



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET, DAN TEKNOLOGI  
BADAN STANDAR, KURIKULUM, DAN ASESMEN PENDIDIKAN  
PUSAT PERBUKUAN

# Buku Panduan Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan



**Muhajir**

**SMA/SMK KELAS XI**

## **Hak Cipta pada Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi Republik Indonesia Dilindungi Undang-Undang**

*Disclaimer:* Buku ini disiapkan oleh Pemerintah dalam rangka pemenuhan kebutuhan buku pendidikan yang bermutu, murah, dan merata sesuai dengan amanat dalam UU No. 3 Tahun 2017. Buku ini digunakan secara terbatas pada Sekolah Penggerak. Buku ini disusun dan ditelaah oleh berbagai pihak di bawah koordinasi Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset dan Teknologi. Buku ini merupakan dokumen hidup yang senantiasa diperbaiki, diperbaharui, dan dimutakhirkan sesuai dengan dinamika kebutuhan dan perubahan zaman. Masukan dari berbagai kalangan yang dialamatkan kepada penulis atau melalui alamat surel [buku@kemdikbud.go.id](mailto:buku@kemdikbud.go.id) diharapkan dapat meningkatkan kualitas buku ini.

### **Buku Panduan Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan untuk SMA/SMK Kelas XI**

#### **Penulis**

Muhajir

#### **Penelaah**

Agus Mahendra

Erwin Setyo Kriswanto

#### **Penyelia/Penyelaras**

Supriyatno

E. Oos M. Anwas

NPM Yuliarti Dewi

#### **Ilustrator**

Ari Fajrin Abdillah

#### **Penyunting**

Ida Nurhaida

#### **Penata Letak (Desainer)**

Anggara Aditya Kurniawan

#### **Penerbit**

Pusat Perbukuan

Badan Standar, Kurikulum, dan Asesmen Pendidikan

Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi

Komplek Kemdikbudristek Jalan RS. Fatmawati, Cipete, Jakarta Selatan

<http://buku.kemdikbud.go.id>

Cetakan Pertama, 2021

ISBN 978-602-244-304-9 (no.jil.lengkap)

ISBN 978-602-244-857-0 (jil.2)

Isi buku ini menggunakan huruf Noto Serif, 11 pt  
xiv, 298 hlm. : 17,6 x 25 cm.

## Kata Pengantar

Pusat Perbukuan; Badan Standar, Kurikulum, dan Asesmen Pendidikan; Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset dan Teknologi sesuai tugas dan fungsinya mengembangkan kurikulum yang mengusung semangat merdeka belajar mulai dari satuan Pendidikan Anak Usia Dini, Pendidikan Dasar, dan Pendidikan Menengah. Kurikulum ini memberikan keleluasaan bagi satuan pendidikan dalam mengembangkan potensi yang dimiliki oleh peserta didik. Untuk mendukung pelaksanaan kurikulum tersebut, sesuai Undang-Undang Nomor 3 tahun 2017 tentang Sistem Perbukuan, pemerintah dalam hal ini Pusat Perbukuan memiliki tugas untuk menyiapkan Buku Teks Utama.

Buku teks ini merupakan salah satu sumber belajar utama untuk digunakan pada satuan pendidikan. Adapun acuan penyusunan buku adalah Keputusan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 958/P/2020 tentang Capaian Pembelajaran pada Pendidikan Anak Usia Dini, Pendidikan Dasar, dan Pendidikan Menengah. Sajian buku dirancang dalam bentuk berbagai aktivitas pembelajaran untuk mencapai kompetensi dalam Capaian Pembelajaran tersebut. Penggunaan buku teks ini dilakukan secara bertahap pada Sekolah Penggerak dan SMK Pusat Keunggulan, sesuai dengan Keputusan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Nomor 162/M/2021 tentang Program Sekolah Penggerak.

Sebagai dokumen hidup, buku ini tentunya dapat diperbaiki dan disesuaikan dengan kebutuhan. Oleh karena itu, saran-saran dan masukan dari para guru, siswa, orang tua, dan masyarakat sangat dibutuhkan untuk penyempurnaan buku teks ini. Pada kesempatan ini, Pusat Perbukuan mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah terlibat dalam penyusunan buku ini mulai dari penulis, penelaah, penyunting, ilustrator, desainer, dan pihak terkait lainnya yang tidak dapat disebutkan satu per satu. Semoga buku ini dapat bermanfaat khususnya bagi peserta didik dan guru dalam meningkatkan mutu pembelajaran.

Jakarta, Desember 2021  
Plt. Kepala Pusat,

Supriyatno  
NIP 19680405 198812 1 001

## Prakata

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berfikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan terpilih yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional.

Pendidikan sebagai suatu proses pembinaan manusia yang berlangsung seumur hidup, pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan yang diajarkan di sekolah memiliki peranan sangat penting, yaitu memberikan kesempatan kepada siswa untuk terlibat langsung dalam berbagai pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan yang terpilih yang dilakukan secara sistematis. Pembekalan pengalaman belajar itu diarahkan untuk membina pertumbuhan fisik dan pengembangan psikis yang lebih baik, sekaligus membentuk pola hidup sehat dan bugar sepanjang hayat. Melalui proses pembelajaran yang dilakukan, diharapkan siswa terampil dalam berolahraga.

Terampil berolahraga bukan berarti siswa dituntut untuk menguasai cabang olahraga dan permainan tertentu, melainkan mengutamakan proses perkembangan gerak siswa dari waktu ke waktu. Dalam aktivitasnya, siswa dibawa dalam suasana gembira, sehingga dapat bereksplorasi dan menemukan sesuatu secara tidak langsung. Untuk mengaktualisasikan pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan seperti ini, siswa harus dijadikan sebagai subyek didik.

Harapan penulis semoga buku ini dapat memberikan sumbangan yang berarti bagi pengembangan pendidikan, khususnya Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan di SMA/SMK Kelas XI.

Jakarta, Desember 2021

Penulis

# Daftar Isi

Kata Pengantar .....	iii
Prakata .....	iv
Daftar Isi .....	v
Daftar Gambar .....	vii
Daftar Tabel .....	xii
Panduan Penggunaan buku .....	xiii

## Bagian I Panduan Umum

A. Pendahuluan .....	2
1. Tujuan Panduan Buku Guru .....	4
2. Profil Pelajar Pancasila .....	4
3. Karakter Spesifik Mata Pelajaran PJOK di SMA/SMK .....	15
4. Tujuan Mata Pelajaran PJOK di SMA/SMK.....	17
5. Mata Pelajaran PJOK di SMA/SMK Kelas XI.....	18
B. Capaian Pembelajaran .....	19
1. Capaian Pembelajaran Umum Mata Pelajaran PJOK .....	19
2. Capaian Pembelajaran Fase .....	20
3. Alur Pembelajaran Per Tahun (Capaian dan Konten).....	21
4. Keterkaitan antara Tujuan Pembelajaran dengan Capaian Pembelajaran sesuai Fasenya .....	22
C. Strategi Umum Pembelajaran .....	24
1. Strategi Pembelajaran .....	24
2. Asumsi-Asumsi .....	25
D. Fitur Fitur Buku Panduan Guru.....	27

## Bagian II Unit-Unit Pembelajaran

Unit 1 Permainan Invasi (Permainan Bola Basket) .....	33
Unit 2 Permainan Net (Permainan Bola Voli) .....	71
Unit 3 Permainan Lapangan (Permainan Sofbol).....	99
Unit 4 Permainan Lapangan (Beladiri Pencak Silat) .....	129
Unit 5 Aktivitas Senam .....	153
Unit 6 Aktivitas Gerak Berirama .....	181
Unit 7 Aktivitas Kebugaran Berkaitan dengan Keterampilan	209
Unit 8 Mencegah Bahaya HIV/AIDS .....	241



<b>Bagian III Penutup .....</b>	<b>281</b>
A. Simpulan .....	282
B. Kegiatan Tindak Lanjut .....	283
Glosarium .....	284
Daftar Pustaka .....	289
Indeks .....	291
Profil Penulis .....	293
Profil Penelaah .....	294
Profil Ilustrator .....	296
Profil Penyunting .....	297
Profil Penata Letak (Desainer) .....	298

## Daftar Gambar

1.1	Keterkaitan antar empat komponen budaya sekolah, pembelajaran intra kurikuler, kokurikuler maupun ekstrakurikuler .....	6
2.1	Aktivitas pembelajaran keterampilan gerak mengoper dan menangkap bola berpasangan di tempat .....	40
2.2	Aktivitas pembelajaran keterampilan gerak mengoper dan menangkap bola formasi segitiga .....	40
2.3	Aktivitas pembelajaran keterampilan gerak mengoper dan menangkap bola formasi berbanjar ( <i>passing run</i> ) .....	41
2.4	Aktivitas pembelajaran keterampilan gerak mengoper dan menangkap bola dari atas kepala tanpa pantulan .....	41
2.5	Aktivitas pembelajaran keterampilan gerak mengoper dan menangkap bola dari atas kepala dengan pantulan .....	42
2.6	Aktivitas pembelajaran keterampilan gerak mengoper dan menangkap bola formasi lingkaran .....	42
2.7	Aktivitas pembelajaran keterampilan gerak mengoper dan menangkap bola sambil bergerak ke kanan dan ke kiri berpasangan dan berkelompok .....	43
2.8	Aktivitas pembelajaran keterampilan gerak mengoper dan menangkap bola sambil bergerak maju dan mundur berpasangan dan berkelompok .....	44
2.9	Aktivitas pembelajaran keterampilan gerak menggiring bola sambil berjalan .....	45
2.10	Aktivitas pembelajaran keterampilan gerak menggiring bola sambil berjalan dan berlari .....	45
2.11	Aktivitas pembelajaran keterampilan gerak menggiring bola mengikuti teman yang di depannya .....	46
2.12	Aktivitas pembelajaran keterampilan gerak menggiring bola secara <i>zig-zag</i> (berkelok-kelok) .....	46
2.13	Aktivitas pembelajaran keterampilan gerak menggiring bola dengan lari berantai berputar mengitari bendera .....	47
2.14	Aktivitas pembelajaran keterampilan gerak menggiring bola <i>zig-zag</i> , diawali dari dan diakhiri dari garis <i>start</i> .....	48
2.15	Aktivitas pembelajaran keterampilan gerak menembak bola sambil melompat menggunakan dua atau satu tangan di tempat .....	51
2.16	Aktivitas pembelajaran keterampilan gerak menembak bola sambil melompat menggunakan dua atau satu tangan, bola melewati atas tali .....	52
2.17	Aktivitas pembelajaran keterampilan gerak menggiring dan menembak, <i>lay-up shoot</i> bola melewati atas tali .....	52
2.18	Aktivitas pembelajaran keterampilan gerak menembak sambil melompat menggunakan dua atau satu tangan dalam formasi berbanjar menghadap ring basket .....	53

2.19	Aktivitas pembelajaran bermain bola basket dengan peraturan yang dimodifikasi, menggunakan melempar tangkap, dan menembak .....	56
2.20	Aktivitas pembelajaran bermain bola basket menggunakan satu lapangan dan dibagi dua bidang, yakni bidang A lapangan untuk regu A dan bidang B lapangan untuk regu B) .....	57
3.1	Aktivitas pembelajaran keterampilan gerak <i>passing</i> bawah dan passing atas berpasangan dan berkelompok di tempat .....	78
3.2	Aktivitas pembelajaran keterampilan gerak <i>passing</i> atas dan bawah bergerak maju, mundur, dan menyamping .....	78
3.3	Aktivitas pembelajaran keterampilan gerak <i>passing</i> atas dan bawah menggunakan dua bola .....	79
3.4	Aktivitas pembelajaran keterampilan gerak <i>passing</i> atas dan bawah secara langsung dalam formasi lingkaran .....	79
3.5	Aktivitas pembelajaran keterampilan gerak <i>passing</i> atas dan bawah bertiga dalam formasi garis lurus, bola dilambung menggunakan teknik passing .....	80
3.6	Aktivitas pembelajaran keterampilan gerak memukul bola ke lantai dengan menggunakan satu tangan .....	83
3.7	Aktivitas pembelajaran keterampilan gerak memantulkan bola voli (servis) ke arah teman, dan diterima dengan menggunakan passing bawah .....	84
3.8	Aktivitas pembelajaran keterampilan gerak memukul bola voli (servis) atas ke arah sasaran pada lapangan melalui atas net .....	84
3.9	Aktivitas pembelajaran keterampilan gerak bermain bola voli dengan peraturan yang dimodifikasi, dengan memainkan bola dengan beranting .....	88
3.10	Aktivitas pembelajaran keterampilan gerak bermain bola voli dengan peraturan yang dimodifikasi, dengan gerakan servis, <i>passing</i> bawah, atas, smes, dan membendung) dalam bentuk berkelompok .....	89
3.11	Aktivitas pembelajaran keterampilan gerak bermain bola voli dengan peraturan yang dimodifikasi, dengan servis atas dalam bentuk berkelompok .....	90
3.12	Aktivitas pembelajaran keterampilan gerak bermain bola voli dengan peraturan yang dimodifikasi, dengan bermain menangkap dan menolak bola dilanjutkan dengan teknik <i>passing</i> atas/bawah 2 kali gerakan (sentuhan) .....	90
4.1	Formasi-formasi dalam permainan softball .....	105
4.2	Posisi <i>first baseman</i> dalam permainan softball .....	106
4.3	Posisi <i>second baseman</i> dalam permainan softball .....	107
4.4	Posisi <i>shortstop</i> dalam permainan softball .....	108
4.5	Posisi <i>third baseman</i> dalam permainan softball .....	108
4.6	Posisi <i>pitcher</i> dalam permainan softball .....	109
4.7	Posisi <i>catcher</i> dalam permainan softball .....	109



4.8	Posisi pemain di daerah <i>outfield</i> dalam permainan softball .....	113
4.9	Cara yang baik dalam menangkap bola lambung dalam permainan softball .....	114
4.10	Cara yang baik memblok posisi dalam permainan softball .....	114
4.11	Melemparkan bola ke infield dalam permainan softball .....	115
4.12	Hubungan antar pemain outfield dalam permainan softball .....	115
4.13	Posisi membantu menjaga belakang dalam permainan softball ....	116
4.14	Aktivitas bermain softball dengan peraturan yang dimodifikasi, dengan gerakan melempar, menangkap bola, dan berlari .....	119
4.15	Aktivitas bermain softball dengan peraturan yang dimodifikasi, dengan bermain melempar, memegang stick, memukul, menangkap bola, dan berlari cepat .....	120
5.1	Aktivitas pembelajaran keterampilan gerak tangkisan luar dan pukulan depan (tebak) .....	135
5.2	Aktivitas pembelajaran keterampilan gerak tangkisan dalam dan pukulan depan (tinju) .....	135
5.3	Aktivitas pembelajaran keterampilan gerak tangkisan silang tinggi dan pukulan ketok .....	136
5.4	Aktivitas pembelajaran keterampilan gerak tangkisan buang samping dari tendangan depan .....	136
5.5	Aktivitas pembelajaran keterampilan gerak tangkisan dengan kaki tutup depan dan tendangan depan .....	137
5.6	Aktivitas pembelajaran keterampilan gerak tutup samping dan tendangan samping .....	137
5.7	Aktivitas pembelajaran keterampilan gerak tangkisan luar dan pukulan depan (tebak) .....	141
5.8	Aktivitas pembelajaran keterampilan gerak tangkisan dalam dan pukulan depan (tinju) .....	141
5.9	Aktivitas pembelajaran keterampilan gerak tangkisan dalam dan pukulan bawah (sodok) .....	142
5.10	Aktivitas pembelajaran keterampilan gerak tangkisan atas dan pukulan pedang atas .....	142
5.11	Aktivitas pembelajaran keterampilan gerak tangkisan buang samping dan tendangan depan, berpasangan .....	143
5.12	Aktivitas pembelajaran keterampilan gerak tangkisan dua lengan (sejajar dua tangan, belah tinggi dan rendah, silang tinggi dan rendah, buang samping), berpasangan .....	143
5.13	Aktivitas pembelajaran keterampilan gerak tutup depan dan tendangan depan, berpasangan .....	144
5.14	Aktivitas pembelajaran keterampilan gerak tutup samping dan tendangan samping, berpasangan .....	144
6.1	Aktivitas pembelajaran keterampilan gerak berdiri dengan kedua tangan ( <i>handstand</i> ) .....	159
6.2	Aktivitas pembelajaran 1 keterampilan gerak berjalan maju dan lompat kelinci .....	160

6.3	Aktivitas pembelajaran 2 keterampilan gerak melompati bangku .....	160
6.4	Aktivitas pembelajaran 3 keterampilan gerak lompat jongkok ....	160
6.5	Aktivitas pembelajaran 4 keterampilan gerak lompat jongkok dilanjtkan meluruskan kaki ke atas .....	161
6.6	Aktivitas pembelajaran 5 keterampilan gerak sikap merangkak dengan panggul tinggi .....	161
6.7	Aktivitas pembelajaran 6 keterampilan gerak sikap merangkak dengan panggul tinggi dan diluskan ke atas .....	162
6.8	Aktivitas pembelajaran 7 keterampilan gerak bersandar pada tembok .....	162
6.9	Aktivitas pembelajaran 8 keterampilan gerak merangkak dengan panggul tinggi .....	162
6.10	Aktivitas pembelajaran 9 keterampilan gerak merangkak dengan panggul tinggi kemudian melemparkan/mengayunkan kaki ke atas kebelakang .....	163
6.11	Aktivitas pembelajaran keterampilan gerak meroda .....	164
6.12	Aktivitas pembelajaran 1 keterampilan gerak meroda mengangkat pinggul kedua lutut ditekuk .....	164
6.13	Aktivitas pembelajaran 2 keterampilan gerak meroda mengangkat pinggul kedua lutut lurus .....	165
6.14	Aktivitas pembelajaran 3 keterampilan gerak meroda menurunkan kaki satu persatu dibantu teman (guru) .....	165
6.15	Aktivitas pembelajaran 4 keterampilan gerak meroda menurunkan tangan satu persatu dibantu teman (guru) .....	166
6.16	Aktivitas pembelajaran 5 keterampilan gerak meroda dibantu teman (guru) dan dilanjutkan tanpa bantuan .....	166
6.17	Aktivitas pembelajaran keterampilan gerak loncat harimau ( <i>tiger sprong</i> ) .....	170
6.18	Aktivitas pembelajaran 1 keterampilan gerak sikap berjongkok	170
6.19	Aktivitas pembelajaran 2 keterampilan gerak diawali guling ke depan di atas peti lompat .....	170
6.20	Aktivitas pembelajaran 3 keterampilan gerak diawali guling ke depan di atas peti lompat yang direndahkan .....	171
6.21	Aktivitas pembelajaran 4 keterampilan gerak awalan melompati tongkat yang dipegang tinggi (75 cm) .....	171
6.22	Aktivitas pembelajaran 5 keterampilan gerak dengan awalan melompati punggung teman .....	172
7.1	Aktivitas pembelajaran keterampilan gerak ayunan satu lengan ke belakang dan ke depan .....	188
7.2	Aktivitas pembelajaran keterampilan gerak ayunan dua tangan ke belakang dan ke depan .....	189
7.3	Aktivitas pembelajaran keterampilan gerak ayunan lengan silang dan rentang di muka badan .....	189

7.4	Aktivitas pembelajaran keterampilan gerak ayunan lengan melingkar di atas kepala .....	190
7.5	Aktivitas pembelajaran keterampilan gerak ayunan lengan satu lengan horizontal ke kiri dan ke kanan .....	191
7.6	Aktivitas pembelajaran keterampilan gerak ayunan lengan kedua lengan ditarik ke dada dan didorong ke depan .....	191
7.7	Aktivitas pembelajaran keterampilan gerak ayunan lengan kedua tangan setinggi bahu .....	192
7.8	Aktivitas pembelajaran keterampilan gerak ayunan satu lengan ke kaki kanan dan kiri secara bergantian .....	193
7.9	Aktivitas pembelajaran keterampilan rangkaian gerak pertama	196
7.10	Aktivitas pembelajaran keterampilan rangkaian gerak kedua ...	197
7.11	Aktivitas pembelajaran keterampilan rangkaian gerak ketiga ...	197
7.12	Aktivitas pembelajaran keterampilan rangkaian gerak keempat	198
7.13	Aktivitas pembelajaran keterampilan rangkaian gerak kelima ..	198
7.14	Aktivitas pembelajaran keterampilan rangkaian gerak keenam	199
7.15	Aktivitas pembelajaran keterampilan rangkaian gerak ketujuh	200
8.1	Aktivitas latihan kecepatan .....	216
8.2	Aktivitas latihan mengubah gerak tubuh arah lurus ( <i>shuttle run</i> ) .....	217
8.3	Aktivitas latihan lari bolak belok ( <i>zig-zag</i> ) .....	217
8.4	Aktivitas latihan mengubah posisi tubuh jongkok-berdiri ( <i>squat-thrust</i> ) .....	218
8.5	Aktivitas latihan bereaksi bergerak .....	218
8.6	Aktivitas latihan keseimbangan berdiri bangau .....	219
8.7	Aktivitas latihan keseimbangan dalam sikap kapal terbang .....	220
8.8	Aktivitas latihan keseimbangan dalam berbagai sikap dan gerak	220
8.9	Aktivitas latihan lompat tali perorangan .....	221
8.10	Aktivitas latihan lompat tali berteman .....	221
8.11	Aktivitas latihan mengayunkan simpai .....	222
8.12	Aktivitas mengukur lari cepat 50 meter .....	226
8.13	Aktivitas Tes angkat tubuh (30 detik untuk puteri dan 60 detik untuk putera) .....	226
8.14	Aktivitas tes baring duduk 60 detik .....	227
8.15	Aktivitas tes loncat tegak .....	228
8.16	Aktivitas tes lari jauh (800 meter untuk puteri dan 1.000 meter untuk putera) .....	229

## Daftar Tabel

1.1 Indikator Alur Perkembangan Dimensi Mandiri dan Gotong Royong pada Fase E .....	9
1.2 Indikator Alur Perkembangan yang Dijadikan Poin Pembelajaran dan Indikator Penilaian .....	11
1.3 Kegiatan Pembelajaran PJOK yang Mendukung Pencapaian Profil Pelajar Pancasila .....	13
1.4 Elemen-Element Mata Pelajaran PJOK serta Deskripsinya .....	18
1.5 Fase F (Umumnya Kelas 11) Mata Pelajaran PJOK .....	21
1.6 Fitur-Fitur yang Terdapat dalam Buku Panduan Guru PJOK SMA/ SMK Kelas XI .....	27

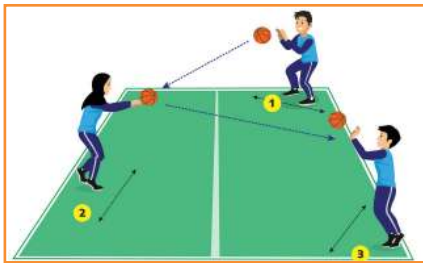
## Petunjuk Penggunaan Buku

Untuk memahami dan mampu melaksanakan seluruh isi dalam Buku Panduan Guru PJOK SMA/SMK Kelas XI ini, Guru PJOK diharapkan membaca secara seksama, serta menggali lebih dalam informasi yang diberikan melalui eksplorasi sumber-sumber lain, melakukan diskusi, serta upaya lain yang relevan. Pada tahap penguasaan keterampilan diharapkan guru PJOK mencoba berbagai keterampilan yang disajikan secara bertahap sesuai dengan langkah dan prosedur yang dituliskan dalam Buku Panduan Guru SMASMK Kelas XI ini. Cobalah berkali-kali dan kemudian bandingkan keterampilan yang Guru PJOK kuasai dengan kriteria yang ada dalam setiap pembahasan.

