomotor dan Nonlokomotor dalam Bela Diri Pencak Silat.
3. Menyiapkan alat dan Media pembelajaran, diantaranya:
 - Video pembelajaran tentang gerak dasar pencak silat.
 - Gambar gerak sikap kuda-kuda dalam pencak silat.
 - Gambar gerak sikap tegak dalam pencak silat.
 - Gambar gerak dasar pukulan, tendangan, tangkisan, dan elakan.
 - Gambar pola langkah dalam pencak silat.
 - Papan arah mata angin

- Pelindung lutut dan siku .
- Lembar Penilaian

Kegiatan pembelajaran :

Kegiatan pada Pelajaran IV mengenai variasi gerak dasar lokomotor dan nonlokomotor, dalam seni bela diri pencak silat memerlukan waktu delapan jam pelajaran. Alokasi waktu setiap pertemuan adalah 3 jam pelajaran (3×35 menit).

Pengorganisasian tatap muka dalam kegiatan pembelajaran sebagai berikut.

Pertemuan Pertama

Pendahuluan

1. Mindful Learning (Pembelajaran Sadar dan Penuh Perhatian)

a) Pembelajaran dimulai dengan **doa bersama secara sadar dan tertib**, dipimpin oleh salah satu peserta didik secara bergiliran (mengembangkan kesadaran spiritual dan tanggung jawab).

b) Guru melakukan **cek presensi dan mengobservasi kondisi emosional dan fisik peserta didik**. Anak yang kurang sehat atau kelelahan akan mendapat **penyesuaian aktivitas** sesuai kondisi tubuhnya.

c) Guru mengajak peserta didik **bernapas sejenak bersama** (1 menit) sebelum memulai kegiatan utama, untuk **membantu fokus dan relaksasi**.

2. Joyful Learning (Pembelajaran yang Menyenangkan)

d) Guru menyampaikan **tujuan pembelajaran** melalui **cerita kontekstual atau permainan gerak ringan**, agar anak merasa terlibat dan antusias.

e) Guru mengajak peserta didik berdiskusi ringan melalui pertanyaan pemantik, seperti:

- “Apa jadinya kalau kita berdiri tidak kuat saat bela diri?”
 - “Pernahkah kamu mencoba berdiri seperti pendekar?”
- Diskusi dilakukan dengan cara yang menyenangkan, misalnya **berpasangan dan saling berbagi pendapat**, atau menggunakan **alat bantu gambar dan video pendek**.

3. Meaningful Learning (Pembelajaran Bermakna)

f) Peserta didik melakukan **kegiatan pemanasan** bersama dengan gerakan sederhana yang **terkait langsung dengan praktik pencak silat**, seperti gerakan dasar berdiri kuat, menjaga keseimbangan, dan posisi tangan.

g) Guru menjelaskan dan memperagakan variasi sikap kuda-kuda dalam pencak silat **secara bertahap dan kontekstual** (misalnya, “ini seperti kuda berdiri kuat saat menarik gerobak”), kemudian peserta didik mencoba secara berulang.

h) Kegiatan praktik dilakukan dalam **kelompok kecil**, sambil saling mengamati dan memberikan masukan (mengembangkan **kompetensi sosial dan emosional**). Guru memberi umpan balik langsung dan memfasilitasi refleksi sederhana:

- “Apa yang sudah kamu kuasai hari ini?”
- “Bagaimana perasaanmu saat berhasil mencoba sikap kuda-kuda?”

Kegiatan inti

1. Mindful Learning (Pembelajaran Sadar dan Penuh Perhatian)

a) Kegiatan diawali dengan **studi literasi** oleh peserta didik mengenai variasi gerak dasar nonlokomotor dalam pencak silat.

- Guru memberikan panduan agar peserta didik **membaca dengan fokus dan mencatat poin penting**.
- Guru menyisipkan sesi “**refleksi singkat**”: "Apa yang paling menarik dari gerakan pencak silat ini menurutmu?"

b) Peserta didik **menyimak penjelasan guru** mengenai variasi gerak dasar nonlokomotor (sikap kuda-kuda), dengan **mengaktifkan kesadaran gerak tubuh**. Guru mengajak anak **mengamati dan merasakan posisi tubuhnya saat berdiri**, sebagai bentuk kesadaran tubuh (*body awareness*).

2. Joyful Learning (Pembelajaran Menyenangkan dan Kolaboratif)

c) Peserta didik **membaca materi di buku siswa (halaman 72)** dengan metode **membaca berpasangan**, saling bertanya jawab, dan menuliskan temuan baru mereka.

- Guru memfasilitasi kegiatan eksploratif seperti “**Temukan dan Gerakkan!**”, di mana setelah membaca, peserta didik **menunjukkan gerakan yang sesuai** dengan deskripsi di teks.

d) Peserta didik **berdiskusi kelompok** tentang pencak silat sebagai seni dan bela diri. Mereka menyampaikan hasil diskusi kepada guru secara santun (mengembangkan **kompetensi komunikasi dan sosial emosional**).

- Guru menampilkan **artikel visual dan video** yang menjelaskan arah dan pola langkah pencak silat, dilengkapi **papan arah mata angin**.
- Peserta didik memainkan permainan “**Tebak Arah Mata Angin**”, sebagai pengantar pentingnya orientasi arah dalam pencak silat.

e) Kegiatan interaktif: “**Gerakan Mendorong Berhadapan!**” dilakukan dalam suasana kolaboratif dan gembira, namun tetap memperhatikan kontrol diri dan sikap saling menghormati pasangan latihan.

3. Meaningful Learning (Pembelajaran Bermakna dan Kontekstual)

f) Peserta didik dipandu dalam model **Problem-Based Learning**, dengan skenario: *"Bagaimana cara mempertahankan posisi saat diserang dalam berbagai arah?"*
Langkah-langkah:

1. Peserta didik menyimak **penjelasan guru tentang variasi kuda-kuda** (depan, belakang, samping, tengah, silang depan, silang belakang).
2. Peserta didik **mengamati peragaan guru** dan memvisualisasikan gerakannya.
3. Mereka **menirukan gerakan secara mandiri maupun berpasangan**, sambil saling memberi masukan.
4. Melakukan **latihan variasi sikap kuda-kuda** dalam konteks yang bermakna (misalnya: bertahan dari arah timur/selatan sesuai papan arah mata angin).

