

MODUL AJAR KURIKULUM MERDEKA

FASE D (KELAS VIII) SMP/MTs

MATA PELAJARAN : PJOK

UNIT 1 : PERMAINAN INVASI (BOLA BASKET)

INFORMASI UMUM

I. IDENTITAS MODUL

Nama Penyusun	:
Satuan Pendidikan	: SMP/MTs
Kelas / Kelas	: VIII (Delapan) - D
Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan
Prediksi Alokasi Waktu	: 3 Kali Pertemuan (9 JP)
Tahun Penyusunan	: 20..... / 20.....

II. KOMPETENSI AWAL

Pada Unit Pembelajaran 1 ini peserta didik dapat mempraktikkan dan menganalisis konsep, prinsip, dan cara-cara melakukan aktivitas keterampilan variasi gerak spesifik dan fungsional permainan dan olahraga (mengoper, menangkap, menggiring, dan menembak bola permainan bola basket). Kegiatan pembelajaran dengan menggunakan pendekatan teori dan praktik. Selain kompetensi di atas, pada unit pembelajaran ini pembelajaran juga dilakukan untuk menstimulus kemampuan peserta didik agar dapat memahami dan memprediksi konsekuensi dari emosi dan pengekspresianannya dan menyusun langkah-langkah untuk mengelola emosinya dalam pelaksanaan belajar dan berinteraksi dengan orang lain.

Kegiatan guru melakukan perencanaan, melaksanakan kegiatan pembelajaran, dan melakukan penilaian pembelajaran. Dalam tahap pendahuluan, guru bersama-sama peserta didik melakukan: doa, apersepsi, menyampaikan tujuan, menyampaikan penilaian yang akan dilakukan. Pada kegiatan inti menjelaskan materi aktivitas keterampilan variasi gerak spesifik dan fungsional permainan dan olahraga (mengoper, menangkap, menggiring, dan menembak bola permainan bola basket), guru menutup pelajaran dengan pendinginan, dan menyampaikan simpulan serta berdoa.

Untuk menstimulus kemampuan peserta didik agar dapat memahami dan memprediksi konsekuensi dari emosi dan pengekspresianannya, pembelajaran dapat dilakukan dengan bermain bola basket dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi dengan menekankan pada nilai-nilai mandiri dan gotong royong.

Alternatif pembelajaran mempraktikkan aktivitas keterampilan variasi gerak spesifik dan fungsional permainan dan olahraga (mengoper, menangkap, menggiring, dan menembak bola permainan bola basket) dapat dilakukan dengan memodifikasi bola. Bola yang digunakan tidak harus bola standar bermain bola basket. Bola alternatif yang dapat digunakan seperti: bola sepak, bola voli, atau bola lain yang dapat memantul.

Namun idealnya adalah menggunakan bola basket yang standar agar peserta didik lebih tertarik mengikuti pembelajaran. Penilaian yang dilakukan guru meliputi: penilaian sikap dengan menggunakan jurnal, penilaian pengetahuan dengan melakukan tes tertulis yang dilakukan diakhir pertemuan, serta penilaian keterampilan dengan tes unjuk kerja.

III. PROFIL PELAJAR PANCASILA

Beriman, bertakwa kepada Tuhan yang Maha Esa, bergotong royong, bernalar kritis, kreatif, inovatif, mandiri, berkebhinekaan global

IV. SARANA DAN PRASARANA

- Bola basket atau bola sejenisnya (bola terbuat dari plastik, karet, dll).
- Lapangan permainan bola basket atau lapangan sejenisnya (lapangan bola voli atau halaman sekolah) yang aman.
- Rintangan (corong) atau sejenisnya (kursi atau bilah bambu).
- Peluit dan *stopwatch*.
- Lembar Kegiatan Peserta Didik (*student work sheet*) yang berisi perintah dan indikator tugas gerak.

V. TARGET PESERTA DIDIK

Peserta didik reguler/tipikal: umum, tidak ada kesulitan dalam mencerna dan memahami materi ajar.

VI. MODEL PEMBELAJARAN

Blended learning melalui model pembelajaran dengan menggunakan *Project Based Learning* (PBL) terintegrasi pembelajaran berdiferensiasi berbasis *Social Emotional Learning* (SEL).

KOMPONEN INTI

I. TUJUAN PEMBELAJARAN

- Mempraktikkan aktivitas keterampilan variasi gerak spesifik dan fungsional permainan dan olahraga (mengoper, menangkap, menggiring, dan menembak bola permainan bola basket) sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki oleh peserta didik.
- Menganalisis aktivitas keterampilan variasi gerak spesifik dan fungsional permainan dan olahraga (mengoper, menangkap, menggiring, dan menembak bola permainan bola basket) sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki oleh peserta didik.
- Memahami dan memprediksi konsekuensi dari emosi dan pengekspresiannya dan menyusun langkah-langkah untuk mengelola emosinya dalam pelaksanaan belajar dan berinteraksi dengan orang lain.
- Mengembangkan nilai-nilai gerak: nilai-nilai aktivitas jasmani untuk kesehatan, nilai-nilai aktivitas jasmani untuk kegembiraan dan tantangan, dan nilai-nilai aktivitas jasmani untuk ekspresi diri dan interaksi sosial.

II. PEMAHAMAN BERMAKNA

Peserta didik menyadari bahwa dengan mempelajari materi *PERMAINAN INVASI (BOLA BASKET)* dapat bermanfaat dalam kehidupan sehari-hari.

III. PERTANYAAN PEMANTIK

- Mengapa peserta didik perlu memahami dan menguasai keterampilan variasi gerak spesifik permainan bola basket?
- Bagaimana perasaan peserta didik dalam mengikuti pembelajaran keterampilan variasi gerak spesifik permainan bola basket?
- Jika ada hal-hal yang tidak peserta didik sukai terjadi dalam mengikuti pembelajaran keterampilan variasi gerak spesifik permainan bola basket, apa yang akan guru lakukan.

IV. KEGIATAN PEMBELAJARAN

PERTEMUAN KE-1

Kegiatan Pendahuluan (15 Menit)

- Guru meminta salah seorang peserta didik untuk menyiapkan barisan di lapangan sekolah dan mengucapkan salam atau selamat pagi kepada peserta didik.
- Guru meminta salah seorang peserta didik untuk memimpin doa, dan peserta didik berdoa sesuai dengan agamanya masing-masing.
- Guru memastikan bahwa semua peserta didik dalam keadaan sehat, bila ada peserta didik yang kurang sehat (sakit), maka guru meminta peserta didik tersebut untuk beristirahat di kelas.
- Guru memotivasi peserta didik untuk mengondisikan suasana belajar yang menyenangkan dengan mengajukan pertanyaan tentang manfaat olahraga bagi kesehatan dan kebugaran.
- Guru mengecek penguasaan kompetensi yang sudah dipelajari sebelumnya, dengan cara tanya jawab.
- Guru menjelaskan kompetensi yang harus dikuasai peserta didik setelah proses pembelajaran (seperti yang tercantum dalam indikator ketercapaian kompetensi) disertai dengan penjelasan manfaat dari kegiatan bermain bola basket: misalnya bahwa bermain bola basket adalah salah satu aktivitas yang dapat meningkatkan kebugaran jasmani dan prestasi cabang olahraga bola basket.

- Guru menyampaikan cakupan materi yang akan dipelajari yaitu: aktivitas keterampilan variasi gerak spesifik mengoper, menangkap, menggiring, dan menembak bola permainan bola basket.
- Guru menjelaskan teknik penilaian untuk kompetensi aktivitas keterampilan variasi gerak spesifik permainan bola basket, baik kompetensi sikap sosial dengan observasi dalam bentuk jurnal: yaitu perilaku keseriusan dalam berdoa dan berusaha secara maksimal, pengembangan nilai-nilai karakter antara lain: mandiri dan gotong royong, kompetensi pengetahuan: menganalisis variasi aktivitas keterampilan gerak spesifik mengoper, menangkap, menggiring, dan menembak bola permainan bola basket menggunakan tes tertulis, dan kompetensi terkait keterampilan yaitu: mempraktikkan aktivitas keterampilan variasi gerak spesifik mengoper, menangkap, menggiring, dan menembak bola permainan bola basket, serta bermain bola basket dalam bentuk sederhana dengan peraturan yang dimodifikasi dengan menekankan pada pengembangan nilai-nilai karakter antara lain: mandiri dan gotong royong.
- Dilanjutkan dengan pemanasan agar peserta didik terkondisikan dalam materi yang akan diajarkan dengan perasaan yang menyenangkan. Pemanasan dalam bentuk *game* antara lain:
 - Peserta didik dibagi menjadi empat kelompok besar (peserta didik putra dan putri dibagi sama banyak). Kalau jumlah peserta didik 32 orang, maka satu kelompok terdiri dari 8 peserta didik.
 - Cara bermain: (1) Bola dioperkan secara beranting dari belakang ke depan melalui samping kiri/kanan, (2) Bola dioperkan secara beranting dari belakang ke depan melalui atas kepala, (3) Bola dioperkan secara beranting dari belakang ke depan melalui bawah/di antara dua belah kaki. Apabila bola tersebut terjatuh atau kelompok yang paling terakhir menyelesaikan operan, dinyatakan sebagai kelompok yang kalah dan diberi hukuman berjoget atau bernyanyi.
 - Berdasarkan pengamatan guru pada game, dipilih sejumlah peserta didik yang dianggap cukup mampu untuk menjadi tutor bagi temannya dalam aktivitas berikutnya. Mereka akan mendapat anggota kelompok dari peserta didik yang tersisa dengan cara berhitung sampai angka sejumlah peserta didik yang terpilih (misalnya 8 orang). Maka jika terdapat 32 peserta didik, setiap kelompok akan memiliki anggota 8 orang.