Guru PJOK juga diminta untuk mengimplementasikan materi yang terdapat dalam Buku Guru PJOK ini dalam proses pembelajaran. Pengimplementasian tersebut didasarkan pada informasi yang ada pada Buku Guru PJOK ini sebelumnya, dan kemudian diperkaya dengan berbagai informasi yang didapat dari sumber-sumber lain.

Evaluasi merupakan tugas lain yang perlu Guru PJOK kerjakan, sehingga secara mandiri akan dapat mengetahui tingkat penguasaan materi yang diimplementasikan. Pada setiap akhir aktivitas kegiatan pembelajaran disajikan umpan balik dan tindak lanjut suatu proses hasil pembelajaran.

Hasil proses pembelajaran dalam bentuk penilaian pengetahuan, keterampilan, dan pengembangan karakter siswa, dapat dikomunikasikan kepada orangtua/wali siswa. Komunikasi tersebut dalam bentuk pertemuan langsung dengan orangtua/wali siswa atau dapat dikomunikasikan dalam bentuk buku penghubung antara orangtua/wali siswa dengan guru.



## Ilustrasi

- Berisi visualisasi bentuk-bentuk kegiatan pembelajaran.

**Unit Pembelajaran 1**

**Keterampilan Gerak, Pengembangan Gerak, Pengembangan Karakter, dan Identifikasi Nilai-Nilai Gerak Melalui Permainan Jeroi (Permainan Bola Basket) (Giri Silih Silih Materi atau Lebih Sesuai dengan Kondisi Sekolah)**

Forma Permainan	Permainan Jeroi, Gidong, dan Kembar
Kelas/Semester	XI / ...
Fungsi Olahraga	Permainan Jeroi
Sah Pokok Bahasan	Keterampilan Gerak Permainan Bola Basket
Profil Pelajar Pancasila	Mandiri dan Gotong Royong
Alokasi Waktu	3 Kali Pertemuan (6 JP)

**A. Tujuan Pembelajaran**

Siswa dapat menunjukkan kemampuan dalam mengartikan mengenai keterampilan gerak mengoper, menangkap, mengoper, dan memukul bola permainan bola basket sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki serta mengembangkan nilai-nilai Profil Pelajar Pancasila dengan mengasah dan menginternalisasi nilai-nilai gerak seperti berkolaborasi, kepedulian, bergotong royong, pemahaman diri dan situasi yang dihadapi, dan menggalang diri, serta dapat menerapkan pola perilaku hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.

**B. Deskripsi Materi**

Pada unit pembelajaran 1 ini siswa dapat memperhalus dan mengasah laka, konsep, dan prosedur aktivitas pembelajaran merancang keterampilan dan menggunakan gerak mengoper,

## Bagian Awal Unit

- Berisi identitas unit, alokasi waktu, tujuan dan juga urutan pembahasan

## Lembar Kegiatan Siswa

- Berisi lembar kegiatan yang memandu siswa dalam melaksanakan aktivitas pembelajaran secara individual maupun kelompok.

Cara melakukannya:

- Pemain 1 melakukan passing atas/bawah pada pemain 2.
- Pemain 2 melakukan passing atas/bawah ke pemain 3 dalam sikap membelakangi.
- Pemain 3 melakukan passing atas/bawah ke pemain 2.
- Pemain 2 melakukan passing atas/bawah ke pemain 1 yang diawali dengan gerak berputar menghadap pemain 3.

Gambar 3.3 Aktivitas pembelajaran keterampilan gerak passing atas dan bawah berganti dalam formasi garis lurus, bola dilambungkan menggunakan teknik passing

**C. Kegiatan alternatif**

Guru dapat mengembangkan lagi bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran merancang keterampilan gerak passing bawah dan passing atas permainan bola voli, sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki.

Kegiatan pembelajaran dilakukan dengan demonstrasi dan komando. Jika pengasah dengan menggunakan lembar tugas tidak berjalan dengan baik, maka perlu dilakukannya demonstrasi/ menggunakan lembar peraga/ alat media lain yang sesuai

**Refleksi:**

- Lakukan aktivitas pembelajaran merancang keterampilan gerak passing hawah dan passing atas permainan bola voli. Unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan melakukan gerakan (penilaian proses) dan ketepatan melakukan gerakan (penilaian produk).

**2. Pengayaan**

Sama dengan konsep pengayaan pada aktivitas pembelajaran permainan bola basket.

**I. Interaksi dengan Orang Tua**

Sama dengan konsep interaksi dengan orang tua pada aktivitas pembelajaran permainan bola basket.

**J. Lembar Kegiatan Siswa**

Tanggal : .....

Lingkup/materi pembelajaran : .....

Nama Siswa : .....

Fase/Kelas : F / XI

**1. Panduan umum**

- Pastikan siswa dalam keadaan sehat dan siap untuk mengikuti aktivitas pembelajaran.
- Ikuti gerakan pemanasan dengan baik, sesuai dengan instruksi yang diberikan guru untuk menghindari cedera.
- Mulailah kegiatan dengan berdoa.
- Selama kegiatan perhatikan selalu keselamatan diri dan keselamatan bersama.

**2. Panduan aktivitas pembelajaran**

- Bersama dengan teman, buatlah kelompok sejumlah maksimal 9 orang.
- Lakukan aktivitas pembelajaran keterampilan rangkaian gerakan berdiri dengan kedua tangan, meroda, dan kocak harimau senam secara berpasangan dengan temannya satu kelompok.
- Perhatikan penjelasan berikut ini:

Cara melakukan aktivitas pembelajaran keterampilan rangkaian gerakan senam antara lain:

## Kolom Refleksi

- Panduan kegiatan refleksi di setiap akhir aktivitas pembelajaran.

KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET, DAN TEKNOLOGI  
REPUBLIK INDONESIA, 2021  
Buku Panduan Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan  
untuk SMA/SMK Kelas XI  
Penulis: Muhajir  
ISBN: 978-602-244-857-0 (jil.2)

# Bagian I

## Panduan Umum



Setelah mempelajari dan menyimak materi pada bagian ini, guru diharapkan mampu dan dapat menerapkan tujuan buku guru PJOK, Profil Pelajar Pancasila, karakter spesifik mata pelajaran PJOK, mata pelajaran sesuai level/kelas, alur capaian pembelajaran per tahun/visual alur pembelajaran, strategi umum pembelajaran dalam mencapai capaian pembelajaran, keterkaitan antara tujuan pembelajaran dengan capaian pembelajaran sesuai fasenya, strategi pembelajaran PJOK, asumsi yang digunakan penulis, dan fitur-fitur buku panduan guru PJOK tersebut.

## A. Pendahuluan


Dalam Rencana Pembangunan Jangka Menengah Nasional (RPJMN) tahun 2019-2024 salah satu visi Pemerintah Republik Indonesia berfokus pada pengembangan Sumber Daya Manusia (SDM) melalui peningkatan kualitas pendidikan dan manajemen talenta. Visi ini berkesesuaian dengan kesiapsiagaan insan pendidikan nasional dalam menghadapi tantangan global Abad ke-21, dimana sudah tidak ada lagi sekat-sekat antar negara diberbagai bidang kehidupan. Risiko dari kondisi ini adalah perlu dipersiapkan siswa yang memiliki daya saing untuk menghadapinya.

Peningkatan kualitas pendidikan merupakan cara utama untuk mewujudkan hal tersebut. Layanan pendidikan diselenggarakan dalam rangka memberikan kesempatan bagi siswa untuk belajar senyaman mungkin dalam suasana bahagia, menantang, bermakna, namun menyenangkan dan tanpa adanya rasa tertekan.

Kondisi ini yang memungkinkan siswa dapat belajar untuk mendapatkan kecakapan umum (*general capabilities*) berupa kemampuan berpikir ke tingkat yang lebih tinggi atau *higher order thinking skills* (HOTS), kemampuan berpikir kritis (*critical thinking*), kreativitas (*creativity*), kolaboratif (*collaborative*), dan memiliki keterampilan berkomunikasi (*communication skills*) atau yang biasa dikenal sebagai 4 C, pelajar yang berkarakter baik, dan terliterasi. Kemampuan penguasaan pengetahuan dan keterampilan pada setiap mata pelajaran sebagai area pembelajaran (*learning area*) juga akan terfasilitasi dengan baik.

Kondisi saat ini yang terjadi adalah tersedianya berbagai kemudahan akses dan layanan berbagai kebutuhan kehidupan, sehingga selain berdampak positif pada sisi tertentu juga adanya risiko negatif pada sisi lain. Anak-anak yang malas bergerak dan melakukan aktivitas jasmani merupakan salah satu contoh sisi negatif ini. Padahal disadari bahwa kekurangan gerak dan aktivitas jasmani (tuna gerak) berakibat munculnya penyakit degeneratif pada tubuh yang pada akhirnya mengurangi produktivitas dan daya saing seseorang.





---

Pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan (PJOK) merupakan bagian integral dari sistem pendidikan secara keseluruhan. Sebagai sebuah mata pelajaran di sekolah, PJOK menjamin tersedianya aktivitas jasmani bagi siswa. Pelaksanaan PJOK bukan hanya merupakan aktivitas jasmani dan bertujuan untuk itu saja, akan tetapi untuk mengembangkan seluruh potensi siswa secara utuh melalui aktivitas jasmani.


Hal krusial dan mendasar dalam menyelenggarakan pembelajaran PJOK dengan tujuan sebagaimana uraian di atas adalah tersedianya guru PJOK profesional yang berdaya dan memberdayakan. Guru PJOK sesuai harapan tersebut memiliki karakter berjiwa nasionalisme Indonesia, bernalar, pembelajar, profesional, dan berorientasi pada siswa.

Guru PJOK dengan karakter ini mampu mendorong tumbuh kembang siswa secara holistik; aktif dan proaktif dalam mengembangkan pendidik lainnya; serta menjadi teladan dan agen transformasi ekosistem pendidikan untuk mewujudkan Profil Pelajar Pancasila, yaitu pelajar sepanjang hayat yang memiliki kompetensi global dan berperilaku sesuai nilai-nilai Pancasila.

Semua pihak berkepentingan untuk mewujudkan penyelenggaraan pendidikan yang bermutu, termasuk tersedianya guru PJOK profesional yang terliterasi secara baik. Kehadiran buku panduan bagi Guru PJOK ini diharapkan turut memberi sumbangsih dalam memperbanyak ragam sumber informasi.

Buku panduan ini secara umum terdiri dari tiga bagian. Bagian pertama berisi pendahuluan yang terdiri dari: latar belakang penyusunan buku, profil pelajar Pancasila dan bagaimana penerapannya dalam mata pelajaran PJOK, karakteristik mata pelajaran PJOK dan karakteristik pelajar di jenjang tertentu, capaian pembelajaran dan alur tujuan pembelajaran, informasi strategi pembelajaran PJOK serta informasi mengenai fitur-fitur yang disediakan dalam buku.

Bagian kedua dari buku panduan pembelajaran PJOK ini adalah unit-unit pembelajaran berupa contoh rangkaian peristiwa dan perangkat pembelajaran yang dapat dijadikan referensi guru PJOK dalam menyelenggarakan pembelajaran untuk mewujudkan capaian



---

pembelajaran siswa sesuai dengan elemen mata pelajaran dan alur tujuan pembelajaran yang dipetakan.

### 1. Tujuan Panduan Buku Guru PJOK

Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Nomor 71 tahun 2013 Tentang Buku teks pelajaran dan buku guru untuk pendidikan dasar dan menengah menyatakan bahwa “buku teks dan buku guru adalah sarana untuk menunjang keterlaksanaan Kurikulum”. Buku ini merupakan buku pegangan guru untuk mengelola pembelajaran, terutama dalam memfasilitasi siswa untuk memahami materi dan mengamalkannya.

Buku ini dikembangkan untuk dipergunakan guru sebagai salah satu rujukan dan atau petunjuk dalam melaksanakan pembelajaran. Buku panduan ini bukan sumber informasi tunggal, akan tetapi guru PJOK diharapkan memperkaya pengetahuan dan pemahamannya dengan mempelajari buku-buku atau sumber informasi lain yang relevan.


Tahapan yang dilakukan oleh guru dalam melaksanakan pembelajaran meliputi: perencanaan, pelaksanaan dan asesmen pembelajaran. Secara operasional langkah-langkah dalam tahap setiap tahapan dijelaskan dalam buku panduan guru ini.

### 2. Profil Pelajar Pancasila

**“Pelajar sepanjang hayat yang memiliki kompetensi global dan berperilaku sesuai nilai-nilai Pancasila”.**

Istilah “Pelajar” atau learner digunakan dalam penamaan profil ini merupakan representasi seluruh individu yang belajar. Istilah ini lebih inklusif daripada “Siswa” ataupun “Siswa” yang hanya mewakili individu yang tengah menempuh program pendidikan yang terorganisir. Menjadi pelajar sepanjang hayat (lifelong learner) adalah salah satu atribut yang dinyatakan dalam Profil Pelajar Pancasila, sehingga harapannya meskipun sudah tidak menjadi siswa lagi, sudah menamatkan pendidikannya, seseorang dapat senantiasa menjadi pelajar.

Profil ini juga tidak menggunakan istilah “Profil Lulusan” (*graduate profile*). Selain karena seorang pelajar sepanjang hayat tidak mengenal



---

akhir atau ujung dari proses belajar, profil lulusan memberi kesan bahwa karakter serta kemampuan yang dituju baru akan dicapai saat seseorang lulus.

Dengan demikian, Profil Pelajar Pancasila adalah karakter dan kemampuan yang sehari-hari dibangun dan dihidupkan dalam diri setiap individu pelajar. Karakter dan kemampuan ini adalah perwujudan dari nilai-nilai Pancasila. Dengan adanya Profil Pelajar Pancasila, sistem pendidikan nasional menempatkan Pancasila tidak saja sebagai dasar, tetapi juga ditempatkan sebagai tujuan yang utama. Dalam kerangka kurikulum, misalnya, Profil ini berada di paling atas, menjadi luaran (*learning outcomes*) yang dicapai melalui berbagai program dan kegiatan pembelajaran.

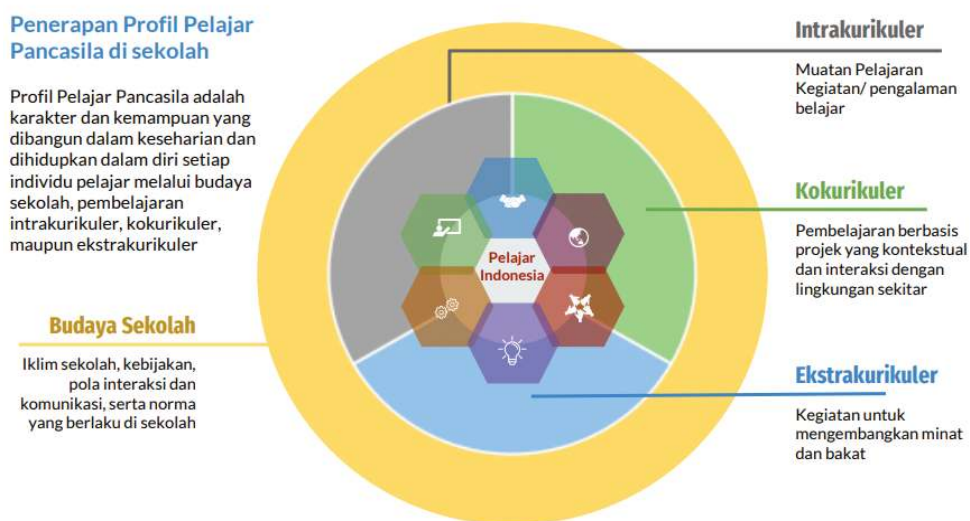
Profil Pelajar Pancasila, yaitu tujuan besar (atau bahkan misi) yang ingin diwujudkan melalui sistem pendidikan. Profil lulusan, dalam konteks ini adalah Profil Pelajar Pancasila, merupakan jawaban dari pertanyaan penting: “karakter serta kemampuan esensial apa yang perlu dipelajari dan dikembangkan terus-menerus oleh setiap individu warga negara Indonesia, sejak pendidikan anak usia dini hingga mereka menamatkan sekolah menengah atas?” Kemampuan esensial yang dimaksud adalah kemampuan yang tidak lagi melekat pada mata pelajaran, yang bertahan lama (dibandingkan pengetahuan yang diingat) bahkan hingga individu sudah bertahun-tahun menyelesaikan sekolah (Posner, 2004).

Jawaban untuk pertanyaan tersebut adalah rangkaian kemampuan yang lintas batas ruang lingkup disiplin ilmu (*transversal skills*). Sebagian pihak menyebutnya sebagai kompetensi atau keterampilan umum (*general skills* atau *general capabilities*) atau keterampilan yang dapat dialihkan ke dalam konteks yang berbeda-beda (*transferable skills*).

Profil Pelajar Pancasila memiliki enam dimensi utama yaitu: 1) Beriman, bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, dan berakhlak mulia, 2) Mandiri, 3) Bernalar Kritis, 4) Kreatif, 5) Bergotong-royong, dan 6) Berkebinekaan global. Keenam dimensi tersebut kemudian dirangkum dalam satu rangkaian profil yang tidak terpisahkan, sebagai berikut: “Pelajar Indonesia merupakan pelajar sepanjang hayat yang memiliki


kompetensi global dan berperilaku sesuai nilai-nilai Pancasila.” Profil lulusan yang dibangun dan dinamai “Profil Pelajar Pancasila” dengan tujuan untuk menguatkan nilai-nilai luhur Pancasila dalam diri setiap individu pelajar Indonesia.

Upaya untuk penerapan Profil Pelajar Pancasila di satuan pendidikan dibangun dalam keseharian dan dihidupkan dalam diri setiap individu pelajar melalui budaya sekolah, pembelajaran intra kurikuler, ko kurikuler, maupun ekstra kurikuler. Keterkaitan antar keempat komponen tersebut dijelaskan dalam gambar 1.1 berikut ini.



**Gambar 1.1.** Keterkaitan antar empat komponen budaya sekolah, pembelajaran intra kurikuler, ko-kurikuler maupun ekstra kurikuler

Seperti halnya mata pelajaran lain, mata pelajaran PJOK berkontribusi dalam penerapan dan pencapaian profil pelajar pancasila. Secara umum jika kita mempertimbangkan pembelajaran langsung (*direct*) dan tidak langsung (*indirect*), semua dimensi dalam profil pelajar pancasila dapat didukung pencapaiannya oleh mata pelajaran PJOK melalui dua jenis pembelajaran tersebut. Akan tetapi dalam konteks upaya untuk pencapaian dan penerapan profil pelajar pancasila melalui pembelajaran intra kurikuler (sepaimana dijelaskan dalam gambar 1.1), pembelajaran diarahkan pada kesadaran bahwa tujuan yang ingin dicapai adalah profil pelajar pancasila. Oleh sebab itu, indikator alur perkembangan dalam profil pelajar pancasila perlu menjadi poin pembelajaran serta menjadi indikator asesmen,



---

sehingga upaya pencapaian dan penerapan profil pelajar pancasila bisa terencana, dilaksanakan dengan baik dan terukur.


Dari penjelasan di atas dapat dipahami, bahwa ketika kita merencanakan pembelajaran dan ingin pembelajaran dapat mendukung semua dimensi profil pelajar pancasila, yang perlu dipertimbangkan adalah kemampuan untuk melaksanakan pembelajaran dan asesmen yang mengacu pada semua indikator alur perkembangan pada enam dimensi profil pelajar pancasila tersebut. Dalam beberapa kondisi dan untuk beberapa guru, hal ini sulit untuk dilakukan karena berbagai keterbatasan.

**Oleh sebab itu, tidak ada keharusan dalam pembelajaran intra kurikuler untuk mendukung pencapaian semua dimensi dalam profil pelajar pancasila, yang perlu guru lakukan adalah menganalisa capaian pembelajaran untuk mengidentifikasi dimensi beserta elemen dan sub elemen yang mana dalam profil pelajar pancasila yang paling relevan dengan pembelajaran yang akan dilaksanakan, indikator alur perkembangan pada dimensi, elemen dan sub elemen ini yang kemudian dijadikan salah satu poin pembelajaran dan indikator asesmen. Dengan demikian beban pembelajaran dapat diatur sesuai dengan kapasitas guru, siswa dan satuan pendidikan.**

Berdasarkan hasil analisis dokumen capaian pembelajaran, penulis berasumsi bahwa dari penjelasan rasional, karakteristik, elemen, dan sub elemen pada mata pelajaran PJOK, pembelajaran PJOK cenderung lebih kuat mendukung pencapaian atau penerapan profil pelajar pancasila pada dimensi mandiri dan gotong royong. Meskipun demikian bukan berarti dimensi lain tidak dapat diterapkan dalam pembelajaran PJOK. Guru PJOK dapat mendukung pencapaian dimensi profil pelajar pancasila lainnya selain mandiri dan gotong royong melalui pembelajaran tidak langsung (*indirect*).

Hal ini dapat dilihat dari keselarasan elemen dan sub elemen profil pelajar pancasila pada dimensi mandiri dan gotong royong dengan tujuan mata pelajaran PJOK yang tertuang di dalam dokumen Capaian Pembelajaran PJOK sebagai berikut:

- a. Mengembangkan kesadaran tentang arti penting aktivitas jasmani untuk mencapai pertumbuhan dan perkembangan tubuh serta gaya hidup aktif sepanjang hayat.



---

**Selaras dengan** indikator pada alur perkembangan dimensi mandiri elemen pemahaman diri dan situasi yang dihadapi sub elemen mengembangkan refleksi diri ( lihat dokumen profil pelajar pancasila).

- b. Mengembangkan keterampilan pengelolaan diri dalam upaya pengembangan dan pemeliharaan kebugaran jasmani, mengelola kesehatan dan kesejahteraan dengan benar, serta mengembangkan pola hidup sehat.

**Selaras dengan** indikator pada alur perkembangan dimensi mandiri elemen pemahaman diri dan situasi yang dihadapi sub elemen mengenali kualitas diri serta tantangan yang dihadapi.

- c. Mengembangkan pola gerak dasar dan keterampilan gerak (motorik) yang dilandasi dengan penerapan konsep, prinsip, strategi dan taktik secara umum.
- d. Meletakkan landasan karakter moral yang kuat melalui internalisasi nilai-nilai kepercayaan diri, sportif, jujur, disiplin, tanggung jawab, kerja sama, pengendalian diri, kepemimpinan, dan demokratis dalam melakukan aktivitas jasmani.

**Selaras dengan indikator** pada alur perkembangan dimensi mandiri dan gotong royong pada elemen dan sub elemen sebagai berikut:

- 1) Dimensi mandiri elemen regulasi diri sub elemen penetapan tujuan dan rencana strategis pengembangan diri dan percaya diri, resilien, dan adaptif.
  - 2) Dimensi gotong royong elemen kolaborasi sub elemen kerjasama komunikasi untuk mencapai tujuan bersama, saling ketergantungan positif, koordinasi sosial.
- e. Menciptakan suasana yang rekreatif, berisi tantangan, dan ekspresi diri dalam interaksi sosial.

**Selaras dengan indikator** alur perkembangan dimensi mandiri dan gotong royong pada elemen dan sub elemen sebagai berikut:

- 1) Dimensi mandiri elemen regulasi diri sub elemen regulasi emosi.
- 2) Dimensi gotong royong elemen kepedulian sub elemen tanggap terhadap lingkungan sosial dan persepsi sosial.

- f. Mengembangkan pengetahuan dan keterampilan untuk memiliki pola hidup aktif serta memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran pribadi sepanjang hayat.

**Selaras dengan indikator pada** dimensi mandiri elemen regulasi diri sub elemen mengembangkan pengendalian dan disiplin diri.

