MODUL AJAR PJOK SMP FASE D KELAS VII

Penyusun : Muhajir Jenjang : SMP Kelas : VII Alokasi Waktu : 2 x 40 Menit (3 Kali pertemuan).	**Kompetensi Awal:** Peserta didik telah dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan dan memahami variasi dan kombinasi pola gerak lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dalam berbagai permainan lapangan sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki.	**Profil Pelajar Pancasila:** Profil Pelajar Pancasila yang dikembangkan pada Fase D adalah mandiri dan gotong royong yang ditunjukkan melalui proses pembelajaran variasi dan kombinasi gerak spesifik permainan kasti.

Sarana Prasarana

- Lapangan permainan kasti atau lapangan sejenisnya (lapangan atau halaman sekolah).
- Bola kasti atau bola sejenisnya (bola terbuat dari gulungan kertas/plastik, karet, dll).
- Pemukul/*stick*.
- Tiang hinggap atau sejenisnya.
- Peluit dan *stopwatch*.

Target Peserta Didik

- Peserta didik regular/tipikal.

Jumlah Peserta Didik

- Maksimal 32 peserta didik.

Ketersediaan Materi

- Pengayaan untuk peserta didik CIBI atau yang berpencapaian tinggi : YA/TIDAK.
- Alternatif penjelasan, metode, atau aktivitas, untuk peserta didik yang sulit memahami konsep: YA/TIDAK.
  (Jika memilih YA, maka di dalam pembelajaran disediakan alternatif aktivitas sesuai kebutuhan peserta didik).

Materi Ajar, Alat, dan Bahan yang Diperlukan

1. Materi Pokok Pembelajaran

a. Materi Pembelajaran Reguler

Memahami fakta, konsep, dan prosedur, serta mempraktikkan aktivitas gerak spesifik permainan lapangan melalui permainan kasti, diantaranya:

1) Gerak spesifik lemparan bola lurus, lemparan bola melambung, lemparan bola rendah, dan lemparan bola menggelundung.
2) Gerak spesifik menangkap bola datar/lurus, menangkap bola melambung, dan menangkap bola bergulir di tanah.

@2021 Pusat Asesmen dan Pembelajaran Badan Penelitian dan Pengembangan dan Perbukuan, Kemendikbud, Riset dan Teknologi

3) Gerak spesifik memukul bola lurus dan memukul bola melambung.
4) Konsep peraturan permainan dan modifikasi aktivitas permainan kasti, serta mempraktikkan bermain kasti dengan berbagai modifikasi.

b. Materi Pembelajaran Remidial

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

c. Materi Pembelajaran Pengayaan

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

2. Media Pembelajaran

a. Peserta didik sebagai model atau guru yang memperagakan aktivitas gerak spesifik melempar, menangkap bola, memukul bola menggunakan pemukul, berlari ke tiang hinggap, dan mematikan lawan permainan kasti.
b. Gambar gerak spesifik melempar, menangkap bola, memukul bola menggunakan pemukul, berlari ke tiang hinggap, dan mematikan lawan permainan kasti.
c. Vidio pembelajaran gerak spesifik melempar, menangkap bola, memukul bola menggunakan pemukul, berlari ke tiang hinggap, dan mematikan lawan permainan kasti.

3. Alat dan Bahan Pembelajaran

a. Lapangan permainan kasti atau lapangan sejenisnya (lapangan atau halaman sekolah).
b. Bola kasti atau bola sejenisnya (bola terbuat dari gulungan kertas/plastik, karet, dll).
c. Tiang hinggap atau sejenisnya.
d. Peluit dan *stopwatch*.
e. Gambar dan vidio pembelajaran permainan kasti.
f. Peluit dan *stopwatch*.
g. Lembar kerja (*student work sheet*) yang berisi perintah dan indikator tugas gerak.

Moda Pembelajaran

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

Pengaturan Pembelajaran

@2021 Pusat Asesmen dan Pembelajaran Badan Penelitian dan Pengembangan dan Perbukuan, Kemendikbud, Riset dan Teknologi

Pengaturan Peserta Didik:	Metode:
o Individu o Berpasangan o Berkelompok o Klasikal *(Guru dapat mengatur sesuai dengan jumlah peserta didik di setiap kelasnya serta formasi yang diinginkan).*	o Diskusi o Demonstrasi o Simulasi o Resiprokal *(Guru dapat memilih salah satu atau menggabungkan beberapa metode yang diinginkan).*
Asesmen Pembelajaran	
Menilai Ketercapaian Tujuan Pembelajaran: o Asesmen individu o Asesmen berpasangan	Jenis Asesmen: o Pengetahuan (lisan dan tertulis). o Keterampilan (praktik dan kinerja). o Sikap (mandiri dan gotong royong). o Portopolio. *(Guru dapat memilih salah satu atau menggabungkan beberapa asesmen yang sesuai).*
Tujuan Pembelajaran	
Peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan dan menganalisis gerak spesifik melempar/mengoper bola, menangkap, memukul bola, berlari ke tiang hinggap, dan mematikan lawan permainan kasti sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki serta mengembangkan nilai-nilai Profil Pelajar Pancasila dengan meregulasi dan menginternalisasi nilai-nilai gerak seperti: berkolaborasi, kepedulian, berbagai, pemahaman diri dan situasi yang dihadapi, dan meregulasi diri, serta dapat menerapkan pola perilaku hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.	
Pemahaman Bermakna	
Setelah peserta didik melakukan pembelajaran aktivitas gerak spesifik permainan kasti, manfaat apakah yang dirasakan olehnya? Dapatkah pengalaman pembelajaran ini diterapkan ke dalam kehidupan sehari-hari?	
Pertanyaan Pemantik	
Mengapa peserta didik perlu memahami dan menguasai gerak spesifik melempar/mengoper bola, menangkap, memukul bola, berlari ke tiang hinggap, dan mematikan lawan permainan kasti?	
Prosedur Kegiatan Pembelajaran	
1. Persiapan mengajar Hal-hal yang harus dipersiapkan guru sebelum melakukan kegiatan pembelajaran antara lain sebagai berikut: a. Membaca kembali Modul Ajar yang telah dipersiapkan guru sebelumnya.	

@2021 Pusat Asesmen dan Pembelajaran Badan Penelitian dan Pengembangan dan Perbukuan, Kemendikbud, Riset dan Teknologi

b. Membaca kembali buku-buku sumber yang berkaitan dengan permainan kasti.

c. Menyiapkan alat pembelajaran, diantaranya:

1) Lapangan permainan kasti atau lapangan sejenisnya (lapangan atau halaman sekolah).
2) Bola kasti atau bola sejenisnya (bola terbuat dari gulungan kertas/plastik, karet, dll).
3) Tiang hinggap atau sejenisnya.
4) Peluit dan *stopwatch*.
5) Gambar dan vidio pembelajaran permainan kasti.
6) Peluit dan *stopwatch*.
7) Lembar kerja (*student work sheet*) yang berisi perintah dan indikator tugas gerak.

2. Kegiatan Pengajaran

Langkah-langkah kegiatan pengajaran antara lain sebagai berikut:

a. Kegiatan pendahuluan (10 menit)

1) Guru meminta salah seorang peserta didik untuk menyiapkan barisan di lapangan sekolah dan mengucapkan salam atau selamat pagi kepada peserta didik.
2) Guru meminta salah seorang peserta didik untuk memimpin doa, dan peserta didik berdoa sesuai dengan agamanya masing-masing.
3) Guru memastikan bahwa semua peserta didik dalam keadaan sehat, bila ada peserta didik yang kurang sehat (sakit), maka guru meminta peserta didik tersebut untuk berisitirahat di kelas.
4) Guru memotivasi peserta didik untuk mengondisikan suasana belajar yang menyenangkan dengan mengajukan pertanyaan tentang manfaat olahraga bagi kesehatan dan kebugaran.
5) Guru mengecek penguasaan kompetensi yang sudah dipelajari sebelumnya, dengan cara tanya jawab.
6) Guru menjelaskan kompetensi yang harus dikuasai peserta didik setelah proses pembelajaran (seperti yang tercantum dalam indikator ketercapaian kompetensi) disertai dengan penjelasan manfaat dari kegiatan bermain kasti: misalnya bahwa bermain kasti adalah salah satu aktivitas yang dapat meningkatkan kebugaran jasmani dan prestasi cabang olahraga kasti.
7) Guru menyampaikan cakupan materi yang akan dipelajari yaitu: aktivitas gerak spesifik melempar/mengoper bola, menangkap, memukul bola, berlari ke tiang hinggap, dan mematikan lawan permainan kasti.
8) Guru menjelaskan teknik asesmen untuk kompetensi aktivitas gerak spesifik permainan kasti, baik kompetensi sikap (profil Pelajar Pancasila) dengan observasi dalam bentuk jurnal, yaitu pengembangan nilai-nilai karakter gotong royong dan mandiri, kompetensi pengetahuan: menganalisis gerak spesifik melempar/mengoper bola, menangkap, memukul bola, berlari ke tiang hinggap, dan mematikan lawan permainan kasti menggunakan tes tertulis, dan kompetensi terkait keterampilan yaitu: mempraktikkan aktivitas gerak spesifik melempar/mengoper bola, menangkap, memukul bola, berlari ke tiang hinggap, dan mematikan lawan permainan kasti, serta bermain kasti dalam bentuk yang sederhana dengan peraturan yang dimodifikasi dengan menekankan pada pengembangan nilai-nilai karakter antara lain: gotong royong dan mandiri.
9) Dilanjutkan dengan pemanasan agar peserta didik terkondisikan dalam materi yang akan diajarkan dengan perasaan yang menyenangkan. Pemanasan dalam bentuk *game.* Nama permainannya melempar dan menangkap kasti.