5. Melibatkan refleksi: “Kuda-kuda mana yang paling kamu kuasai? Mengapa penting menjaga keseimbangan?”

4. Unjuk Kemampuan

g) Sebagai **evaluasi dan penguatan pembelajaran**, peserta didik mengikuti permainan “**Kucing dan Tikus**”, dengan variasi sikap kuda-kuda sebagai bagian dari strategi bertahan dan menyerang.

- Permainan ini menumbuhkan **antusiasme, kepercayaan diri, kontrol emosi**, serta pemahaman konsep secara kontekstual dan menyenangkan.

Penutup

Penutup Pembelajaran (Berbasis Deep Learning)

1. **Mindful Cooling Down (Pendinginan Sadar dan Terarah)**

Peserta didik melakukan kegiatan **pendinginan secara sadar dan perlahan**, dengan dipandu oleh guru melalui gerakan ringan untuk melemaskan otot dan meregangkan sendi. Guru mengajak peserta didik menyadari perubahan tubuh mereka (napas, detak jantung, perasaan tubuh), agar mereka **terhubung dengan tubuh dan perasaannya** setelah beraktivitas fisik.

2. **Meaningful Reflection (Refleksi yang Bermakna)**

Peserta didik diajak untuk:

- o **Menyimpulkan hasil pembelajaran** secara kolaboratif (guru bisa menggunakan strategi “lempar bola” atau “peta konsep kelas” untuk menyusun poin-poin kunci variasi sikap kuda-kuda).
- o Melakukan **refleksi pribadi dan kelompok** dengan menjawab pertanyaan berikut:
 - “Apa hal baru yang kamu pelajari hari ini?”
 - “Gerakan mana yang paling kamu sukai dan mengapa?”
 - “Apa yang menurutmu masih sulit dan ingin kamu pelajari lagi?”

Refleksi bisa dilakukan dengan:

- o Menulis di **kartu refleksi**,
- o Menyampaikan secara lisan dalam **sesi berbagi singkat**,
- o Atau melalui gambar/ilustrasi bagi peserta didik yang visual.

3. **Joyful Discussion and Curiosity (Diskusi Ceria dan Penasaran Positif)**

Peserta didik diberi kesempatan untuk **bertanya atau mengungkapkan kebingungan** dengan suasana yang terbuka dan tidak menghakimi. Guru merespons dengan sabar dan memberi penguatan positif.

4. **Penutup Religius (Penguatan Nilai Sosial-Emosional dan Spiritual)**

Kegiatan diakhiri dengan **doa bersama** yang dipimpin salah satu peserta didik secara bergiliran. Guru memberi apresiasi atas keberanian dan sikap kepemimpinan peserta didik yang memimpin doa, sebagai bagian dari pembiasaan **nilai-nilai religius, percaya diri, dan tanggung jawab**.

Pertemuan Kedua

Persiapan Mengajar

Materi yang dibahas pada pertemuan ini variasi sikap tegak, pukulan, tendangan, tangkisan, dan elakan. Dalam pencak silat, sikap tegak sebagai sikap awal untuk menghadapi lawan secara efisien. Guru menyiapkan gambar tentang sikap tegak, pukulan, tendangan, tangkisan, dan elakan. Pada pertemuan ini, guru dapat menerapkan model pembelajaran *contextual teaching learning*.

Berikut beberapa hal yang perlu dipersiapkan peserta didik dalam kegiatan pembelajaran.

- 1) Gambar variasi sikap tegak.
- 2) Gambar variasi pukulan, tendangan, tangkisan, dan elakan.
- 3) Informasi mengenai variasi sikap tegak.
- 4) Informasi mengenai variasi pukulan, tendangan, tangkisan, dan elakan.
- 5) Lembar penilaian.

Pendahuluan

Pendahuluan Berbasis Deep Learning (Mindful – Joyful – Meaningful)

1. Mindful Ritual – Doa dan Kesiapan Belajar

- o Pembelajaran diawali dengan **doa bersama secara sadar dan khidmat** yang dipimpin bergiliran oleh peserta didik (penguatan nilai **religius dan percaya diri**).
- o Guru memberi penguatan: *“Terima kasih sudah memimpin doa dengan berani dan tenang.”*

2. Joyful Connection – Menyapa dan Mengecek Kesiapan Emosional & Fisik

- o Guru **menyapa peserta didik dengan hangat**, menanyakan perasaan mereka secara singkat:
“Apa kabar pagi ini? Siapa yang merasa semangat? Siapa yang masih mengantuk? Yuk beri semangat untuk teman kita.”
- o Guru juga **melakukan pengecekan kehadiran dan kesiapan fisik** (seragam, sepatu, dan alat olahraga) dengan pendekatan **empatik dan suportif**.
 - Bila ada peserta didik yang tidak memakai pakaian olahraga, guru **mengajak berbicara secara pribadi** untuk memahami alasannya, tanpa menghakimi.
 - Bila ada peserta didik yang tidak sehat, guru menunjukkan **empati** dan memberi alternatif kegiatan yang ringan (penguatan nilai sosial-emosional: empati, toleransi, perhatian terhadap kondisi diri dan orang lain).

3. Meaningful Reading – Aktivasi Pengetahuan Awal

- o Sebelum memasuki inti pembelajaran, peserta didik diajak **membaca materi mengenai variasi pukulan, tendangan, tangkisan, dan elakan** secara berpasangan atau kelompok kecil.
- o Mereka **menandai bagian yang mereka anggap penting**, dan saling menjelaskan isi bacaan (strategi **“teach your friend”**).
- o Guru bisa menanyakan: *“Gerakan apa yang ingin kamu coba nanti? Mengapa?”* untuk mendorong pembelajaran yang bermakna dan kontekstual.

4. Joyful Warm-Up – Pemanasan Aktif dan Terpandu

- o Guru mengajak peserta didik melakukan **kegiatan pemanasan secara berkelompok**, diselingi dengan permainan ringan atau iringan musik agar suasana lebih menyenangkan.
- o Guru memberi penguatan: *“Dengan pemanasan yang tepat, tubuh kita siap bergerak dan belajar dengan aman!”*
- o Selama pemanasan, guru juga mengajak peserta didik **mengenali bagian tubuh yang digunakan dalam gerakan pencak silat**, agar lebih sadar akan fungsinya (*mind-body connection*).