Kegiatan Inti (90 Menit)

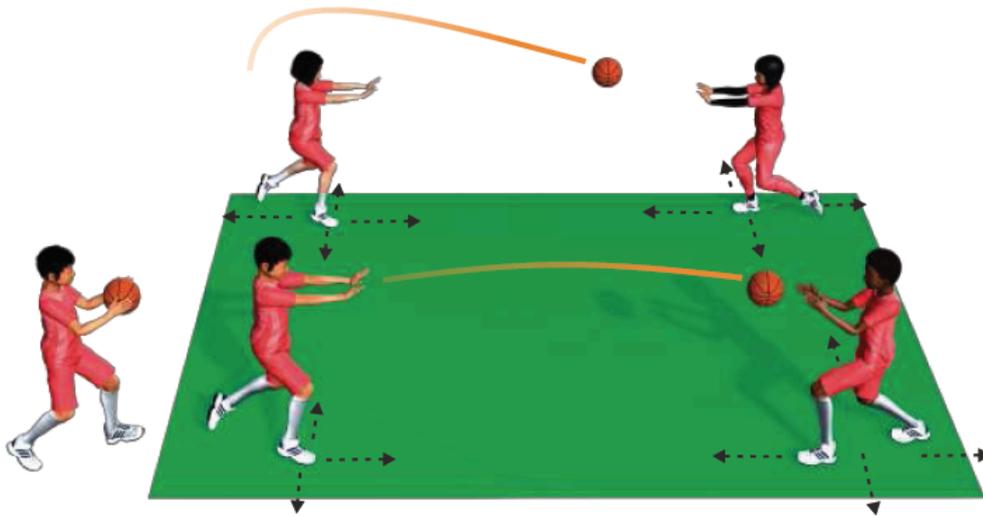
- Peserta didik menerima dan mempelajari kartu tugas (task sheet) yang berisi perintah dan indikator tugas aktivitas keterampilan variasi gerak spesifik mengoper, menangkap, dan menggiring bola permainan bola basket.
- Peserta didik melaksanakan tugas ajar sesuai dengan target waktu yang ditentukan guru untuk mencapai ketuntasan belajar pada setiap materi pembelajaran, yaitu: aktivitas keterampilan variasi gerak spesifik mengoper, menangkap, dan menggiring bola permainan bola basket. Secara rinci tugas ajar aktivitas keterampilan variasi gerak spesifik mengoper, menangkap, dan menggiring bola permainan bola basket adalah sebagai berikut:

Aktivitas Pembelajaran 1

Aktivitas pembelajaran 1 : Variasi gerak spesifik mengoper dan menangkap bola berpasangan di tempat

Cara melakukannya:

- Berdiri tegak, berpasangan-pasangan, dan berhadapan.
- Mengoper dan menangkap bola berpasangan di tempat.
- Dilanjutkan sambil bergerak maju, mundur, dan menyamping (mengoper dari dada, pantul, dan dari atas kepala).
- Pembelajaran dilakukan secara berulang-ulang selama 5 menit.

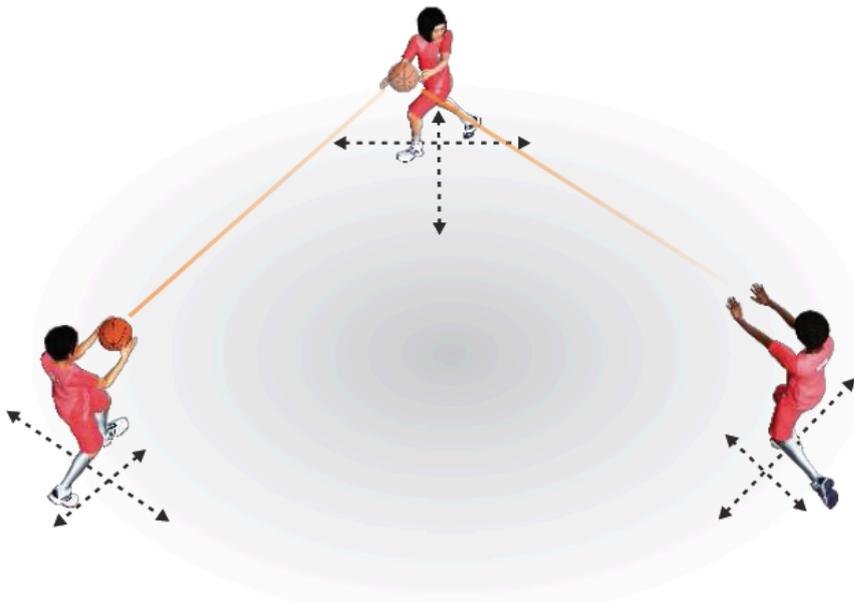


Gambar 2.1 Aktivitas pembelajaran variasi gerak spesifik mengoper dan menangkap bola berpasangan di tempat

Aktivitas pembelajaran 2 : Variasi gerak spesifik mengoper dan menangkap bola formasi segitiga

Cara melakukannya:

- Berdiri tegak dan membentuk formasi segitiga.
- Mengoper dan menangkap bola dalam formasi segi tiga, empat atau lingkaran (mengoper dari dada, pantul dan dari atas kepala).
- Gerakan dilakukan di tempat dilanjutkan bergerak maju-mundur dan bergerak kanan-kiri.
- Pembelajaran dilakukan secara berulang-ulang selama 5 menit.



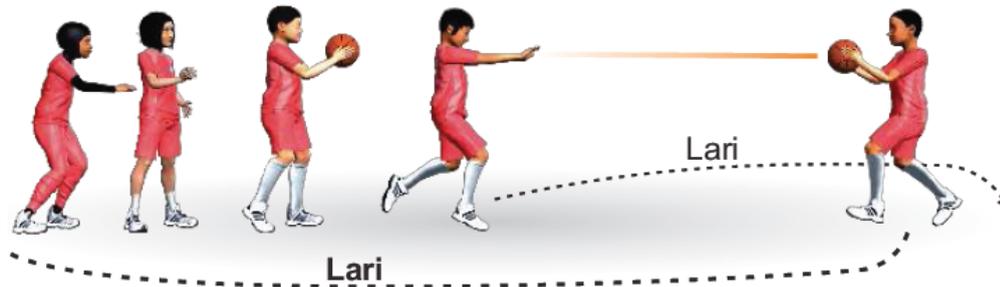
Gambar 2.2 Aktivitas pembelajaran variasi gerak spesifik mengoper dan menangkap bola formasi segitiga

Aktivitas pembelajaran 3 : Variasi gerak spesifik mengoper dan menangkap bola formasi berbanjar (*passing run*)

Cara melakukannya:

- Berdiri tegak, berpasang-pasangan, dan saling berhadapan.

- Mengoper dan menangkap bola dalam formasi berbanjar (*passing run*) atau setelah melakukan bergerak lari pindah tempat.
- Pembelajaran dilakukan secara berulang-ulang selama 5 menit.