@2021 Pusat Asesmen dan Pembelajaran Badan Penelitian dan Pengembangan dan Perbukuan, Kemendikbud, Riset dan Teknologi

10) Dalam pembelajaran ini disamping dapat mengembangkan elemen keterampilan gerak dan pengetahuan gerak, peserta didik juga diharapkan dapat mengembangkan nilai-nilai Profil Pelajar Pancasila dengan meregulasi dan menginternalisasi nilai-nilai gerak seperti: berkolaborasi, kepedulian, berbagai, pemahaman diri dan situasi yang dihadapi, dan meregulasi diri, serta dapat menerapkan pola perilaku hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.

b. Kegiatan Inti (60 menit)

Langkah-langkah kegiatan pembelajaran inti dengan prosedur sebagai berikut:

Aktivitas 1

Melempar bola adalah tugas dari *Pitcher* (pelempar). Pemain ini berdiri disekitar lingkaran daerah *pitcher* sampai daerah dekat *home plate*. Tugas *pitcher* antara lain melempar bola kepada pemukul (*batter*) dengan baik, menjaga tiang hinggap pertama ketika pemain *first baseman* memungut bola, dan membantu pemain di belakang tiang hinggap.

Seorang pelempar harus menguasai gerak spesifik lemparan dengan cara yang berbeda. Setiap lemparan memiliki efek yang berbeda. Ada lemparan bola yang melesat cepat, ada lemparan bawah yang lambat, ada pula lemparan melintir. Upayakan lemparan supaya susah ditebak oleh lawan.

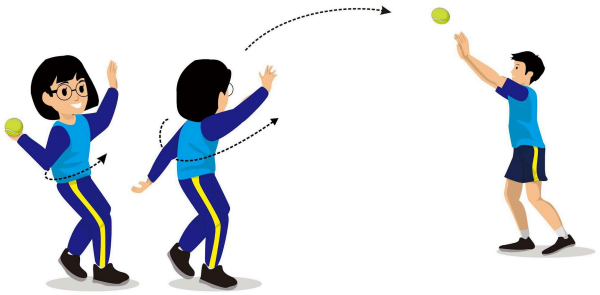
Bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran gerak spesifik melempar bola permainan kasti, antara lain sebagai berikut:

1) Materi 1: Fakta, konsep, dan prosedur, serta mempraktikkan aktivitas gerak spesifik lemparan bola lambung permainan kasti

   a) Guru membagikan lembar kerja yang berisikan tentang fakta, konsep, dan prosedur serta mempraktikkan aktivitas gerak spesifik lemparan bola lambung permainan kasti.

      Cara melakukannya:

      (1) Arahkan bola dengan lemparan dari belakang bawah ke depan atas.
      (2) Pandangan ditujukan pada arah sasaran lempar.
      (3) Sikap badan sedikit ke belakang.
      (4) Ayunkan bola dari belakang bawah menuju ke depan atas hingga bola lepas dan melambung jauh.



@2021 Pusat Asesmen da.. Pembelajaran Badan Penelitian dan Pengembangan dan Perbukuan, Kemendikbud, Riset dan Teknologi

2) Materi 2: Fakta, konsep, dan prosedur, serta mempraktikkan aktivitas gerak spesifik lemparan bola datar permainan kasti

a) Guru membagikan lembar kerja yang berisikan tentang fakta, konsep, dan prosedur serta mempraktikkan aktivitas gerak spesifik lemparan bola datar permainan kasti.

Cara melakukannya:

(1) Bola dipegang dengan tangan kanan.
(2) Menghadap ke arah sasaran lempar.
(3) Pandangan tertuju pada sasaran lempar.
(4) Kedua kaki dibuka silang depan, lutut agak ditekuk.
(5) Rentangkan tangan lempar ke belakang dengan bola diarahkan ke sasaran.
(6) Lengan kiri lurus ke depan sejajar dengan bahu.
(7) Sikap badan sedikit ke belakang.

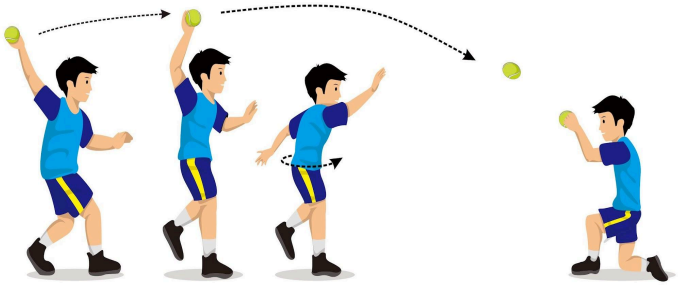
(8) Dengan melangkahkan kaki satu langkah, lemparkan bola lurus ke arah depan.

3) Materi 3: Fakta, konsep, dan prosedur, serta mempraktikkan aktivitas gerak spesifik lemparan bola rendah permainan kasti

a) Guru membagikan lembar kerja yang berisikan tentang fakta, konsep, dan prosedur serta mempraktikkan aktivitas gerak spesifik lemparan bola rendah permainan kasti.

Cara melakukannya:

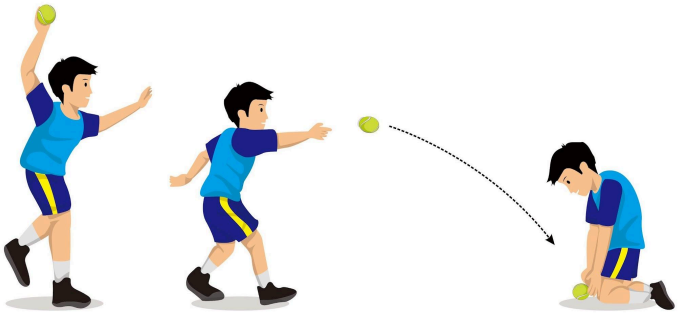
(1) Melangkahkan satu kaki ke depan.
(2) Bola diayunkan dari belakang atas menuju ke depan bawah hingga bola itu meluncur setinggi lutut penerima.
(3) Pandangan selalu tertuju pada bola.



@2021 Pusat Asesmen dan Pembelajaran Badan Penelitian dan Pengembangan dan Perbukuan, Kemendikbud, Riset dan Teknologi

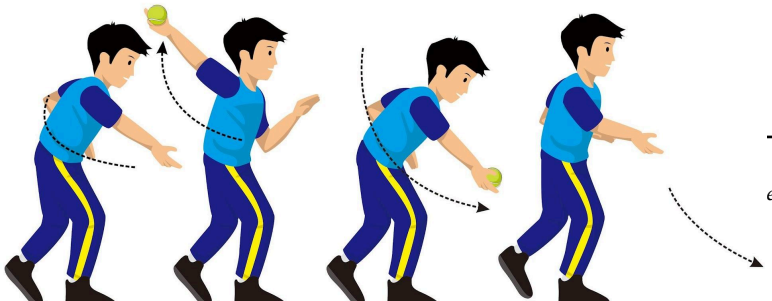
4) Materi 4: Fakta, konsep, dan prosedur, serta mempraktikkan aktivitas gerak spesifik lemparan bola menggelundung permainan kasti
   a) Guru membagikan lembar kerja yang berisikan tentang fakta, konsep, dan prosedur serta mempraktikkan aktivitas gerak spesifik lemparan bola menggelundung permainan kasti.

      Cara melakukannya:
      (1) Melangkahkan satu kaki ke depan.
      (2) Bola diayunkan dari belakang atas menuju ke depan bawah hingga bola itu meluncur setinggi lutut penerima.
      (3) Tangan lempar diayunkan dari atas menuju bawah lutut.
      (4) Pandangan selalu tertuju pada bola.



5) Materi 5: Fakta, konsep, dan prosedur, serta mempraktikkan aktivitas gerak spesifik melempar bola bagi pelambung permainan kasti
   a) Guru membagikan lembar kerja yang berisikan tentang fakta, konsep, dan prosedur serta mempraktikkan aktivitas gerak spesifik melempar bola bagi pelambung permainan kasti.

      Cara melakukannya:
      (1) Berdiri tegak, kaki kanan berada di depan.
      (2) Bola dipegang dengan tangan kanan di depan paha kaki kanan.
      (3) Condongkan badan ke depan.
      (4) Putar lengan tangan kanan yang memegang bola 360°.
      (5) Bersamaan dengan itu langkahkan kaki kiri ke depan dan lepaskan bola saat bola berada di samping paha kaki kanan yang disertai lecutan pergelangan tangan.