Kegiatan Inti

Kegiatan Inti Berbasis *Deep Learning*

(Topik: Variasi Gerak Dasar Nonlokomotor dalam Pencak Silat – Sikap Tegak, Pukulan, Tendangan, Elakan, dan Tangkisan)

1. Eksplorasi Pengetahuan (Meaningful & Mindful)

- Guru menyampaikan **tujuan pembelajaran** secara kontekstual dan menarik, dikaitkan dengan **kehidupan sehari-hari dan nilai budaya pencak silat**:
“Hari ini kita akan belajar gerakan yang bisa melatih keberanian, fokus, dan keseimbangan tubuh seperti pendekar sejati.”
- Peserta didik diajak **melakukan refleksi awal**:
“Pernahkah kamu melihat atau mencoba sikap tegak pencak silat? Apa manfaatnya menurutmu?”

2. Aktivasi Pengetahuan dan Kolaborasi

- Peserta didik **membaca dan mengamati** gambar atau video pendek mengenai variasi **sikap tegak 1-4**, pukulan, tendangan, elakan, dan tangkisan.
- Guru memfasilitasi **diskusi kelompok kecil** dengan pertanyaan pemandu, misalnya:
 - o *Apa perbedaan dari keempat sikap tegak?*
 - o *Apa fungsi sikap tegak dalam pencak silat?*
- Kelompok **memaparkan hasil diskusinya** kepada kelas lain secara bergantian (penguatan literasi dan komunikasi).

3. Demonstrasi dan Praktik Berbasis Refleksi (Joyful & Meaningful)

- Guru memperagakan **variasi sikap tegak** disertai narasi gerakan yang menyenangkan dan mudah diikuti.
“Bayangkan kalian adalah penjaga gerbang kerajaan. Sikap tegak ini membuat kalian kuat dan sigap!”
- Peserta didik:
 - o **Mengamati gerakan guru dan teman**, kemudian menirukannya secara mandiri atau berpasangan.
 - o **Mengeksplorasi** gerakan secara kreatif dan percaya diri sesuai dengan pemahaman mereka.

- o **Bertanya secara aktif** jika menemui kesulitan (penguatan keterampilan bertanya dan percaya diri).

4. Kolaborasi Praktik Variasi Gerak Dasar

- Peserta didik mengamati dan mempraktikkan **pukulan, tendangan, tangkisan, dan elakan** melalui pendekatan **model belajar teman sebaya (peer learning)**.
- Langkah pembelajaran:
 1. Mengamati gambar/peragaan guru.
 2. Menyimak penjelasan langkah demi langkah.
 3. Bertanya untuk memperjelas konsep dan teknik.
 4. Mempraktikkan secara berkelompok.
 5. **Mengamati gerakan teman dan memberi masukan dengan santun.**
 6. Melakukan perbaikan berdasarkan masukan guru dan teman.

5. Unjuk Kemampuan dan Refleksi Diri

- Peserta didik melakukan **Unjuk Kemampuan** berupa praktik terintegrasi variasi gerak dasar nonlokomotor dalam pencak silat (sikap tegak, pukulan, tendangan, elakan, tangkisan).
- Guru memberi penugasan reflektif:
“Apa gerakan yang paling kamu kuasai hari ini? Apa yang ingin kamu latih lebih baik besok?”
- Guru memberi penguatan dan apresiasi untuk mendorong **kepercayaan diri, kerja sama, dan semangat belajar.**

Kegiatan penutup

Kegiatan Penutup Berbasis *Deep Learning*

1. Refleksi Fisik dan Emosional (Mindful)

- Peserta didik melakukan kegiatan **pendinginan** secara sadar dan penuh perhatian untuk melepaskan otot setelah unjuk kemampuan.
 Guru membimbing peserta didik agar menyadari **fungsi pendinginan**, serta mengenali **perasaan tubuh mereka setelah latihan.**

“Coba rasakan, bagian tubuh mana yang terasa lelah? Apa yang kamu pelajari dari gerakan tadi?”

2. Refleksi Kognitif dan Afektif (Meaningful)

- Guru memandu peserta didik melakukan refleksi dan menyimpulkan hasil pembelajaran hari ini secara kolaboratif.
 - o Guru dapat menggunakan pertanyaan pemantik seperti:
 - *Apa yang paling kamu sukai dari latihan hari ini?*
 - *Gerakan mana yang terasa sulit dan ingin kamu latih lagi?*
- Peserta didik **diberi ruang untuk bertanya dan menyampaikan pendapatnya** tentang variasi gerak dasar yang belum mereka kuasai. Ini membangun keberanian, rasa ingin tahu, dan keterampilan komunikasi.

3. Penguatan Nilai dan Motivasi Diri (Joyful)

- Guru memberi motivasi secara empatik:

“Kalian sudah hebat hari ini! Gerakan kalian menunjukkan kerja keras. Latihan yang tekun akan membuat kalian makin percaya diri.”

- Peserta didik diajak menetapkan **target pribadi** untuk pertemuan selanjutnya, misalnya:

“Saya ingin bisa lebih seimbang saat melakukan sikap tegak 3.”

4. Orientasi ke Pembelajaran Selanjutnya

- Guru mengarahkan peserta didik untuk membaca materi **pola gerak langkah** secara ringan dan menarik, sebagai pengantar topik pertemuan berikutnya.
 - o Bisa dalam bentuk tantangan ringan:

“Siapa yang bisa menemukan jenis pola langkah terbanyak di rumah? Ceritakan nanti, ya!”

5. Penutup dengan Syukur dan Kolaborasi

- Salah satu peserta didik memimpin **doa penutup** sebagai bentuk rasa syukur atas keselamatan dan pembelajaran hari ini.
- Guru menegaskan bahwa belajar pencak silat tidak hanya untuk **kekuatan fisik**, tapi juga **kedisiplinan, kerja sama, dan rasa hormat**.

6. Model Pembelajaran Pendukung

- Selain menggunakan pendekatan *Contextual Teaching and Learning*, guru juga membuka ruang untuk **model pembelajaran resiprokal (Reciprocal Teaching)** pada pertemuan berikutnya, dengan memberi kesempatan siswa saling menjelaskan gerakan yang mereka kuasai.