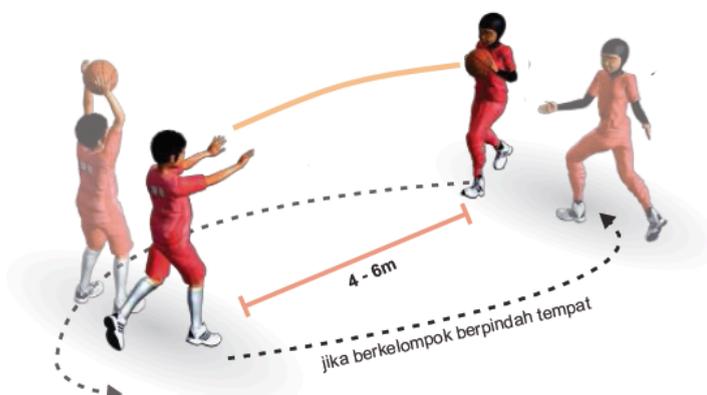


Gambar 2.3 Aktivitas pembelajaran variasi gerak spesifik mengoper dan menangkap bola formasi berbanjar (*passing run*)

Aktivitas pembelajaran 4 : Variasi gerak spesifik mengoper dan menangkap bola dari atas kepala tanpa pantulan

Cara melakukannya:

- Dilakukan secara berpasangan atau kelompok saling berhadapan.
- Jika dilakukan secara berpasangan, dapat dilakukan di tempat, bergerak maju, mundur dan menyamping.
- Jika dilakukan dalam bentuk kelompok dan formasi berbanjar, maka yang telah melakukan gerakan berpindah tempat.
- Pembelajaran dilakukan secara berulang-ulang selama 5 menit.

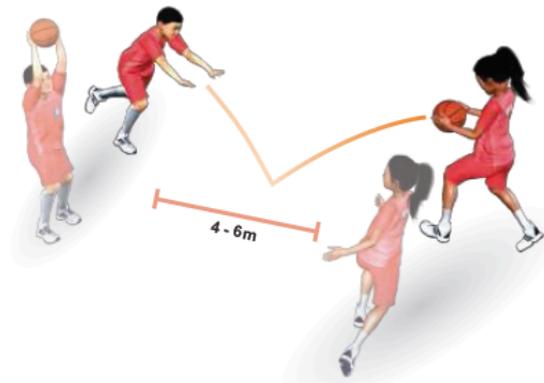


Gambar 2.4 Aktivitas pembelajaran variasi gerak spesifik mengoper dan menangkap bola dari atas kepala tanpa pantulan

Aktivitas pembelajaran 5 : Variasi gerak spesifik mengoper dan menangkap bola dari atas kepala dengan pantulan

Cara melakukannya:

- Dilakukan secara berpasangan atau kelompok saling berhadapan.
- Jika dilakukan secara berpasangan, dapat dilakukan di tempat, bergerak maju, mundur dan menyamping.
- Jika dilakukan dalam bentuk kelompok dan formasi berbanjar, maka yang telah melakukan gerakan berpindah tempat.
- Pembelajaran dilakukan secara berulang-ulang selama 5 menit.



Gambar 2.5 Aktivitas pembelajaran variasi gerak spesifik mengoper dan menangkap bola dari atas kepala dengan pantulan

Aktivitas Pembelajaran 2

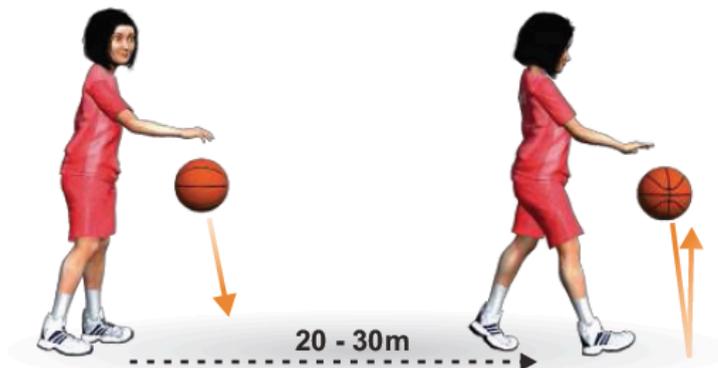
Setelah peserta didik melakukan aktivitas keterampilan variasi gerak spesifik mengoper dan menangkap permainan bola basket, dilanjutkan dengan mempelajari variasi aktivitas keterampilan gerak spesifik menggiring bola permainan bola basket.

Bentuk-bentuk aktivitas keterampilan variasi gerak spesifik menggiring bola permainan bola basket, antara lain sebagai berikut:

Aktivitas pembelajaran 1 : Variasi gerak spesifik menggiring bola sambil berjalan

Cara melakukannya:

- Berdiri dengan sikap melangkah.
- Badan agak condong ke depan.
- Berat badan tertumpu pada kaki depan.
- Menggiring bola sambil berjalan, dilanjutkan dengan lari (menggunakan tangan kanan dan kiri).
- Pembelajaran dilakukan secara perorangan atau kelompok.
- Pembelajaran dilakukan sejauh 20 – 30 meter.



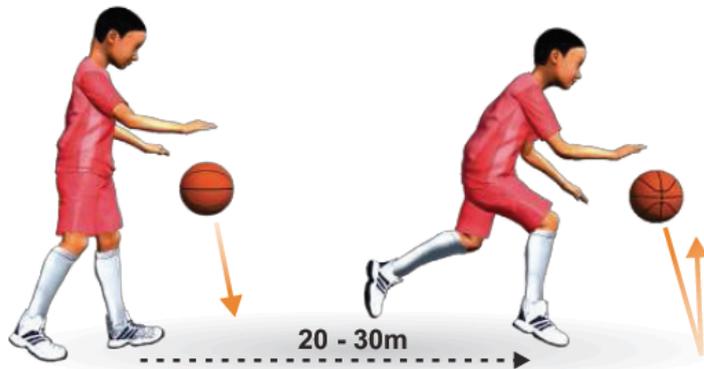
Gambar 2.6 Aktivitas pembelajaran variasi gerak spesifik menggiring bola sambil berjalan

Aktivitas pembelajaran 2 : Variasi gerak spesifik menggiring bola sambil berjalan dan berlari

Cara melakukannya:

- Berdiri dengan sikap melangkah.
- Badan agak condong ke depan.
- Berat badan tertumpu pada kaki depan.

- Menggiring bola sambil berjalan, dilanjutkan dengan lari (menggunakan tangan kanan dan kiri).
- Pembelajaran dilakukan secara perorangan atau kelompok.
- Pembelajaran dilakukan sejauh 20 – 30 meter.

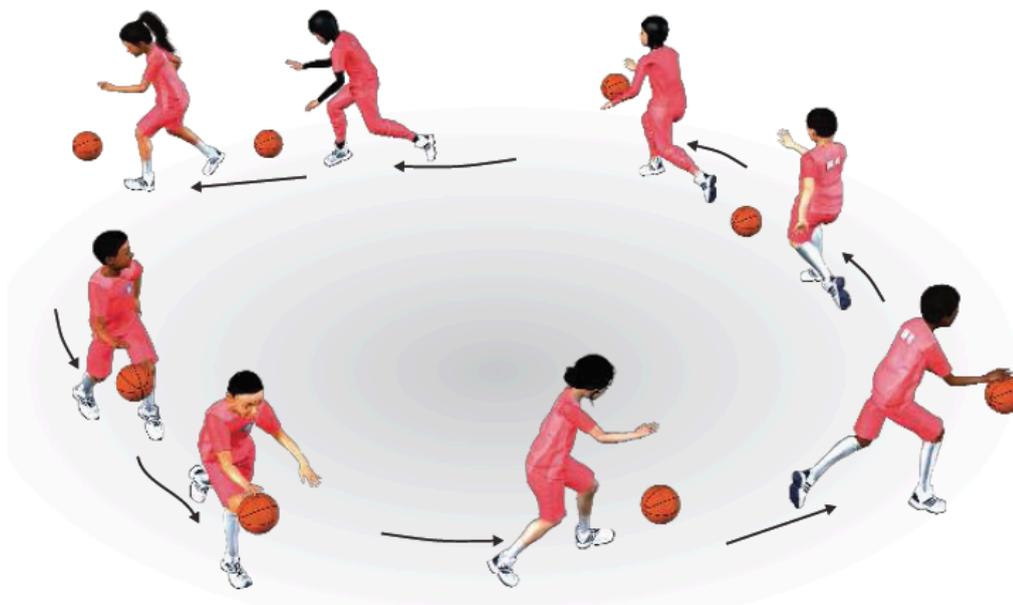


Gambar 2.7 Aktivitas pembelajaran variasi gerak spesifik menggiring bola sambil berjalan dan berlari

Aktivitas pembelajaran 3 : Variasi gerak spesifik menggiring bola mengikuti teman yang di depannya

Cara melakukannya:

- Berdiri dengan sikap melangkah.
- Badan agak condong ke depan.
- Berat badan tertumpu pada kaki depan.
- Menggiring bola basket mengikuti teman yang di depannya.
- Pembelajaran ini dilakukan berpasangan dalam bentuk kelompok.
- Selama melakukan gerakan tidak boleh bersinggungan sesama teman.
- Pembelajaran dilakukan sejauh 20 – 30 meter.