@2021 Pusat Asesmen da

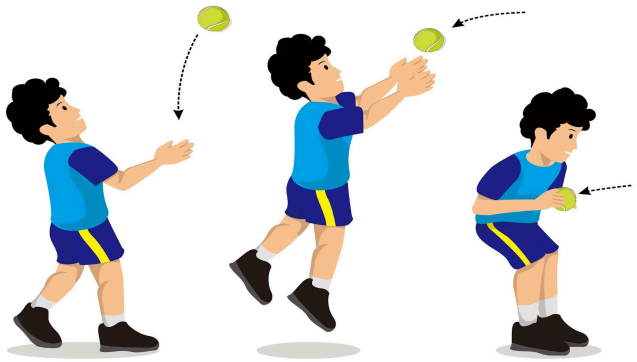
b) Peserta didik menerima, mempelajari, dan mencoba mempraktikkan tugas pada lembar tugas.
c) Guru melakukan pengamatan selama proses pembelajaran berlangsung.
d) Melakukan klarifikasi terkait penjelasan dan gambar gerakan dengan peragaan jika diperlukan.
e) Guru melakukan asesmen dan umpan balik selama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

Aktivitas 2

Menangkap adalah suatu usaha yang dilakukan oleh pemain untuk dapat menguasai bola dengan tangan dan hasil pukulan ataupun lemparan teman. Pembelajaran menangkap bola harus dimiliki dan dilatih oleh pemain agar dapat bermain kasti dengan baik.
Bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran gerak spesifik menangkap bola permainan kasti, antara lain sebagai berikut:

1) Materi 1: Fakta, konsep, dan prosedur, serta mempraktikkan aktivitas gerak spesifik menangkap bola lambung permainan kasti
   a) Guru membagikan lembar kerja yang berisikan tentang fakta, konsep, dan prosedur serta mempraktikkan aktivitas gerak spesifik menangkap bola lambung permainan kasti.

      Cara melakukannya:
      (1) Perhatikan arah lambungan bola.
      (2) Lari menuju bola dan berhenti di bawah lambungan bola.
      (3) Arahkan kedua tangan pada bola.
      (4) Telapak tangan membentuk corong menghadap ke atas.
      (5) Pandangan ke arah bola datang.
      (6) Tangkap bola dengan kedua tangan.



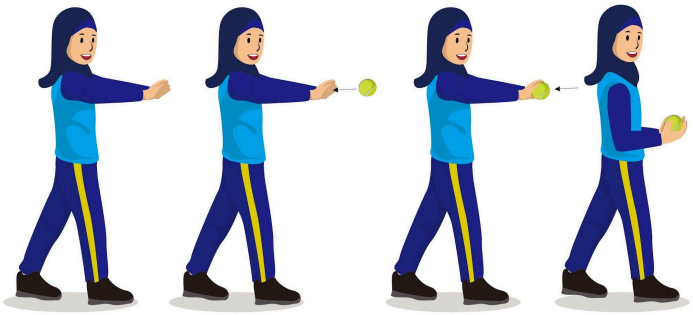
@2021 Pusat Asesmen dan Pembelajaran Badan Penelitian dan Pengembangan dan Perbukuan, Kemendikbud, Riset dan Teknologi

2) Materi 2: Fakta, konsep, dan prosedur, serta mempraktikkan aktivitas gerak spesifik menangkap bola datar permainan kasti

a) Guru membagikan lembar kerja yang berisikan tentang fakta, konsep, dan prosedur serta mempraktikkan aktivitas gerak spesifik menangkap bola datar permainan kasti.

Cara melakukannya:

(1) Menghadap ke arah bola datang.
(2) Kedua kaki dibuka dan lutut ditekuk.
(3) Sikap badan agak condong ke depan.
(4) Pandangan ke arah bola.
(5) Kedua tangan lurus ke depan.
(6) Telapak tangan menghadap bola dengan membentuk mangkuk.
(7) Tangkap bola dengan kedua tangan. Lalu genggam dengan jari.
(8) Setelah bola tertangkap, tarik ke arah dada dengan menekuk siku.



b) Peserta didik menerima, mempelajari, dan mencoba mempraktikkan tugas pada lembar tugas.

c) Guru melakukan pengamatan selama proses pembelajaran berlangsung.

d) Melakukan klarifikasi terkait penjelasan dan gambar gerakan dengan peragaan jika diperlukan.

e) Guru melakukan asesmen dan umpan balik selama proses pembelajaran berlangsung.

Aktivitas 3

1) Materi 1: Fakta, konsep, dan prosedur, serta mempraktikkan aktivitas gerak spesifik melempar dan menangkap bola di tempat secara individu permainan kasti

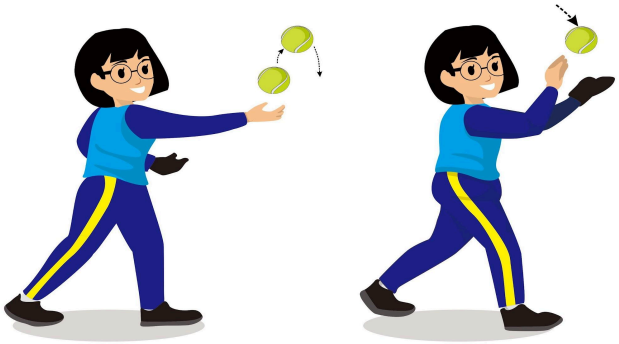
a) Guru membagikan lembar kerja yang berisikan tentang fakta, konsep, dan prosedur serta mempraktikkan aktivitas gerak spesifik melempar dan menangkap bola di tempat secara individu permainan kasti.

Cara melakukannya:

(1) Bola dilambungkan dari arahkan bola dengan lemparan dari bawah ke atas.
(2) Pandangan ditujukan pada arah lambungan bola ke atas.
(3) Sikap badan sedikit ke depan.
(4) Ayunkan bola dari belakang bawah menuju ke depan atas hingga bola lepas dan melambung ke atas.

@2021 Pusat Asesmen dan Pembelajaran Badan Penelitian dan Pengembangan dan Perbukuan, Kemendikbud, Riset dan Teknologi

(5) Setelah itu bola ditangkap dengan dua tangan.
(6) Pembelajaran lempar tangkap bola di tempat dan dilanjutkan sambil bergerak maju dengan bola dilambungkan sendiri.

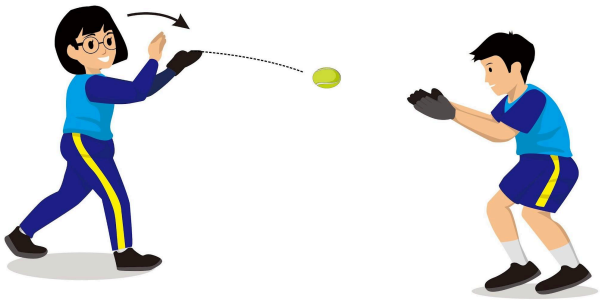


2) Materi 2: Fakta, konsep, dan prosedur, serta mempraktikkan aktivitas gerak spesifik melempar dan menangkap bola di tempat secara berpasangan permainan kasti

a) Guru membagikan lembar kerja yang berisikan tentang fakta, konsep, dan prosedur serta mempraktikkan aktivitas gerak spesifik melempar dan menangkap bola di tempat secara berpasangan permainan kasti.

Cara melakukannya:
(1) Saling berhadapan dengan jarak 3 – 5 meter.
(2) Bola dilemparkan secara bergantian dengan lemparan setinggi dada.
(3) Pandangan ditujukan pada arah lemparan bola.
(4) Sikap badan sedikit ke depan.

(5) Ayunkan bola dari belakang bawah menuju ke depan atas hingga bola lepas dan melambung ke depan.
(6) Pembelajaran gerakan lempar tangkap bola dengan lecutan tangan berpasangan di tempat, dilanjutkan dengan gerak maju mundur.



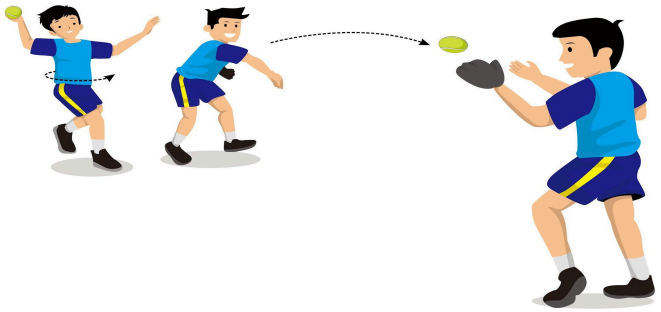
3) Materi 3: Fakta, konsep, dan prosedur, serta mempraktikkan aktivitas gerak spesifik melempar dan menangkap bola di tempat secara berpasangan dengan berbagai lemparan permainan kasti

a) Guru membagikan lembar kerja yang berisikan tentang fakta, konsep, dan prosedur serta mempraktikkan aktivitas gerak spesifik melempar dan menangkap bola di tempat secara berpasangan dengan berbagai lemparan permainan kasti.