Pertemuan Ketiga

Persiapan Mengajar

Pertemuan ini mengajak peserta didik membahas dan mempraktikkan pola gerak langkah dalam pencak silat. Guru menjelaskan pola gerak langkah berfungsi penting dalam pencak silat. Pola gerak langkah dalam pencak silat berfungsi sebagai dasar tumpuan untuk berdiri kuat, dasar pembelaan dan serangan, serta dasar menempatkan posisi yang kuat dan menguntungkan.

Pada pertemuan ini, guru menerapkan model pembelajaran *jigsaw learning*. Untuk menunjang pembelajaran, beberapa hal yang perlu diperhatikan sebagai berikut.

- 1) Gambar variasi gerak dasar lokomotor pada pola gerak langkah dalam pencak silat.
- 2) Informasi mengenai pola gerak langkah dalam pencak silat.
- 3) Video pembelajaran pola gerak langkah dalam pencak silat.

4) Lembar penilaian.

Pendahuluan

1. Pembukaan dengan Kesadaran Diri dan Nilai Religius (*Mindful*)

- Pembelajaran diawali dengan **doa bersama** yang dipimpin oleh salah satu peserta didik sebagai bentuk syukur dan kesiapan batin dalam belajar.

Guru memberi makna: *“Dengan berdoa, kita bersyukur atas kesempatan belajar dan menjaga niat baik kita hari ini.”*

2. Cek Kehadiran dan Empati Fisik-Emosional

- Guru melakukan **presensi** sambil menyapa peserta didik satu per satu, memperhatikan **kondisi fisik dan emosional** mereka.

Bila ada peserta yang sakit atau tidak fit, guru menunjukkan empati dan memberi penyesuaian aktivitas.

“Apakah kamu cukup istirahat hari ini?”

3. Evaluasi dan Apresiasi Tindakan Positif (*Joyful*)

- Guru menindaklanjuti peserta didik yang **sebelumnya tidak memakai pakaian olahraga**, serta memberikan **apresiasi kepada yang telah memperbaikinya**.

“Terima kasih sudah berusaha disiplin hari ini. Kamu luar biasa!”

4. Menciptakan Lingkungan Belajar yang Kondusif

- Guru bersama peserta didik **menata ruang belajar** (di kelas atau lapangan) agar siap untuk pembelajaran. Ini membangun rasa tanggung jawab dan kolaborasi.

5. Menumbuhkan Kesadaran Tujuan Belajar (*Meaningful*)

- Guru menyampaikan **tujuan pembelajaran hari ini** dengan bahasa yang mudah dipahami dan mengajak siswa **menghubungkannya dengan kehidupan nyata**.

“Hari ini kita akan belajar pola langkah dalam pencak silat. Kalian akan tahu bagaimana melangkah dengan seimbang dan percaya diri, seperti pendekar sejati.”

6. Pengenalan Materi dengan Aktivasi Pengetahuan Awal

- Peserta didik **menyimak pemaparan guru tentang pola langkah dalam pencak silat**, dan **diajak mengingat kembali** apa yang sudah pernah mereka pelajari.

“Masih ingat dengan sikap tegak minggu lalu? Hari ini, kita akan melanjutkan dengan pola langkah!”

7. Aktivasi Gerak dan Fokus Melalui Pemanasan (Mindful & Joyful)

- Peserta didik melakukan **pemanasan tubuh secara terarah dan menyenangkan**, dipandu dengan irama atau permainan ringan agar tubuh siap bergerak.

Guru memberi makna pemanasan: *“Pemanasan membantu tubuh dan pikiran kita siap belajar dengan lebih baik dan aman.”*

Kegiatan Inti

1. Eksplorasi Konsep dan Aktivasi Pengetahuan Awal (Mindful Learning)

- Peserta didik membaca materi pola gerak langkah dalam pencak silat dari buku siswa halaman 86 secara berkelompok. Guru memfasilitasi kegiatan dengan pertanyaan pemantik untuk membangun kesadaran peserta didik terhadap pentingnya pola langkah dalam pencak silat.
- Peserta didik diberikan kesempatan untuk menanyakan materi yang belum dipahami. Guru menanggapi pertanyaan dengan membimbing diskusi kelas yang bersifat terbuka dan interaktif.

Unsur Deep Learning: membangun kesadaran makna (mindful), menggali pengalaman awal peserta didik, dan melibatkan pertanyaan reflektif.

2. Representasi Kreatif dan Visualisasi Makna (Joyful dan Meaningful Learning)

- Peserta didik membuat mind mapping mengenai enam pola gerak langkah dengan format dan desain yang bebas sesuai gaya belajar dan kreativitas masing-masing.
- Guru memberi ruang apresiasi terhadap keragaman hasil karya sebagai bentuk penghargaan terhadap proses belajar yang otentik.

Unsur Deep Learning: menghubungkan pengetahuan dengan kreativitas, memberikan ruang ekspresi personal, dan menguatkan makna pembelajaran melalui representasi visual.

3. Eksplorasi Informasi dan Diskusi Kritis (Meaningful Learning)

- Peserta didik melakukan pencarian informasi secara mandiri melalui internet atau menonton video pembelajaran tentang pola gerak langkah dalam pencak silat.
- Peserta didik mengasosiasikan informasi yang diperoleh dengan materi yang telah dibaca. Hasil eksplorasi didiskusikan bersama kelompok dan dipresentasikan secara bergantian kepada teman dan guru.

Unsur Deep Learning: membangun keterampilan berpikir kritis, asosiasi informasi dari berbagai sumber, kolaborasi pengetahuan, dan komunikasi makna secara santun.

4. Aktivitas Fisik Bermakna (Joyful Learning)

- Peserta didik mengikuti kegiatan “Gerakkan Kakimu” sebagai bentuk eksplorasi awal gerak dasar. Kegiatan dilakukan melalui permainan dan tantangan motorik untuk menumbuhkan semangat belajar yang menyenangkan.

Unsur Deep Learning: belajar melalui pengalaman langsung yang bermakna dan menyenangkan (experiential learning).