**Keterangan:**

Untuk mengetahui indikator alur perkembangan setiap dimensi profil pelajar pancasila pada semua fase, guru dapat mempelajari dokumen profil pelajar pancasila.

Setelah menentukan bahwa dimensi mandiri dan dimensi gotong royong sebagai dimensi yang paling relevan untuk didukung pencapaiannya, selanjutnya di dalam pembelajaran agar pencapaian dimensi mandiri dan dimensi gotong royong bisa dilaksanakan dengan efektif, guru dapat memilih beberapa indikator alur perkembangan pada dimensi mandiri dan gotong royong sebagai poin pembelajaran dan indikator asesmen.

**“Guru tidak perlu memaksakan semua indikator alur perkembangan pada dimensi mandiri dan gotong royong menjadi poin pembelajaran dan indikator asesmen, guru cukup memilih indikator yang paling relevan dan memungkinkan untuk disampaikan dalam pembelajaran”.**

Indikator alur perkembangan dimensi mandiri dan gotong royong pada fase E dan F, terlihat seperti pada tabel 1.1 berikut ini.

Tabel 1.1 Indikator Alur Perkembangan Dimensi Mandiri dan Gotong Royong pada Fase E dan F

Dimensi Mandiri	
Elemen Pemahaman Diri dan Situasi Yang Dihadapi	
Sub elemen	Indikator Alur Perkembangan Fase E dan F Di Akhir Fase E dan F (Jenjang SMA/SMK, usia 16-18 tahun), pelajar

Mengenali kualitas dan minat diri serta tantangan yang dihadapi	Mengidentifikasi kekuatan dan tantangan-tantangan yang akan dihadapi pada konteks pembelajaran, sosial dan pekerjaan yang akan dipilihnya.
Mengembangkan refleksi diri	Melakukan refleksi terhadap umpan balik dari teman, guru, dan orang dewasa lainnya, serta informasi-informasi karir yang akan dipilihnya untuk menganalisis karakteristik dan keterampilan yang dibutuhkan dalam menunjang atau menghambat karirnya di masa depan.
<b>Elemen Regulasi Diri</b>	
Regulasi emosi	Mengendalikan dan menyesuaikan emosi yang dirasakannya secara tepat ketika menghadapi situasi yang menantang dan menekan pada konteks belajar, relasi, dan pekerjaan.
Penetapan tujuan dan rencana strategis pengembangan diri	Mengevaluasi efektivitas strategi pembelajaran digunakannya, serta menetapkan tujuan pengembangan diri secara spesifik dan merancang strategi yang sesuai untuk menghadapi tantangantantangan yang akan dihadapi pada konteks pembelajaran, sosial dan pekerjaan yang akan dipilihnya dimasa depan.
Menunjukkan inisiatif dan bekerja secara mandiri	Menentukan prioritas pribadi, berinisiatif mencari dan mengembangkan pengetahuan dan keterampilan yang spesifik sesuai tujuan di masa depan.
Mengembangkan disiplin diri	Melakukan tindakan-tindakan secara konsisten guna mencapai tujuan karir dan pengembangan dirinya di masa depan, serta berusaha mencari dan melakukan alternatif tindakan lain yang dapat dilakukan ketika menemui hambatan.
Percaya diri, resilien, dan adaptif	Menyesuaikan dan mulai menjalankan rencana dan strategi pengembangan dirinya dengan mempertimbangkan minat dan tuntutan pada konteks belajar maupun pekerjaan yang akan dijalannya di masa depan, serta berusaha untuk mengatasi tantangantantangan yang ditemui.
<b>Dimensi Gotong Royong</b>	
<b>Elemen Kolaborasi</b>	
Kerja sama	Membangun tim dan mengelola kerjasama untuk mencapai tujuan bersama sesuai dengan target yang sudah ditentukan.



Komunikasi untuk mencapai tujuan bersama	Aktif menyimak untuk memahami dan menganalisis informasi, gagasan, emosi, keterampilan dan keprihatinan yang disampaikan oleh orang lain dan kelompok menggunakan berbagai simbol dan media secara efektif, serta menggunakan berbagai strategi komunikasi untuk menyelesaikan masalah guna mencapai berbagai tujuan bersama.
Saling ketergantungan positif	Menyelaraskan kapasitas kelompok agar para anggota kelompok dapat saling membantu satu sama lain memenuhi kebutuhan mereka baik secara individual maupun kolektif.
Koordinasi sosial	Menyelaraskan dan menjaga tindakan diri dan anggota kelompok agar sesuai antara satu dengan lainnya serta menerima konsekuensi tindakannya dalam rangka mencapai tujuan bersama.
<b>Elemen Kepedulian</b>	
Tanggap terhadap lingkungan sosial	Tanggap terhadap lingkungan sosial sesuai dengan tuntutan peran sosialnya dan berkontribusi sesuai dengan kebutuhan masyarakat untuk menghasilkan keadaan yang lebih baik.
Persepsi sosial	Melakukan tindakan yang tepat agar orang lain merespon sesuai dengan yang diharapkan dalam rangka penyelesaian pekerjaan dan pencapaian tujuan.
<b>Elemen Berbagi</b>	
	Mengupayakan memberi hal yang dianggap penting dan berharga kepada orang-orang yang membutuhkan di masyarakat yang lebih luas (negara, dunia).

Pada buku panduan guru PJOK ini indikator alur perkembangan yang akan dijadikan poin pembelajaran dan indikator asesmen, seperti terlihat pada tabel 1.2 berikut ini.

Tabel 1.2 Indikator Alur Perkembangan yang Dijadikan Poin Pembelajaran dan Indikator Asesmen

No	Elemen	Capaian Pembelajaran	Dimensi/Elemen/Sub Elemen
1.	Keterampilan Gerak	Pada akhir fase ini siswa dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan variasi dan kombinasi aktivitas keterampilan gerak dan fungsional permainan dan olahraga, aktivitas senam, aktivitas gerak berirama, dan aktivitas permainan dan olahraga air (pilihan).	Indikator keterampilan gerak mampu dan dapat mempraktikkan variasi dan kombinasi aktivitas keterampilan gerak dan fungsional permainan dan olahraga, aktivitas senam, aktivitas gerak berirama, dan aktivitas permainan dan olahraga air (pilihan).

2.	Penge- tahuan Gerak	Pada akhir fase ini siswa dapat menganalisis konsep, prinsip, dan prosedur dalam melakukan variasi dan kombinasi keterampilan gerak dan fungsional permainan dan olahraga, aktivitas senam, aktivitas gerak berirama, dan aktivitas permainan dan olahraga air (pilihan).	Indikator pengetahuan gerak menganalisis konsep, prinsip, dan prosedur dalam melakukan variasi dan kombinasi keterampilan gerak dan fungsional permainan dan olahraga, aktivitas senam, aktivitas gerak berirama, dan aktivitas permainan dan olahraga air (pilihan).
3.	Peman- faatan Gerak	Pada akhir fase ini, menganalisis konsep, prinsip, dan prosedur dan mempraktikkan latihan pengembangan kebugaran jasmani terkait kesehatan ( <i>physical fitness related health</i> ) dan kebugaran jasmani terkait keterampilan ( <i>physical fitness related skills</i> ), serta pengukuran secara sederhana, untuk mendapatkan kebugaran dengan status baik. Siswa juga dapat menganalisis bahaya, cara penularan, dan cara pencegahan HIV/AIDS, serta menganalisis langkah-langkah melindungi diri dan orang lain dari Penyakit Menular Seksual (PMS).	Indikator dimensi mandiri, elemen pemahaman diri dan situasi yang dihadapi, sub elemen mengenali kualitas dan minat diri serta tantangan yang dihadapi pada fase E dan F.  Membuat asesmen yang realistis terhadap kemampuan dan minat, serta prioritas pengembangan diri berdasarkan pengalaman belajar dan aktivitas lain yang dilakukannya.
4.	Pengem- bangan Karakter dan Inter- nalisis Nilai-Nilai Gerak	Pada akhir fase ini siswa dapat menggunakan kemampuan untuk memonitor diri sendiri dalam peningkatan derajat kebugaran jasmani dan kemampuan aktivitas jasmani lainnya, serta menunjukkan kemampuan untuk memperlihatkan keterampilan bekerja sama dengan merujuk peraturan dan pedoman untuk menyelesaikan perbedaan dan konflik antar individu.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Indikator dimensi mandiri, elemen regulasi diri, sub elemen regulasi emosi pada fase E dan F.</li> <li>• Memahami dan memprediksi konsekuensi dari emosi dan mengekspresikannya dan menyusun langkah-langkah untuk mengelola emosinya dalam pelaksanaan belajar dan berinteraksi dengan orang lain.</li> </ul>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dimensi gotong royong elemen kolaborasi sub elemen koordinasi sosial.</li> <li>• Membagi peran dan menyelaraskan tindakan dalam kelompok serta menjaga tindakan agar selaras untuk mencapai tujuan bersama.</li> </ul>
--	--	---

Untuk memberikan gambaran kegiatan pembelajaran PJOK yang mendukung pencapaian profil pelajar pancasila, dapat dilihat pada tabel 1.3 berikut ini.

Tabel 1.3 Kegiatan Pembelajaran PJOK yang Mendukung Pencapaian Profil Pelajar Pancasila

Dimensi Pelajar Pancasila	Indikator Dimensi Pelajar Pancasila	Kegiatan Pembelajaran PJOK Menuju Indikator Dimensi Pelajar Pancasila
Beriman, bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, dan berakhlak mulia.	Akhlak beragama	Berdoa sesuai dengan agama yang dianutnya sebelum dan sesudah kegiatan. Bersyukur setelah melakukan kegiatan pembelajaran. Memahami perbedaan agama.
	Akhlak pribadi	Latihan olahraga merupakan salah satu upaya merawat diri. Pengetahuan pola makan sehat salah satu upaya merawat diri. Pentingnya menjaga lingkungan.
	Akhlak kepada manusia	Menghargai persamaan dan perbedaan. Setiap individu pasti memiliki kekurangan dan kelebihan.
	Akhlak kepada alam	Pembelajaran PJOK sangat membutuhkan udara segar. Pembelajaran pola makan sehat mengungkapkan makanan yang tidak mengandung racun akibat pembuangan limbah beracun.
	Akhlak bernegara	Berlomba atau bertanding dan memenangkan pertandingan dengan sportif demi nama bangsa dan Negara.


Mandiri	Kesadaran akan diri dan situasi yang dihadapi	Mengontrol emosi saat bermain dan berolahraga. Membagi bola saat bermain kepada teman memiliki kesempatan lebih baik, bukan berdasarkan suka atau tidak suka.
	Regulasi diri	Mengatur kegiatan dan istirahat, membuat jadwal.
Bernalar kritis	Memperoleh dan memproses informasi dan gagasan	Mengatur strategi bermain.
	Menganalisis dan mengevaluasi penalaran	Membantu memperbaiki gerakan teman yang belum benar.
	Merefleksi pemikiran dan proses berpikir	Membaca kekuatan dan kelemahan lawan main.
Kreatif	Menghasilkan gagasan yang orisinal	Menemukan strategi bermain.
	Menghasilkan karya dan tindakan yang orisinal.	Membuat kresi gerak berirama.
Bergotong-royong	Kolaborasi	Bekerja bersama dengan kelompok saat pembelajaran atau bermain.
	Kepedulian	Memperhatikan dan bertindak proaktif terhadap kondisi atau keadaan di lingkungan fisik sosial.
	Berbagi	Memberi dan menerima segala hal yang penting bagi kehidupan pribadi dan bersama, serta mau dan mampu menjalani kehidupan bersama yang mengedepankan penggunaan bersama sumber daya dan ruang yang ada di masyarakat secara sehat.
Berkebinekaan global.	Mengenal dan menghargai budaya.	Pelajar Indonesia mengenali, mengidentifikasi, dan mendeskripsikan berbagai macam kelompok berdasarkan perilaku, jenis kelamin, cara komunikasi, dan budayanya, serta mendeskripsikan pembentukan identitas dirinya dan kelompok, juga menganalisis bagaimana menjadi anggota kelompok sosial di tingkat lokal, regional, nasional dan global.

	Komunikasi dan interaksi antar budaya.	Pelajar Indonesia berkomunikasi dengan budaya yang berbeda dari dirinya secara setara dengan memperhatikan, memahami, mene-rima keberadaan, dan menghargai keunikan masing-masing budaya sebagai sebuah kekayaan perspektif sehingga terbangun kesaling pahaman dan empati terhadap sesama.
	Refleksi dan tanggung jawab terhadap pengalaman kebinekaan.	Pelajar Indonesia secara reflektif memanfaatkan kesadaran dan pengalaman kebinekaannya agar terhindar dari prasangka dan stereotip terhadap budaya yang berbeda, dengan mempelajari keragaman budaya dan mendapatkan pengalaman dalam kebinekaan. Hal ini membuatnya menyelaraskan perbedaan budaya agar tercipta kehidupan yang setara dan harmonis antar sesama.
	Berkeadilan sosial.	Pelajar Indonesia peduli dan aktif berpartisipasi dalam mewujudkan keadilan sosial baik di tingkat lokal, nasional, maupun global. Ia percaya akan kekuatan dan potensi dirinya sebagai modal untuk menguatkan demokrasi, untuk secara aktif-partisipatif membangun masyarakat yang damai dan inklusif, berkeadilan sosial, serta berorientasi pada pembangunan yang berkelanjutan.

### 3. Karakteristik Mata Pelajaran PJOK di SMA/SMK

Pendidikan jasmani yang kemudian di Indonesia dikenal sebagai Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan menurut William H Freeman (2007: 27-28) adalah pendidikan yang menggunakan aktivitas jasmani untuk menghasilkan peningkatan secara menyeluruh jasmani, mental, dan emosional siswa. Pendidikan jasmani memperlakukan setiap siswa sebagai satu kesatuan yang utuh, tidak menganggap individu sebagai pemilik jiwa dan raga yang terpisah, sehingga diantaranya dianggap dapat saling memengaruhi.

Di dalam panduan mata pelajaran PJOK yang dikembangkan oleh Pusat Kurikulum dan Perbukuan Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan tahun 2013 dijelaskan bahwa nama pendidikan



---


jasmani lebih menegaskan bahwa mata pelajaran ini menggunakan aktivitas jasmani sebagai media untuk mencapai tujuan pendidikan. Pendidikan jasmani adalah suatu proses pembelajaran yang didesain untuk mengembangkan keterampilan motorik dan pola gerak, meningkatkan kebugaran jasmani dan kesehatan yang dilandasi pengetahuan dan perilaku hidup aktif, serta sikap sportif melalui kegiatan jasmani.

Pendidikan jasmani merupakan bagian dari proses pendidikan secara keseluruhan. Gerak merupakan sifat alamiah dan merupakan ciri dasar eksistensi manusia sebagai makhluk hidup. Pendidikan jasmani bukan merupakan bidang kajian yang tertutup. Perubahan yang terjadi di masyarakat, perubahan teknologi, pemeliharaan kesehatan, dan pendidikan secara umum membawa dampak bagi kualitas program pendidikan jasmani.

Berbagai penjelasan ini menyiratkan bahwa PJOK bukan semata-mata berurusan dengan pembentukan badan, tetapi dengan manusia seutuhnya. Oleh karena itu, dalam penerapannya tetap berlandaskan pada suasana kependidikan, serta berpegang pada kaidah-kaidah praktik pendidikan. Hal ini secara keseluruhan berkesesuaian dengan cita-cita terbentuknya Profil Pelajar Pancasila yang dicirikan dengan beriman dan bertakwa kepada Tuhan yang Maha Esa, kreatif, gotong royong, berkebinekaan global, bernalar kritis, dan mandiri.

PJOK sebagai sebuah bidang kajian memiliki karakteristik:

- a. Penyelenggaraan PJOK di sekolah didasari nilai-nilai luhur bangsa untuk membentuk profil pelajar Pancasila.
- b. Penyelenggaraan PJOK membentuk individu-individu yang terliterasi secara jasmani dan menerapkannya dalam kehidupan sepanjang hayat.
- c. PJOK merupakan proses pendidikan tentang dan melalui aktivitas jasmani (permainan, olahraga, dan aktivitas lain yang relevan) untuk meningkatkan kualitas individu yang holistik dan menunjang pencapaian tujuan pendidikan secara umum.
- d. PJOK di dalam proses pembelajarannya juga mengembangkan nilai-nilai dan kecakapan umum (*general capabilities*) berupa



---

kreativitas, bernalar kritis dan ke tingkat yang lebih tinggi, kolaborasi, serta keterampilan berkomunikasi melalui aktivitas jasmani.

- e. PJOK di dalam proses pembelajarannya mempertimbangkan karakteristik siswa, tugas gerak (*movement task*), dan dukungan lingkungan yang berprinsip *developmentally appropriate practices* (DAP).
- f. Elemen-elemen PJOK untuk memperoleh capaian pembelajaran sebagaimana dalam tabel 1.4 berikut ini.

#### 4. Tujuan Mata Pelajaran PJOK di SMA/SMK

Tujuan mata pelajaran PJOK untuk jenjang pendidikan dasar dan menengah adalah sebagai berikut:

- a. Mengembangkan kesadaran tentang arti penting aktivitas jasmani untuk mencapai pertumbuhan dan perkembangan tubuh serta gaya hidup aktif sepanjang hayat.
- b. Mengembangkan keterampilan pengelolaan diri dalam upaya pengembangan dan pemeliharaan kebugaran jasmani, mengelola kesehatan dan kesejahteraan dengan benar, serta mengembangkan pola hidup sehat.
- c. Mengembangkan pola gerak dasar dan keterampilan gerak (motorik) yang dilandasi dengan penerapan konsep, prinsip, strategi dan taktik secara umum.
- d. Meletakkan landasan karakter moral yang kuat melalui internalisasi nilai-nilai kepercayaan diri, sportif, jujur, disiplin, tanggung jawab, kerja sama, pengendalian diri, kepemimpinan, dan demokratis dalam melakukan aktivitas jasmani.
- e. Menciptakan suasana yang rekreatif, berisi tantangan, dan ekspresi diri dalam interaksi sosial.
- f. Mengembangkan pengetahuan dan keterampilan untuk memiliki pola hidup aktif serta memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran pribadi sepanjang hayat.
- g. Mengembangkan profil pelajar Pancasila yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan yang Maha Esa, kreatif, gotong royong, berkebinekaan global, bernalar kritis, dan mandiri melalui aktivitas jasmani.

Tabel 1.4 Elemen-Elemen Mata Pelajaran PJOK serta Deskripsinya


No	Elemen	Deskripsi
1.	Keterampilan Gerak	Elemen ini berupa kekhasan dari pembelajaran PJOK yang merupakan proses pendidikan tentang dan melalui aktivitas jasmani, terdiri dari sub elemen: 1) Aktivitas Pola Gerak Dasar, 2) Aktivitas Senam, 3) Aktivitas Gerak Berirama, 4) Aktivitas Pilihan Permainan dan Olahraga sederhana dan/ atau tradisional, serta 5) Aktivitas Permainan dan aktivitas olahraga air (kondisional).
2.	Pengetahuan Gerak	Elemen ini berupa penerapan pengetahuan (konsep, prinsip, prosedur, taktik, dan strategi) sebagai landasan dalam melakukan keterampilan gerak, kinerja, dan budaya hidup aktif pada setiap sub elemen: 1) Aktivitas Pola Gerak Dasar, 2) Aktivitas Senam, 3) Aktivitas Gerak Berirama, 4) Aktivitas Pilihan Permainan dan Olahraga sederhana dan/ atau tradisional, serta 5) Aktivitas Permainan dan aktivitas olahraga air (kondisional).
3.	Pemanfaatan Gerak	Elemen ini berupa pemanfaatan gerak di dalam kehidupan sehari-hari yang terdiri dari sub elemen: 1) Aktivitas Kebugaran Jasmani untuk Kesehatan, dan 2) Pola Hidup Sehat.
4.	Pengembangan Karakter dan Internalisasi Nilai-nilai Gerak	Elemen ini berupa pengembangan karakter secara gradual yang dirancang melalui berbagai aktivitas jasmani, terdiri dari: 1) Pengembangan Tanggung Jawab Personal (jujur, disiplin, patuh dan taat pada aturan, menghormati diri sendiri, dll.) dan 2) Pengembangan Tanggung Jawab Sosial (kerja sama, toleran, peduli, empati, menghormati orang lain, gotong royong, dan lain-lain).

## 6. Mata Pelajaran PJOK di SMA/SMK Kelas XI

Penerapan standar dan isi Capaian Pembelajaran jenjang SMA/SMK, dengan elemen dan sub elemen Capaian Pembelajaran dapat dipadukan dengan muatan lokal sesuai karakteristik daerah masing-masing dimana sekolah tersebut berada.

Guru PJOK dapat memilah, memilih, dan menetapkan materi ajar dan strategi pembelajaran sesuai dengan kebutuhan dan karakteristik siswa. Ketersediaan alokasi waktu untuk mata pelajaran PJOK di SMA tiga jam pelajaran setiap minggu dapat digunakan secara fleksibel oleh guru dengan mempertimbangkan kecukupan dan ketercakupan, serta keluasan dan kedalaman kompetensi yang ingin dicapai. Alokasi waktu pembelajaran di SMA merupakan jumlah





minimal yang dapat disesuaikan dengan mempertimbangkan jam mata pelajaran lain melalui kesepakatan sekolah.

Materi-materi ajar PJOK di SMA dijabarkan dari elemen dan sub elemen capaian pembelajaran secara umum yang kemudian dirinci ke dalam fase dan kelas. Fase di SMA merupakan fase E (umumnya kelas X) dan fase F (umumnya kelas XI dan XII). Sebagaimana pada fase sebelumnya fase E dan F ini juga terdiri dari elemen keterampilan gerak dan elemen pengetahuan gerak yang meliputi: permainan sederhana (*lead up games*) yang mengarah pada penguasaan keterampilan permainan (sederhana, invasi, net, dan lapangan) dan keterampilan olahraga (beladiri, atletik, dan tradisional).

Sekolah dapat memilih satu atau beberapa jenis permainan sesuai dengan kondisi sarana dan prasarana yang tersedia dan kemampuan guru dalam membelajarkan setiap elemen dan sub elemen, tidak terkecuali dengan sub elemen aktivitas air. Pada sub elemen tertentu, guru wajib membelajarkan siswa (aktivitas atletik, senam, gerak berirama, dan pengembangan pola hidup sehat), karena dianggap tidak memerlukan sarana dan prasarana khusus atau dengan mudah untuk dimodifikasi dan setiap sekolah diharapkan mampu memenuhinya.


Apabila satuan pendidikan menetapkan pelaksanaan pembelajaran PJOK dilaksanakan setiap minggu, maka pada SMA/SMK mata pelajaran PJOK diberikan alokasi waktu tiga jam pembelajaran (@ 45 menit) per minggu.

## B. Capaian Pembelajaran

### 1. Capaian Pembelajaran Umum Mata Pelajaran PJOK

Capaian pembelajaran PJOK adalah 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.

Individu yang terliterasi secara jasmani tersebut meliputi: 1) memiliki kemampuan keterampilan berupa pola-pola gerak dasar (*fundamental movement patterns*) dan berbagai keterampilan



---

gerak (*motor skills*) yang baik; 2) menerapkan pengetahuan (konsep, prinsip, prosedur, taktik, dan strategi) terkait gerak, kinerja, dan budaya hidup aktif; 3) menunjukkan pengetahuan dan keterampilan aktivitas jasmani dan kebugaran untuk memelihara dan meningkatkan derajat kesehatan; 4) menunjukkan perilaku tanggung jawab secara personal dan sosial yang menghargai diri-sendiri dan orang lain; serta 5) mengakui nilai-nilai aktivitas jasmani untuk kesehatan, kesenangan, tantangan, ekspresi diri, dan interaksi sosial.