Gambar 2.8 Aktivitas pembelajaran variasi gerak spesifik menggiring bola mengikuti teman yang di depannya

Guru dapat mengembangkan lagi bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran variasi aktivitas keterampilan gerak spesifik mengoper, menangkap, dan menggiring bola permainan bola basket, sesuai dengan kemampuannya.

- Guru memberikan umpan balik kepada peserta didik.
- Peserta didik diminta untuk melakukan pengulangan pada materi pembelajaran yang belum tercapai ketuntasannya sesuai umpan balik yang diberikan.
- Peserta didik mencoba tugas gerak aktivitas keterampilan variasi gerak spesifik mengoper, menangkap, dan menggiring bola permainan bola basket ke dalam permainan yang dimodifikasi dilandasi nilai-nilai karakter mandiri dan gotong royong.
- Hasil belajar aktivitas keterampilan variasi gerak spesifik dan fungsional permainan dan olahraga (mengoper, menangkap, dan menggiring bola permainan bola basket) peserta didik dinilai selama proses dan di akhir pembelajaran.

Kegiatan Penutup (15 Menit)

- Salah seorang peserta didik di bawah bimbingan guru melakukan gerakan pendinginan, guru mempertanyakan apa manfaatnya.
- 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.
- Guru menginformasikan kepada peserta didik, kelompok dan peserta didik yang paling baik penampilannya selama pembelajaran permainan bola basket.
- Guru menugaskan peserta didik yang terkait dengan pembelajaran yang telah dilakukan untuk membaca dan membuat kesimpulan tentang aktivitas keterampilan variasi gerak spesifik mengoper, menangkap, dan menggiring bola permainan bola basket, hasilnya dijadikan sebagai tugas penilaian penugasan. Selanjutnya guru memberi tugas kepada peserta didik untuk membaca dan mempelajari materi pembelajaran pada pertemuan minggu yang akan datang, yaitu: aktivitas keterampilan variasi gerak spesifik menembak bola ke sasaran tertentu permainan bola basket.
- Berdoa dipimpin oleh salah satu peserta didik dan menyampaikan salam.
- Peserta didik kembali ke kelas yang dilakukan dengan tertib, dan bagi peserta didik yang bertugas mengembalikan peralatan ke tempat semula.

PERTEMUAN KE-2

Kegiatan Pendahuluan (15 Menit)

- Sama dengan pendahuluan pertemuan pertama.

Kegiatan Inti (90 Menit)

Sama dengan pendahuluan pertemuan pertama.

Bentuk-bentuk tugas ajar aktivitas keterampilan variasi gerak spesifik menembak bola ke sasaran tertentu permainan bola basket) adalah sebagai berikut:

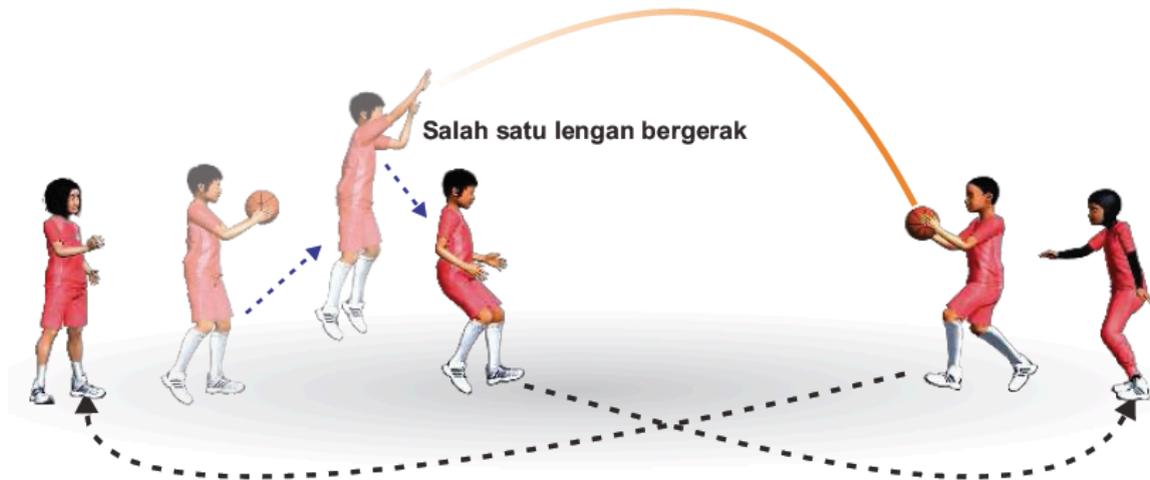
Aktivitas Pembelajaran 3

Aktivitas pembelajaran 1 : Variasi gerak spesifik menembak bola sambil melompat menggunakan dua atau satu tangan di tempat

Cara melakukannya:

- Pemain 1 melakukan tembakan sambil melompat ke pemain 2.
- Pemain 2 menangkap bola, kembalikan bola pada pemain 1 dengan teknik menembak sambil melompat.

- Lakukan seterusnya, bila dilakukan dalam formasi berbanjar, yang telah melakukan gerakan menembak pindah tempat.
- Pembelajaran ini dilakukan berulang-ulang 10 – 15 tembakan.

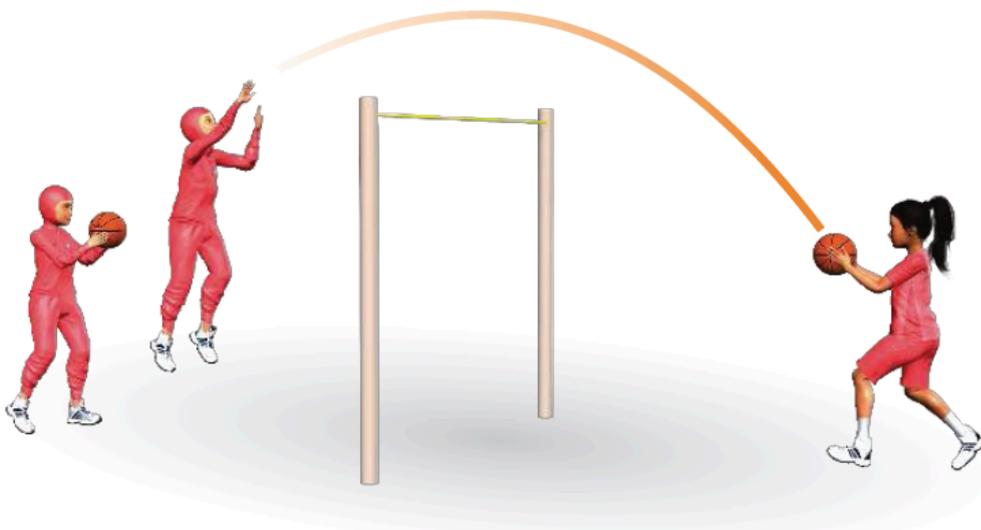


Gambar 2.9 Aktivitas pembelajaran variasi gerak spesifik menembak bola sambil melompat menggunakan dua atau satu tangan di tempat

Aktivitas pembelajaran 2 : Variasi gerak spesifik menembak bola sambil melompat menggunakan dua atau satu tangan, bola melewati atas tali

Cara melakukannya:

- Pemain 1 melakukan tembakan sambil melompat ke arah pemain 2 dengan bola melalui atas tali.
- Pemain 2 menangkap dan mengembalikan bola pada pemain 1 dengan teknik menembak sambil melompat.
- Arah bola melengkung.
- Lakukan seterusnya, bila dilakukan dalam formasi berbanjar, yang telah melakukan gerakan menembak pindah tempat.
- Pembelajaran ini dilakukan berulang-ulang 10 – 15 tembakan.



Gambar 2.10 Aktivitas pembelajaran variasi gerak spesifik menembak bola sambil melompat menggunakan dua atau satu tangan, bola melewati atas tali

Aktivitas pembelajaran 3 : Variasi gerak spesifik menggiring dan menembak, *lay-up shoot* bola melewati atas tali

Cara melakukannya:

- Pemain 1 melakukan teknik menggiring ke arah tali dan menembak dengan arah bola melewati atas tali, lalu lari ke barisan belakang.
- Pemain 2 menangkap bola dan mengopernya pada pemain 3.
- Pemain 3 melakukan seperti pemain 1.
- Lakukan seterusnya dan yang menangkap bola bisa bergantian.
- Gerak spesifik menembak yang dapat digunakan (menembak dengan dua atau satu tangan tanpa melompat dilanjutkan dengan melompat).
- Pembelajaran ini dilakukan berulang-ulang 15 – 20 tembakan



Gambar 2.11 Aktivitas pembelajaran variasi gerak spesifik menggiring dan menembak, *lay-up shoot* bola melewati atas tali

Guru dapat mengembangkan lagi bentuk-bentuk aktivitas keterampilan variasi gerak spesifik dan fungsional permainan dan olahraga (menembak bola ke sasaran tertentu permainan bola basket), sesuai dengan kemampuannya.