5. Praktik Kolaboratif Pola Gerak Langkah (Mindful dan Meaningful Learning)

Langkah-langkah:

- Peserta didik dibagi menjadi kelompok kecil beranggotakan 5–6 orang. Tiap kelompok mempelajari pola langkah yang berbeda untuk dipraktikkan.
- Kelompok melakukan kunjungan ke kelompok lain (strategi jigsaw) untuk berbagi pengetahuan.
- Setelah saling bertukar informasi, setiap kelompok kembali dan mendiskusikan hasil yang diperoleh lalu mempraktikkannya secara bergantian.
- Guru melakukan observasi dan memberikan umpan balik formatif selama kegiatan berlangsung.

Unsur Deep Learning: keterlibatan emosional dan sosial melalui kolaborasi, tanggung jawab dalam pembelajaran kelompok, dan internalisasi nilai-nilai sportivitas dan empati.

6. Unjuk Kemampuan dan Refleksi Bermakna (Mindful dan Meaningful Learning)

Langkah-langkah:

- Peserta didik membentuk kelompok kecil dan diberikan stimulus berupa pertanyaan reflektif atau demonstrasi singkat terkait pola gerak langkah pencak silat.
- Guru memperagakan enam pola langkah: lurus, zigzag, huruf U, segitiga, segi empat, dan huruf S.
- Peserta didik mempraktikkan secara bergantian dengan temannya, sambil saling mengamati dan mencatat pengamatan menggunakan lembar kerja penilaian sederhana.
- Peserta didik membandingkan hasil praktik antaranggota dan mendiskusikan kekuatan serta hal yang dapat ditingkatkan dari masing-masing pola langkah.
- Setiap kelompok menyimpulkan hasil diskusi dan mengkomunikasikan hasilnya kepada guru secara terbuka.

Unsur Deep Learning: praktik reflektif, komunikasi konstruktif, penguatan pemahaman melalui pengamatan, dan pengembangan kemampuan menilai diri sendiri dan orang lain secara objektif.

Penutup

1. Refleksi Tubuh dan Pikiran (Mindful Learning)

- o Peserta didik melakukan kegiatan pendinginan dengan bimbingan guru. Kegiatan ini dilakukan secara sadar untuk membantu melemaskan otot sekaligus melatih kesadaran tubuh (body awareness) setelah aktivitas fisik.
- o Guru mengajak peserta didik mempraktikkan teknik pernapasan sederhana agar peserta didik belajar mengatur ritme tubuh dan emosi mereka setelah bergerak aktif.

2. Refleksi Pembelajaran dan Penguatan Makna (Meaningful Learning)

- o Peserta didik bersama guru menyimpulkan materi pembelajaran yang telah dilakukan melalui diskusi terbuka. Guru menstimulasi peserta didik dengan pertanyaan reflektif, seperti:
 - Apa pola langkah favoritmu hari ini?
 - Mengapa gerak itu penting dikuasai dalam pencak silat?
 - Apa tantangan yang kamu hadapi saat praktik?
 - o Peserta didik diberi kesempatan untuk bertanya kembali jika ada konsep yang belum mereka pahami dengan baik. Guru memberikan penguatan untuk pertanyaan yang muncul sebagai bagian dari proses belajar mendalam.
3. **Penguatan Nilai dan Kesadaran Sikap (Mindful dan Meaningful Learning)**
- o Guru mengajak peserta didik melakukan refleksi nilai melalui diskusi singkat tentang pentingnya **sikap teliti dan tekun** dalam latihan pencak silat.
 - o Peserta didik diajak menyebutkan contoh konkret bagaimana mereka bisa menunjukkan sikap teliti (misalnya dengan memperhatikan posisi kaki) dan tekun (misalnya berlatih secara rutin).
4. **Persiapan Belajar Mandiri (Joyful dan Meaningful Learning)**
- o Peserta didik diberi tugas membaca materi selanjutnya yang akan dipelajari, yaitu variasi gerak dasar lokomotor dalam pencak silat, meliputi:
 - Kuda-kuda
 - Tangkisan atas dan bawah
 - Pukulan lurus
 - Tendangan dasar
 - o Tugas ini disampaikan sebagai bagian dari pembelajaran bermakna, bukan sekadar kewajiban, dengan memotivasi peserta didik untuk menemukan hubungan materi dengan latihan pencak silat di kehidupan sehari-hari.
5. **Penutup dengan Kesadaran Emosional dan Rasa Syukur (Mindful Learning)**
- o Peserta didik melakukan doa bersama sebagai bentuk rasa syukur atas proses pembelajaran yang sehat, menyenangkan, dan penuh makna.
 - o Guru menutup pembelajaran dengan memberikan afirmasi positif untuk mendorong motivasi intrinsik peserta didik, seperti:
 “Setiap gerakan yang kamu lakukan hari ini adalah langkah menuju kehebatan. Terus semangat berlatih dan tetap rendah hati.”

Pertemuan Keempat

Persiapan Mengajar

Pada pertemuan ini, peserta didik mempraktikkan variasi gerak dasar lokomotor pada pencak silat. Materi yang dibahas pada pertemuan ini, yaitu variasi gerak dasar kuda-kuda, tangkisan atas, dan tangkisan bawah serta variasi gerak dasar kuda-kuda, pukulan lurus, dan tendangan. Guru menjelaskan variasi gerak dasar tersebut secara terperinci. Pada pertemuan ini, guru dapat menerapkan model pembelajaran *problem based learning*.

Beberapa aspek yang perlu disiapkan oleh guru dalam pembelajaran sebagai berikut.

- 1) Gambar variasi gerak dasar kuda-kuda, tangkisan atas, dan tangkisan bawah.
- 2) Gambar variasi gerak dasar kuda-kuda, pukulan lurus, dan tendangan.
- 3) Informasi mengenai variasi gerak dasar kuda-kuda, tangkisan atas, dan tangkisan bawah.
- 4) Informasi variasi gerak dasar kuda-kuda, pukulan lurus, dan tendangan.
- 5) Lembar penilaian.