Pada akhir Capaian Pembelajaran jenjang SMA/SMK (Fase E dan F), siswa dapat menunjukkan kemampuan berbagai keterampilan variasi dan kombinasi gerak aktivitas jasmani dan olahraga sebagai hasil evaluasi pengetahuan yang benar, melakukan latihan aktivitas jasmani dan kebugaran untuk kesehatan sesuai dengan prinsip latihan, menunjukkan perilaku tanggung jawab personal dan sosial serta memonitornya secara mandiri, selain itu juga dapat menganalisis nilai-nilai aktivitas jasmani.

## 2. Capaian Pembelajaran Per Fase

Capaian pembelajaran (*learning outcomes*) adalah suatu ungkapan tujuan pendidikan, yang merupakan suatu pernyataan tentang apa yang diharapkan diketahui, dipahami, dan dapat dikerjakan oleh siswa setelah menyelesaikan suatu periode belajar. Capaian pembelajaran memuat rasional, tujuan, karakteristik mata pelajaran, dan urutan pencapaian setiap fase pada setiap pembelajaran.

### Fase E dan F (Umumnya Kelas X, XI dan XII)

Pada akhir fase E dan F, siswa dapat menunjukkan kemampuan dalam memvariasi dan mengombinasikan berbagai aktivitas keterampilan gerak dan fungsional sebagai hasil analisis pengetahuan yang benar, melakukan latihan aktivitas jasmani untuk menjaga kebugaran dan kesehatan sesuai dengan prinsip latihan, menunjukkan perilaku tanggung jawab personal dan sosial, serta memonitornya secara mandiri, selain itu juga dapat menganalisis nilai-nilai pada aktivitas jasmani.


Tabel 1.5 Fase F (Umumnya Kelas XI) Mata Pelajaran PJOK

Elemen Keterampilan Gerak
Pada akhir fase ini siswa dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan hasil rancangan aktivitas penerapan keterampilan gerak berupa permainan dan olahraga, aktivitas senam, aktivitas gerak berirama, dan aktivitas permainan dan olahraga air (kondisional) dengan berbagai bentuk taktik dan strategi.
Elemen Pengetahuan Gerak
Pada akhir fase ini siswa dapat merancang prosedur, strategi, dan taktik, terkait dengan aktivitas penerapan keterampilan gerak berupa permainan dan olahraga, aktivitas senam, aktivitas gerak berirama, dan aktivitas permainan dan olahraga air (kondisional).
Elemen Pemanfaatan Gerak
Pada akhir fase ini siswa dapat merancang dan mempraktikkan program latihan pengembangan kebugaran jasmani terkait kesehatan (physical fitness related health) dan kebugaran jasmani terkait keterampilan (physical fitness related skills) secara sederhana serta penggunaan instrumen pengukurannya, untuk mendapatkan kebugaran dengan status baik. Siswa juga dapat menganalisis bahaya, cara penularan, dan cara pencegahan HIV/AIDS, serta menganalisis langkah-langkah melindungi diri dan orang lain dari Penyakit Menular Seksual (PMS).
Elemen Pengembangan Karakter dan Internalisasi Nilai-nilai Gerak
Pada akhir fase ini siswa dapat mengambil peran sebagai pemimpin kelompok yang lebih besar dalam aktivitas jasmani dan olahraga dengan tetap menjunjung tinggi moral dan etika. Selain itu siswa dapat menginisiasi pembentukan komunitas peminatan agar orang lain menjalankan etika yang baik, saling menghormati, dan mengambil bagian dalam kerja kelompok sosial lainnya. Siswa juga dapat memengaruhi kelompoknya dalam mengekspresikan diri melalui aktivitas jasmani.

### 3. Alur Pembelajaran Per Tahun (Capaian dan Konten)

Pada pembelajaran paradigma baru, komponen yang ditetapkan oleh pemerintah adalah kerangka dasar kurikulum yang terdiri dari profil pelajar pancasila, struktur kurikulum, capaian pembelajaran dan prinsip pembelajaran dan asesmen. Untuk melaksanakan pembelajaran, guru terlebih dahulu perlu menetapkan alur tujuan pembelajaran yang akan diacu, alur tujuan pembelajaran adalah 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. Dalam menetapkan alur tujuan pembelajaran guru dapat memilih alur



---


tujuan pembelajaran pada buku ini dan atau memilih alur tujuan pembelajaran yang tersedia pada platform digital atau guru dapat menjabarkan alur tujuan pembelajarannya sendiri menyesuaikan dengan karakteristik satuan pendidikan.

Penjabaran alur tujuan pembelajaran dalam buku ini didasarkan pada konsep individu yang terliterasi secara jasmani tersebut meliputi: 1) memiliki kemampuan keterampilan berupa pola-pola gerak dasar (*fundamental movement patterns*) dan berbagai keterampilan gerak (*motor skills*) yang baik; 2) menerapkan pengetahuan (konsep, prinsip, prosedur, taktik, dan strategi) terkait gerak, kinerja, dan budaya hidup aktif; 3) menunjukkan pengetahuan dan keterampilan aktivitas jasmani dan kebugaran untuk memelihara dan meningkatkan derajat kesehatan; 4) menunjukkan perilaku tanggung jawab secara personal dan sosial yang menghargai diri-sendiri dan orang lain; serta 5) mengakui nilai-nilai aktivitas jasmani untuk kesehatan, kesenangan, tantangan, ekspresi diri, dan interaksi sosial.

Di dalam dokumen capaian pembelajaran dijelaskan Capaian pembelajaran PJOK ada fase E yaitu, pada akhir fase E ( Umumnya Kelas X), siswa dapat menunjukkan kemampuan berbagai variasi aktivitas jasmani dan olahraga sebagai hasil analisis pengetahuan yang benar, melakukan latihan aktivitas jasmani dan kebugaran untuk kesehatan sesuai dengan prinsip latihan, menunjukkan perilaku tanggung jawab personal dan sosial serta memonitornya secara mandiri, selain itu juga dapat menganalisis nilai-nilai aktivitas jasmani.

#### **4. Keterkaitan antara Tujuan Pembelajaran dengan Capaian Pembelajaran sesuai Fase**

Alur pembelajaran adalah rangkaian 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, dan kemudian dirinci lebih operasional ke dalam bentuk-bentuk tujuan pembelajaran.



---

Penulisan tujuan pembelajaran yang utuh harus mengacu pada prinsip-prinsip perumusan. Beberapa prinsip perumusan tujuan pembelajaran dianjurkan oleh para pakar Pendidikan, namun di dalam buku ini tujuan pembelajaran dirumuskan mengacu pada prinsip tujuan pembelajaran harus mengandung unsur-unsur yang disebut sebagai ABCD.

A : *Audience* artinya siapa yang menjadi sasaran dari pembelajaran kita. Audience bisa siapa saja peserta pembelajaran, misalnya peserta pelatihan, santri, siswa. Dalam hal ini, *audience* kita adalah siswa.

B : *Behaviour* adalah perilaku apa yang kita harapkan dapat ditunjukkan oleh siswa setelah mengikuti pembelajaran. Perilaku ini dirumuskan dengan kata kerja yang kita tuliskan setelah frase pendahuluan (siswa dapat ...). Perilaku menggambarkan ranah dari pembelajaran. Oleh sebab itu posisinya penting dalam perumusan tujuan pembelajaran. Contoh: menendang bola (psikomotor), memahami peraturan pertandingan permainan bola basket (kognitif), menunjukkan dukungan (afektif).

C : *Condition* merupakan kondisi dimana perilaku (*behaviour*) tersebut ditunjukkan oleh siswa dan sengaja diciptakan oleh guru sebagai sebuah proses pembelajaran. Misalnya, secara berpasangan dengan temannya, dalam permainan *3 on 3*, menghindari rintangan kayu, atau kerja kelompok.

D : *Degree* adalah kriteria atau tingkat penampilan seperti apa yang kita harapkan dari siswa. Contohnya: 90% akurat, sebanyak 3 kali, 8 kali berhasil dari 10 kesempatan melakukan.

Keterkaitan antara tujuan pembelajaran dengan capaian pembelajaran sesuai fase capaian pembelajaran, dapat digambarkan bahwa capaian pembelajaran merupakan gambaran dari hasil yang dituju setelah siswa melakukan pembelajaran dan kemudian disebut sebagai perilaku/*behaviour*.

Tujuan pembelajaran merupakan rincian lebih lanjut dimana perilaku atau hasil belajar dapat dicapai melalui proses pembelajaran yang kondisinya diciptakan oleh guru serta gambaran derajat keberhasilannya terdeskripsikan secara jelas. Tujuan

pembelajaran memuat uraian yang lebih spesifik, dapat diukur dengan mudah, memungkinkan untuk dicapai oleh siswa, relevan dengan capaian pembelajaran yang dituju dengan ditandai oleh indikator keberhasilan.


## C. Strategi Umum Pembelajaran dalam Mencapai Capaian Pembelajaran

### 1. Strategi Pembelajaran PJOK

Marilyn M. Buck dan kawan-kawan (2007:15) menerjemahkan pendidikan jasmani sebagai kajian, praktik, dan apresiasi atas seni dan ilmu gerak manusia (*human movement*). Pendidikan jasmani merupakan bagian dari proses pendidikan umum. Gerak merupakan sifat alamiah dan merupakan ciri dasar eksistensi manusia sebagai makhluk hidup.

Hakikat tujuan PJOK diberikan di sekolah adalah untuk membentuk “insan yang terdidik secara jasmaniah (*physically-educated person*)”. *National Association for Sport and Physical Education* (NASPE) sebagaimana yang dikutip oleh Michel W. Metzler (2005:14) menggambarkan bahwa sosok “insan yang terdidik secara jasmaniah” ini memiliki ciri sebagai berikut:

- a. Mendemonstrasikan kemampuan keterampilan motorik dan pola gerak yang diperlukan untuk menampilkan berbagai aktivitas fisik;
- b. Mendemonstrasikan pemahaman akan konsep gerak, prinsip-prinsip, strategi, dan taktik sebagaimana yang mereka terapkan dalam pembelajaran dan kinerja berbagai aktivitas fisik;
- c. Berpartisipasi secara regular dalam aktivitas fisik;
- d. Mencapai dan memelihara peningkatan kesehatan dan derajat kebugaran,
- e. Menunjukkan tanggung jawab personal dan sosial berupa respek terhadap diri sendiri dan orang lain dalam suasana aktivitas fisik,
- f. Menghargai aktivitas fisik untuk kesehatan, kesenangan, tantangan, ekspresi diri, dan atau interaksi sosial.



---


Untuk mengusung tujuan yang demikian komprehensif di atas, mata pelajaran PJOK tentu perlu disesuaikan dengan dasar paradigma perubahan kurikulum yang menekankan pada penyempurnaan strategi pembelajaran, sebagai berikut:

- a. Pola pembelajaran yang berpusat pada guru menjadi pembelajaran berpusat pada siswa. Siswa harus memiliki pilihan-pilihan terhadap materi yang dipelajari untuk memiliki kompetensi yang sama.
- b. Pola pembelajaran satu arah (interaksi guru-siswa) menjadi pembelajaran interaktif (interaktif antara guru, siswa, masyarakat, lingkungan alam, dan sumber/media lainnya).
- c. Pola pembelajaran yang terisolasi menjadi pembelajaran secara jejaring (siswa dapat menimba ilmu dari siapa saja dan dari mana saja yang dapat dihubungi serta diperoleh melalui internet);
- d. Pola pembelajaran pasif menjadi pembelajaran aktif-mencari (pembelajaran siswa aktif mencari semakin diperkuat dengan model pembelajaran pendekatan sains);
- e. Pola pembelajaran sendiri menjadi belajar kelompok (berbasis tim);
- f. Pola pembelajaran alat tunggal menjadi pembelajaran berbasis alat multimedia;
- g. Pola pembelajaran berbasis massal menjadi kebutuhan pelanggan (*users*) dengan memperkuat pengembangan potensi khusus yang dimiliki setiap siswa;
- h. Pola pembelajaran ilmu pengetahuan tunggal (*monodiscipline*) menjadi pembelajaran ilmu pengetahuan jamak (*multidisciplines*); dan
- i. Pola pembelajaran pasif menjadi pembelajaran aktif dan kritis.

## 2. Asumsi-asumsi

### a. Penggunaan buku panduan guru

Untuk memahami dan mampu melaksanakan seluruh isi dalam Buku Panduan Guru PJOK SMA/SMK Kelas XI ini, Guru PJOK diharapkan membaca secara seksama, serta menggali lebih dalam informasi yang diberikan melalui eksplorasi sumber-



---

sumber lain, melakukan diskusi, serta upaya lain yang relevan. Pada tahap penguasaan keterampilan diharapkan Guru PJOK mencoba berbagai keterampilan yang disajikan secara bertahap sesuai dengan langkah dan prosedur yang dituliskan dalam Buku Panduan Guru PJOK SMA/SMK Kelas XI ini. Cobalah berkali-kali dan kemudian Guru PJOK bandingkan keterampilan yang Guru PJOK kuasai dengan kriteria yang ada dalam setiap pembahasan.

Selain itu Guru PJOK juga diminta untuk mengimplementasikan materi yang terdapat dalam Buku Guru PJOK ini dalam proses pembelajaran. Pengimplementasian tersebut didasarkan pada informasi yang ada pada Buku Guru PJOK ini sebelumnya, dan kemudian diperkaya dengan berbagai informasi yang Guru PJOK dapat dari sumber-sumber lain.

**b. Kondisi siswa dan kelas**

Guru perlu mengelompokkan siswa agar pembelajaran berlangsung secara efektif. Dengan pengelompokkan yang tepat siswa memiliki peluang melakukan aktivitas lebih banyak, bermain dengan jenjang kemampuan dan keterampilan yang seimbang.

**c. Rata-rata jumlah siswa dalam kelas**

Jumlah siswa 36 orang dalam satu kelas membutuhkan seorang guru yang berfungsi sebagai manajer dan motivator bagi siswa. Sebagai seorang manajer guru diharapkan mampu melakukan tugas manajemennya dengan mengatur siswa dalam pembelajaran agar memperoleh kesempatan yang sama.

Kesempatan tersebut baik dalam pemanfaatan alat, kesempatan bergerak dan waktu istirahat, serta memotivasi individu maupun kelompok serta perilaku untuk mengkreasikan lingkungan pembelajaran yang aman, meningkatkan interaksi sosial, komitmen pembelajaran yang tinggi, dan membangun motivasi diri siswa untuk belajar.

**d. Sarana dan prasarana**

Guru perlu merencanakan penjagaan dan pemanfaatan peralatan dan ruang secara efisien. Peralatan yang akan digunakan dalam pembelajaran harus dipersiapkan dengan baik. Selain hal di atas,



siswa perlu dibiasakan untuk ikut bertanggung jawab terhadap peralatan yang dipergunakan dalam pembelajaran.

Pembelajaran PJOK memerlukan sarana dan prasana untuk mencapai tujuan pembelajaran. Sehingga tercapai tujuan pembelajaran PJOK secara aman, efektif dan efisien. Penyediaan sumber daya fisik yang memadai termasuk fasilitas, peralatan dan pemeliharaan dapat membantu dalam mempengaruhi sikap dan menunjang keberhasilan program.

Dalam pembelajaran PJOK, fasilitas yang harus tersedia bagi siswa yang terlibat dalam aktivitas otot besar yang melibatkan memanjat, melompat, menendang, melempar, dan menangkap.

Secara ideal, aktivitas pembelajaran menggunakan sarana dan prasarana yang sesuai. Akan tetapi, jika sekolah tidak memiliki dan menyediakan sarana dan prasarana, kreativitas guru sangat diperlukan, untuk membuat modifikasi media pembelajaran PJOK. Demikian juga guru dapat menyesuaikan aktivitas yang dipilih, sesuai dengan ketersediaan sarana dan prasarana, dan tetap melakukan pembelajaran yang sesuai untuk mencapai kompetensi yang diharapkan.

#### D. Fitur-Fitur Buku Panduan


Buku Guru PJOK SMA/SMK Kelas XI ini dilengkapi dengan fitur-fitur seperti terlihat pada tabel 1.6 berikut ini.

Tabel 1.6 Fitur-Fitur yang Terdapat dalam Buku Guru PJOK SMA/SMK Kelas XI

Bagian	Nama Fitur	Deskripsi
Pendahuluan	Tujuan Buku Guru	Rumusan berupa tujuan disusunnya buku guru pembelajaran ini, yaitu sebagai contoh dalam membelajarkan siswa untuk mencapai tujuan pembelajaran.
	Profil Pelajar Pancasila	Penjelasan mengenai konsep profil pelajar pancasila dan bagaimana mata pelajaran PJOK mendukung pencapaian profil pelajar pancasila.

	Karakteristik Mata Pelajaran PJOK SMA/SMK	Uraian mengenai pengertian dan kekhasan mata pelajaran PJOK yang dilaksanakan di SMA/SMK.
	Mata Pelajaran PJOK di Kelas XI	Uraian mengenai alur tujuan pembelajaran serta lingkup mata pelajaran PJOK di SMA/SMK kelas XI yang dijabarkan oleh penulis.
Capaian Pembelajaran	Capaian Pembelajaran Umum Mata Pelajaran PJOK	Rumusan capaian pembelajaran umum mata pelajaran PJOK.
	Capaian Pembelajaran Per Fase	Rumusan capaian pembelajaran mata pelajaran PJOK SMA/SMK yaitu fase F yang mewakili kelas XI.
	Alur Pembelajaran Per Tahun (Capaian dan Konten)	Rumusan alur tujuan pembelajaran mata pelajaran PJOK SMA/SMK yaitu fase F yang mewakili kelas XI.
	Keterkaitan Tujuan Pembelajaran dengan Capaian Pembelajaran Sesuai Fase	Uraian yang menunjukkan keterkaitan antara tujuan pembelajaran sebagai proses dalam upaya mendapatkan capaian pembelajaran pelajar sesuai fase E dan kelas XI.
	Strategi Pembelajaran PJOK	Uraian yang menunjukkan strategi yang biasa digunakan dan sesuai dengan karakteristik pembelajaran PJOK.
	Asumsi-asumsi	Uraian yang menjelaskan pandangan penulis terhadap berbagai kemungkinan kegunaan buku dipandang dari sisi pengguna serta kemungkinan alternatif yang disediakan.
Unit Pembelajaran	Tujuan Pembelajaran	Merupakan rumusan kompetensi atau hasil yang akan dicapai atau dikuasai pelajar.
	Deskripsi Materi	Merupakan uraian singkat materi yang akan dipelajari oleh pelajar dalam satu pembelajaran.

Apersepsi	Uraian yang menyatakan skenario yang akan dilakukan oleh guru dalam mengaitkan materi yang akan dipelajari oleh siswa dan kegunaannya dalam kehidupan nyata.
Prosedur Kegiatan Pembelajaran	Merupakan tahapan-tahapan yang akan dilakukan oleh guru pembelajaran sesuai dan didasarkan pada model/pendekatan/strategi/metode/gaya/ teknik yang akan digunakan.
Refleksi Guru	Uraian yang menggambarkan upaya guru untuk mendapatkan umpan balik secara mandiri dalam meningkatkan kualitas pembelajaran, baik proses maupun hasil.
Asesmen	Rumusan teknik asesmen yang akan dilakukan oleh guru untuk mendapatkan data proses dan hasil belajar siswa.
Remedial	Merupakan upaya yang akan dilakukan oleh guru dalam memberikan penguatan atau perlakuan kepada pelajar yang memperlihatkan penguasaan kompetensi kurang dari kompetensi yang sedang diajarkan.
Pengayaan	Merupakan upaya yang akan dilakukan oleh guru dalam memberikan pengalaman lebih kepada pelajar yang memperlihatkan penguasaan kompetensi diatas kompetensi yang sedang diajarkan.
Lembar Kegiatan Siswa	Lembaran yang berisi aktivitas pembelajaran yang harus dilakukan siswa untuk mendapatkan kompetensinya.



Bahan Bacaan Siswa	Merupakan bahan bacaan yang disediakan untuk siswa untuk memperkuat pemahaman dan penguasaan kompetensi.
Bahan Bacaan Guru	Bahan bacaan yang disediakan untuk guru dalam menunjang kompetensi penyelenggaraan pembelajaran.

KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET, DAN TEKNOLOGI  
REPUBLIK INDONESIA, 2021

Buku Panduan Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan  
untuk SMA/SMK Kelas XI

Penulis: Muhajir


ISBN: 978-602-244-857-0 (jil.2)

Bagian

II

# Unit-Unit Pembelajaran





Pada bagian 2 ini merupakan Unit-unit Pembelajaran PJOK SMA Kelas XI yang berisi tentang pembahasan unit-unit pembelajaran per unit pembelajaran. Guru diharapkan juga dapat mengelola pembelajaran dan memfasilitasi siswa untuk memahami materi dan mempraktikkan gerakan-gerakan dalam olahraga yang disampaikan dalam buku panduan guru PJOK ini. Materi inti dalam unit-unit pembelajaran pada bagian 2 ini antara lain sebagai berikut:

**Unit 1: Keterampilan dan Pengetahuan Gerak, Pengembangan Karakter, dan Internalisasi Nilai-Nilai Gerak**

1. Unit 1 : Permainan Invasi (Bola Basket).
2. Unit 2 : Permainan Net (Bola Voli).
3. Unit 3 : Permainan Lapangan (Sofbol)
4. Unit 4 : Aktivitas Beladiri (Pencak Silat).
5. Unit 5 : Aktivitas Senam.
6. Unit 6 : Aktivitas Gerak Berirama.

**Unit 2: Pemanfaatan Gerak, Pengembangan Karakter, dan Internalisasi Nilai-Nilai Gerak**

7. Unit 7 : Aktivitas Kebugaran untuk Keterampilan.
8. Unit 8 : Mencegah Bahaya HIV/AIDS.

Keterampilan Gerak, Pengetahuan Gerak, Pengembangan Karakter, dan Internalisasi Nilai-Nilai Gerak Melalui Permainan Invasi (Permainan Bola Basket)  
(Pilih Salah Satu Materi atau Lebih Sesuai dengan Kondisi Sekolah)

Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan
Kelas/Semester	: XI / .....
Pokok Bahasan	: Permainan Invasi
Sub Pokok Bahasan	: Keterampilan Gerak Permainan Bola Basket
Profil Pelajar Pancasila	: Mandiri dan Gotong Royong
Alokasi Waktu	: 3 Kali Pertemuan ( 6 JP )


### A. Tujuan Pembelajaran

Siswa dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan rancangan keterampilan gerak mengoper, menangkap, menggiring, dan menembak bola permainan bola basket 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.

### B. Deskripsi Materi

Pada unit pembelajaran 1 ini siswa dapat mempraktikkan dan menganalisis fakta, konsep, dan prosedur aktivitas pembelajaran merancang keterampilan dan menganalisis gerak 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 dapat juga dilakukan untuk menstimulus kemampuan siswa agar dapat memahami dan memprediksi konsekuensi dari emosi dan pengekspresiannya



---

dan menyusun langkah-langkah untuk mengelola emosinya dalam pelaksanaan belajar dan berinteraksi dengan orang lain.

Kegiatan guru melakukan perencanaan, melaksanakan, dan melakukan asesmen pembelajaran. Dalam tahap pendahuluan, guru bersama-sama siswa melakukan: doa, apersepsi, menyampaikan tujuan, menyampaikan asesmen yang akan dilakukan. Pada kegiatan inti menjelaskan materi aktivitas pembelajaran merancang keterampilan gerak mengoper, menangkap, menggiring, dan menembak bola permainan bola basket, guru menutup pelajaran dengan pendinginan, dan menyampaikan simpulan serta berdoa.