Kegiatan Penutup (15 Menit)

- Sama dengan pertemuan pertama.

PERTEMUAN KE-3

Kegiatan Pendahuluan (15 Menit)

- Sama dengan pertemuan pertama.

Kegiatan Inti (90 Menit)

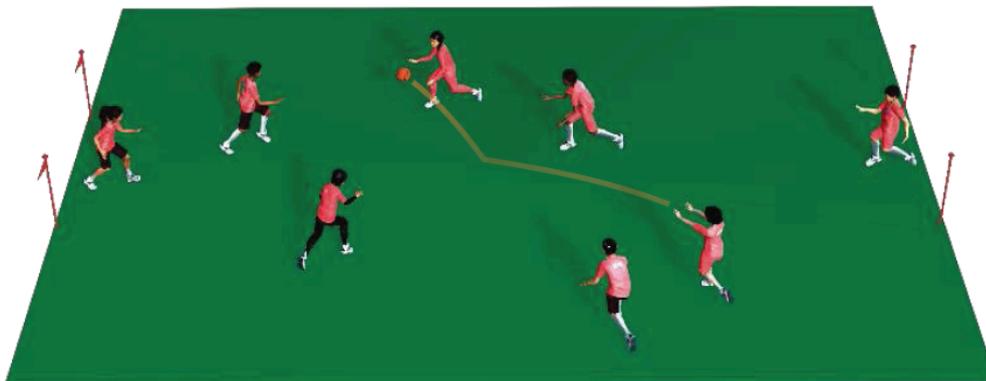
Sama dengan pertemuan pertama.

Bentuk-bentuk tugas ajar bermain bola basket dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi menggunakan (mengoper, menangkap, menggiring, dan menembak bola ke sasaran tertentu permainan bola basket) adalah sebagai berikut:

Aktivitas pembelajaran 1: Bermain bola basket dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi menggunakan dua buah gawang aktivitas keterampilan variasi gerak spesifik mengoper, menangkap, menggiring, dan menembak bola ke sasaran tertentu permainan bola basket secara berkelompok.

Cara melakukannya:

- Permainan dilakukan oleh dua regu, dengan 4 - 8 pemain.
- Lapangan dapat menggunakan lapangan basket, voli atau bulu tangkis.
- Setiap regu berusaha memasukan pada gawang lawan, dengan teknik dasar lempar tangkap, menggiring *lay-up shoot*, dan menembak.
- Regu yang banyak memasukan bola ke gawang keluar sebagai pemenang.
- Peraturan dapat ditambah sesuai dengan situasi dan kebutuhan (dapat didiskusikan antara guru dan peserta didik).
- Lama permainan 10 - 15 menit.

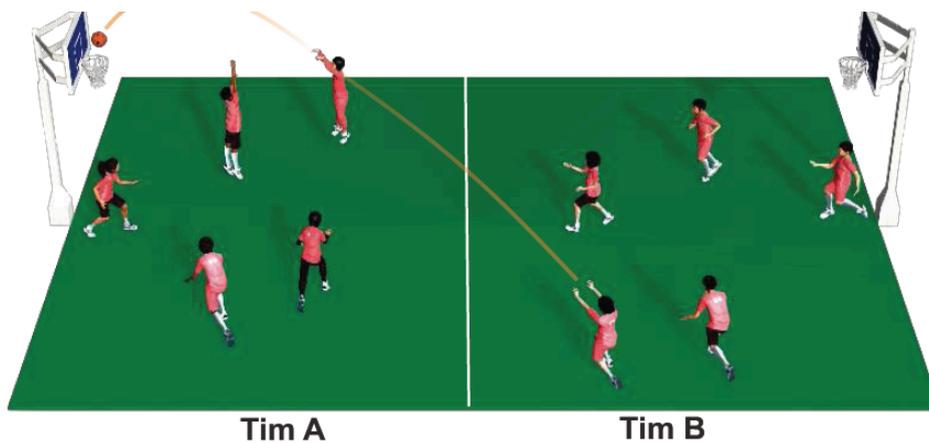


Gambar 2.12 Aktivitas pembelajaran bermain bola basket dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi menggunakan dua buah gawang

Aktivitas pembelajaran 2: Bermain bola basket dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi menggunakan setengah lapangan aktivitas keterampilan variasi gerak spesifik mengoper, menangkap, menggiring, dan menembak bola ke sasaran tertentu permainan bola basket secara berkelompok.

Cara melakukannya:

- Tim A menempatkan pemainnya di lapangan B sebanyak 2 orang pemain, begitu juga tim B menempatkan 2 pemain di lapangan A.
- Para pemain boleh menggiring, mengoper, dan menembak.
- Saat menggiring bola, pemain yang berada pada lapangan A dan B tidak boleh melewati garis tengah.
- Jadi yang berhak melakukan serangan pada lapangan lawan hanya 2 orang pemain.
- Tim pemenang adalah tim yang dapat memasukkan bola ke ring basket lebih banyak.
- Lama permainan 10 - 15 menit.



Gambar 2.13 Aktivitas pembelajaran bermain bola basket dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi menggunakan setengah lapangan

Guru dapat mengembangkan lagi bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran bermain bola basket dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi menggunakan (mengoper, menangkap, menggiring, dan menembak bola ke sasaran tertentu permainan bola basket) secara berkelompok, sesuai dengan kemampuannya.

Kegiatan Penutup (15 Menit)

- Sama dengan pertemuan pertama.

V. ASESMEN

1. Penilaian Pengembangan Karakter (Dimensi mandiri dan gotong royong)

a. Petunjuk Penilaian (Lembar Penilaian Sikap Diri)

- 1) Isikan identitas kalian.
- 2) Berikan tanda cek (√) 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 Baik sesuai jumlah “Ya” yang terisi.

b. Rubrik Penilaian Sikap

No	Pernyataan	Ya	Tidak
1	Saya membuat target penilaian yang realistis terhadap kemampuan dan minat, berdasarkan pengalaman 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 dan berinteraksi dengan orang lain.		

4	Saya merancang strategi yang sesuai untuk menunjang pencapaian tujuan belajar dan pengembangan diri.		
5	Saya mengkritisi efektivitas dirinya dalam bekerja secara mandiri dalam mencapai tujuan.		
6	Saya berkomitmen dan menjaga konsistensi pencapaian tujuan yang telah direncanakannya.		
7	Saya menyelaraskan tindakan sendiri dengan tindakan orang lain untuk melaksanakan kegiatan dan mencapai tujuan kelompok.		
8	Saya mendemonstrasikan kegiatan kelompok dan dapat saling membantu memenuhi kebutuhan.		
9	Saya membagi peran dan menyelaraskan tindakan agar selaras untuk mencapai tujuan bersama.		
10	Saya tanggap terhadap lingkungan sosial sesuai dengan tuntutan peran sosial dan berkontribusi sesuai dengan kebutuhan masyarakat.		
11	Saya menggunakan pengetahuan tentang reaksi tertentu untuk menentukan tindakan yang tepat dalam menampilkan respon yang diharapkan.		
12	Saya mengupayakan memberi hal yang dianggap penting dan berharga kepada masyarakat yang membutuhkan bantuan.		

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”

2. Penilaian Pengetahuan

Teknik	Bentuk	Contoh Instrumen	Kriteria Penilaian
Tes Tulis	Pilihan ganda dengan 4 opsi	<p>1. Perhatikan pernyataan-pernyataan berikut ini, yang merupakan keterampilan variasi gerak spesifik permainan bola basket.</p> <p>1) Posisi bola berada di atas kepala dengan dipegang oleh dua tangan dan cenderung agak di belakang kepala.</p> <p>2) Bola dilemparkan dengan lekukan pergelangan tangan arahnya agak menyerong ke bawah disertai dengan meluruskan lengan.</p>	Jawaban benar mendapatkan skor 1 dan salah 0