Pendahuluan

- Peserta didik berdoa dengan salah satu peserta didik memimpin doa (penguatan nilai religius).
- Guru mengecek kondisi fisik peserta didik. Jika ada peserta didik yang sakit diberi keringanan tidak mengikuti pembelajaran.
- Guru menyampaikan tujuan pembelajaran yang akan dicapai pada pertemuan ini.
- Peserta didik dan guru mendiskusikan materi yang telah tugaskan oleh guru untuk dibaca oleh peserta didik terkait materi variasi gerak dasar lokomotor dalam pencak silat.
- Peserta didik melakukan kegiatan pemanasan sebelum melakukan Aktivitas peserta didik.

Kegiatan Inti

a) Mengamati dan Membangun Rasa Ingin Tahu (Mindful & Meaningful Learning)

- Peserta didik mengamati gambar variasi gerak dasar lokomotor dalam pencak silat dengan penuh perhatian.
- Guru mengajak peserta didik berdiskusi dan bertanya jawab secara interaktif mengenai variasi gerak tersebut, mendorong rasa ingin tahu dan pemahaman konsep yang mendalam.

b) Eksplorasi dan Penelusuran Mandiri (Joyful & Meaningful Learning)

- Peserta didik membaca teks tentang variasi gerak dasar kuda-kuda, tangkisan atas dan bawah, pukulan lurus, dan tendangan secara mandiri.
- Peserta didik didorong untuk menggali informasi lebih lanjut melalui penelusuran internet atau literasi lainnya, mengembangkan kemampuan belajar mandiri dan kritis.
- Hasil eksplorasi ini digunakan sebagai sumber belajar untuk memperkaya pemahaman peserta didik.

c) Pembelajaran Berbasis Masalah dan Kolaborasi (Problem Based Learning)

- Peserta didik diminta untuk mendeskripsikan dan menemukan cara melakukan variasi gerak dasar kuda-kuda, tangkisan atas, dan tangkisan bawah secara bersama-sama.
- Diskusi kelompok dilakukan dengan dukungan gambar variasi gerak di buku siswa, sebagai bahan observasi dan referensi.
- Peserta didik mencoba mempraktikkan variasi gerak tersebut secara aktif dan bergantian, memadukan teori dan praktik.
- Setelah praktik, peserta didik menyampaikan hasil deskripsi dan refleksinya secara santun kepada guru. Guru memberikan umpan balik konstruktif untuk meningkatkan pemahaman dan keterampilan.

d) Aktivitas Praktik Kelompok dengan Penguatan Sikap (Joyful, Collaborative, and Mindful Learning)

- Peserta didik membentuk kelompok 6-8 orang dan bersama-sama mempraktikkan variasi sikap kuda-kuda silat menggunakan delapan arah mata angin.
- Aktivitas dilakukan dalam formasi berbanjar, mengajak peserta didik berkoordinasi dan bekerja sama secara aktif.
- Kelompok mempraktikkan variasi gerak nonlokomotor dan lokomotor, meliputi sikap kuda-kuda depan, belakang, samping, tengah, silang belakang, dan silang depan, serta pola langkah lurus dan zig-zag.

- Selama aktivitas, peserta didik diajak menjaga kedisiplinan, rasa tanggung jawab, dan sportifitas dalam berlatih.
- Guru mengamati dan memberikan penilaian sikap serta keterampilan secara langsung untuk mendukung pembelajaran yang menyeluruh.

Penutup

🎬 Peserta didik secara sadar melakukan kegiatan pendinginan untuk melemaskan otot dan mengurangi kelelahan, sambil menyadari pentingnya menjaga kesehatan tubuh setelah aktivitas fisik.

🎬 Peserta didik bersama-sama menyusun rangkuman pembelajaran secara aktif, mengintegrasikan pengetahuan yang telah dipelajari untuk memperkuat pemahaman.

🎬 Peserta didik melakukan refleksi mendalam atas proses dan hasil pembelajaran pada buku siswa (halaman 96), mendorong kesadaran diri terhadap kemajuan belajar dan area yang perlu diperbaiki.

🎬 Guru memotivasi peserta didik agar tetap bersemangat dan aktif berperan dalam setiap proses pembelajaran, menumbuhkan rasa tanggung jawab dan keterlibatan yang tinggi.

🎬 Peserta didik dibiasakan untuk berdoa sebagai ungkapan rasa syukur dan penghargaan atas kelancaran dan keamanan proses pembelajaran, menguatkan nilai spiritual dan sosial.

🎬 Pembelajaran dapat dikembangkan dengan model Problem Based Learning yang mendorong pemecahan masalah secara kritis, atau model Jigsaw yang menekankan kolaborasi dan pembagian peran dalam kelompok, sehingga peserta didik belajar saling mengajar dan memperdalam pemahaman bersama.

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 pengayaanya 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 variasi gerak dasar lokomotor dan nonlokomotor dalam bela diri pencak silat. Setelah mempelajari materi tersebut, kamu dapat mengetahui pentingnya pembelajaran materi tersebut. Dapatkah kamu menerapkan materi pembelajaran tersebut dalam kehidupan sehari-hari?

1. Apa manfaat mempelajari materi variasi gerak dasar lokomotor dan nonlokomotor dalam bela diri pencak silat?

2. Apa materi yang paling berkesan menurutmu? Berikan alasannya!
3. Apa sikap positif yang dapat kamu petik dari pembelajaran materi variasi gerak dasar lokomotor dan nonlokomotor dalam bela diri pencak silat?

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.

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.

Gerak Dasar Taekwondo, Karate, dan Judo

Gerak dasar taekwondo, karate, dan judo berbeda dari pencak silat. Gerak dasar ketiga olahraga bela diri tersebut dapat dijelaskan sebagai berikut.

1. Taekwondo

Taekwondo merupakan olahraga bela diri yang berasal dari Korea. Gerak dasar taekwondo antara lain *poomse*, *kyukpa*, dan *kyoruki*. *Poomse* atau rangkaian jurus merupakan rangkaian teknik gerak dasar serangan dan pertahanan diri yang dilakukan sendiri dengan berpura-pura ada lawan di depannya. *Kyukpa* merupakan latihan teknik dengan memakai sasaran atau objek benda mati untuk mengukur kemampuan dan ketepatan tekniknya. Adapun *kyoruki* merupakan pertarungan yang menerapkan teknik gerakan dasar atau *poomse*.