Untuk menstimulus kemampuan siswa agar dapat memahami dan memprediksi konsekuensi dari emosi dan pengekspresiannya, 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 pembelajaran merancang keterampilan gerak 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 siswa lebih tertarik mengikuti pembelajaran. Asesmen yang dilakukan guru meliputi: asesmen sikap dengan menggunakan jurnal, asesmen pengetahuan dengan melakukan tes tertulis yang dilakukan diakhir pertemuan, serta asesmen keterampilan dengan tes unjuk kerja.

### C. Apersepsi

Kemampuan siswa untuk mempraktikkan dan menganalisis aktivitas pembelajaran merancang keterampilan gerak permainan bola basket akan membantu siswa untuk melakukan permainan bola basket dengan lebih baik dan menyenangkan. Dengan demikian aktivitas jasmani yang dilakukan dengan baik dapat menyumbang pada peningkatan kebugaran jasmani siswa.





---

Kemampuan siswa untuk memahami dan memprediksi konsekuensi dari emosi dan pengekspresiannya serta menyusun langkah-langkah untuk mengelola emosinya dalam pelaksanaan belajar dan berinteraksi dengan orang lain dapat membantu siswa untuk memiliki kesehatan mental yang baik, memperkuat kesiapan dan kemampuan belajar siswa. Interaksi sosial yang positif mendukung terciptanya lingkungan belajar yang kondusif yang pada akhirnya mendukung peningkatan hasil belajar siswa.

Pertanyaan pemantik:

- Mengapa siswa perlu memahami dan menguasai aktivitas pembelajaran merancang keterampilan gerak mengoper/melempar, menangkap, menggiring, dan menembak, dan pivot permainan bola basket?


## D. Prosedur Kegiatan Pembelajaran (Pertemuan 1)

### 1. Materi Pokok Pembelajaran

#### a. Materi Pembelajaran Reguler

Memahami fakta, konsep, dan prosedur, serta mempraktikkan aktivitas pembelajaran merancang keterampilan gerak permainan invasi melalui permainan bola basket, diantaranya:

- 1) Keterampilan gerak melempar dan menangkap bola basket, diantaranya: mengoper dan menangkap bola berpasangan di tempat, mengoper dan menangkap bola formasi segitiga, mengoper dan menangkap bola formasi berbanjar (*passing run*), mengoper dan menangkap bola dari atas kepala tanpa pantulan, mengoper dan menangkap bola dari atas kepala dengan pantulan, mengoper dan menangkap bola formasi lingkaran, mengoper dan menangkap bola sambil bergerak ke kanan dan ke kiri berpasangan dan berkelompok, dan mengoper dan menangkap bola sambil bergerak maju dan mundur berpasangan dan berkelompok.
- 2) Keterampilan gerak menggiring bola basket, diantaranya: menggiring bola sambil berjalan, menggiring bola sambil berjalan dan berlari, menggiring bola mengikuti teman yang di depannya, menggiring bola secara *zig-zag* (berkelok-kelok),



---

menggiring bola dengan lari berantai berputar mengitari bendera, dan menggiring bola *zig-zag*, diawali dari dan diakhiri dari garis *start*.

#### b. Materi Pembelajaran Remedial

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

#### c. Materi Pembelajaran Remedial Pengayaan


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

### 2. Langkah-langkah Kegiatan Pembelajaran (Alternatifnya)

#### a. Persiapan mengajar

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

- 1) Membaca kembali Modul Ajar (MA) yang telah dipersiapkan guru sebelumnya.
- 2) Membaca kembali buku-buku sumber yang berkaitan dengan aktivitas pembelajaran merancang keterampilan gerak permainan bola basket.
- 3) Menyiapkan alat pembelajaran, diantaranya:
  - a) Bola basket atau bola sejenisnya (bola terbuat dari plastik, karet, dll).
  - b) Lapangan permainan bola basket atau lapangan sejenisnya (lapangan bola voli atau halaman sekolah) yang aman.
  - c) Rintangan (corong) atau sejenisnya (kursi atau bilah bambu).
  - d) Peluit dan stopwatch.


- 
- 
- e) Lembar kegiatan siswa (*student work sheet*) yang berisi perintah dan indikator tugas gerak.

**b. Kegiatan pengajaran**

Langkah-langkah kegiatan pengajaran antara lain sebagai berikut:

**1) Kegiatan pendahuluan (10 menit)**

- a) Guru meminta salah seorang siswa untuk menyiapkan barisan di lapangan sekolah dan mengucapkan salam atau selamat pagi kepada siswa.
- b) Guru meminta salah seorang siswa untuk memimpin doa, dan siswa berdoa sesuai dengan agamanya masing-masing.
- c) Guru memastikan bahwa semua siswa dalam keadaan sehat, bila ada siswa yang kurang sehat (sakit), maka guru meminta siswa tersebut untuk beristirahat di kelas.
- d) Guru memotivasi siswa untuk mengondisikan suasana belajar yang menyenangkan dengan mengajukan pertanyaan tentang manfaat olahraga bagi kesehatan dan kebugaran.
- e) Guru mengecek penguasaan kompetensi yang sudah dipelajari sebelumnya, dengan cara tanya jawab.
- f) Guru menjelaskan kompetensi yang harus dikuasai siswa 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.
- g) Guru menyampaikan cakupan materi yang akan dipelajari yaitu: aktivitas pembelajaran merancang keterampilan gerak melempar, menangkap, dan menggiring bola permainan bola basket.
- h) Guru menjelaskan teknik asesmen untuk kompetensi aktivitas pembelajaran merancang keterampilan gerak, baik kompetensi sikap (profil Pelajar Pancasila) dengan observasi dalam bentuk jurnal, yaitu pengembangan nilai-nilai karakter gotong royong dan mandiri, kompetensi pengetahuan: menganalisis aktivitas pembelajaran merancang keterampilan



---

gerak melempar, menangkap, dan menggiring bola permainan bola basket menggunakan tes tertulis, dan kompetensi terkait keterampilan yaitu: mempraktikkan aktivitas pembelajaran merancang keterampilan gerak melempar, menangkap, dan menggiring bola permainan bola basket, serta bermain bola basket dalam bentuk yang sederhana dengan peraturan yang dimodifikasi dengan menekankan pada pengembangan nilai-nilai karakter antara lain: gotong royong dan mandiri.

- i) Dilanjutkan dengan pemanasan agar siswa terkondisikan dalam materi yang akan diajarkan dengan perasaan yang menyenangkan. Pemanasan dalam bentuk game antara lain:
  - (1) Siswa dibagi menjadi empat kelompok besar (siswa putra dan putri dibagi sama banyak). Kalau jumlah siswa 36 orang, maka satu kelompok terdiri dari 9 siswa.
  - (2) 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/selangkangan. Apabila bola tersebut terjatuh atau kelompok yang paling terakhir menyelesaikan operan, dinyatakan sebagai kelompok yang kalah dan diberi hukuman berjoget atau bernyanyi.
  - (3) Berdasarkan pengamatan guru pada game, dipilih sejumlah siswa yang dianggap cukup mampu untuk menjadi tutor bagi temannya dalam aktivitas berikutnya. Mereka akan mendapat anggota kelompok dari siswa yang tersisa dengan cara berhitung sampai angka sejumlah siswa yang terpilih (misalnya 9 orang). Maka jika terdapat 36 siswa, setiap kelompok akan memiliki anggota 9 orang.
  - (4) Dalam pembelajaran ini disamping dapat mengembangkan elemen keterampilan gerak dan pengetahuan gerak, siswa 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.

### 1) Kegiatan inti (70 menit)

- a) Setelah siswa melakukan pemanasan dengan cara pelepasan dan penguluran bagian tubuh, dilanjutkan dengan mempelajari aktivitas pembelajaran merancang keterampilan gerak melempar, menangkap, dan menggiring bola permainan bola basket. Siswa diminta untuk menganalisis dan mempraktikkan aktivitas pembelajaran merancang keterampilan gerak melempar, menangkap, dan menggiring bola permainan bola basket.
- b) Berdasarkan hasil analisis tersebut, siswa diminta untuk membuat beberapa pertanyaan yang berkaitan dengan aktivitas pembelajaran merancang keterampilan gerak melempar, menangkap, dan menggiring bola permainan bola basket. Kemudian siswa diminta untuk mendiskusikan jawaban dari pertanyaan-pertanyaan yang telah dirumuskan dengan teman sekelompoknya. Jika peserta didik menemukan kesulitan, minta bantuan guru.
- c) Bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran merancang keterampilan gerak melempar/mengoper, menangkap, dan menggiring bola permainan bola basket antara lain sebagai berikut:

## Aktivitas 1

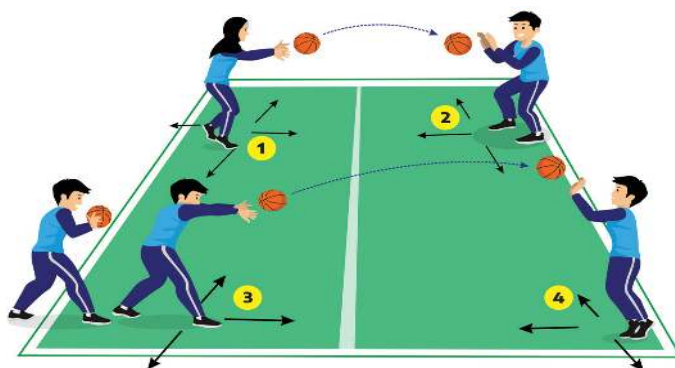
- a) **Aktivitas pembelajaran 1 : Fakta, konsep, dan prosedur, serta mempraktikkan rancangan keterampilan gerak melempar/mengoper dan menangkap bola permainan bola basket**

Bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran merancang keterampilan gerak melempar/mengoper dan menangkap bola permainan bola basket antara lain sebagai berikut:

- (1) **Aktivitas pembelajaran keterampilan gerak mengoper dan menangkap bola berpasangan di tempat**

Cara melakukannya:

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

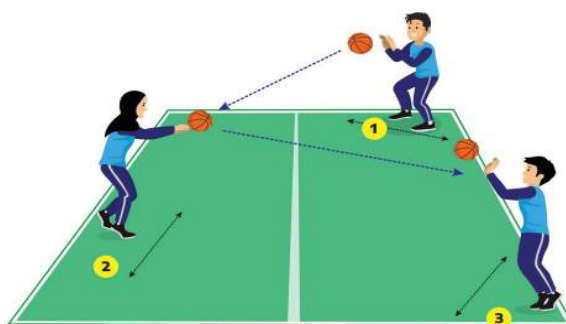


**Gambar 2.1** Aktivitas pembelajaran keterampilan gerak mengoper dan menangkap bola berpasangan di tempat

## (2) Aktivitas pembelajaran keterampilan gerak mengoper dan menangkap bola formasi segitiga

Cara melakukannya:

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

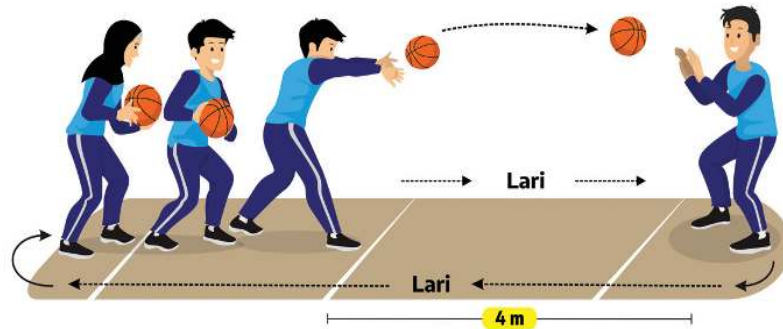


**Gambar 2.2** Aktivitas pembelajaran keterampilan gerak mengoper dan menangkap bola formasi segitiga

(3) **Aktivitas pembelajaran keterampilan gerak 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.

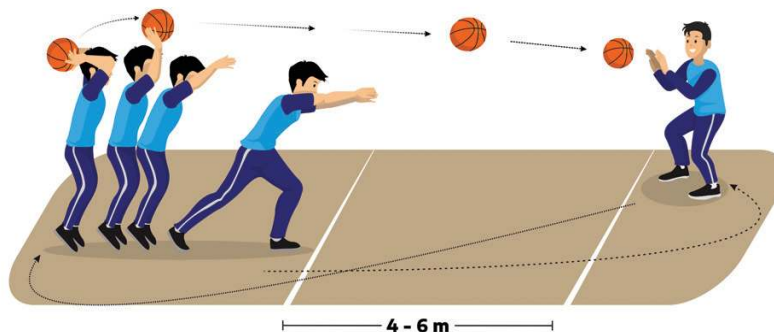


**Gambar 2.3** Aktivitas pembelajaran keterampilan gerak mengoper dan menangkap bola formasi berbanjar (*passing run*)

(4) **Aktivitas pembelajaran keterampilan gerak 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.

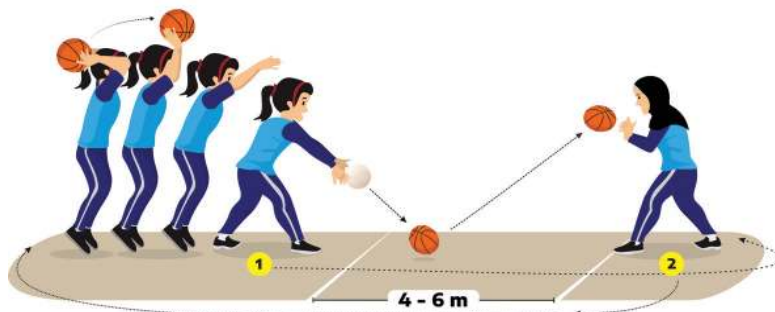


**Gambar 2.4** Aktivitas pembelajaran keterampilan gerak mengoper dan menangkap bola dari atas kepala tanpa pantulan

(5) **Aktivitas pembelajaran keterampilan gerak 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 keterampilan gerak mengoper dan menangkap bola dari atas kepala dengan pantulan

(6) **Aktivitas pembelajaran keterampilan gerak mengoper dan menangkap bola formasi lingkaran**

Cara melakukannya:

- Dilakukan secara berpasangan atau kelompok saling berhadapan.
- Passing dan menangkap bola basket pada formasi lingkaran.
- Setelah melakukan lemparan bergerak berpindah tempat (dari tengah lingkaran pindah ke garis lingkaran dan dari garis lingkaran pindah ke tengah lingkaran).
- Pembelajaran dilakukan secara berulang-ulang selama 5 menit.



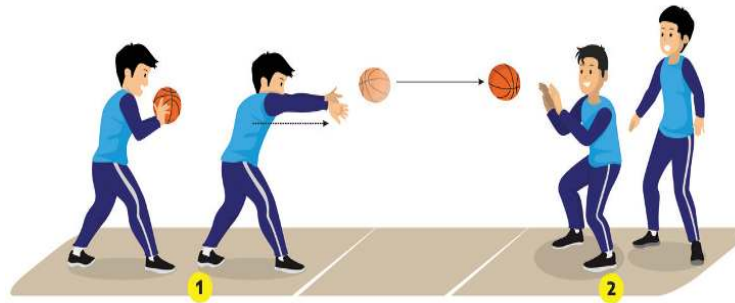
**Gambar 2.6** Aktivitas pembelajaran keterampilan gerak mengoper dan menangkap bola formasi lingkaran



(7) **Aktivitas pembelajaran keterampilan gerak mengoper dan menangkap bola sambil bergerak ke kanan dan ke kiri berpasangan dan berkelompok**

Cara melakukannya:

- (a) Pemain 1 melakukan lemparan pada pemain 2 yang telah bergerak menyamping.
- (b) Pemain 2 menangkap bola dan melemparkannya kembali ke pemain 1 dalam keadaan bergerak.
- (c) Untuk pertama pemain 1 diam di tempat dan untuk kedua sama-sama bergerak.
- (d) Gunakan teknik lempar tangkap yang telah dipelajari (dari depan dada dan atas kepala, tanpa pantulan/ dengan pantulan).
- (e) Pembelajaran dilakukan secara berulang-ulang selama 5 menit.

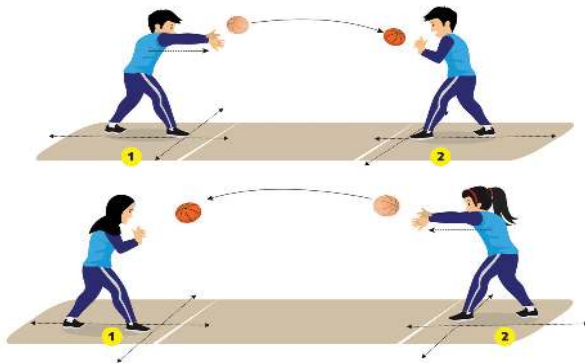


**Gambar 2.7** Aktivitas pembelajaran keterampilan gerak mengoper dan menangkap bola sambil bergerak ke kanan dan ke kiri berpasangan dan berkelompok

(8) **Aktivitas pembelajaran keterampilan gerak mengoper dan menangkap bola sambil bergerak maju dan mundur berpasangan dan berkelompok**

Cara melakukannya:

- (a) Berdiri tegak, berpasangan-pasangan, dan saling berhadapan.
- (b) Passing dan menangkap bola basket bergerak maju, mundur dan menyamping.
- (c) Pembelajaran dilakukan secara berpasangan atau berkelompok.
- (d) Pembelajaran dilakukan secara berulang-ulang selama 5 menit.



**Gambar 2.8** Aktivitas pembelajaran keterampilan gerak mengoper dan menangkap bola sambil bergerak maju dan mundur berpasangan dan berkelompok

## Aktivitas 2

- b. **Aktivitas pembelajaran 2 : Fakta, konsep, dan prosedur, serta mempraktikkan rancangan keterampilan gerak menggiring bola permainan bola basket**

Setelah siswa melakukan aktivitas pembelajaran merancang keterampilan gerak melempar/mengoper dan menangkap bola permainan bola basket, dilanjutkan dengan mempelajari aktivitas pembelajaran merancang keterampilan gerak menggiring bola permainan bola basket.

Menggiring bola adalah upaya membawa bola dengan cara memantulkan bola di tempat, memantulkan bola sambil berjalan dan memantulkan bola sambil berlari. Menggiring bola merupakan suatu usaha untuk membawa/menguasai bola menuju ke ring/ke lapangan lawan.

Cara menggiring bola yang dibenarkan adalah dengan satu tangan (kiri/ kanan). Kegunaan menggiring bola adalah untuk mencari peluang serangan, menerobos pertahanan lawan, dan memperlambat tempo permainan. Cara menggiring bola yang dibenarkan adalah dengan satu tangan (kiri/kanan).

Bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran merancang keterampilan gerak menggiring bola basket dapat dilakukan dengan berbagai cara antara lain sebagai berikut:

- (1) **Aktivitas pembelajaran keterampilan gerak menggiring bola sambil berjalan**

Cara melakukannya:

- (a) Berdiri dengan sikap melangkah.

- (b) Badan agak condong ke depan.
- (c) Berat badan tertumpu pada kaki depan.
- (d) Menggiring bola sambil berjalan, dilanjutkan dengan lari (menggunakan tangan kanan dan kiri).



- (e) Pembelajaran dilakukan secara perorangan atau kelompok.
- (f) Pembelajaran dilakukan sejauh 20–30 meter.

**Gambar 2.9** Aktivitas pembelajaran keterampilan gerak menggiring bola sambil berjalan

**(2) Aktivitas pembelajaran keterampilan gerak menggiring bola sambil berjalan dan berlari**

Cara melakukannya:

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



**Gambar 2.10** Aktivitas pembelajaran keterampilan gerak menggiring bola sambil berjalan dan berlari

**(3) Aktivitas pembelajaran keterampilan gerak menggiring bola mengikuti teman yang di depannya**

Cara melakukannya:

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

- (c) Berat badan tertumpu pada kaki depan.
- (d) Menggiring bola basket mengikuti teman yang di depannya.
- (e) Pembelajaran ini dilakukan berpasangan dalam bentuk kelompok.
- (f) Selama melakukan gerakan tidak boleh bersinggungan sesama teman.
- (g) Pembelajaran dilakukan sejauh 20 – 30 meter.



**Gambar 2.11** Aktivitas pembelajaran keterampilan gerak menggiring bola mengikuti teman yang di depannya

**(4) Aktivitas pembelajaran keterampilan gerak menggiring bola secara zig-zag (berkelok-kelok)**

Cara melakukannya:

- (a) Berdiri dengan sikap melangkah.
- (b) Badan agak condong ke depan.
- (c) Berat badan tertumpu pada kaki depan.
- (d) Menggiring bola secara zig-zag (berkelok-kelok) melalui rintangan sambil berjalan dan dilanjutkan sambil berlari (menggunakan tangan kanan dan kiri).
- (e) Pembelajaran dilakukan secara perorangan atau kelompok.
- (f) Pembelajaran dilakukan sejauh 20 – 30 meter.

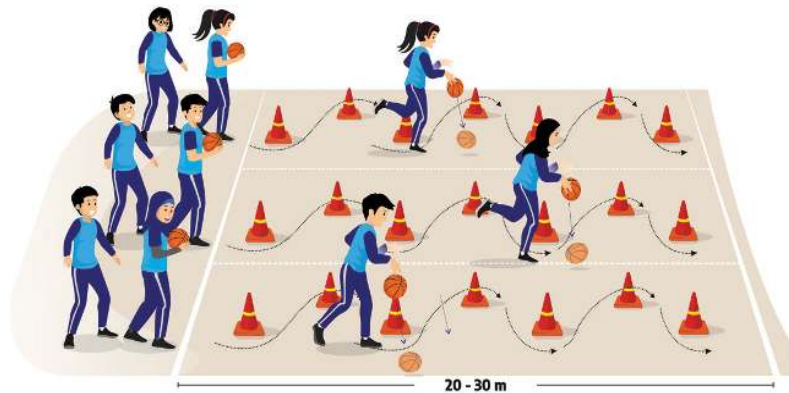


**Gambar 2.12** Aktivitas pembelajaran keterampilan gerak menggiring bola secara zig-zag (berkelok-kelok)

(5) **Aktivitas pembelajaran keterampilan gerak menggiring bola dengan lari berantai berputar mengitari bendera**

Cara melakukannya:

- Berdiri dengan sikap melangkah.
- Badan agak condong ke depan.
- Berat badan tertumpu pada kaki depan.
- Menggiring bola dengan lari berantai berputar mengitari bendera dalam bentuk kelompok (menggunakan tangan kanan dan kiri).
- Pembelajaran dilakukan secara perorangan atau kelompok.
- Pembelajaran dilakukan sejauh 20 – 30 meter.

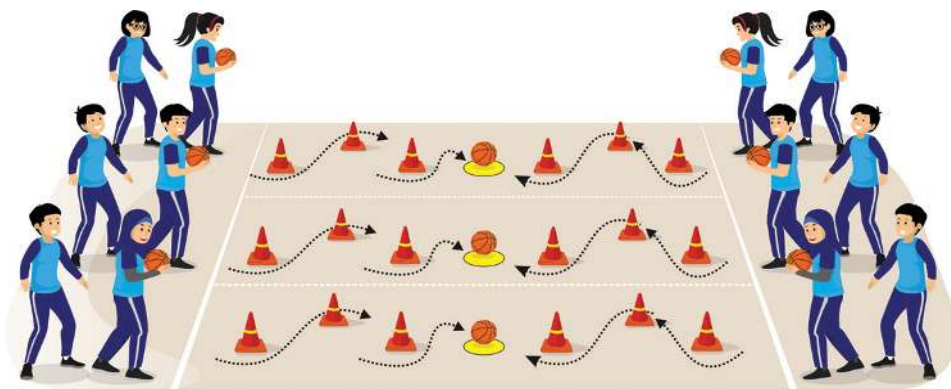


**Gambar 2.13** Aktivitas pembelajaran keterampilan gerak menggiring bola dengan lari berantai berputar mengitari bendera

(6) **Aktivitas pembelajaran keterampilan gerak menggiring bola zig-zag, diawali dari dan diakhiri dari garis start**

Cara melakukannya:

- Berdiri dengan sikap melangkah.
- Badan agak condong ke depan.
- Berat badan tertumpu pada kaki depan.
- Menggiring bola *zig-zag*, diawali dari dan diakhiri dari garis *start*, dengan lari berantai berputar mengitari bendera dalam bentuk kelompok (menggunakan tangan kanan dan kiri).
- Pemenangnya adalah kelompok yang cepat menyelesaikan gerak menggiring bola.
- Jumlah perkelompok  $\pm$  4 - 5 orang.
- Pembelajaran dilakukan sejauh 20 – 30 meter.