Cara melakukannya:
(1) Saling berhadapan dengan jarak 6 – 7 meter.

@2021 Pusat Asesmen dan Pembelajaran Badan Penelitian dan Pengembangan dan Perbukuan, Kemendikbud, Riset dan Teknologi

(2) Bola dilemparkan secara bergantian dengan lemparan ayunan atas, ayunan samping, dan bawah.
(3) Menangkap dengan gerakan menangkap bola lurus serta bola guling tanah, dilakukan ditempat dilanjutkan dengan gerak maju mundur jalan atau lari *jogging* secara berpasangan.
(4) Pandangan ditujukan pada arah lemparan bola.
(5) Sikap badan sedikit ke depan.
(6) Ayunkan bola dari belakang bawah menuju ke depan atas hingga bola lepas dan melambung ke depan.



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

Refleksi:
- Lakukan aktivitas pembelajaran gerak spesifik melempar dan menangkap bola permainan kasti. Unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan melakukan gerakan (asesmen proses) dan ketepatan melakukan gerakan (asesmen produk).

No	Aktivitas Pembelajaran	Hasil Refleksi	
		Tercapai	Belum Tercapai
1.	Aktivitas pembelajaran gerak spesifik melempar dan menangkap bola permainan kasti yang dilakukan secara berpasangan atau berkelompok.		
2.	Menunjukkan nilai-nilai karakter profil Pelajar Pancasila pada elemen mandiri dan gotong royong dalam proses pembelajaran gerak spesifik melempar dan menangkap bola permainan kasti.		

Setelah peserta didik melakukan aktivitas pembelajaran gerak spesifik melempar dan menangkap bola permainan kasti, peserta didik diminta untuk merasakan otot-otot apa saja yang dapat teregang dan berkontraksi. Peserta didik diminta menuliskan

@2021 Pusat Asesmen dan Pembelajaran Badan Penelitian dan Pengembangan dan Perbukuan, Kemendikbud, Riset dan Teknologi

kesulitan-kesulitan, kesalahan-kesalahan, dan bagaimana cara memperbaikinya dalam melakukan aktivitas pembelajaran gerak spesifik melempar dan menangkap bola permainan kasti. Kemudian laporkan hasil capaian belajar yang diperoleh dalam buku catatan atau buku tugas kepada guru.

Catatan:

- Bagi peserta didik yang belum mampu mencapai batas kompetensi dalam melakukan aktivitas pembelajaran gerak spesifik melempar dan menangkap bola permainan kasti yang ditentukan oleh guru, maka minta remidial.
- Bagi peserta didik yang mampu mencapai atau melebihi batas kompetensi dalam melakukan aktivitas pembelajaran gerak spesifik melempar dan menangkap bola permainan kasti yang ditentukan oleh guru, maka lanjutkan pembelajaran pada materi yang lebih komplek dan bervariasi dan kombinasi dalam bentuk pengayaan.

Lembar Refleksi Diri (Sikap)

1. Isikan identitas Kalian.
2. Berikan tanda contreng (√) pada kolom "Ya" jika sikap yang ada dalam pernyataan sesuai dengan sikap Kalian, dan "Tidak" jika belum sesuai.
3. Isilah pernyataan tersebut dengan jujur.
4. Hitunglah jumlah jawaban "Ya".
5. Lingkari kriteria Sangat Baik, Baik, atau Kurang Baik sesuai jumlah "Ya" yang terisi.

Nama: ..... Kelas: .....

No	Pernyataan	Ya	Tidak
1.	Saya membuat target asesmen yang realistis sesuai kemampuan dan minat belajar yang dilakukan.		
2.	Saya memonitor kemajuan belajar yang dicapai serta memprediksi tantangan yang dihadapi.		
3.	Saya menyusun langkah-langkah dan strategi untuk mengelola emosi dalam pelaksanaan belajar.		
4.	Saya merancang strategi dalam mencapai tujuan belajar.		
5.	Saya mengkritisi efektivitas diri dalam bekerja secara mandiri dalam mencapai tujuan.		
6.	Saya berkomitmen dan menjaga konsistensi dalam mencapai tujuan yang telah direncanakannya.		

@2021 Pusat Asesmen dan Pembelajaran Badan Penelitian dan Pengembangan dan Perbukuan, Kemendikbud, Riset dan Teknologi

7.	Saya membuat tugas baru dan keyakinan baru dalam melaksanakannya.		
8.	Saya menyamakan tindakan sendiri dengan tindakan orang lain untuk melaksanakan tujuan kelompok.		
9.	Saya memahami hal-hal yang diungkapkan oleh orang lain secara efektif.		
10.	Saya melakukan kegiatan kelompok dengan kelebihan dan kekurangannya dapat saling membantu.		
11.	Saya membagi peran dan menyelaraskan tindakan dalam kelompok untuk mencapai tujuan bersama.		
12.	Saya tanggap terhadap lingkungan sosial sesuai dengan tuntutan peran sosialnya di masyarakat.		
13.	Saya menggunakan pengetahuan tentang sebab dan alasan orang lain menampilkan reaksi tertentu.		
14.	Saya mengupayakan memberi hal yang dianggap penting dan berharga kepada masyarakat.		

Sangat Baik	Baik	Perlu Perbaikan
Jika lebih dari 10 pernyataan terisi "Ya"	Jika lebih dari 8 pernyataan terisi "Ya"	Jika lebih dari 6 pernyataan terisi "Ya"

Lembar Refleksi Diri (Pengetahuan dan Keterampilan)
Model Menyontreng

1. Isikan identitas Kalian.
2. Berikan tanda cek (√) pada kolom "Ya" jika sikap yang ada dalam pernyataan sesuai dengan sikap Siswa, dan "Tidak" jika belum sesuai.
3. Isilah pernyataan tersebut dengan jujur.
4. Hitunglah jumlah jawaban "Ya".
5. Lingkari krteria Sangat Baik, Baik, atau Baik sesuai jumlah "Ya" yang terisi.

Nama: ..... Kelas: .....

No	Pernyataan	Ya	Tidak
1.	Saya telah dapat menjelaskan pengertian gerak spesifik melempar dan menangkap bola permainan kasti dengan benar.		
2.	Saya telah dapat menyebutkan berbagai jenis gerak spesifik melempar dan menangkap bola permainan kasti dengan lengkap.		
3.	Saya telah dapat merinci cara melakukan gerak spesifik melempar dan menangkap bola permainan kasti dengan lengkap dan benar.		

@2021 Pusat Asesmen dan Pembelajaran Badan Penelitian dan Pengembangan dan Perbukuan, Kemendikbud, Riset dan Teknologi

4.	Saya telah dapat memeragakan gerak spesifik melempar dan menangkap bola permainan kasti secara terkontrol.		
5.	Saya telah dapat menjelaskan pengertian gerak spesifik melempar dan menangkap bola permainan kasti dengan benar.		
6.	Saya telah dapat menyebutkan berbagai jenis gerak spesifik melempar dan menangkap bola permainan kasti dengan lengkap.		
7.	Saya telah dapat merinci cara melakukan gerak spesifik melempar dan menangkap bola permainan kasti dengan lengkap dan benar.		
8.	Saya telah dapat memeragakan gerak melempar dan menangkap bola permainan kasti dengan lengkap secara terkontrol.		

Sangat Baik	Baik	Perlu Perbaikan
Jika lebih dari dan sama dengan 6 pernyataan terisi "Ya"	Jika kurang dari 4 pernyataan terisi "Ya"	Jika kurang dari 4 pernyataan terisi "Ya"

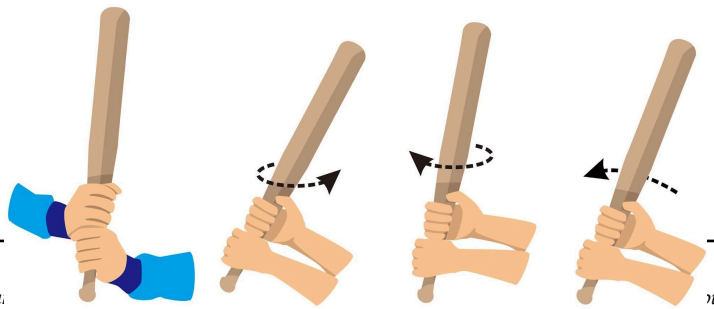
Aktivitas 4

Setelah peserta didik melakukan aktivitas pembelajaran gerak spesifik melempar dan menangkap bola permainan kasti, dilanjutkan dengan mempelajari aktivitas pembelajaran gerak spesifik memukul bola permainan kasti.