2. Karate

Karate merupakan seni bela diri yang berasal dari Jepang. Bela diri ini mengutamakan penggunaan tangan dan kaki pada teknik-tekniknya. Asas latihan karate terbagi menjadi tiga peringkat, yaitu *kihon*, *kata*, dan *kumite*. *Kihon* merupakan latihan gerak dasar karate seperti menumbuk, menendang, menangkis, dan mengelak. Dalam karate sikap kuda-kuda termasuk gerakan *kihon*. Sementara itu, *kata* merupakan latihan jurus dan *kumite* merupakan latihan bela diri atau seni tempur.

3. Judo

Judo merupakan olahraga bela diri yang juga berasal dari Jepang. Beberapa teknik yang diajarkan dalam judo meliputi teknik bantingan (*nage waza*), kuncian (*katame waza*), dan serangan (*atemi waza*). Teknik bantingan dapat dibagi menjadi teknik berdiri (*tachi waza*) dan teknik menjatuhkan diri (*sutemi waza*). Teknik kuncian dibagi menjadi teknik menahan (*osae waza*), teknik jepit (*shime waza*), dan teknik sambungan (*kansetsu waza*). Adapun teknik menyerang dilakukan dengan tendangan atau pukulan.

Format Jurnal Penilaian Sikap Spritual

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

Butir nilai sikap spiritual : 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. Berliana berlatih pencak silat di lapangan. Berliana melakukan variasi gerak nonlokomotor dan lokomotor, yaitu sikap kuda-kuda. . . .

- A. samping dan menekuk lutut
- B. belakang dan mengelak
- C. depan dan melangkah
- D. tengah dan memutar

2. Perhatikan pernyataan berikut!

- 1. Memperkuat pijakan saat menyerang.
 - 2. Memindahkan sasaran serangan lawan.
 - 3. Menahan serangan lawan agar tidak mudah jatuh.
 - 4. Mengelabui lawan agar mudah diserang.
- Fungsi kuda-kuda dalam pencak silat ditunjukkan oleh angka
- A. 1 dan 2
 - B. 1 dan 3
 - C. 2 dan 4
 - D. 3 dan 4

3. Perhatikan gambar pesilat berikut!



Gambar tersebut menunjukkan sikap kuda-kuda

- A. depan
- B. tengah
- C. depan
- D. silang belakang

4. Dimas melakukan sikap kuda-kuda tengah. Posisi kaki Dimas yang tepat ialah

- A. kedua tungkai ditekuk dengan titik tumpu di tengah
- B. tungkai depan ditekuk dan kaki belakang lurus
- C. tungkai kiri bergerak menyilang ke belakang
- D. tungkai belakang dipakai sebagai tumpuan

5. Adi mengikuti pertandingan pencak silat di sekolah. Salah satu sikap yang dilakukan Adi adalah sikap kuda-kuda depan. Sikap tersebut dilakukan pada saat

- A. memberi salam
- B. melakukan elakan
- C. melakukan serangan
- D. mengakhiri pertandingan

6. Dewi berlatih pola langkah lurus. Gerak langkah dengan pola lurus dimulai dengan sikap kuda-kuda. . . .

- A. depan
- B. tengah
- C. samping
- D. belakang

7. Perhatikan tabel berikut!

No.	X	Y
1.	Langkah ladam	Langkah segi lima
2.	Langkah serong	Langkah depan
3.	Langkah huruf S	Langkah segi empat

Tabel di atas menunjukkan gerak langkah dalam pencak silat. Gerak langkah berdasarkan polanya ditunjukkan oleh pasangan

- A. X1, X2, dan Y1
- B. X1, X3, dan Y3
- C. X2, X3, dan Y1
- D. X2, Y2, dan Y3

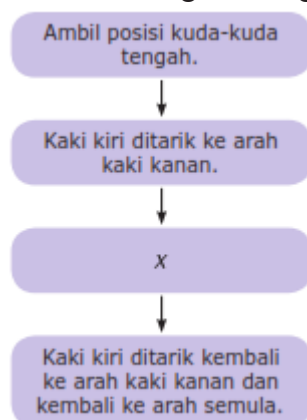
8. Dika berlatih pola gerak langkah huruf U. Setelah mengambil posisi kuda-kuda tengah, langkah Dika selanjutnya

- A. melangkahkan kaki kiri ke depan
- B. menarik kaki kiri ke arah kaki kanan
- C. menggeser kaki kiri ke arah belakang
- D. menggeser kaki kanan ke titik tengah depan

9. Pola langkah berbentuk seperti mata gergaji disebut pola

- A. huruf U
- B. huruf S
- C. segitiga
- D. berkelok-kelok

10. Perhatikan gerak langkah segitiga berikut!



Langkah yang tepat untuk mengganti huruf x ialah

- A. kaki kiri digeser ke belakang
- B. ambil posisi kuda-kuda depan
- C. kaki kiri digeser serong ke depan

D. kaki kanan ditarik ke arah kaki kiri

B. Jawablah dengan benar!

1. Mengapa pesilat harus menguasai delapan arah mata angin?
2. Bagaimana variasi gerak nonlokomotor dan lokomotor saat melakukan sikap kuda-kuda samping?
3. Mengapa saat sikap kuda-kuda belakang, posisi badan harus tetap lurus?
4. Sebutkan tiga fungsi pola gerak langkah dalam pencak silat!
5. Jelaskan pelaksanaan gerak langkah pola langkah huruf U!

Evaluasi Keterampilan

Unjuk Kerja

1. Lakukan gerak kombinasi lokomotor dan nonlokomotor delapan arah mata angin
2. Lakukan gerak kombinasi lokomotor dan nonlokomotor dalam sikap kuda-kuda
3. Lakukan gerak kombinasi lokomotor dan nonlokomotor dalam pola langkah gerak.

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. Lembar penilaian kombinasi gerak dasar lokomotor dan nonlokomotor dalam pencak silat.
- c) Butir Soal Keterampilan

1) Kombinasi gerak lokomotor dan nonlokomotor dalam delapan langkah arah mata angin.

No	Nama Peserta Didik	Indikator Penilaian Kombinasi Gerak Locomotor dan nonlokomotor dalam Delapan langkah arah mata angin			Total Skor
		Sikap Awal	Pelaksanaan	Sikap Akhir	

Kriteria penilaian:

(a) Sikap Awal

1. Berdiri tegak dan tangan dikepal di pinggang.
2. Pandangan ke depan.
3. Langkahkan kaki sesuai arah mata angin.

Penskoran: 3 jika memenuhi 3 kriteria.