**Gambar 2.14** Aktivitas pembelajaran keterampilan gerak menggiring bola *zig-zag*, diawali dari dan diakhiri dari garis *start*

### c. Kegiatan alternatif


Guru dapat mengembangkan lagi bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran merancang keterampilan gerak mengoper/melempar, menangkap, dan menggiring bola permainan bola basket, sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki.

Kegiatan pembelajaran dilakukan dengan demonstrasi dan komando. Jika penugasan dengan menggunakan lembar tugas tidak berjalan dengan baik, maka perlu didahului dengan demonstrasi/ menggunakan lembar peraga/atau media lain yang sesuai.

#### Refleksi:

- Lakukan aktivitas pembelajaran merancang keterampilan gerak melempar/mengoper, menangkap, dan menggiring bola permainan bola basket. Unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan melakukan gerakan (penilaian proses) dan ketepatan melakukan gerakan (penilaian produk).

Setelah melakukan aktivitas pembelajaran merancang keterampilan gerak melempar/mengoper, menangkap, dan menggiring bola permainan bola basket, siswa diminta untuk merasakan otot-otot apa saja yang dapat teregang dan berkontraksi. Siswa diminta untuk menuliskan kesulitan-kesulitan, kesalahan-kesalahan, dan bagaimana cara memperbaikinya dalam melakukan aktivitas pembelajaran merancang keterampilan gerak melempar/mengoper, menangkap, dan menggiring bola permainan bola



basket. Kemudian siswa diminta untuk melaporkan hasil capaian belajar yang diperoleh dalam buku catatan atau buku tugas kepada guru.

**Catatan:**

- Bagi siswa yang belum mampu mencapai batas kompetensi dalam melakukan aktivitas pembelajaran merancang keterampilan gerak melempar/mengoper, menangkap, dan menggiring bola permainan bola basket yang ditentukan oleh guru, maka minta remedial.
- Bagi siswa yang mampu mencapai atau melebihi batas kompetensi dalam melakukan aktivitas pembelajaran merancang keterampilan gerak melempar/mengoper, menangkap, dan menggiring bola permainan bola basket yang ditentukan oleh guru, maka lanjutkan pembelajaran pada materi yang lebih kompleks dan bervariasi.

**3) Kegiatan penutup (10 menit)**

- a) Salah seorang siswa di bawah bimbingan guru melakukan gerakan pendinginan, guru mempertanyakan apa manfaatnya.
- b) Guru dan siswa 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.
- c) Guru menginformasikan kepada siswa, kelompok dan siswa yang paling baik penampilannya selama pembelajaran permainan bola basket.
- d) Guru menugaskan siswa yang terkait dengan pembelajaran yang telah dilakukan untuk membaca dan membuat kesimpulan tentang aktivitas merancang keterampilan gerak melempar, menangkap, dan menggiring bola, hasilnya dijadikan sebagai tugas asesmen penugasan.
- e) Berdoa dipimpin oleh salah satu siswa dan menyampaikan salam.
- f) Siswa kembali ke kelas yang dilakukan dengan tertib, dan bagi siswa yang bertugas mengembalikan peralatan ke tempat semula.

## E. Prosedur Kegiatan Pembelajaran (Pertemuan 2)

### 1. Materi Pokok Pembelajaran

#### a. Materi Pembelajaran Reguler

Memahami fakta, konsep, dan prosedur, serta mempraktikkan aktivitas pembelajaran merancang keterampilan gerak permainan invasi melalui permainan bola basket, diantaranya:

- Keterampilan gerak menembak bola basket diantaranya: menembak bola sambil melompat menggunakan dua atau satu tangan di tempat, menembak bola sambil melompat menggunakan dua atau satu tangan, bola melewati atas tali, menggiring dan menembak, *lay-up shoot* bola melewati atas tali, dan menembak sambil melompat menggunakan dua atau satu tangan dalam formasi berbanjar menghadap ring basket.

#### b. Materi Pembelajaran Remedial

Sama seperti pada pertemuan pertama.

#### c. Materi Pembelajaran Pengayaan

Sama seperti pada pertemuan pertama.

### 2. Langkah-langkah Kegiatan Pembelajaran (Alternatifnya)

#### a. Persiapan mengajar

Sama dengan pertemuan pertama.

#### b. Kegiatan pengajaran

Langkah-langkah kegiatan pengajaran antara lain sebagai berikut:

##### 1) Kegiatan pendahuluan (10 menit)

Sama dengan pendahuluan pertemuan pertama.

##### 2) Kegiatan inti (70 menit)

Sama dengan pendahuluan pertemuan pertama.

## Aktivitas 1

#### a) Aktivitas pembelajaran 1 : Fakta, konsep, dan prosedur, serta mempraktikkan rancangan keterampilan gerak menembak bola permainan bola basket

Setelah siswa melakukan pemanasan dengan cara pelepasan dan penguluran bagian tubuh, dilanjutkan dengan mempelajari aktivitas pembelajaran merancang keterampilan gerak menembak bola permainan bola basket.



Menembak merupakan sasaran akhir setiap bermain. Keberhasilan suatu regu dalam permainan selalu ditentukan oleh keberhasilan dalam menembak. Dasar-dasar teknik menembak sebenarnya sama dengan teknik dasar lemparan. Jadi jika pemain menguasai teknik dasar mengoper (*passing*), maka pelaksanaan teknik menembak bagi pemain tersebut akan sangat mudah dan cepat dilakukan. Di samping itu, tepat tidaknya “mekanik gerakan” dalam menembak akan menentukan pula berhasil tidaknya tembakan.

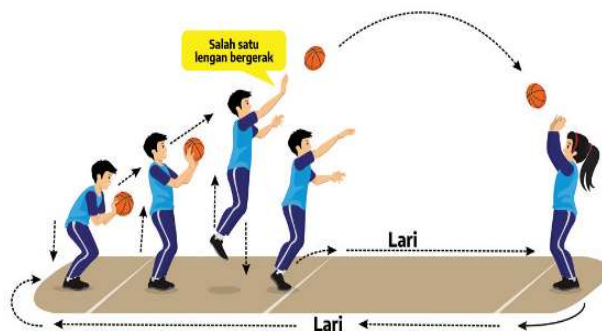
Aktivitas pembelajaran merancang keterampilan gerak menembak permainan bola basket dapat dilakukan dengan berbagai cara antara lain sebagai berikut:

**(2) Aktivitas pembelajaran keterampilan gerak menembak bola sambil melompat menggunakan dua atau satu tangan di tempat**

Cara melakukannya:

- (a) Pemain 1 melakukan tembakan sambil melompat ke pemain 2.
- (b) Pemain 2 menangkap bola, kembalikan bola pada pemain 1 dengan teknik menembak sambil melompat
- (c) Lakukan seterusnya, bila dilakukan dalam formasi berbanjar, yang telah melakukan gerakan menembak pindah tempat.
- (d) Pembelajaran ini di-lakukan berulang-ulang 15 – 20 tembakan.

**Gambar 2.15** Aktivitas pembelajaran keterampilan gerak menembak bola sambil melompat menggunakan dua atau satu tangan di tempat

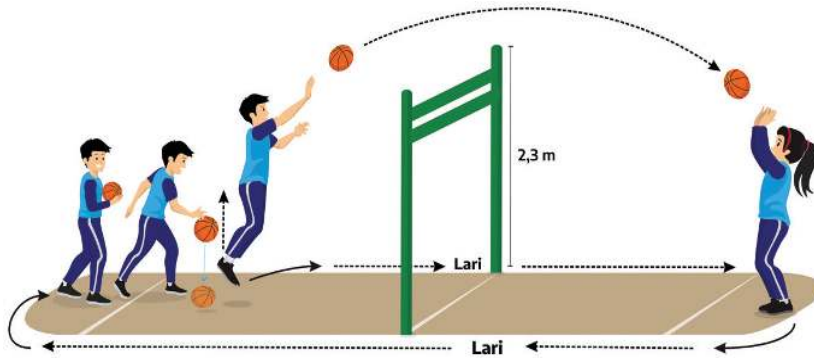


**(3) Aktivitas pembelajaran keterampilan gerak menembak bola sambil melompat menggunakan dua atau satu tangan melewati atas tali**

Cara melakukannya:

- (a) Pemain 1 melakukan tembakan sambil melompat ke arah pemain 2 dengan bola melalui atas tali.
- (b) Pemain 2 menangkap dan mengembalikan bola pada pemain 1 dengan teknik menembak sambil melompat.

- (c) Arah bola melengkung.
- (d) Lakukan seterusnya, bila dilakukan dalam formasi berbanjar, yang telah melakukan gerakan menembak pindah tempat.
- (e) Pembelajaran ini dilakukan berulang-ulang 15 – 20 tembakan.



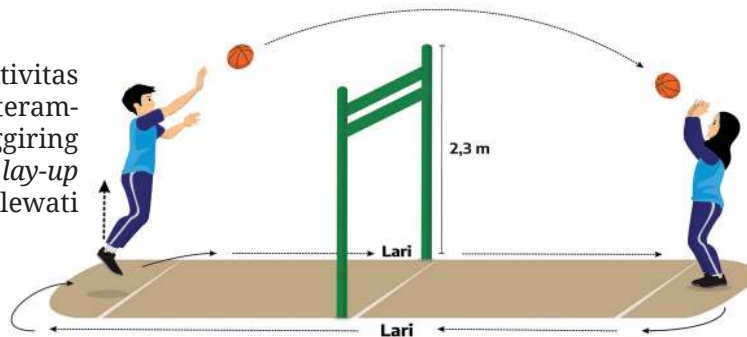
**Gambar 2.16** Aktivitas pembelajaran keterampilan gerak menembak bola sambil melompat menggunakan dua atau satu tangan, bola melewati atas tali

**(4) Aktivitas pembelajaran keterampilan gerak menggiring dan menembak, *lay-up shoot* bola melewati atas tali**

Cara melakukannya:

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

**Gambar 2.17** Aktivitas pembelajaran keterampilan gerak menggiring dan menembak, *lay-up shoot* bola melewati atas tali



(5) Aktivitas pembelajaran keterampilan gerak menembak sambil melompat menggunakan dua atau satu tangan dalam formasi berbanjar menghadap ring basket

Cara melakukannya:

- (a) Pemain 1 menembak ke arah ring basket, lalu lari menangkap bola dan mengopernya pada pemain 2.
- (b) Pemain 2 melakukannya seperti pemain 1.
- (c) Setiap pemain yang telah mengoper bola, berlari ke barisan belakang.



Gambar 2.18 Aktivitas pembelajaran keterampilan gerak menembak sambil melompat menggunakan dua atau satu tangan dalam formasi berbanjar menghadap ring basket


c. Kegiatan Alternatif

Guru dapat mengembangkan lagi bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran merancang keterampilan gerak menembak bola dan pivot permainan bola basket, sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki.

Kegiatan pembelajaran dilakukan dengan demonstrasi dan komando. Jika penugasan dengan menggunakan lembar tugas tidak berjalan dengan baik, maka perlu didahului dengan demonstrasi/menggunakan lembar peraga/atau media lain yang sesuai.

Refleksi:

- Lakukan aktivitas pembelajaran merancang keterampilan gerak menembak bola permainan bola basket. Unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan melakukan gerakan (penilaian proses) dan ketepatan melakukan gerakan (penilaian produk).



Setelah melakukan aktivitas pembelajaran merancang keterampilan gerak menembak bola permainan bola basket, siswa diminta untuk merasakan otot-otot apa saja yang dapat teregang dan berkontraksi. Siswa diminta untuk untuk menuliskan kesulitan-kesulitan, kesalahan-kesalahan, dan bagaimana cara memperbaikinya dalam melakukan aktivitas pembelajaran merancang keterampilan gerak menembak bola permainan bola basket. Kemudian siswa diminta untuk melaporkan hasil capaian belajar yang diperoleh dalam buku catatan atau buku tugas kepada guru.

**Catatan:**

- Bagi siswa yang belum mampu mencapai batas kompetensi dalam melakukan aktivitas pembelajaran merancang keterampilan gerak menembak bola permainan bola basket yang ditentukan oleh guru, maka minta remedial.
- Bagi siswa yang mampu mencapai atau melebihi batas kompetensi dalam melakukan aktivitas pembelajaran merancang keterampilan gerak menembak bola permainan bola basket yang ditentukan oleh guru, maka lanjutkan pembelajaran pada materi yang lebih kompleks dan bervariasi.

**c) Kegiatan penutup (10 menit)**

Sama seperti pada pertemuan pertama.

## **F. Prosedur Kegiatan Pembelajaran (Pertemuan 3)**

### **1. Materi Pokok Pembelajaran**

#### **a. Materi Pembelajaran Reguler**

Memahami fakta, konsep, dan prosedur, serta mempraktikkan aktivitas pembelajaran merancang keterampilan gerak permainan invasi melalui permainan bola basket, diantaranya:

- Konsep peraturan permainan dan modifikasi aktivitas permainan bola basket, serta mempraktikkan bermain bola basket dengan berbagai modifikasi.

#### **b. Materi Pembelajaran Remedial**

Sama seperti pada pertemuan pertama.

#### **c. Materi Pembelajaran Pengayaan**

Sama seperti pada pertemuan pertama.

## 2. Langkah-langkah Kegiatan Pembelajaran (Alternatifnya)

### a. Persiapan mengajar

Sama dengan pertemuan pertama.

### b. Kegiatan pengajaran

Langkah-langkah kegiatan pengajaran antara lain sebagai berikut:

#### 1) Kegiatan pendahuluan (10 menit)

Sama dengan pendahuluan pertemuan pertama.

#### 2) Kegiatan inti (70 menit)

Sama dengan pendahuluan pertemuan pertama.

### Aktivitas 1

#### a) Aktivitas pembelajaran 1 : Fakta, konsep, dan prosedur, serta mempraktikkan keterampilan bermain bola basket menggunakan peraturan dimodifikasi

Setelah siswa melakukan pemanasan dengan cara pelepasan dan penguluran bagian tubuh, dilanjutkan dengan mempelajari aktivitas pembelajaran merancang keterampilan bermain bola basket menggunakan peraturan dimodifikasi.

Bermain dengan menggunakan peraturan dimodifikasi menggunakan rancangan keterampilan gerak mengoper, menangkap, menggiring, dan menembak bola permainan bola basket serta menggunakan lapangan yang disederhanakan dan jumlah pemain disesuaikan dengan kebutuhan.

Aktivitas pembelajaran merancang keterampilan bermain bola basket menggunakan peraturan dimodifikasi dapat dilakukan dengan berbagai cara antara lain sebagai berikut:

#### (2) Aktivitas pembelajaran bermain bola basket dengan peraturan yang dimodifikasi, menggunakan melempar tangkap, dan menembak

Cara melakukannya:

- (a) Aktivitas pembelajaran permainan dilakukan oleh dua regu, yang masing-masing 4 - 8 pemain.
- (b) Lapangan dapat menggunakan lapangan bola basket, voli atau bulu tangkis.

- (c) Setiap regu berusaha memasukan pada gawang lawan, dengan teknik dasar lempar tangkap, menggiring, dan menembak.
- (d) Regu yang banyak memasukan bola ke gawang keluar sebagai pemenang.
- (e) Peraturan dapat ditambah sesuai dengan situasi dan kebutuhan (dapat dikompromikan antara guru dan siswa).

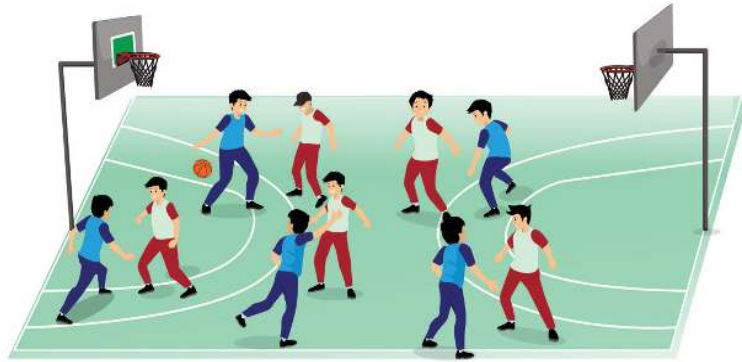


**Gambar 2.19** Aktivitas pembelajaran bermain bola basket dengan peraturan yang dimodifikasi, menggunakan melempar tangkap, dan menembak

**(3) Aktivitas pembelajaran bermain bola basket menggunakan satu lapangan dan dibagi dua bidang, yakni bidang A lapangan untuk regu A dan bidang B lapangan untuk regu B)**

Cara melakukannya:

- (a) Aktivitas pembelajaran diawali dengan Regu A menempatkan pemainnya di lapangan B sebanyak 2 orang pemain, begitu juga Regu B menempatkan 2 pemain di lapangan A.
- (b) Para pemain boleh menggiring, melempar, dan menembak.
- (c) Saat menggiring bola, pemain yang berada pada lapangan A dan B tidak boleh melewati garis tengah.
- (d) Jadi yang berhak melakukan serangan pada lapangan lawan hanya 2 orang pemain.
- (e) Regu pemenang adalah Regu yang dapat memasukkan bola ke ring basket lebih banyak
- (f) Lama permainan 5 - 10 menit.



**Gambar 2.20** Aktivitas pembelajaran bermain bola basket menggunakan satu lapangan dan dibagi dua bidang, yakni bidang A lapangan untuk regu A dan bidang B lapangan untuk regu B)

### c. Kegiatan Alternatif

Guru dapat mengembangkan lagi bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran keterampilan bermain bola basket menggunakan peraturan dimodifikasi, sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki.

Kegiatan pembelajaran dilakukan dengan demonstrasi dan komando. Jika penugasan dengan menggunakan lembar tugas tidak berjalan dengan baik, maka perlu didahului dengan demonstrasi/menggunakan lembar peraga/atau media lain yang sesuai.

#### Refleksi:

- Lakukan aktivitas pembelajaran merancang keterampilan bermain bola basket menggunakan peraturan dimodifikasi. Unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan melakukan gerakan (penilaian proses) dan ketepatan melakukan gerakan (penilaian produk).

Setelah melakukan aktivitas pembelajaran merancang keterampilan bermain bola basket menggunakan peraturan dimodifikasi, siswa diminta untuk merasakan otot-otot apa saja yang dapat teregang dan berkontraksi. Siswa diminta untuk menuliskan kesulitan-kesulitan, kesalahan-kesalahan, dan bagaimana cara memperbaikinya dalam melakukan aktivitas pembelajaran merancang keterampilan bermain bola basket menggunakan peraturan dimodifikasi. Kemudian siswa diminta untuk melaporkan hasil capaian belajar yang diperoleh dalam buku catatan atau buku tugas kepada guru.

**Catatan:**

- Bagi siswa yang belum mampu mencapai batas kompetensi dalam melakukan aktivitas pembelajaran merancang keterampilan bermain bola basket menggunakan peraturan dimodifikasi yang ditentukan oleh guru, maka minta remedial.
- Bagi siswa yang mampu mencapai atau melebihi batas kompetensi dalam melakukan aktivitas pembelajaran merancang keterampilan bermain bola basket menggunakan peraturan dimodifikasi yang ditentukan oleh guru, maka lanjutkan pembelajaran pada materi yang lebih kompleks dan bervariasi.

**Lembar Refleksi Diri (Sikap) Siswa**

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

Nama: .....

Kelas: .....

No	Pernyataan	Ya	Tidak
1.	Saya membuat target penilaian 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 konsistensinya 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.		
<b>Sangat Baik</b>		<b>Baik</b>	<b>Perlu Perbaikan</b>
Jika 11 – 14 pernyataan terisi “Ya”		Jika 6 – 10 pernyataan terisi “Ya”	Jika 1 – 5 pernyataan terisi “Ya”

**Lembar Refleksi Diri (Pengetahuan dan Keterampilan) Siswa  
Cara Menyontrenng**

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

Nama: .....

Kelas: .....

No	Pernyataan	Ya	Tidak
1.	Saya telah dapat menjelaskan pengertian keterampilan gerak mengoper/melempar, menangkap, menggiring bola, menembak ke ring basket, dan bermain bola basket menggunakan peraturan yang dimodifikasi permainan bola basket dengan benar.		



2.	Saya telah dapat menyebutkan berbagai jenis keterampilan gerak mengoper/melempar, menangkap, menggiring bola, menembak ke ring basket, dan bermain bola basket menggunakan peraturan yang dimodifikasi permainan bola basket dengan lengkap.		
3.	Saya telah dapat merinci cara melakukan keterampilan gerak mengoper/melempar, menangkap, menggiring bola, menembak ke ring basket, dan bermain bola basket menggunakan peraturan yang dimodifikasi permainan bola basket dengan lengkap dan benar.		
4.	Saya telah dapat memeragakan keterampilan gerak mengoper/melempar, menangkap, menggiring bola, menembak ke ring basket, dan bermain bola basket menggunakan peraturan yang dimodifikasi permainan bola basket secara terkontrol.		
5.	Saya telah dapat menjelaskan kesalahan-kesalahan dalam melakukan keterampilan gerak mengoper/melempar, menangkap, menggiring bola, menembak ke ring basket, dan bermain bola basket menggunakan peraturan yang dimodifikasi permainan bola basket dengan benar.		

Sangat Baik	Baik	Perlu Perbaikan
Jika > dari 3 pernyataan terisi "Ya"	Jika 3 pernyataan terisi "Ya"	Jika < dari 3 pernyataan terisi "Ya"

### c) Kegiatan penutup (10 menit)

Sama seperti pada pertemuan pertama.

## G. Asesmen Kompetensi

### 1. Asesmen Pengembangan Karakter (Dimensi Mandiri dan Gotong Royong)

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

## 2. Asesmen Pengetahuan

Teknik	Bentuk	Contoh Instrumen	Kriteria Asesmen
Tes Tulis	Pilihan ganda dengan 4 opsi	<p>1. Teknik permainan bola basket yang harus dikuasai oleh pemain bola basket antara lain: teknik melempar dan menangkap bola, teknik menggiring bola, teknik menembak, teknik gerakan berporos, teknik <i>lay-up shoot</i>, dan teknik merayah/<i>rebound</i>.</p> <p>Dari sekian banyak teknik-teknik permainan bola basket tersebut, teknik yang paling dominan dilakukan adalah....</p> <p>A. menggiring bola B. menembak bola C. berporos D. melempar dan menangkap bola E. perayah/<i>rebound</i></p> <p>Kunci: D. melempar dan menangkap bola.</p>	Jawaban benar mendapatkan skor 1 dan salah 0.
	Uraian tertutup	<p>1. Jelaskan urutan cara melempar bola dari atas kepala permainan bola basket.</p> <p>Kunci:</p> <p>1. melempar bola dari atas kepala 2. melempar bola dari samping 3. melempar bola lengkung (kaitan) 4. melempar bola dari bawah 5. melempar bola pantulan</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>

## 3. Asesmen Keterampilan

- a. Tes kinerja aktivitas hasil rancangan keterampilan gerak mengoper dan menangkap bola permainan bola basket

### 1) Butir tes

Lakukan aktivitas merancang keterampilan gerak melempar/mengoper dan menangkap bola permainan bola basket. 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 siswa menunjukkan atau menampilkan keterampilan gerak yang diharapkan.