Memukul bola kasti adalah tugas dari seorang pemukul, pemain pemukul atau penyerang (*batter*) bertugas memukul bola untuk mencetak angka (*run*). Untuk itu, *batter* harus dapat memukul dengan baik dan lari ke tiang hinggap, kemudian menyentuh semua tiang hinggap secara berurutan untuk kembali ke *home plate.*

Bentuk-bentuk aktivitas gerak spesifik memukul bola permainan kasti, antara lain sebagai berikut:

1) Materi 1: Fakta, konsep, dan prosedur, serta mempraktikkan aktivitas gerak spesifik memegang *stick* (pemukul) permainan kasti
   a) Guru membagikan lembar kerja yang berisikan tentang fakta, konsep, dan prosedur serta mempraktikkan aktivitas gerak spesifik memegang *stick* (pemukul) permainan kasti.
      Cara melakukannya:
      (1) Saat menunggu lemparan *pitcher*, buka kedua kaki selebar bahu, lutut sedikit ditekuk.
      (2) Pusatkan Pandangan pada bola yang akan meluncur.
      (3) Posisikan badan agak condong ke depan untuk menjaga keseimbangan.
      (4) Pegangan agak ke belakang, siku bengkok, bahu sejajar dan sedikit agak ke bawah.
      (5) Saat akan memukul posisi badan tegak lurus di depan bahu kanan.



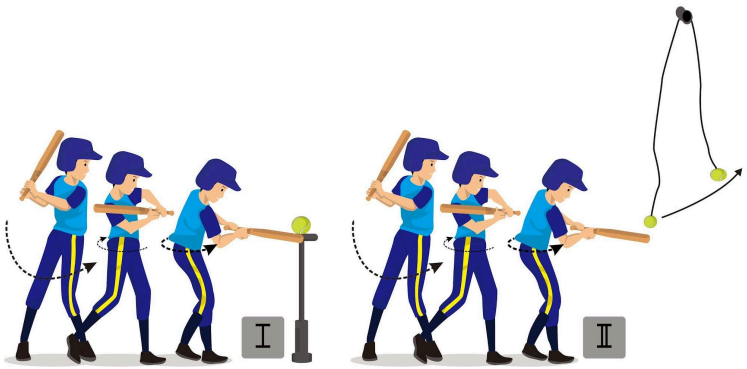
@2021 Pusat Asesmen da ... nud, Riset dan Teknologi

2) Materi 2: Fakta, konsep, dan prosedur, serta mempraktikkan aktivitas gerak spesifik posisi kepala dan mata permainan kasti

a) Guru membagikan lembar kerja yang berisikan tentang fakta, konsep, dan prosedur serta mempraktikkan aktivitas gerak spesifik posisi kepala dan mata permainan kasti.

Cara melakukannya:

(1) Berdirilah kira-kira seluas bidang pinggang sejajar dengan *plate*.
(2) Berdirilah agak jauh dari *home plate*, walaupun demikian pemukul dapat menyentuh bagian sudut yang terjauh dari *home plate*.
(3) Berdirilah pada bagian belakang *batter`s box*, dengan kaki bagian depan berada lurus dengan bagian belakang sudut *home plate*.
(4) Posisi bahu sejajar dan lengan dibawa ke belakang dengan sewajarnya.
(5) Pandangan selalu tertuju pada bola.



3) Materi 3: Fakta, konsep, dan prosedur, serta mempraktikkan aktivitas gerak spesifik pukulan ayunan (*swing*) permainan kasti

a) Guru membagikan lembar kerja yang berisikan tentang fakta, konsep, dan prosedur serta mempraktikkan aktivitas gerak spesifik pukulan ayunan (*swing*) permainan kasti.

Cara melakukannya:

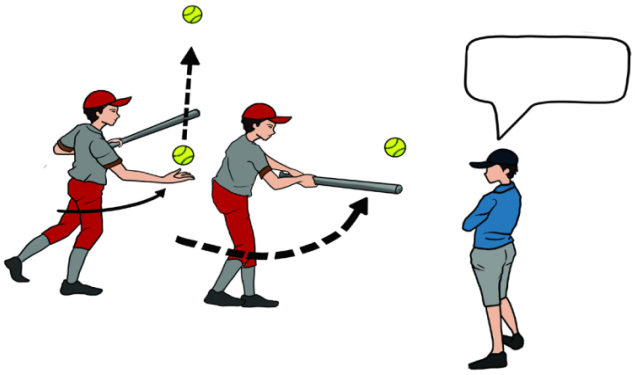
(1) Posisi badan berdiri tegak, kaki dibuka selebar bahu dan sedikit ditekuk.
(2) Pegang *stick*/pemukul ke belakang bahu. Posisikan ujung *stick*/pemukul lebih tinggi dibandingkan bahu, sedangkan siku agak jauh dari badan.
(3) Pandangan mata menatap pada gerakan *pitcher*.
(4) Saat *pitcher* melempar bola, langkahkan kaki ke arah *pitcher*. Ayunkan *stick*/pemukul mengenai bola dengan cepat memakai kekuatan lengan.
(5) Selesaikan gerakan ayunan lengan sampai bola melambung ke udara.

@2021 Pusat Asesmen dan ... iset dan Teknologi

4) Materi 4: Fakta, konsep, dan prosedur, serta mempraktikkan aktivitas gerak spesifik memukul bola dengan bola dilambungkan sendiri permainan kasti

a) Guru membagikan lembar kerja yang berisikan tentang fakta, konsep, dan prosedur serta mempraktikkan aktivitas gerak spesifik memukul bola dengan bola dilambungkan sendiri permainan kasti.
Cara melakukannya:

(1) Berdiri menyamping arah gerakan.
(2) Tangan kanan memegang bola dan tangan kiri memegang *stick*/ pemukul.
(3) Lambungkan bola dengan tangan kanan di depan badan.
(4) Dengan cepat pegang pemukul dengan dua tangan bersamaan kaki kiri dilangkahkan ke depan.
(5) Pada saat yang tepat ayunkan bat ke depan ke arah bola hingga *stick*/ pemukul mengenai bola.

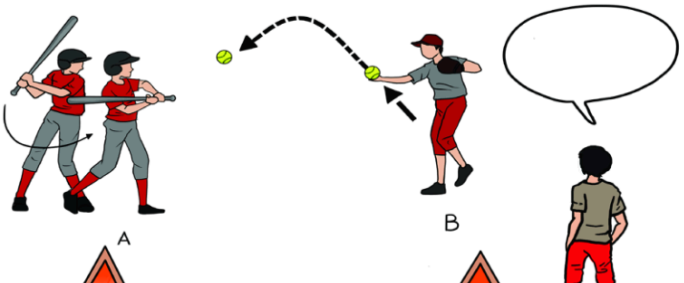


5) Materi 5: Fakta, konsep, dan prosedur, serta mempraktikkan aktivitas gerak spesifik memukul bola dengan *stick*/pemukul bola dilambungkan teman permainan kasti

a) Guru membagikan lembar kerja yang berisikan tentang fakta, konsep, dan prosedur serta mempraktikkan aktivitas gerak spesifik memukul bola dengan *stick*/pemukul bola dilambungkan teman permainan kasti.
Cara melakukannya:

(1) Pemain berdiri berhadapan A dan B berjarak ± 3-4 meter, A sebagai pemukul, dan B sebagai pelambung.
(2) Satu pasangan satu buah bola kasti dipegang oleh B.

(3) Pemain B melambungkan bola ke A, dan A memukul bola, fokuskan prinsip dasar gerakan memegang *stick*/pemukul, ayunan lengan, dan fokus terhadap sasaran bola.



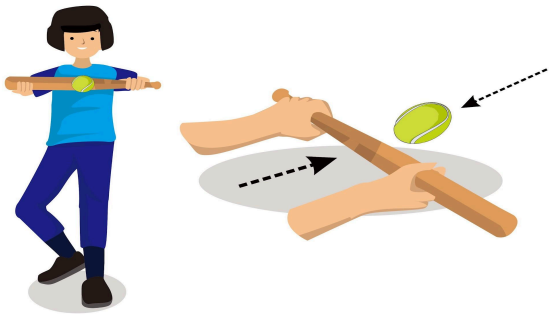
@2021 Pusat Asesmen da *ikbud, Riset dan Teknologi*

6) Materi 6: Fakta, konsep, dan prosedur, serta mempraktikkan aktivitas gerak spesifik pukulan *bunt* (menahan bola) permainan kasti

a) Guru membagikan lembar kerja yang berisikan tentang fakta, konsep, dan prosedur serta mempraktikkan aktivitas gerak spesifik pukulan *bunt* (menahan bola) permainan kasti.

Cara melakukannya:

(1) Putar posisi badan dari posisi siap memukul, untuk melakukan *bunt* menghadap pelambung (posisi kaki tetap berada pada *batter box*).
(2) Pegang *stick* dengan ujung tangan di antara jari telunjuk dan ibu jari, sedangkan jari-jari lain dilipat disekitar pemukul.
(3) Tempatkan pemukul sama tinggi/datar di depan berhadapan dengan pelambung.



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

Refleksi:

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

No	Aktivitas Pembelajaran	Hasil Refleksi	
		Tercapai	Belum Tercapai

@2021 Pusat Asesmen dan Pembelajaran Badan Penelitian dan Pengembangan dan Perbukuan, Kemendikbud, Riset dan Teknologi

1.	Aktivitas pembelajaran gerak spesifik memukul bola yang dilakukan secara berpasangan atau berkelompok.		
2.	Menunjukkan nilai-nilai karakter profil Pelajar Pancasila pada elemen mandiri dan gotong royong dalam proses pembelajaran gerak spesifik memukul bola permainan kasti.		