2 jika memenuhi 2 kriteria, dan

1 jika memenuhi 1 kriteria

(b) Pelaksanaan

1. Langkah depan.
2. Langkah serong kanan depan.
3. Langkah samping kanan.
4. Langkah serongkanan ke belakang.
5. Langkah ke belakang.
6. Langkah serong kiri belakang.

7. Langkah samping kiri.
 8. Langkah serong kiri depan.
- Penskoran: 4 jika memenuhi 7-8 kriteria.
 3 jika memenuhi 5-6 kriteria.
 2 jika memenuhi 3-4 kriteria, dan
 1 memenuhi 1-2 kriteria.

(c) Sikap Akhir

1. Berdiri tegak setelah melakukan langkah.
2. Posisi tangan tetap di pinggang.
3. Pandangan lurus ke depan.

Penskoran: 3 jika memenuhi 3 kriteria.
 2 jika memenuhi 2 kriteria, dan
 1 jika memenuhi 1 kriteria.

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

2) Kombinasi gerak lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif dalam sikap kuda-kuda.

No	Nama Peserta Didik	Indikator Penilaian Kombinasi Gerak Locomotor dan nonlokomotor dalam Sikap Kuda-kuda			Total Skor
		Sikap Awal	Pelaksanaan	Sikap Akhir	

Kriteria penilaian

(a) Sikap Awal

1. Berdiri tegak dan tangan dikepal di pinggang.
 2. Pandangan ke depan.
 3. Langkahkan kaki sesuai arah mata angin.
- Penskoran: 3 jika memenuhi 3 kriteria.
 2 jika memenuhi 2 kriteria, dan
 1 jika memenuhi 1 kriteria

(b) Pelaksanaan

1. Langkah depan.
 2. Langkah serong kanan depan.
 3. Langkah samping kanan.
 4. Langkah serongkanan ke belakang.
 5. Langkah ke belakang.
 6. Langkah serong kiri belakang.
 7. Langkah samping kiri.
 8. Langkah serong kiri depan.
- Penskoran: 4 jika memenuhi 7-8 kriteria.
 3 jika memenuhi 5-6 kriteria.
 2 jika memenuhi 3-4 kriteria, dan
 1 memenuhi 1-2 kriteria.

(c) Sikap Akhir

1. Berdiri tegak setelah melakukan langkah.

2. Posisi tangan tetap di pinggang.

3. Pandangan lurus ke depan.

Penskoran: 3 jika memenuhi 3 kriteria.

2 jika memenuhi 2 kriteria, dan

1 jika memenuhi 1 kriteria.

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

(d) Nilai Akhir

$$\text{Nilai Akhir} = \frac{\text{Lompat Jauh} + \text{Lempat Roket}}{\text{Skor maksimum}} \times 100$$

3) Kombinasi gerak lokomotor, nonlokomotor dan manipulatif dalam pola langkah gerak.

No	Nama Peserta Didik	Indikator Penilaian Kombinasi Gerak Locomotor dan nonlokomotor dalam pola langkah gerak			Total Skor
		Sikap Awal	Pelaksanaan	Sikap Akhir	

Kriteria penilaian

(a) Sikap Awal

1. Berdiri tegak dan tangan sikap tegak.

2. Pandangan ke depan.

3. Langkahkan kaki sesuai pola langkah.

Penskoran: 3 jika memenuhi 3 kriteria.

2 jika memenuhi 2 kriteria, dan .

1 jika memenuhi 1 kriteria

(b) Pelaksanaan

1. Langkah lurus

2. Langkah zig-zag

3. Langkah huruf U

4. Langkah segitiga

5. Langkah segi empat

6. Langkah huruf s

Penskoran: 4 jika memenuhi 4 -6 kriteria.

3 jika memenuhi 3 kriteria

2 jika memenuhi 2 kriteria, dan

1 jika memenuhi 1 kriteria.

(c) Sikap akhir

1. Berdiri tegak setelah melakukan langkah.

2. Posisi tangan sikap tegak

3. Pandangan lurus ke depan

Penskoran: 3 jika memenuhi 3 kriteria.

2 jika memenuhi 2 kriteria, dan

1 jika memenuhi 1 kriteria.

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

d) Nilai Akhir

$$\text{Nilai Hasil Akhir} = \frac{\text{Langkah Arah Mata Angin} + \text{Sikap Kuda-Kuda} + \text{Pola Langkah}}{\text{Skor Maksimum}} \times 100$$

LAMPIRAN

Lembar Kegiatan Peserta Didik

Ayo, Mempraktikkan Sikap Kuda-Kuda Silat Menggunakan Delapan Arah Mata Angin!

Kamu telah mempelajari materi sikap kuda-kuda dalam pencak silat. Untuk menguji kemampuanmu, lakukan aktivitas berikut.

1. Bentuklah kelompok yang beranggotakan 6-8 orang. Setiap kelompok mempraktikkan variasi gerak nonlokomotor dan lokomotor dalam sikap kuda-kuda.
2. Aktivitas ini dengan menggunakan delapan arah mata angin. Berdirilah dalam formasi berbanjar. Praktikkan sikap kuda-kuda silat secara bersama-sama.
3. Lakukan variasi gerak nonlokomotor dan lokomotor dalam sikap-kuda kuda dan gerakan langkah kaki.
4. Lakukan sikap kuda-kuda depan, kuda-kuda belakang, kuda-kuda samping, kuda-kuda tengah, kuda-kuda silang belakang, dan kudakuda silang depan. Kegiatan ini diikuti dengan melakukan pola langkah lurus dan berkelok-kelok. 5. Lakukan kegiatan ini dengan semangat, percaya diri, dan hati-hati. Selama kegiatan ini, guru mengamati dan menilai gerakan anggota kelompok.

Bahan Bacaan Peserta Didik :

- a. Buku Pendidikan Jasmani, Olahraga dan kesehatan kelas V SD
- b. Variasi Gerak Dasar Locomotor dan Nonlokomotor dalam Bela Diri Pencak Silat 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 mencari 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 kemasyarakatan

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 Paradigmatik*. 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. *Pemainan 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: Alfabedia.

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.