		<p>3) Lepasnya bola dari tangan juga menggunakan jentikan ujung jari tangan.</p> <p>4) Posisi kaki berdiri tegak, tetapi tidak kaku. Bila berhadapan dengan lawan, untuk meng-amankan bolanya dapat dilakukan dengan meninggikan badan, yaitu mengangkat kedua tumit.</p> <p>Berdasarkan pernyataan-pernyataan di atas, gerakan tersebut merupakan variasi gerak spesifik</p> <p>A. melempar bola dari atas kepala</p> <p>B. melempar bola dari samping</p> <p>C. melempar bola lengkung (kaitan)</p> <p>D. melempar bola dari bawah</p> <p>Kunci: A. melempar bola dari atas kepala.</p>	
	Uraian tertutup	<p>1. Jelaskan urutan cara <i>chest pass</i>/ operan setinggi dada permainan bola basket.</p> <p>Kunci:</p> <p>1) Bola dipegang dengan kedua telapak tangan dan jari-jari terbuka menutupi bagian samping dan belakang dari bola.</p> <p>2) Tekuk kedua siku dengan mendekati badan, dan atur bola setinggi dada.</p> <p>3) Operan dimulai dengan melangkahkan satu kaki ke depan ke arah sasaran (penerima).</p> <p>4) Bersamaan dengan itu, langkahkan kaki, kedua lengan menolak lurus ke depan disertai dengan</p> <p>5) lekukan pergelangan tangan dan diakhiri dengan jentikan jari-jari.</p> <p>6) Operan diarahkan setinggi dada (penerima) secara</p>	<p>Mendapatkan skor;</p> <p>4, jika seluruh urutan dituliskan dengan benar dan isi benar.</p> <p>3, jika urutan dituliskan salah tetapi isi benar.</p> <p>2, jika sebagian urutan dituliskan dengan benar dan sebagian isi benar.</p> <p>1, jika urutan dituliskan salah dan sebagian besar isi salah.</p>

		mendatar dan bola sedikit berputar.	
--	--	-------------------------------------	--

3. Penilaian Keterampilan

a. Tes Kinerja Aktivitas Variasi Gerak Spesifik Mengoper dan Menangkap Bola Permainan Bola Basket

1) Butir Tes

Lakukan aktivitas variasi gerak spesifik mengoper dan menangkap bola permainan bola basket. Unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan melakukan gerakan (penilaian proses) dan ketepatan melakukan gerakan (penilaian produk).

2) Petunjuk Penilaian

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

3) Rubrik Penilaian Keterampilan Gerak

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

Nama : _____ Kelas: _____

No	Indikator Esensial	Uraian Gerak	Ya (1)	Tidak (0)
1	Posisi dan Sikap Awal	a. Kaki		
		b. Badan		
		c. Lengan dan tangan		
		d. Pandangan mata		
2	Pelaksanaan Gerak	a. Kaki		
		b. Badan		
		c. Lengan dan tangan		
		d. Pandangan mata		
3	Posisi dan Sikap Akhir	a. Kaki		
		b. Badan		
		c. Lengan dan tangan		
		d. Pandangan mata		
Perolehan/Skor maksimum X 100% = Skor Akhir				

4) Pedoman penskoran

a) Penskoran

Skor 1 jika: Peserta didik dapat melakukan 80% dari komponen gerakan sikap awal, sikap pelaksanaan, dan sikap akhir dengan benar.

Skor 0 jika: Peserta didik kurang dari 80% melakukan komponen gerakan sikap awal, sikap pelaksanaan, dan sikap akhir dengan benar.

(1) Sikap awalan melakukan gerakan

(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.
- (2) Sikap pelaksanaan melakukan gerakan
 - (a) bola didorong dari depan.
 - (b) kedua lengan lurus ke depan.
 - (c) badan dicondongkan ke depan.
 - (d) pandangan mata tertuju pada lepasnya bola.
- (3) Sikap akhir melakukan gerakan
 - (a) badan tetap condong ke depan.
 - (b) pandangan mata tertuju pada lepasnya bola.
 - (c) kaki kiri ke depan dan kaki kanan di belakang.
- 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
<i>Putera</i>	<i>Puteri</i>	
..... > 18 kali > 14 kali	Sangat Baik
15 – 17 kali	11 – 13 kali	Baik
12 – 14 kali	8 – 10 kali	Cukup
..... < 12 kali < 8 kali	Kurang

b. Tes Kinerja Aktivitas Variasi Gerak Spesifik Menggiring Bola Permainan Bola Basket

1) Butir Tes

Lakukan aktivitas variasi gerak spesifik menggiring bola permainan bola basket. Unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan melakukan gerakan (penilaian proses) dan ketepatan melakukan gerakan (penilaian produk).

2) Petunjuk Penilaian

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

3) Rubrik Penilaian Keterampilan Gerak

Sama dengan rubrik mengoper dan menangkap bola permainan bola basket.

4) Pedoman Penskoran

a) Penskoran

Skor 1 jika: Peserta didik dapat melakukan 80% dari komponen gerakan sikap awal, sikap pelaksanaan, dan sikap akhir dengan benar.

Skor 0 jika: Peserta didik kurang dari 80% melakukan komponen gerakan sikap awal, sikap pelaksanaan, dan sikap akhir dengan benar.

(1) Sikap awalan melakukan gerakan

- (a) Berdiri dengan sikap melangkah.
- (b) Badan agak condong ke depan.

- (c) Berat badan tertumpu pada kaki depan.
 - (2) Sikap pelaksanaan melakukan gerakan
 - (a) Doronglah menggunakan telapak tangan ke lantai dengan sumber gerakan dari sikut dibantu pergelangan tangan diaktifkan.
 - (b) Ketinggian bola memantul adalah sebatas atau di bawah pinggang.
 - (c) Pandangan mata ketika menggiring bola tertuju bebas ke arah depan.
 - (3) Sikap akhir melakukan gerakan Kedua tangan rileks dan badan ditegakkan kembali.
- 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
<i>Putera</i>	<i>Puteri</i>	
..... > 16 rintangan > 14 rintangan	Sangat Baik
13 – 15 rintangan	11 – 13 rintangan	Baik
10 – 12 rintangan	8 – 10 rintangan	Cukup
..... < 10 rintangan < 8 rintangan	Kurang

c. Tes Kinerja Aktivitas Variasi Gerak Spesifik Menembak Bola Permainan Bola Basket

1) Butir Tes

Lakukan aktivitas variasi gerak spesifik menembak bola ke ring basket pada permainan bola basket. Unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan melakukan gerakan (penilaian proses) dan ketepatan melakukan gerakan (penilaian produk).

2) Petunjuk Penilaian

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

3) Rubrik Penilaian Keterampilan Gerak

Sama dengan rubrik mengoper dan menangkap bola permainan bola basket.

4) Pedoman penskoran

a) Penskoran

Skor 1 jika: Peserta didik dapat melakukan 80% dari komponen gerakan sikap awal, sikap pelaksanaan, dan sikap akhir dengan benar.

Skor 0 jika: Peserta didik kurang dari 80% melakukan komponen gerakan sikap awal, sikap pelaksanaan, dan sikap akhir dengan benar.

(1) Sikap awalan melakukan gerakan

- (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.

(2) Sikap pelaksanaan melakukan gerakan

- (a) bola didorong dari depan.

- (b) kedua lengan lurus ke depan.
- (c) badan dicondongkan ke depan.
- (d) pandangan mata tertuju pada lepasnya bola.
- (3) Sikap akhir melakukan gerakan
 - (a) badan tetap condong ke depan.
 - (b) pandangan mata tertuju pada lepasnya bola.
 - (c) kaki kiri ke depan dan kaki kanan di belakang.
- b) Pengolahan skor
 - Skor maksimum: 10
 - Skor perolehan peserta didik: SP
 - Nilai keterampilan yang diperoleh peserta didik: SP/10.
- c) Konversi jumlah tembakan yang masuk ke ring basket dengan skor

Perolehan Nilai		Klasifikasi Nilai
<i>Putera</i>	<i>Puteri</i>	
..... > 14 masuk > 11 masuk	Sangat Baik
11 – 13 masuk	8 – 10 masuk	Baik
8 – 10 masuk	5 – 7 masuk	Cukup
..... < 8 masuk < 5 masuk	Kurang

VI. PENGAYAAN DAN REMEDIAL

Pengayaan

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

Remedial

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.

VII. REFLEKSI GURU DAN PESERTA DIDIK

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:

- Apakah kegiatan pembelajaran dapat berjalan dengan baik?
- Kesulitan-kesulitan yang ditemukan dalam proses pembelajaran.

- Apa yang harus diperbaiki dan bagaimana cara memperbaiki proses pembelajaran tersebut.

LAMPIRAN- LAMPIRAN

LAMPIRAN 1

LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK (LKPD)

Lembar Kegiatan Siswa

Tanggal :

Lingkup/materi pembelajaran :

Nama Siswa :

Kelas/Semester : VIII /

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 cedera.
- c. Mulailah kegiatan dengan berdo'a.
- d. Selama kegiatan perhatikan selalu keselamatan diri dan keselamatan bersama.