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

Catatan:

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

Lembar Refleksi Diri (Sikap)

1. Isikan identitas Kalian.
2. Berikan tanda contreng (√) pada kolom "Ya" jika sikap yang ada dalam pernyataan sesuai dengan sikap Kalian, dan "Tidak" jika belum sesuai.
3. Isilah pernyataan tersebut dengan jujur.
4. Hitunglah jumlah jawaban "Ya".
5. Lingkari kriteria Sangat Baik, Baik, atau Kurang Baik sesuai jumlah "Ya" yang terisi.

Nama: ..... Kelas: .....

No	Pernyataan	Ya	Tidak
1.	Saya membuat target asesmen yang realistis sesuai kemampuan dan minat belajar yang dilakukan.		
2.	Saya memonitor kemajuan belajar yang dicapai serta memprediksi tantangan yang dihadapi.		
3.	Saya menyusun langkah-langkah dan strategi untuk mengelola emosi dalam pelaksanaan belajar.		
4.	Saya merancang strategi dalam mencapai tujuan belajar.		
5.	Saya mengkritisi efektivitas diri dalam bekerja secara mandiri dalam mencapai tujuan.		

@2021 Pusat Asesmen dan Pembelajaran Badan Penelitian dan Pengembangan dan Perbukuan, Kemendikbud, Riset dan Teknologi

6.	Saya berkomitmen dan menjaga konsistensi dalam mencapai tujuan yang telah direncanakannya.		
7.	Saya membuat tugas baru dan keyakinan baru dalam melaksanakannya.		
8.	Saya menyamakan tindakan sendiri dengan tindakan orang lain untuk melaksanakan tujuan kelompok.		
9.	Saya memahami hal-hal yang diungkapkan oleh orang lain secara efektif.		
10.	Saya melakukan kegiatan kelompok dengan kelebihan dan kekurangannya dapat saling membantu.		
11.	Saya membagi peran dan menyelaraskan tindakan dalam kelompok untuk mencapai tujuan bersama.		
12.	Saya tanggap terhadap lingkungan sosial sesuai dengan tuntutan peran sosialnya di masyarakat.		
13.	Saya menggunakan pengetahuan tentang sebab dan alasan orang lain menampilkan reaksi tertentu.		
14.	Saya mengupayakan memberi hal yang dianggap penting dan berharga kepada masyarakat.		

Sangat Baik	Baik	Perlu Perbaikan
Jika lebih dari 10 pernyataan terisi "Ya"	Jika lebih dari 8 pernyataan terisi "Ya"	Jika lebih dari 6 pernyataan terisi "Ya"

Lembar Refleksi Diri (Pengetahuan dan Keterampilan)
Model Menyontreng

1. Isikan identitas Kalian.
2. Berikan tanda cek (√) pada kolom "Ya" jika sikap yang ada dalam pernyataan sesuai dengan sikap Siswa, dan "Tidak" jika belum sesuai.
3. Isilah pernyataan tersebut dengan jujur.
4. Hitunglah jumlah jawaban "Ya".
5. Lingkari krteria Sangat Baik, Baik, atau Baik sesuai jumlah "Ya" yang terisi.

Nama: ..... Kelas: .....

No	Pernyataan	Ya	Tidak
1.	Saya telah dapat menjelaskan pengertian gerak spesifik memukul bola permainan kasti dengan benar.		
2.	Saya telah dapat menyebutkan berbagai jenis gerak spesifik memukul bola permainan kasti dengan lengkap.		
3.	Saya telah dapat merinci cara melakukan gerak spesifik memukul bola permainan kasti dengan lengkap dan benar.		
4.	Saya telah dapat memeragakan gerak spesifik memukul bola permainan kasti secara terkontrol.		

@2021 Pusat Asesmen dan Pembelajaran Badan Penelitian dan Pengembangan dan Perbukuan, Kemendikbud, Riset dan Teknologi

5.	Saya telah dapat menjelaskan pengertian gerak spesifik memukul bola permainan kasti dengan benar.		
6.	Saya telah dapat menyebutkan berbagai jenis gerak spesifik memukul bola permainan kasti dengan lengkap.		
7.	Saya telah dapat merinci cara melakukan gerak spesifik memukul bola permainan kasti dengan lengkap dan benar.		
8.	Saya telah dapat memeragakan gerak memukul bola permainan kasti dengan lengkap secara terkontrol.		

Sangat Baik	Baik	Perlu Perbaikan
Jika lebih dari dan sama dengan 6 pernyataan terisi "Ya"	Jika kurang dari 4 pernyataan terisi "Ya"	Jika kurang dari 4 pernyataan terisi "Ya"

Aktivitas 4

Setelah peserta didik melakukan aktivitas pembelajaran gerak spesifik memukul bola permainan kasti, dilanjutkan dengan mempelajari aktivitas bermain kasti dengan menggunakan peraturan dimodifikasi.

Tujuan bermain kasti menggunakan peraturan dimodifikasi adalah memperagakan gerak spesifik dan taktik bermain di lapangan untuk meraih kemenangan dalam setiap pertandingan. Pembelajaran mengandung empat unsur dasar antara lain: melempar, menangkap, memukul bola, berlari menuju tiang hinggap, dan mematikan lawan.

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

Aktivitas pembelajaran bermain kasti menggunakan peraturan yang dimodifikasi dapat dilakukan dengan cara sebagai berikut:

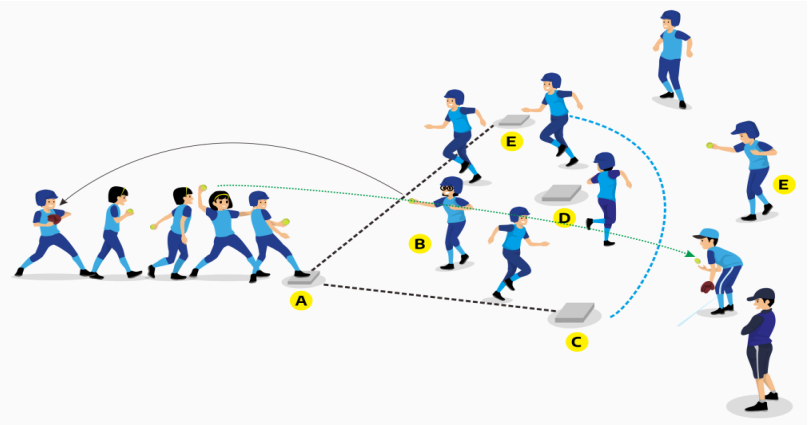
1) Materi 1: Konsep bermain kasti dengan peraturan yang dimodifikasi dengan gerakan melempar, menangkap bola, dan berlari permainan kasti

   a) Guru membagikan lembar kerja yang berisikan tentang konsep bermain kasti dengan peraturan yang dimodifikasi, dengan gerakan melempar, menangkap bola, dan berlari permainan kasti.

      Cara melakukannya:

      (1) Pemainan dibagi berkelompok (A sampai F) empat orang (pemain) perkelompok, masing-masing menempati posisinya.
      (2) Pemain kelompok A menangkap dan melempar, pemain kelompok B pelambung (*pitcher* atau lambungan biasa) juga penangkap bola.
      (3) Pemainan kelompok C D, E sebagai pelari, dan pemainan kelompok F penangkap dan pelempar.
      (4) Permainan dilakukan ± 2 - 3 menit.
      (5) Pemain B melambungkan bola pada pemain A, dan pemain A menangkap lalu dilempar ke pemain kelompok F, maka pemain A berlari ke pemain C, C ke D, D ke E, dan E ke B.
      (6) Lakukan seterusnya seperti gerakan pertama. Untuk pemain kelompok F, mendapat giliran setelah permainan berakhir ± 2 - 3 menit.

@2021 Pusat Asesmen dan Pembelajaran Badan Penelitian dan Pengembangan dan Perbukuan, Kemendikbud, Riset dan Teknologi

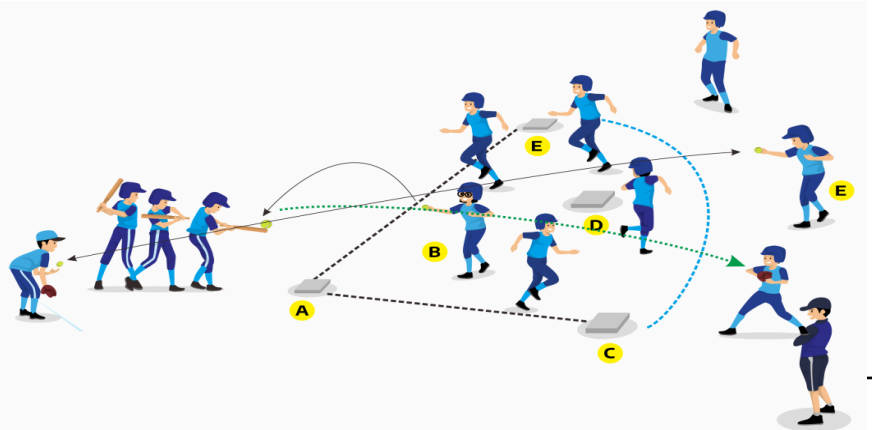


2) Materi 2: Konsep bermain kasti dengan peraturan yang dimodifikasi, dengan bermain melempar, memegang *stick*, memukul, menangkap bola, dan berlari cepat permainan kasti

a) Guru membagikan lembar kerja yang berisikan tentang konsep bermain kasti dengan peraturan yang dimodifikasi, dengan bermain melempar, memegang *stick*, memukul, menangkap bola, dan berlari cepat permainan kasti.