### 3) Rubrik asesmen keterampilan gerak

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

Nama : \_\_\_\_\_ Kelas: \_\_\_\_\_

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

### 4) Pedoman penskoran

#### a) Penskoran

- (1) Skor 1 jika: Siswa dapat melakukan 80% dari komponen gerakan sikap awal, sikap pelaksanaan, dan sikap akhir dengan benar.
- (2) Skor 0 jika: Siswa kurang dari 80% melakukan komponen gerakan sikap awal, sikap pelaksanaan, dan sikap akhir dengan benar.



- (a) Sikap awalan melakukan gerakan
  - pandangan mata ke arah datangnya bola.
  - badan sedikit dicondongkan ke depan dan berat badan terletak di antara kedua kaki.
  - lutut ditekuk, badan condong ke depan dan jaga keseimbangan.
- (b) Sikap pelaksanaan melakukan gerakan
  - bola didorong dari depan.
  - kedua lengan lurus ke depan.
  - badan dicondongkan ke depan.
  - pandangan mata tertuju pada lepasnya bola.
- (c) Sikap akhir melakukan gerakan
  - badan tetap condong ke depan.
  - pandangan mata tertuju pada lepasnya bola.
  - kaki kiri ke depan dan kaki kanan di belakang.

**b) Pengolahan skor**

Skor maksimum: 10

Skor perolehan siswa: SP

Nilai keterampilan yang diperoleh siswa: SP/10.

**c) Konversi jumlah ulangan dengan skor**

Perolehan Nilai		Klasifikasi Nilai
Putera	Puteri	
..... > 31 kali	..... > 26 kali	Sangat Baik
27 – 31 kali	22 – 26 kali	Baik
22 – 26 kali	17 – 21 kali	Cukup
..... < 22 kali	..... < 17 kali	Kurang

**b. Tes kinerja aktivitas keterampilan gerak menggiring bola permainan bola basket**

**1) Butir tes**

Lakukan aktivitas keterampilan gerak menggiring bola permainan bola basket. 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 siswa menunjukkan atau menampilkan keterampilan gerak yang diharapkan.



### 3) Rubrik asesmen keterampilan gerak

Sama dengan rubrik mengoper dan menangkap bola permainan bola basket.

### 4) Pedoman Penskoran

#### a) Penskoran

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

(2) Skor 0 jika: Siswa kurang dari 80% melakukan komponen gerakan sikap awal, sikap pelaksanaan, dan sikap akhir dengan benar.

(a) Sikap awalan melakukan gerakan

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

(b) Sikap pelaksanaan melakukan gerakan

- Doronglah menggunakan telapak tangan ke lantai dengan sumber gerakan dari sikut dibantu pergelangan tangan diaktifkan.
- Ketinggian bola memantul adalah sebatas atau di bawah pinggang.
- Pandangan mata ketika menggiring bola tertuju bebas ke arah depan.

(c) Sikap akhir melakukan gerakan

Kedua tangan rileks dan badan ditegakkan kembali.

#### b) Pengolahan skor

Skor maksimum: 10

Skor perolehan siswa: SP

Nilai keterampilan yang diperoleh siswa:  $SP/10$ .

#### c) Konversi jumlah ulangan dengan skor

Perolehan Nilai		Klasifikasi Nilai
Putera	Puteri	
... > 18 rintangan	... > 16 rintangan	Sangat Baik
16 – 18 rintangan	14 – 16 rintangan	Baik
13 – 15 rintangan	11 – 13 rintangan	Cukup
..... < 13 rintangan	..... < 11 rintangan	Kurang



c. Tes kinerja aktivitas keterampilan gerak menembak bola permainan bola basket

1) Butir tes

Lakukan aktivitas keterampilan gerak menembak bola ke ring basket (shooting) permainan bola basket. 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 siswa menunjukkan atau menampilkan keterampilan gerak yang diharapkan.

3) Rubrik asesmen keterampilan gerak

Sama dengan rubrik mengoper dan menangkap bola permainan bola basket.

4) Pedoman Penskoran

a) Penskoran

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

(2) Skor 0 jika: Siswa kurang dari 80% melakukan komponen gerakan sikap awal, sikap pelaksanaan, dan sikap akhir dengan benar.

(a) Sikap awalan melakukan gerakan

- pandangan mata ke arah datangnya bola.
- badan sedikit dicondongkan ke depan dan berat badan terletak di antara kedua kaki.
- lutut ditekuk, badan condong ke depan dan jaga keseimbangan.

(b) Sikap pelaksanaan melakukan gerakan

- bola didorong dari depan.
- kedua lengan lurus ke depan.
- badan dicondongkan ke depan.
- pandangan mata tertuju pada lepasnya bola.



- (c) Sikap akhir melakukan gerakan
- badan tetap condong ke depan.
  - pandangan mata tertuju pada lepasnya bola.
  - kaki kiri ke depan dan kaki kanan di belakang

**b) Pengolahan skor**

Skor maksimum: 10

Skor perolehan siswa: SP

Nilai keterampilan yang diperoleh siswa: SP/10.

**c) Konversi jumlah ulangan dengan skor**

Perolehan Nilai		Klasifikasi Nilai
Putera	Puteri	
... > 18 masuk	... > 16 masuk	Sangat Baik
16 – 18 masuk	14 – 16 masuk	Baik
13 – 15 masuk	11 – 13 masuk	Cukup
..... < 13 masuk	..... < 11 masuk	Kurang


**4. Umpan Balik**

Umpan balik yang dilakukan oleh guru terhadap proses pembelajaran dilakukan pada setiap aktivitas pembelajaran. Guru harus memberikan penguatan, jika teridentifikasi ada pemahaman yang belum baik, ada hal yang perlu menjadi perhatian mengacu pada hasil refleksi.

**H. Refleksi Guru**

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



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

## I. Remedial dan Pengayaan

### 1. Remedial

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

### 2. Pengayaan

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

## J. Interaksi dengan Orang Tua

Buku penghubung/buku komunikasi Orang Tua dengan Guru. Pengertian buku penghubung adalah buku yang dibuat dalam sebuah kerangka niat untuk membangun komunikasi yang efektif antara orang tua dan sekolah.

Mengingat kesibukan orang tua yang tinggi merupakan kendala bagi pihak sekolah untuk menyampaikan informasi tentang perkembangan

anak di sekolah. Sementara orang tua muncul perasaan tidak nyaman untuk menelepon guru putera-puterinya, karena takut mengganggu tugas mereka. Akan tetapi niat yang baik ini dapat menjadi bahaya jika tidak dilaksanakan dengan penuh kesungguhan dan tanggung jawab. Minimal ada tiga manfaat yang dapat diambil oleh orang tua dan sekolah dari implementasi buku penghubung, yaitu:

1. Buku penghubung menjadi sarana untuk pemantauan kegiatan siswa di sekolah dan di rumah.
2. Buku penghubung menjadi parameter dasar beberapa sikap dan karakter yang harus dilatihkan kepada anak setiap hari.
3. Orang tua dan guru dapat menulis pesan dan kondisi terkini siswa agar masing-masing pihak dapat memberikan follow up atau tinfak lanjut terhadap pesan tersebut.

### Buku Penghubung Orang Tua/Wali Siswa dengan Guru

No	Hari/ Tgl	Nama Orang Tua/ Wali	Nama Siswa	L/P	Kelas	Uraian Masalah	Tindak Lanjut
1	2	3	4	5	6	7	8

### K. Lembar Kegiatan Siswa

Tanggal : .....


Lingkup/materi pembelajaran : .....

Nama Siswa : .....

Fase/Kelas : F / XI

#### 1. Panduan umum

- a. Pastikan peserta didik 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, buatlah kelompok sejumlah maksimal 9 orang.
- b. Lakukan aktivitas pembelajaran merancang keterampilan gerak permainan bola basket secara berpasangan dengan temanmu satu kelompok.
- c. Perhatikan penjelasan berikut ini:  
Cara bermain aktivitas pembelajaran hasil rancangan keterampilan gerak permainan bola basket antara lain:
  - 1) Keterampilan merancang gerak melempar/mengoperkan dan menangkap bola permainan basket dari.
  - 2) Keterampilan merancang gerak menggiring bola permainan bola basket.
  - 3) Keterampilan merancang gerak menembak bola permainan bola basket.
  - 4) Konsep peraturan permainan dan modifikasi aktivitas permainan bola basket, serta mempraktikkan bermain bola basket dengan berbagai modifikasi.

### L. Bahan Bacaan Siswa

- 1. 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 keterampilan gerak permainan bola basket. Untuk membantu dalam mencari sumber bacaan tersebut, dapat diperoleh melalui: buku, majalah, koran, internet, atau sumber lainnya.



## M. Bahan Bacaan Guru

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

Keterampilan Gerak, Pengetahuan Gerak, Pengembangan Karakter, dan Internalisasi Nilai-Nilai Gerak Melalui Permainan Net (Permainan Bola Voli)  
(Pilih Salah Satu Materi atau Lebih Sesuai dengan Kondisi Sekolah)

Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan
Kelas/Semester	: XI / .....
Pokok Bahasan	: Permainan Net
Sub Pokok Bahasan	: Keterampilan Gerak Permainan Bola Voli
Profil Pelajar Pancasila	: Mandiri dan Gotong Royong
Alokasi Waktu	: 3 Kali Pertemuan ( 6 JP )


### A. Tujuan Pembelajaran

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

### B. Deskripsi Materi

Pada unit pembelajaran 2 ini siswa dapat mempraktikkan dan menganalisis fakta, konsep, dan prosedur aktivitas merancang keterampilan gerak dan menganalisis hasil rancangan gerak *passing* bawah, *passing* atas, servis bawah, dan servis atas permainan bola voli. Kegiatan pembelajaran dengan menggunakan pendekatan teori dan praktik.

Selain kompetensi di atas, pada unit pembelajaran ini pembelajaran juga dilakukan untuk menstimulus kemampuan siswa agar dapat memahami dan memprediksi konsekuensi dari emosi dan



---

pengekspresiannya dan menyusun langkah-langkah untuk mengelola emosinya dalam pelaksanaan belajar dan berinteraksi dengan orang lain.

Kegiatan guru melakukan perencanaan, melaksanakan, dan melakukan asesmen pembelajaran. Dalam tahap pendahuluan, guru bersama-sama siswa melakukan: doa, apersepsi, menyampaikan tujuan, menyampaikan asesmen yang akan dilakukan. Pada kegiatan inti menjelaskan materi aktivitas pembelajaran merancang keterampilan gerak *passing* bawah, *passing* atas, servis bawah, dan servis atas permainan bola voli, guru menutup pelajaran dengan pendinginan, dan menyampaikan simpulan serta berdoa.


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

Alternatif pembelajaran mempraktikkan aktivitas merancang keterampilan gerak *passing* bawah, *passing* atas, servis bawah, dan servis atas permainan bola voli dapat dilakukan dengan memodifikasi bola. Bola yang digunakan tidak harus bola standar bermain bola voli. Bola alternatif yang dapat digunakan seperti: bola terbuat dari bahan karet, atau bola lain yang dapat memantul.

Namun idealnya adalah menggunakan bola voli yang standar agar siswa lebih tertarik mengikuti pembelajaran. Asesmen yang dilakukan guru meliputi: asesmen sikap dengan menggunakan jurnal, asesmen pengetahuan dengan melakukan tes tertulis yang dilakukan diakhir pertemuan, serta asesmen keterampilan dengan tes unjuk kerja.

### C. Apersepsi

Kemampuan siswa untuk mempraktikkan dan menganalisis hasil rancangan keterampilan gerak permainan bola voli akan membantu siswa untuk melakukan permainan bola voli dengan lebih baik dan menyenangkan. Dengan demikian aktivitas jasmani yang dilakukan dengan baik dapat menyumbang pada peningkatan kebugaran jasmani siswa.



Kemampuan siswa untuk memahami dan memprediksi konsekuensi dari emosi dan pengekspresiannya serta menyusun langkah-langkah untuk mengelola emosinya dalam pelaksanaan belajar dan berinteraksi dengan orang lain dapat membantu siswa untuk memiliki kesehatan mental yang baik, memperkuat kesiapan dan kemampuan belajar siswa. Interaksi sosial yang positif mendukung terciptanya lingkungan belajar yang kondusif yang pada akhirnya mendukung peningkatan hasil belajar siswa.

Pertanyaan pemantik:

- Mengapa siswa perlu memahami dan menguasai merancang keterampilan gerak *passing* bawah, *passing* atas, servis bawah, dan servis atas permainan bola voli?

## D. Prosedur Kegiatan Pembelajaran (Pertemuan 1)

### 1. Materi Pokok Pembelajaran

#### a. Materi Pembelajaran Reguler

Memahami fakta, konsep, dan prosedur, serta mempraktikkan aktivitas merancang keterampilan gerak permainan net melalui permainan bola voli, diantaranya:

- Keterampilan gerak *passing* bawah dan *passing* atas diantaranya: *passing* bawah dan *passing* atas berpasangan dan berkelompok di tempat, *passing* atas dan bawah bergerak maju, mundur, dan menyamping, *passing* atas dan bawah menggunakan dua bola, *passing* atas dan bawah secara langsung dalam formasi lingkaran, dan *passing* atas dan bawah bertiga dalam formasi garis lurus, bola dilambung menggunakan teknik *passing*.

#### b. Materi Pembelajaran Remedial

Materi pembelajaran untuk remedial sama dengan materi reguler. Akan tetapi penekanan materinya hanya pada materi yang belum dikuasai (berdasarkan identifikasi) yang akan dipelajari siswa kembali. Materi dapat dimodifikasi dengan menambah jarak, pengulangan, intensitas, dan kesempatan/ frekuensi melakukan bagi siswa. Setelah dilakukan identifikasi kelemahan siswa, guru dapat mengubah strategi dengan memasang siswa dan belajar



---

dalam kelompok agar bisa saling membantu, serta berbagai strategi lain sesuai kebutuhan siswa.

**c. Materi Pembelajaran Remedial 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. Langkah-langkah Kegiatan Pembelajaran (Alternatifnya)**

**a. Persiapan mengajar**

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

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


**b. Kegiatan pengajaran**


Langkah-langkah kegiatan pengajaran antara lain sebagai berikut:

**1) Kegiatan pendahuluan (10 menit)**

- a) Guru meminta salah seorang siswa untuk menyiapkan barisan di lapangan sekolah dan mengucapkan salam atau selamat pagi kepada siswa.
- b) Guru meminta salah seorang siswa untuk memimpin doa, dan siswa berdoa sesuai dengan agamanya masing-masing.



- 
- 
- c) Guru memastikan bahwa semua siswa dalam keadaan sehat, bila ada siswa yang kurang sehat (sakit), maka guru meminta siswa tersebut untuk beristirahat di kelas.
  - d) Guru memotivasi siswa untuk mengondisikan suasana belajar yang menyenangkan dengan mengajukan pertanyaan tentang manfaat olahraga bagi kesehatan dan kebugaran.
  - e) Guru mengecek penguasaan kompetensi yang sudah dipelajari sebelumnya, dengan cara tanya jawab.
  - f) Guru menjelaskan kompetensi yang harus dikuasai siswa setelah proses pembelajaran (seperti yang tercantum dalam indikator ketercapaian kompetensi) disertai dengan penjelasan manfaat dari kegiatan bermain bola voli: misalnya bahwa bermain bola voli adalah salah satu aktivitas yang dapat meningkatkan kebugaran jasmani dan prestasi cabang olahraga bola voli.
  - g) Guru menyampaikan cakupan materi yang akan dipelajari yaitu: aktivitas merancang keterampilan gerak passing bawah dan passing atas permainan bola voli.
  - h) Guru menjelaskan teknik asesmen untuk kompetensi aktivitas merancang keterampilan gerak permainan bola voli, baik kompetensi sikap (profil Pelajar Pancasila) dengan observasi dalam bentuk jurnal, yaitu pengembangan nilai-nilai karakter gotong royong dan mandiri, kompetensi pengetahuan: menganalisis aktivitas merancang keterampilan gerak passing bawah dan passing atas permainan bola voli menggunakan tes tertulis, dan kompetensi terkait keterampilan yaitu: mempraktikkan aktivitas merancang keterampilan gerak passing bawah dan passing atas permainan bola voli, serta bermain bola voli dalam bentuk yang sederhana dengan peraturan yang dimodifikasi dengan menekankan pada pengembangan nilai-nilai karakter antara lain: gotong royong dan mandiri.
  - i) Dilanjutkan dengan pemanasan agar siswa terkondisikan dalam materi yang akan diajarkan dengan perasaan yang menyenangkan. Pemanasan dalam bentuk *game*. Nama permainannya adalah permainan kucing-tikus:

- 
- (1) Siswa dibagi menjadi empat kelompok besar (siswa putera dan puteri dibagi sama banyak). Kalau jumlah siswa 36 orang, maka satu kelompok terdiri dari 9 siswa.
  - (2) Cara bermain: (1) Masing-masing kelompok siswa membentuk lingkaran, (2) Salah seorang siswa bertugas sebagai tikus dan siswa yang lain sebagai kucing, (3) Bola dioperkan dan ditangkap oleh siswa yang menjadi kucing, (4) Kemudian siswa yang menjadi tikus berusaha merebut/meraih bola tersebut. Apabila bola tersebut dapat direbut/diraih oleh siswa yang sebagai tikus, maka tugasnya berganti sebagai kucing. Begitu juga sebaliknya.
  - (3) Berdasarkan pengamatan guru pada *game*, dipilih sejumlah siswa yang dianggap cukup mampu untuk menjadi tutor bagi temannya dalam aktivitas berikutnya. Mereka akan mendapat anggota kelompok dari siswa yang tersisa dengan cara berhitung sampai angka sejumlah siswa yang terpilih (misalnya 9 orang). Maka jika terdapat 36 siswa, setiap kelompok akan memiliki anggota 9 orang.
  - (4) Dalam pembelajaran ini disamping dapat mengembangkan elemen keterampilan gerak dan pengetahuan gerak, siswa juga diharapkan dapat mengembangkan nilai-nilai Profil Pelajar Pancasila pada elemen gotong royong dan mandiri dengan meregulasi dan menginternalisasi nilai-nilai gerak seperti: berkolaborasi, kepedulian, berbagai, pemahaman diri dan situasi yang dihadapi, dan meregulasi diri, serta dapat menerapkan pola perilaku hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.

#### 1) Kegiatan inti (70 menit)

Setelah siswa melakukan pemanasan dengan cara pelepasan dan penguluran bagian tubuh, dilanjutkan dengan mempelajari aktivitas pembelajaran merancang keterampilan gerak *passing* bawah dan *passing* atas permainan bola voli. Siswa diminta untuk merancang dan mempraktikkan aktivitas pembelajaran merancang keterampilan gerak *passing* bawah dan *passing* atas permainan bola voli.

Berdasarkan hasil rancangan tersebut, siswa diminta untuk membuat beberapa pertanyaan yang berkaitan dengan aktivitas pembelajaran merancang keterampilan gerak *passing* bawah dan *passing* atas permainan bola voli. Siswa diminta untuk mendiskusikan jawaban dari pertanyaan-pertanyaan yang telah dirumuskan dengan teman sekelompoknya. Jika siswa menemukan kesulitan, minta bantuan kepada guru.

Dalam pembelajaran ini disamping dapat mengembangkan elemen keterampilan gerak dan pengetahuan gerak, siswa 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.

Bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran merancang keterampilan gerak *passing* bawah dan *passing* atas permainan bola voli adalah sebagai berikut:

### Aktivitas 1

- a) **Aktivitas pembelajaran 1 : Fakta, konsep, dan prosedur, serta mempraktikkan rancangan keterampilan gerak *passing* bawah dan *passing* atas permainan bola voli**

Ada sejumlah rancangan permainan bola voli yang penting untuk kita ketahui, khususnya bagi Anda yang menjadi seorang pemain bola voli. Aktivitas olahraga tim yang seru ini memiliki keterampilan gerak di mana merancang itu sendiri merupakan gabungan dari beberapa teknik dasar yang kemudian pemain dapat lakukan dalam serangkaian gerakan.

Tujuan dari merancang gerakan tersebut adalah supaya para pemain mampu memperkirakan efek gerakan servis, *blocking*, smash dan *passing*. Dengan mengetahui, mengenal, mempelajari dan menguasai merancang tersebut, akan lebih mudah bagi seorang pemain untuk berusaha memenangkan pertandingan voli.

Bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran merancang keterampilan gerak *passing* bawah dan *passing* atas permainan bola voli antara lain sebagai berikut:

(1) Aktivitas pembelajaran keterampilan gerak *passing* bawah dan *passing* atas berpasangan dan berkelompok di tempat

Cara melakukannya:

- (a) Aktivitas pembelajaran dilakukan secara perorangan atau berkelompok.
- (b) Pembelajaran dimulai dengan melakukan *passing* atas tegak lurus setelah bola turun lakukan pula *passing* bawah, dan setelah bola naik/melambung ke atas, lakukan lagi *passing* atas, dan seterusnya.
- (c) Aktivitas pembelajaran pertama *mepassing* bola dilakukan di tempat, dan kemudian dilakukan sambil berjalan.

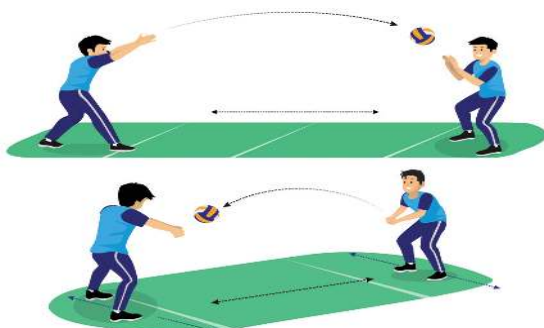


Gambar 3.1 Aktivitas pembelajaran keterampilan gerak *passing* bawah dan *passing* atas berpasangan dan berkelompok di tempat

(2) Aktivitas pembelajaran merancang keterampilan gerak *passing* atas dan bawah bergerak maju, mundur, dan menyamping

Cara melakukannya:

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



Gambar 3.2 Aktivitas pembelajaran keterampilan gerak *passing* atas dan bawah bergerak maju, mundur, dan menyamping

(3) **Aktivitas pembelajaran keterampilan gerak *passing* atas dan bawah menggunakan dua bola**

Cara melakukannya:

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



**Gambar 3.3** Aktivitas pembelajaran keterampilan gerak *passing* atas dan bawah menggunakan dua bola

(4) **Aktivitas pembelajaran keterampilan gerak *passing* atas dan bawah secara langsung dalam formasi lingkaran**

Cara melakukannya:

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



**Gambar 3.4** Aktivitas pembelajaran keterampilan gerak *passing* atas dan bawah secara langsung dalam formasi lingkaran

(5) Aktivitas pembelajaran keterampilan gerak *passing* atas dan bawah bertiga dalam formasi garis lurus, bola dilambung menggunakan teknik *passing*

Cara melakukannya:

- (a) Pemain 1 melakukan *passing* atas/bawah pada pemain 2.
- (b) Pemain 2 melakukan *passing* atas/bawah ke pemain 3 dalam sikap membelakangi.
- (c) Pemain 3 melakukan *passing* atas/bawah ke pemain 2.
- (d) Pemain 2 melakukan *passing* atas/bawah ke pemain 1 yang diawali dengan gerak berputar menghadap pemain 3.