2. Panduan aktivitas pembelajaran

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

Cara bermain aktivitas pembelajaran variasi gerak spesifik permainan bola basket antara lain:

- 1) Mengoper dan menangkap bola berpasangan di tempat, formasi segitiga, formasi berbanjar (*passing run*), bola dari atas kepala tanpa pantulan, dan dari atas kepala dengan pantulan.
- 2) Menggiring bola sambil berjalan, menggiring bola sambil berjalan dan berlari, dan menggiring bola mengikuti teman yang di depannya.
- 3) Menembak bola sambil melompat menggunakan dua atau satu tangan di tempat; menembak bola sambil melompat menggunakan dua atau satu tangan, bola melewati atas tali; dan menggiring dan menembak, *lay-up shoot* bola melewati atas tali.
- 4) Dan seterusnya disesuaikan dengan petunjuk pada kegiatan pembelajaran. Petunjuk dalam kegiatan pembelajaran untuk guru, yang lembar kegiatan untuk siswa.

LAMPIRAN 2

BAHAN BACAAN GURU DAN PESERTA DIDIK

Bahan Bacaan Guru

1. Teknik dasar permainan bola basket.
2. Bentuk-bentuk variasi gerak spesifik permainan bola basket.
3. Bentuk-bentuk permainan bola basket dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi.

Bahan Bacaan Siswa

1. Sejarah singkat permainan bola basket dan peraturan permainan bola basket yang standar. Untuk membantu dalam mencari sumber bacaan tersebut, dapat diperoleh melalui: buku, majalah, koran, internet, atau sumber lainnya.

2. Materi variasi gerak spesifik permainan bola basket. Untuk membantu dalam mencari sumber bacaan tersebut, dapat diperoleh melalui: buku, majalah, koran, internet, atau sumber lainnya.

LAMPIRAN 3

GLOSARIUM

- Aktivitas air : Rangkaian gerak manusia yang dilakukan dalam air atau segala kegiatan yang berhubungan dengan air. Contohnya: Olahraga renang, polo air, loncat indah, berselancar, arung jeram, keselamatan dan penyelamatan di air, dan sebagainya.
- Alur Pembelajaran : Rangkaian tujuan pembelajaran yang disusun secara logis menurut urutan pembelajaran sejak awal hingga akhir suatu fase. Alur pembelajaran disusun secara linear sebagaimana urutan kegiatan pembelajaran yang dilakukan dari hari ke hari.
- Aktivitas gerak berirama : Bentuk gerakan senam yang menekankan pada mat dan irama, kelentukan tubuh dalam gerakan dan kontinuitas gerakan.
- Berjalan biasa : Berjalan menggunakan tumit dahulu dengan kecepatan biasa
- Berjalan cepat : Berjalan dengan tumit dan seluruh telapak kaki dengan cepat
- Berjinjit : Berdiri atau berjalan dengan ujung jari kaki saja yang berjejak; berjengket.
- Capaian Pembelajaran (*learning outcomes*) : Suatu ungkapan tujuan pendidikan, yang merupakan suatu pernyataan tentang apa yang diharapkan diketahui, dipahami, dan dapat dikerjakan oleh peserta didik setelah menyelesaikan suatu periode belajar.
- Capaian Pembelajaran (*learning outcomes*) PJOK : Menyiapkan individu yang terliterasi secara jasmani, yang memiliki motivasi, kepercayaan diri, pengetahuan, pemahaman, dan kompetensi jasmani agar dapat menghargai serta mengambil tanggung jawab untuk terlibat dalam aktivitas jasmani secara reguler.
- Fitur : Karakteristik khusus yang tersemat pada suatu alat elektronik, seperti: televisi, ponsel, komputer, dan sebagainya. Keberadaan fitur sejatinya tidak hanya membuat alat elektronik menjadi lebih menarik dan memiliki nilai tambah, tetapi juga memberikan kemudahan bagi setiap penggunanya. Tidak mau kalah dengan komputer dan ponsel, penerbit buku elektronik (*ebook*) kini mulai memasukkan beragam fitur menawan guna menarik lebih baanky lagi pembaca *e book*.
- Gerak dasar : Suatu pola gerakan yang mendasari suatu gerakan mulai dari kemampuan gerak yang sederhana hingga kemampuan gerak yang kompleks, seperti: gerak dasar manusia (berjalan, berlari, melompat, dan melempar).
- Gerak fundamental : Gerak dasar, meliputi: melangkah, berjalan, berlari, melompat, mendarat, menangkap, melempar, mengayun, berguling, memukul, merayap, menggendong, menarik, memutar, dan meliuk.
- Gerak lokomotor : Gerakan berpindah tempat dimana bagian tubuh tertentu saja yang digerakkan, seperti: berjalan, berlari, dan melompat.
- Gerak non lokomotor : Gerakan yang tidak berpindah tempat, dimana bagian tubuh tertentu saja yang digerakkan, seperti: mendorong, menarik, menekuk, dan memutar.
- Gerak manipulatif : Gerakan dimana ada sesuatu yang digerakkan, seperti: melempar, menangkap, menyepak, dan lain sebagainya.
- Intensitas latihan : Kualitas latihan yang dilakukan dalam satu sesi latihan secara terus menerus”.
- Kecepatan : Merupakan kemampuan berpindah dari satu tempat ke tempat lain dalam waktu sesingkat-singkatnya.
- Keterampilan gerak : Gerakan-gerakan dasar dalam olahraga yang dilakukan dengan satu teknik, kemudian gerakan yang dilakukan secara efektif dan efisien untuk dapat menghasilkan hasil yang maksimal. Untuk menjadi seorang olahragawan diperlukan keterampilan gerak yang baik agar dapat mencapai prestasi.

- Keterampilan pengetahuan : Cara untuk mengembangkan ilmu pengetahuan agar bermanfaat bagi semua makhluk hidup. Selain itu keterampilan ilmu pengetahuan tersebut berfungsi untuk menyempurnakan atau memperbaiki serta mengembangkan ilmu pengetahuan yang sudah diteliti maupun ditemukan sebelumnya.
- Kombinasi : Melakukan beberapa teknik gerakan dalam satu rangkaian gerak.
- Kompetensi global : Kapasitas untuk mempelajari isu-isu lokal, global, dan interkultural, memahami dan menghargai perspektif dan pandangan orang/kelompok lain, terlibat dalam interaksi yang terbuka, pantas, dan efektif bersama orang-orang dari budaya yang berbeda, serta bertindak untuk kesejahteraan bersama dan pembangunan yang berkelanjutan.
- Langkah : Perubahan injakan kaki dari satu tempat ke tempat lain, yang dapat dilakukan dengan posisi segaris, tegak lurus, dan serang.
- Lompat jauh : Salah satu nomor dalam cabang olahraga atletik. Tujuan lompat jauh ialah melakukan lompatan sejauh mungkin dengan teknik dan prosedur yang telah ditetapkan.
- Lompat tali : Melompati anyaman karet dengan ketinggian tertentu. Melempar Gerakan yang dilakukan tangan jauh dari pusat berat badan, seperti lempar cakram, lembing dan lontar martil.
- Melompat : Bentuk gerakan yang dapat memindahkan tubuh dengan cepat.
- Menangkap bola : Suatu usaha yang dilakukan oleh pemain untuk dapat menguasai bola dengan tangan dan hasil pukulan ataupun lemparan teman.
- Mengayun : Menggerakkan lengan dan/atau tungkai ke depan, belakang, dan/atau ke samping.
- Merdeka Belajar : Bukan semata-mata kebebasan tetapi juga kemampuan, keberdayaan untuk mencapai kebahagiaan. Keselamatan dan kebahagiaan ini pun tidak saja diperoleh dan dirasakan oleh individu, akan tetapi juga secara kolektif. Inilah visi Pendidikan Indonesia yang sudah lama dicanangkan, dan dihidupkan kembali dalam semangat Merdeka Belajar.
- Nilai Gerak : Keindahan yang ditampilkan seorang dalam gerak berolahraga, nilai estetis ini bisa dilihat dari seseorang gerak yaitu: kelincahannya, keluwesannya, dan kelentikannya.
- Pembelajaran : Proses interaksi antarpeserta didik, antara peserta didik dengan tenaga pendidik dan sumber belajar pada suatu lingkungan belajar.
- Pendidikan jasmani : Suatu proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan ketrampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup sehat dan aktif, dan sikap sportif, kecerdasan emosi.
- Pendinginan : Menurunkan suhu tubuh secara perlahan, mempersiapkan tubuh untuk melakukan aktifitas lain.
- Pengembangan Karakter : Unsur pokok dalam diri manusia yang dengannya membentuk karakter psikologi seseorang dan membuatnya berperilaku sesuai dengan dirinya dan nilai-nilai yang cocok dengan dirinya dalam kondisi yang berbeda-beda.
- Permainan engklek : Permainan tradisional lompat-lompatan pada bidang-bidang datar yang digambar di atas tanah dengan membuat gambar kotak-kotak, kemudian melompat dengan satu kaki dari kotak satu ke kotak berikutnya.
- Permainan Invasi/Serangan (*Invasion Games*) : Permainan tim dimana skor diperoleh jika pemain secara beregu mampu memanipulasi bola atau proyektil sejenis untuk dimasukkan ke gawang lawan atau ke daerah tertentu lebih banyak dari lawan dan mampu mempertahankan daerah gawangnya atau lapangannya dari kemasukan oleh lawan. Permainan ini mensyaratkan penguasaan bola atau proyektil sejenis serta menciptakan ruang sehingga memudahkan bola mendekati ke gawang lawan untuk menghasilkan gol. Permainan yang termasuk *invasion games* antara lain: sepak bola, rugby, bola basket, bola tangan, hoki, dll.
- Permainan Lapangan (*Striking/Fielding Games*) : Permainan tim yang cara mendapatkan skornya dengan cara memukul sebuah bola atau proyektil sejenis untuk ditempatkan pada tempat tertentu atau agar tidak tertangkap oleh pemain jaga, sehingga si pemukul dapat berlari menuju pada daerah aman atau bahkan mampu melewati keliling ke beberapa daerah aman dan kembali ke tempat semula. Permainan ini mensyaratkan kemampuan kecepatan reaksi memukul bola yang bergerak dari pelempar untuk dipukul dalam.