Cara melakukannya:

(1) Pemain dibagi berkelompok (pemain A sampai pemain pemain F).
(2) Empat pemain perkelompok, masing-masing menempati posisinya, pemain kelompok A pemukul, pemain kelompok B pelambung (*pitcher* atau lambungan biasa), pemain kelompok C, D, E pelari, dan kelompok F penangkap dan pelempar.
(3) Permainan dilakukan ± 2-3 menit, pemain B melambungkan bola pada pemain A, dan pemain A memukul, maka setelah bola dipukul pemain A lari ke C, D ke E, dan pemain E ke pemain B, sedangkan pemain B ke pemain A.
(4) Perpindahan lari dilakukan dengan cepat sebelum bola dilempar ke O.
(5) Lakukan seterusnya seperti gerakan pertama. Untuk pemain kelompok F dan O, mendapat giliran setelah permainan berakhir ± 2 - 3 menit.



@2021 Pusat Asesmen da... ...ologi

b) Peserta didik menerima, mempelajari, dan mencoba mempraktikkan tugas pada lembar tugas.
c) Guru melakukan pengamatan selama proses pembelajaran berlangsung.

d) Melakukan klarifikasi terkait penjelasan dan gambar gerakan dengan peragaan jika diperlukan.
e) Guru melakukan asesmen dan umpan balik selama proses pembelajaran berlangsung.

Refleksi:

- Lakukan aktivitas pembelajaran bermain kasti menggunakan peraturan yang dimodifikasi. Unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan melakukan gerakan (asesmen proses) dan ketepatan melakukan gerakan (asesmen produk).

No	Aktivitas Pembelajaran	Hasil Refleksi	
		Tercapai	Belum Tercapai
1.	Aktivitas pembelajaran konsep peraturan permainan dan modifikasi aktivitas permainan kasti, serta mempraktikkan bermain kasti dengan berbagai modifikasi.		
2.	Menunjukkan nilai-nilai karakter profil Pelajar Pancasila pada elemen mandiri dan gotong royong dalam proses pembelajaran bermain kasti menggunakan peraturan yang dimodifikasi.		

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

Catatan:

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

Lembar Refleksi Diri (Sikap)

1. Isikan identitas Kalian.
2. Berikan tanda contreng (√) pada kolom "Ya" jika sikap yang ada dalam pernyataan sesuai dengan sikap Kalian, dan "Tidak" jika belum sesuai.
3. Isilah pernyataan tersebut dengan jujur.
4. Hitunglah jumlah jawaban "Ya".
5. Lingkari kriteria Sangat Baik, Baik, atau Kurang Baik sesuai jumlah "Ya" yang terisi.

Nama: ..... Kelas: .....

No	Pernyataan	Ya	Tidak
1.	Saya membuat target asesmen yang realistis sesuai kemampuan dan minat belajar yang dilakukan.		
2.	Saya memonitor kemajuan belajar yang dicapai serta memprediksi tantangan yang dihadapi.		
3.	Saya menyusun langkah-langkah dan strategi untuk mengelola emosi dalam pelaksanaan belajar.		
4.	Saya merancang strategi dalam mencapai tujuan belajar.		
5.	Saya mengkritisi efektivitas diri dalam bekerja secara mandiri dalam mencapai tujuan.		
6.	Saya berkomitmen dan menjaga konsistensi dalam mencapai tujuan yang telah direncanakannya.		
7.	Saya membuat tugas baru dan keyakinan baru dalam melaksanakannya.		
8.	Saya menyamakan tindakan sendiri dengan tindakan orang lain untuk melaksanakan tujuan kelompok.		
9.	Saya memahami hal-hal yang diungkapkan oleh orang lain secara efektif.		
10.	Saya melakukan kegiatan kelompok dengan kelebihan dan kekurangannya dapat saling membantu.		
11.	Saya membagi peran dan menyelaraskan tindakan dalam kelompok untuk mencapai tujuan bersama.		

@2021 Pusat Asesmen dan Pembelajaran Badan Penelitian dan Pengembangan dan Perbukuan, Kemendikbud, Riset dan Teknologi

12.	Saya tanggap terhadap lingkungan sosial sesuai dengan tuntutan peran sosialnya di masyarakat.		
13.	Saya menggunakan pengetahuan tentang sebab dan alasan orang lain menampilkan reaksi tertentu.		
14.	Saya mengupayakan memberi hal yang dianggap penting dan berharga kepada masyarakat.		

Sangat Baik	Baik	Perlu Perbaikan
Jika lebih dari 10 pernyataan terisi "Ya"	Jika lebih dari 8 pernyataan terisi "Ya"	Jika lebih dari 6 pernyataan terisi "Ya"

Lembar Refleksi Diri (Pengetahuan dan Keterampilan)
Model Menyontreng

1. Isikan identitas Kalian.
2. Berikan tanda cek (√) pada kolom "Ya" jika sikap yang ada dalam pernyataan sesuai dengan sikap Siswa, dan "Tidak" jika belum sesuai.
3. Isilah pernyataan tersebut dengan jujur.
4. Hitunglah jumlah jawaban "Ya".
5. Lingkari krteria Sangat Baik, Baik, atau Baik sesuai jumlah "Ya" yang terisi.

Nama: ..... Kelas: .....

No	Pernyataan	Ya	Tidak
1.	Saya telah dapat menjelaskan konsep peraturan permainan dan modifikasi aktivitas permainan kasti, dengan benar.		
2.	Saya telah dapat menyebutkan berbagai konsep peraturan permainan dan modifikasi aktivitas permainan kasti dengan lengkap.		
3.	Saya telah dapat merinci cara melakukan aktivitas bermain kasti dengan berbagai modifikasi dengan lengkap dan benar.		
4.	Saya telah dapat memeragakan bermain kasti dengan berbagai modifikasi secara terkontrol.		
5.	Saya telah dapat menunjukkan kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan dalam bermain kasti dengan berbagai modifikasi.		

Sangat Baik	Baik	Perlu Perbaikan
Jika lebih dari dan sama dengan 4 pernyataan terisi "Ya"	Jika kurang dari 3 pernyataan terisi "Ya"	Jika kurang dari 3 pernyataan terisi "Ya"

c. Kegiatan Penutup (10 menit)

1) Salah seorang peserta didik di bawah bimbingan guru melakukan gerakan pendinginan, guru mempertanyakan apa manfaatnya.

@2021 Pusat Asesmen dan Pembelajaran Badan Penelitian dan Pengembangan dan Perbukuan, Kemendikbud, Riset dan Teknologi

2) Guru dan peserta didik melakukan refleksi apa yang telah dicapai dan belum dicapai sesuai dengan tujuan yang ditetapkan secara umum dan kesalahan-kesalahan yang masih sering timbul saat melakukan aktivitas pembelajaran.

3) Guru menginformasikan kepada peserta didik, kelompok dan peserta didik yang paling baik penampilannya selama pembelajaran permainan kasti.

4) Guru menugaskan peserta didik yang terkait dengan pembelajaran yang telah dilakukan untuk membaca dan membuat kesimpulan tentang aktivitas gerak spesifik melempar, menangkap, dan memukul bola permainan kasti, hasilnya dijadikan sebagai tugas asesmen penugasan.

5) Berdoa dipimpin oleh salah satu peserta didik dan menyampaikan salam.

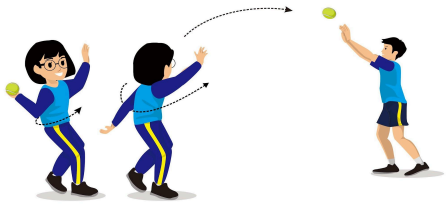
6) Peserta didik kembali ke kelas yang dilakukan dengan tertib, dan bagi peserta didik yang bertugas mengembalikan peralatan ke tempat semula.

Asesmen

1. Asesmen Sikap

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

2. Asesmen Pengetahuan

Teknik	Bentuk	Contoh Instrumen	Kriteria Asesmen
Tes Tulis	Pilihan ganda dengan 4 opsi	1. Perhatikan gambar berikut ini yang merupakan gerak spesifik permainan kasti.  Berdasarkan gambar di atas, gerak spesifik permainan kasti yang diperagakan adalah . . . . A. melempar dan menangkap bola melambung B. melempar dan menangkap bola lurus/mendatar C. melempar dan menangkap bola rendah	Jawaban benar mendapatkan skor 1 dan salah 0.

@2021 Pusat Asesmen dan Pembelajaran Badan Penelitian dan Pengembangan dan Perbukuan, Kemendikbud, Riset dan Teknologi

		D. melempar dan menangkap bola menggelundung Kunci: B. melempar dan menangkap bola lurus/mendatar.	
	Uraian tertutup	1. Jelaskan cara melakukan gerak spesifik melempar dan menangkap bola dalam permainan kasti. Kunci: 1) Bola dilambungkan dari arahkan bola dengan lemparan dari bawah ke atas. 2) Pandangan ditujukan pada arah lambungan bola ke atas. 3) Sikap badan sedikit ke depan. 4) Ayunkan bola dari belakang bawah menuju ke depan atas hingga bola lepas dan melambung ke atas. 5) Setelah itu bola ditangkap dengan dua tangan. 6) Pembelajaran lempar tangkap bola di tempat dan dilanjutkan sambil bergerak maju dengan bola dilambungkan sendiri.	Mendapatkan skor; 4, jika seluruh urutan dituliskan dengan benar dan isi benar. 3, jika urutan dituliskan salah tetapi isi benar. 2, jika sebagian urutan dituliskan dengan benar dan sebagian isi benar. 1, jika urutan dituliskan salah dan sebagian besar isi salah.

3. Asesmen Keterampilan

a. Tes kinerja aktivitas gerak spesifik *passing* bawah dan *passing* atas permainan kasti.

1) Butir Tes

Lakukan aktivitas gerak gerak spesifik melempar dan menangkap bola permainan kasti. Unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan melakukan gerakan (asesmen proses) dan ketepatan melakukan gerakan (asesmen produk).

2) Petunjuk Asesmen

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

3) Rubrik Asesmen Keterampilan Gerak

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

Nama :_____ Kelas: _____

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

@2021 Pusat Asesmen dan Pembelajaran Badan Penelitian dan Pengembangan dan Perbukuan, Kemendikbud, Riset dan Teknologi

2.	Pelaksanaan Gerak	a. Kaki		
		b. Badan		
		c. Lengan dan tangan		
		d. Pandangan mata		
3.	Posisi dan Sikap Akhir	a. Kaki		
		b. Badan		
		c. Lengan dan tangan		
		d. Pandangan mata		
Perolehan/Skor maksimum X 100% = Skor Akhir				

4) Pedoman penskoran

a) Penskoran

(1) Sikap awalan melakukan gerakan

Skor 3 jika:

(a) pandangan mata ke arah datangnya bola.

(b) badan sedikit dicondongkan ke depan dan berat badan terletak di antara kedua kaki.

(c) lutut ditekuk, badan condong ke depan dan jaga keseimbangan.

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

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

(2) Sikap pelaksanaan melakukan gerakan

Skor 4 jika:

(a) bola didorong dari depan.

(b) kedua lengan lurus ke depan.

(c) badan dicondongkan ke depan.

(d) pandangan mata tertuju pada lepasnya bola.

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

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

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

(3) Sikap akhir melakukan gerakan

Skor 3 jika:

(a) badan tetap condong ke depan

(b) pandangan mata tertuju pada lepasnya bola

(c) kaki kiri ke depan dan kaki kanan di belakang

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

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

b) Pengolahan skor

Skor maksimum: 10

Skor perolehan peserta didik: SP

Nilai keterampilan yang diperoleh peserta didik: SP/10

c) Konversi jumlah ulangan dengan skor

Perolehan Nilai		Klasifikasi Nilai
Putera	***Puteri***	
……. > 32 kali	……. > 27 kali	Sangat Baik
27 – 31 kali	22 – 26 kali	Baik

@2021 Pusat Asesmen dan Pembelajaran Badan Penelitian dan Pengembangan dan Perbukuan, Kemendikbud, Riset dan Teknologi

22 – 26 kali	17 – 21 kali	Cukup
…… < 22 kali	…… < 17 kali	Kurang

Pengayaan dan Remedial

1. Pengayaan

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

2. Remidial

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

Refleksi Peserta Didik dan Guru

1. Refleksi Peserta Didik

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

2. Refleksi Guru

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

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

@2021 Pusat Asesmen dan Pembelajaran Badan Penelitian dan Pengembangan dan Perbukuan, Kemendikbud, Riset dan Teknologi

d. Bagaimana keterlibatan peserta didik dalam proses aktivitas pembelajaran gerak spesifik permainan kasti tersebut.

Lembar Kerja Peserta Didik

Tanggal : .....
Lingkup/materi pembelajaran : .....
Nama Siswa : .....
Fase/Kelas : D / VII

1. Panduan umum

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

2. Panduan aktivitas pembelajaran

a. Bersama dengan teman, buatlah kelompok sejumlah maksimal 8 orang.
b. Lakukan aktivitas pembelajaran gerak spesifik permainan kasti secara berpasangan dengan temanmu satu kelompok.
c. Perhatikan penjelasan berikut ini:
   Cara bermain aktivitas pembelajaran gerak spesifik permainan kasti antara lain:
   1) Aktivitas gerak spesifik lemparan bola lurus, lemparan bola melambung, lemparan bola rendah, dan lemparan bola menggelundung.
   2) Aktivitas gerak spesifik menangkap bola datar/lurus, menangkap bola melambung, dan menangkap bola bergulir di tanah.
   3) Aktivitas gerak spesifik memukul bola lurus dan memukul bola melambung.
   4) Konsep peraturan permainan dan modifikasi aktivitas permainan kasti, serta mempraktikkan bermain kasti dengan berbagai modifikasi.

3. Bahan Bacaan Peserta Didik

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

4. Bahan Bacaan Guru

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

@2021 Pusat Asesmen dan Pembelajaran Badan Penelitian dan Pengembangan dan Perbukuan, Kemendikbud, Riset dan Teknologi

Glosarium

- Kasti merupakan salah satu jenis permainan bola kecil beregu. Kasti merupakan bentuk permainan tradisional yang mengutamakan beberapa unsur yaitu kekompakan, ketangkasan, dan kegembiraan.
- Lemparan datar merupakan teknik dasar permainan kasti yang dilakukan dengan cara melempar bola kearah mendatar setinggi dada atau horizontal.
- Lemparan menyusur tanah merupakan teknik dasar melempar bola kasti dengan laju bola yang menyusur ketanah atau menggelinding.
- Lemparan bola menggelundung gerakannya sama dengan melempar bola rendah. Tangan lempar diayunkan dari atas menuju bawah lutut.
- Lemparan melambung merupakan teknik dasar permainan kasti berupa teknik melempar bola. Teknik ini merupakan sebuah teknik melempar bola yang menggunakan ayunan kebelakang kepala atas agar boa dapat melambung jauh.
- Menangkap adalah suatu usaha yang dilakukan oleh pemain untuk dapat menguasai bola dengan tangan yang mengenakan *glove*, dan hasil pukulan ataupun lemparan teman.
- Memukul bola kasti adalah tugas dari seorang pemukul, pemain pemukul atau penyerang (*batter*) bertugas memukul bola untuk mencetak angka (*run*).
- Pembelajaran adalah proses interaksi antarpeserta didik, antara peserta didik dengan tenaga pendidik dan sumber belajar pada suatu lingkungan belajar.
- Pitcher adalah pemain yang pertama dapat mematikan lawan. Lemparannya yang keras dan cepat akan menyulitkan bagi pemukul, sehingga ia dengan mudah dapat mematikan regu pemukul.
- *Strike* : Bola yang dilemparkan seorang benar yaitu berada tepat diatas tempat pemukul antara lutut dan bahu pemukul.

Referensi

Muhajir. 2017. *Buku Siswa Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan, untuk SMP/M.Ts Kelas VII*. Bogor : Penerbit Yudhistira.

Muhajir. 2017. *Buku Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan, untuk SMP/M.Ts Kelas VII*. Bogor : Penerbit Yudhistira.

Muhajir. 2020. *Modul Pembelajaran Jarak Jauh Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan, untuk SMP/M.Ts Kelas VII*. Jakarta: Direktorat Pendidikan Masyarakat dan Pendidikan Khusus Dirjen Pendidikan Anak Usia Dini, Pendidikan Dasar dan Pendidikan Menengah, Kemendikbud.

Muhajir. 2020. *Belajar dan Berlatih Permainan Kasti*. Bandung: Sahara Multi Trading.

Tim Direktorat SMP. 2017. *Panduan Asesmen oleh Pendidik dan Satuan Pendidikan Sekolah Menengah Pertama*. Jakarta : Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.

Tim Direktorat SMP. 2016. *Panduan Pembelajaran Untuk Sekolah Menengah Pertama*. Jakarta : Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.

@2021 Pusat Asesmen dan Pembelajaran Badan Penelitian dan Pengembangan dan Perbukuan, Kemendikbud, Riset dan Teknologi

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

@2021 Pusat Asesmen dan Pembelajaran Badan Penelitian dan Pengembangan dan Perbukuan, Kemendikbud, Riset dan Teknologi