- Permainan Net (*Net/Wall Games*) : Permainan tim atau individu dimana skor didapat apabila mampu memberikan bola atau proyektil sejenis jatuh pada lapangan lawan agar tidak bisa dikembalikan dengan jalan melewatkan bola melalui net dengan tinggi tertentu. Permainan ini mensyaratkan untuk memanipulasi bola atau proyektil sejenis untuk ditempatkan pada lapangan kosong lawan yang menggunakan kekuatan dan akurasi yang baik disamping harus mampu menjaga lapangannya sendiri dari datangnya bola dari lawan.
- Permainan Target (*Target Games*) : Permainan dimana pemain akan mendapatkan skor apabila bola atau proyektil lain sejenis baik dilempar atau dipukul dengan terarah mencapai sebuah sasaran yang sudah ditentukan dan semakin sedikit untuk menuju pukulan/ perlakuan menuju sasaran semakin baik. Permainan ini sangat mengandalkan akurasi dan konsentrasinya yang tinggi. Permainan yang termasuk dalam target *games* antara lain adalah Golf, Woodball, Bowling, Snooker, dan lain-lain.
- Permainan sederhana : Permainan olahraga yang disederhanakan, penyederhanaan aturan main, jumlah pemain, lapangan permainan atau alat.
- Pola gerak dominan dinamis : Seri aksi gerak yang memiliki fungsi luas yang ditampilkan dengan tuntutan ketepatan yang rendah dalam keadaan bergerak atau seimbang, misalnya berguling atau berputar.
- Pola gerak dominan statis : Seri aksi gerak yang memiliki fungsi luas yang ditampilkan dengan tuntutan ketepatan yang rendah dalam keadaan diam atau seimbang, misalnya berdiri dengan tangan (*handstand*).
- Profil Pelajar Pancasila : Tujuan besar (atau bahkan misi) yang ingin diwujudkan melalui sistem pendidikan. Profil lulusan, dalam konteks ini adalah Profil Pelajar Pancasila, merupakan jawaban dari pertanyaan penting: “Karakter serta kemampuan esensial apa yang perlu dipelajari dan dikembangkan terus-menerus oleh setiap individu warga negara Indonesia, sejak pendidikan anak usia dini hingga mereka menamatkan sekolah menengah atas?”
- Senam irama : Rangkaian gerak manusia yang dilakukan dalam ikatan pola irama, disesuaikan dengan perubahan tempo, atau sematamata gerak ekspresi tubuh mengikuti iringan musik atau ketukan di luar musik.
- Sikap lilin : Merupakan salah satu bentuk latihan keseimbangan pada senam dasar dengan posisi badan lurus dan kedua kaki rapat dan lurus ke atas dengan bertumpu pada pundak (seperti lilin pada posisi berdiri).
- Variasi : Melakukan satu teknik gerakan dengan berbagai cara.
- Volume Latihan : Lamanya waktu yang digunakan berlatih untuk mencapai tingkat kebugaran jasmani, misalnya lama waktu yang digunakan untuk berlatih bukan atlet minimal 20 menit.
- Zig - zag : Garis berliku-liku atau gerakan berliku-liku.

LAMPIRAN 4

DAFTAR PUSTAKA

- Adang, Suherman. 2013. *Inspirasi Kurikulum 2013 Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan*. Jakarta: Pusat Kurikulum dan Perbukuan, Kemendikbud RI.
- Anderson, L.W., Krathwohl, D.R., Airasian, P.W., Cruikshank, K.A., Mayer, R.E., Pintrich, P.R., Raths, J., Wittrock, M.C. 2000. *A Taxonomy for Learning, Teaching, and Assessing: A revision of Bloom's Taxonomy of Educational Objectives*. New York: Pearson, Allyn & Bacon.
- Freeman, Diana Larsen. 2001. *Techniques and Principle in Language Teaching and Jack Richards and Theodore Rogers, 2nd Edition*. Scellenbasch University : Library and Information Service.
- Kemendikbud. 2020. *Naskah Akademik Profil Pelajar Pancasila*. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan dan Perbukuan, Kemendikbud.

- Kemendikbud. 2020. *Capaian Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan*. Jakarta: Pusat Kurikulum, Kemendikbud.
- Lutan, Rusli. 2005. *Pendidikan Jasmani dan Olahraga Sekolah: Penguasaan Kompetensi Dalam Konteks Budaya Gerak*. Jakarta: Depdikbud Direktorat Jenderal Perguruan Tinggi.
- Mahendra, Agus, dkk. 2006. *Implementasi Movement-Problem-Based Learning Sebagai Pengembangan Paradigma Reflective Teaching Dalam Pendidikan Jasmani: Sebuah Community-Based Action Research Di Sekolah Menengah Di Kota Bandung*.
- Marilyn, M. Buck, et.all. 2007. *Instructional Strategies for Secondary School Physical Education*. United States : Mc. Graw Hill Publisher.
- Muhajir. 2007. *Buku Siswa Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan untuk SMP Kelas VIII*. Bogor : Yudhistira.
- Muhajir. 2007. *Buku Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan untuk SMP Kelas VIII*. Bogor : Yudhistira.
- Muhajir. 2019. *Perspektif Guru PJOK Indonesia di Abad 21*. Bandung : Sahara Multi Trading.
- Muhajir. 2020. *Belajar dan Berlatih Atletik*. Bandung : Sahara Multi Trading.
- Muhajir. 2020. *Belajar dan Berlatih Permainan Bola Basket*. Bandung : Sahara Multi Trading.
- 2020. *Belajar dan Berlatih Permainan Bola Voli*. Bandung : Sahara Multi Trading.
- Muhajir. 2020. *Belajar dan Berlatih Atletik Lompat Jauh*. Bandung : Sahara Multi Trading.
- 2020. *Belajar dan Berlatih Beladiri Pencak Silat*. Bandung : Sahara Multi Trading.
- 2020. *Belajar dan Berlatih Permainan Rounders*. Bandung : Sahara Multi Trading.
- 2020. *Belajar dan Berlatih Permainan Tradisional*. Bandung : Sahara Multi Trading.
- 2020. *Belajar dan Berlatih Aktivitas Renang*. Bandung : Sahara Multi Trading.
- 2020. *Pola dan Perilaku Hidup Bersih, Sehat, dan Gizi Seimbang*. Bandung : Sahara Multi Trading.
- 2020. *Modul Pembelajaran Jarak Jauh Mata Pelajaran PJOK SMP Kelas VII*. Jakarta : Direktorat Pembinaan SMP Kemendikbud.
- 2020. *Modul Pembelajaran Jarak Jauh Mata Pelajaran PJOK SMP Kelas VIII*. Jakarta : Direktorat Pembinaan SMP Kemendikbud.
- *Latihan Peningkatan Kebugaran Jasmani*. Bandung : Sahara Multi Trading.
- Roji. 2017. *Buku Siswa Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan SMP/M. Ts Kelas VIII Kurikulum 2013*. Jakarta : Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.
- Soekarno, Wuryati. 1985. *Teori dan Praktik Senam Dasar*. Yogyakarta : PT. Intan.
- Tim Direktorat SMP. 2017. *Panduan Penilaian oleh Pendidik dan Satuan Pendidikan Sekolah Menengah Pertama*. Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.
- William, H. Freeman. 2007. *Physical Education, Exercise and Sport Science, Eight Edition*. Burlington, United States : Janes & Bartlett Publishers.