Gambar 3.5 Aktivitas pembelajaran keterampilan gerak *passing* atas dan bawah bertiga dalam formasi garis lurus, bola dilambung menggunakan teknik *passing*


c. Kegiatan alternatif

Guru dapat mengembangkan lagi bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran merancang keterampilan gerak *passing* bawah dan *passing* atas permainan bola voli, sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki.

Kegiatan pembelajaran dilakukan dengan demonstrasi dan komando. Jika penugasan dengan menggunakan lembar tugas tidak berjalan dengan baik, maka perlu didahului dengan demonstrasi/ menggunakan lembar peraga/atau media lain yang sesuai

**Refleksi:**

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



Setelah melakukan aktivitas pembelajaran merancang keterampilan *passing* bawah dan *passing* atas permainan bola voli, siswa diminta untuk merasakan otot-otot apa saja yang dapat teregang dan berkontraksi. Siswa diminta untuk menuliskan kesulitan-kesulitan, kesalahan-kesalahan, dan bagaimana cara memperbaikinya dalam melakukan aktivitas pembelajaran merancang keterampilan *passing* bawah dan *passing* atas permainan bola voli. Kemudian siswa melaporkan hasil capaian belajar yang diperoleh dalam buku catatan atau buku tugas kepada guru.

**Catatan:**

- Bagi siswa yang belum mampu mencapai batas kompetensi dalam melakukan aktivitas pembelajaran merancang keterampilan *passing* bawah dan *passing* atas permainan bola voli yang ditentukan oleh guru, maka minta remedial.
- Bagi siswa yang mampu mencapai atau melebihi batas kompetensi dalam melakukan aktivitas pembelajaran merancang keterampilan *passing* bawah dan *passing* atas permainan bola voli yang ditentukan oleh guru, maka lanjutkan pembelajaran pada materi yang lebih kompleks dan bervariasi.

**3) Kegiatan penutup (10 menit)**

- a) Salah seorang siswa di bawah bimbingan guru melakukan gerakan pendinginan, guru mempertanyakan apa manfaatnya.
- b) Guru dan siswa 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.
- c) Guru menginformasikan kepada siswa, kelompok dan siswa yang paling baik penampilannya selama pembelajaran permainan bola voli.
- d) Guru menugaskan siswa yang terkait dengan pembelajaran yang telah dilakukan untuk membaca dan membuat kesimpulan tentang aktivitas keterampilan gerak *passing* bawah dan *passing* atas permainan bola voli, hasilnya dijadikan sebagai tugas asesmen penugasan.

- e) Berdoa dipimpin oleh salah satu siswa dan menyampaikan salam.
- f) Siswa kembali ke kelas yang dilakukan dengan tertib, dan bagi siswa yang bertugas mengembalikan peralatan ke tempat semula..

## E. Prosedur Kegiatan Pembelajaran (Pertemuan 2)

### 1. Materi Pokok Pembelajaran

#### a. Materi Pembelajaran Reguler

Memahami fakta, konsep, dan prosedur, serta mempraktikkan aktivitas merancang keterampilan gerak permainan net melalui permainan bola voli, diantaranya:

- Keterampilan gerak servis bawah dan servis atas permainan bola voli diantaranya: memukul bola ke lantai dengan menggunakan satu tangan, memantulkan bola voli (servis) ke arah teman, dan diterima dengan menggunakan *passing* bawah, dan memukul bola voli (servis) atas ke arah sasaran pada lapangan melalui atas net.

#### b. Materi Pembelajaran Remedial

Sama seperti pada pertemuan pertama.

#### c. Materi Pembelajaran Pengayaan

Sama seperti pada pertemuan pertama.

### 2. Langkah-langkah Kegiatan Pembelajaran (Alternatifnya)

#### a. Persiapan mengajar

Sama dengan pertemuan pertama.

#### b. Kegiatan pengajaran

Langkah-langkah kegiatan pengajaran antara lain sebagai berikut:

##### 1) Kegiatan pendahuluan (10 menit)

Sama dengan pendahuluan pertemuan pertama.

##### 2) Kegiatan inti (70 menit)

Sama dengan pendahuluan pertemuan pertama.



## Aktivitas 1

- a) **Aktivitas pembelajaran 1 : Fakta, konsep, dan prosedur, serta mempraktikkan rancangan keterampilan gerak servis bawah dan servis atas permainan bola voli**

Setelah siswa melakukan pemanasan dengan cara pelepasan dan penguluran bagian tubuh, dilanjutkan dengan mempelajari aktivitas pembelajaran merancang keterampilan gerak pukulan servis bawah dan servis atas permainan bola voli.

Servis merupakan teknik dasar untuk memulai permainan bola voli. Selain itu, servis juga ikut menentukan suatu regu untuk memenangkan permainan atau pertandingan, karena suatu regu hanya akan mendapatkan angka apabila servisnya tidak gagal. Merancang dan kombinasi teknik dasar servis atas bola voli dengan konsisten dan tepat dalam berbagai situasi.

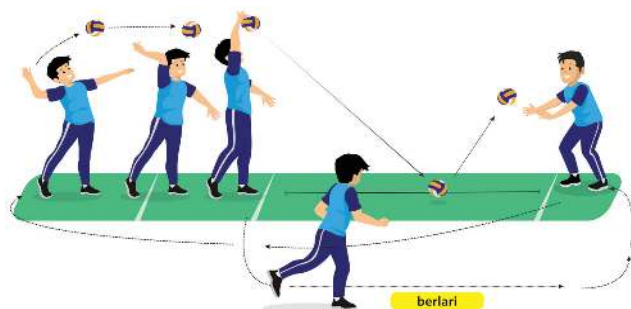
Bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran merancang keterampilan gerak servis bawah dan servis atas permainan bola voli, antara lain sebagai berikut:

- (1) **Aktivitas pembelajaran keterampilan gerak memukul bola ke lantai dengan menggunakan satu tangan**

Cara melakukannya:

- Pembelajaran dilakukan secara berpasangan atau berkelompok.
- Bola dipegang dengan satu tangan di depan badan dan lambungkan ke atas.
- Pukul bola ke lantai (depan) menggunakan satu tangan diawali dengan melentingkan pinggang ke belakang, yang telah melakukan pukulan bergerak pindah tempat.
- Pembelajaran ini dilakukan berpasangan atau kelompok, formasi berbanjar.

**Gambar 3.6** Aktivitas pembelajaran keterampilan gerak memukul bola ke lantai dengan menggunakan satu tangan



(2) Aktivitas pembelajaran keterampilan gerak memantulkan bola voli (servis) ke arah teman, dan diterima dengan menggunakan *passing* bawah

Cara melakukannya:

- Sama dengan pembelajaran 1, namun bola dipukul ke lantai yang sebelumnya dilambung ke atas oleh tangan yang satunya.
- Pembelajaran ini dilakukan berpasangan atau kelompok.



**Gambar 3.7** Aktivitas pembelajaran keterampilan gerak memantulkan bola voli (servis) ke arah teman, dan diterima dengan *passing* bawah

(3) Aktivitas pembelajaran keterampilan gerak memukul bola voli (servis) atas ke arah sasaran pada lapangan melalui atas net

Cara melakukannya:

- Pembelajaran memukul bola seperti pada pembelajaran-pembelajaran sebelumnya, yang telah melakukan pukulan bergerak pindah tempat.
- Pembelajaran ini dilakukan dengan jarak yang bertambah jauh, dari jarak 6 m dan secara bertahap jarak memukul ditambah menjadi 7 m, 8 m, dan 9 m disesuaikan dengan tingkat kemampuan Siswa.



**Gambar 3.8** Aktivitas pembelajaran keterampilan gerak memukul bola voli (servis) atas ke arah sasaran pada lapangan melalui atas net

### c. Kegiatan Alternatif

Guru dapat mengembangkan lagi bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran merancang keterampilan gerak pukulan servis bawah dan servis atas permainan bola voli, sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki.

Kegiatan pembelajaran dilakukan dengan demonstrasi dan komando. Jika penugasan dengan menggunakan lembar tugas tidak berjalan dengan baik, maka perlu didahului dengan demonstrasi/menggunakan lembar peraga/atau media lain yang sesuai.

#### Refleksi:

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

Setelah melakukan aktivitas pembelajaran merancang keterampilan pukulan gerak servis bawah dan servis atas permainan bola voli, siswa diminta untuk merasakan otot-otot apa saja yang dapat teregang dan berkontraksi. Siswa tuliskan kesulitan-kesulitan, kesalahan-kesalahan, dan bagaimana cara memperbaikinya dalam melakukan aktivitas pembelajaran merancang keterampilan gerak servis bawah dan servis atas permainan bola voli. Kemudian siswa diminta untuk melaporkan hasil capaian belajar yang diperoleh dalam buku catatan atau buku tugas kepada guru.

#### Catatan:

- Bagi siswa yang belum mampu mencapai batas kompetensi dalam melakukan aktivitas pembelajaran merancang keterampilan gerak pukulan servis bawah dan servis atas permainan bola voli yang ditentukan oleh guru, maka minta remedial.
- Bagi siswa yang mampu mencapai atau melebihi batas kompetensi dalam melakukan aktivitas pembelajaran merancang keterampilan gerak pukulan servis bawah dan servis atas permainan bola voli yang ditentukan oleh guru, maka lanjutkan pembelajaran pada materi yang lebih kompleks dan bervariasi.

c) **Kegiatan penutup (10 menit)**

Sama seperti pada pertemuan pertama.

## F. Prosedur Kegiatan Pembelajaran (Pertemuan 3)

### 1. Materi Pokok Pembelajaran

#### a. Materi Pembelajaran Reguler

Memahami fakta, konsep, dan prosedur, serta mempraktikkan aktivitas merancang keterampilan gerak permainan net melalui permainan bola voli, diantaranya:

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

#### b. Materi Pembelajaran Remedial

Sama seperti pada pertemuan pertama.

#### c. Materi Pembelajaran Pengayaan

Sama seperti pada pertemuan pertama.

### 2. Langkah-langkah Kegiatan Pembelajaran (Alternatifnya)

#### a. Persiapan mengajar

Sama dengan pertemuan pertama.

#### b. Kegiatan pengajaran

Langkah-langkah kegiatan pengajaran antara lain sebagai berikut:

##### 1) Kegiatan pendahuluan (10 menit)

Sama dengan pendahuluan pertemuan pertama.


##### 2) Kegiatan inti (70 menit)

Sama dengan pendahuluan pertemuan pertama.

## Aktivitas 1

### a) **Aktivitas pembelajaran 1 : Fakta, konsep, dan prosedur, serta mempraktikkan rancangan keterampilan bermain bola voli menggunakan peraturan yang dimodifikasi**

Setelah siswa melakukan pemanasan dengan cara pelepasan dan penguluran bagian tubuh, dilanjutkan dengan mempelajari aktivitas pembelajaran keterampilan gerak bermain bola voli menggunakan peraturan dimodifikasi.



---

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

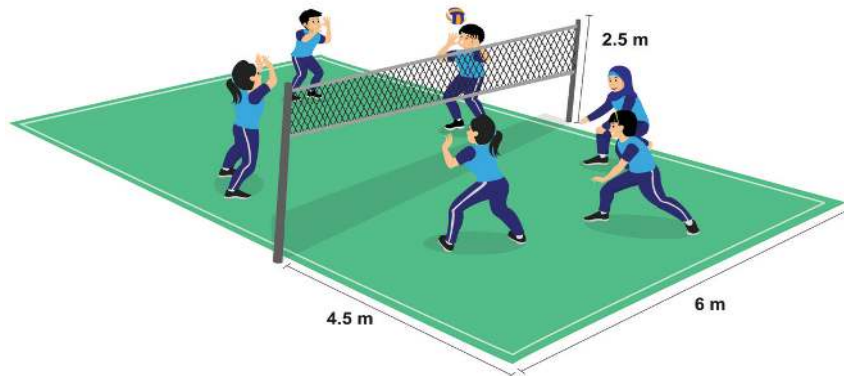
Pembelajaran dimulai dengan gerakan-gerakan yang sederhana. Kemudian dilanjutkan dengan bentuk-bentuk yang lebih rumit dan berakhir pada penerapan teknik-teknik yang dipelajari dalam jenis permainan dari rangkaian permainan yang sesuai.

Aktivitas pembelajaran keterampilan gerak bermain bola voli menggunakan peraturan dimodifikasi dapat dilakukan dengan berbagai cara antara lain sebagai berikut:

(1) **Aktivitas pembelajaran keterampilan gerak bermain bola voli dengan peraturan yang dimodifikasi, dengan memainkan bola dengan beranting**

Cara melakukannya:

- (a) Dua regu saling berhadapan dengan dibatasi tali yang terentang ditengah-tengah.
- (b) Bola mula-mula dioperkan oleh pemimpin regu yang bertugas membetulkan gerak bola yang dikembalikan secara kurang cermat.
- (c) Baru kemudian siswa yang kurang terampil bisa disertai tugas tersebut dalam satu ronde menurut urutan tertentu.
- (d) Pada tahap terakhir, siswa/atlet disuruh dengan cepat berganti posisi ke bidang permainan seberang.
- (e) Pemain dalam kelompok yang sudah mengembalikan bola berlari ke belakang. Hanya pemain terakhir dari kelompok yang tetap tinggal di tempatnya. Ia memulai ronde kedua dengan arah terbalik.
- (f) Bola dioperkan pada pemimpin regu.
- (g) Urutan-urutan pemain tidak boleh diubah. Pertandingan selesai apabila susunan awal sudah tercapai kembali.

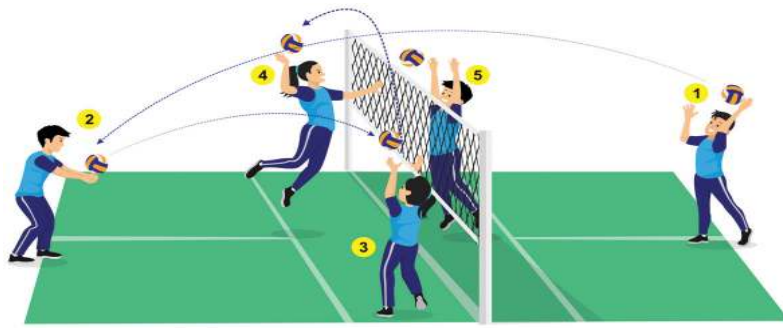


**Gambar 3.9** Aktivitas pembelajaran keterampilan gerak bermain bola voli dengan peraturan yang dimodifikasi, dengan memainkan bola dengan beranting

(2) Aktivitas pembelajaran keterampilan gerak bermain bola voli dengan peraturan yang dimodifikasi, dengan gerakan servis, passing bawah, atas, smes, dan membendung) dalam bentuk berkelompok

Cara melakukannya:

- (a) Aktivitas pembelajaran diawali dengan pemain 1 melakukan servis ke pemain 2.
- (b) Kemudian pemain 2 menahan bola dengan *passing* bawah ke pemain 3.
- (c) Selanjutnya pemain 3 mengumpan bola pada pemain 4 dengan *passing* atas.
- (d) Pemain 4 melakukan pukulan smes yang dibendung pemain 5.
- (e) Setiap pemain yang telah melakukan gerakan dan berpindah tempat, yakni:
  - Pemain 1 pindah ke posisi membendung
  - Pemain 2 pindah ke posisi pengumpan
  - Pemain 3 pindah ke posisi smes
  - Pemain 4 pindah ke posisi *passing* bawah
  - Pemain 5 pindah ke posisi servis

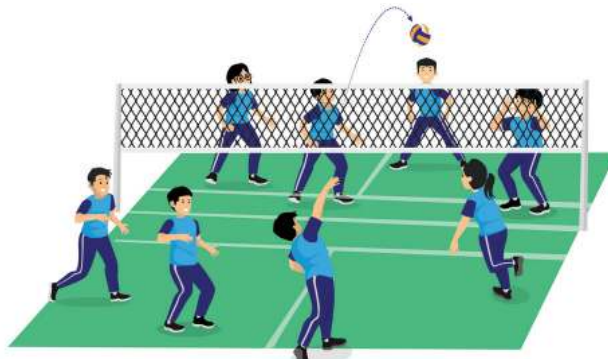


**Gambar 3.10** Aktivitas pembelajaran keterampilan gerak bermain bola voli dengan peraturan yang dimodifikasi, dengan gerakan servis, *passing* bawah, atas, smes, dan membendung) dalam bentuk berkelompok

(3) **Aktivitas pembelajaran keterampilan gerak bermain bola voli dengan peraturan yang dimodifikasi, dengan servis atas dalam bentuk berkelompok**

Cara melakukannya:

- (a) Diawali dengan pukulan servis atas.
- (b) Permainan dimulai dengan melempar pukulan servis atas melalui atas net.
- (c) Bola harus ditangkap dan segera diservis kembali ke seberang lapangan.
- (d) Pemenang adalah regu yang terlebih dahulu mencapai 15 angka.
- (e) Kesalahan yang mengakibatkan perolehan angka bagi lawan.  
Bola menyentuh tanah/lantai.
- (f) Bola ke luar lapangan dan Pemain menyentuh tali/net.
- (g) Pemain menginjak lapangan lawan.
- (h) Bola menyentuh tali/net pada saat lemparan pertama.
- (i) Jumlah pemain 4-5 orang/regu.
- (j) Luas lapangan dapat disesuaikan, misalnya 4 x 6 m atau 8 x 9 m.
- (k) Tinggi net dua meter.



**Gambar 3.11** Aktivitas pembelajaran keterampilan gerak bermain bola voli dengan peraturan yang dimodifikasi, dengan servis atas dalam bentuk berkelompok

- (4) Aktivitas pembelajaran keterampilan gerak bermain bola voli dengan peraturan yang dimodifikasi, dengan bermain menangkap dan menolak bola dilanjutkan dengan teknik *passing* atas/bawah 2 kali gerakan (sentuhan)

Cara melakukannya:

- (a) Permainan dimulai dengan lemparan melalui atas net.
- (b) Bola yang dilempar lawan harus ditangkap dengan posisi *passing* atas dan ditolakkan ke atas.
- (c) Lakukan *passing* atas/bawah 2 x gerakan (sentuhan) kemudian diumpkan ke arah teman satu lapangan.
- (d) Setelah bola dimainkan oleh 3 orang pada satu lapangan, seberangkan bola ke lapangan lawan.



**Gambar 3.12** Aktivitas pembelajaran keterampilan gerak bermain bola voli dengan peraturan yang dimodifikasi, dengan bermain menangkap dan menolak bola dilanjutkan dengan teknik *passing* atas/bawah 2 kali gerakan (sentuhan)



### c. Kegiatan Alternatif

Guru dapat mengembangkan lagi bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran keterampilan bermain bola voli menggunakan peraturan dimodifikasi, sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki.

Kegiatan pembelajaran dilakukan dengan demonstrasi dan komando. Jika penugasan dengan menggunakan lembar tugas tidak berjalan dengan baik, maka perlu didahului dengan demonstrasi/menggunakan lembar peraga/atau media lain yang sesuai..

#### Refleksi:

- Lakukan aktivitas pembelajaran keterampilan gerak bermain bola voli menggunakan peraturan dimodifikasi. Unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan melakukan gerakan (penilaian proses) dan ketepatan melakukan gerakan (penilaian produk).

Setelah melakukan aktivitas pembelajaran keterampilan gerak bermain bola voli menggunakan peraturan dimodifikasi, siswa diminta untuk merasakan otot-otot apa saja yang dapat teregang dan berkontraksi. Siswa diminta untuk menuliskan kesulitan-kesulitan, kesalahan-kesalahan, dan bagaimana cara memperbaikinya dalam melakukan aktivitas pembelajaran keterampilan gerak bermain bola voli menggunakan peraturan dimodifikasi. Kemudian siswa diminta untuk melaporkan hasil capaian belajar yang diperoleh dalam buku catatan atau buku tugas kepada guru.

#### Catatan:

- Bagi siswa yang belum mampu mencapai batas kompetensi dalam melakukan aktivitas pembelajaran keterampilan gerak bermain bola voli menggunakan peraturan dimodifikasi yang ditentukan oleh guru, maka minta remedial.
- Bagi siswa yang mampu mencapai atau melebihi batas kompetensi dalam melakukan aktivitas pembelajaran keterampilan gerak bermain bola voli menggunakan peraturan dimodifikasi yang ditentukan oleh guru, maka lanjutkan pembelajaran pada materi yang lebih kompleks dan bervariasi.

### Lembar Refleksi Diri (Sikap) Siswa

Sama dengan refleksi diri (sikap) pada aktivitas pembelajaran merancang keterampilan gerak permainan bola basket.

## Lembar Refleksi Diri (Pengetahuan dan Keterampilan) Siswa Cara Menyontreng

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

Nama: .....

Kelas: .....

No	Pernyataan	Ya	Tidak
1.	Saya telah dapat menjelaskan pengertian keterampilan gerak <i>passing</i> , servis, dan bermain bola voli menggunakan peraturan yang dimodifikasi dengan benar.		
2.	Saya telah dapat menyebutkan berbagai jenis keterampilan gerak <i>passing</i> , servis, dan bermain bola voli menggunakan peraturan yang dimodifikasi dengan lengkap.		
3.	Saya telah dapat merinci cara melakukan keterampilan gerak <i>passing</i> , servis, dan bermain bola voli menggunakan peraturan yang dimodifikasi dengan lengkap dan benar.		
4.	Saya telah dapat memeragakan keterampilan gerak <i>passing</i> , servis, dan bermain bola voli menggunakan peraturan yang dimodifikasi secara terkontrol.		
5.	Saya telah dapat menjelaskan kesalahan-kesalahan dalam melakukan keterampilan gerak <i>passing</i> , servis, dan bermain bola voli menggunakan peraturan yang dimodifikasi dengan benar.		
Sangat Baik		Baik	
Sangat Baik		Perlu Perbaikan	
Jika > dari 3 pernyataan terisi “Ya”		Jika < dari 3 pernyataan terisi “Ya”	

### c) Kegiatan penutup (10 menit)

Sama seperti pada pertemuan pertama.

## G. Asesmen Kompetensi

### 1. Asesmen Pengembangan Karakter (Dimensi Mandiri dan Gotong Royong)

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

### 2. Asesmen Pengetahuan

Teknik	Bentuk	Contoh Instrumen	Kriteria Asesmen
Tes Tulis	Pilihan ganda dengan 4 opsi	<p>1. Perhatikan pernyataan-pernyataan berikut ini, yang merupakan keterampilan teknik dasar permainan bola voli.</p> <ol style="list-style-type: none"><li>Tumit terangkat dari lantai.</li><li>Pinggul dan lutut naik serta kedua lengan lurus.</li><li>Pandangan mengikuti arah gerakan bola.</li></ol> <p>Berdasarkan pernyataan-pernyataan di atas, gerakan tersebut merupakan teknik dasar passing atas pada tahapan . . . .</p> <ol style="list-style-type: none"><li>gerakan permulaan</li><li>gerakan pelaksanaan</li><li>gerakan akhir</li><li>gerakan <i>recovery</i></li><li>gerak lanjutan</li></ol> <p>Kunci: C. gerakan akhir.</p>	Jawaban benar mendapatkan skor 1 dan salah 0.
	Uraian tertutup	<p>1. Jelaskan cara melakukan gerakan permulaan servis bawah permainan bola voli.</p>	Mendapatkan skor; 4, jika seluruh urutan dituliskan dengan benar dan isi benar.

		<p>Kunci:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Berdiri dengan kedua kaki dalam posisi melangkah.</li> <li>Berat badan bertumpu pada kedua kaki dan sikap badan agak condong ke depan.</li> <li>Pegang bola setinggi pinggang atau lebih rendah di depan badan.</li> <li>Jari-jari yang akan digunakan memukul (servis) dirapatkan.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>3, jika urutan dituliskan salah tetapi isi benar.</li> <li>2, jika sebagian urutan dituliskan dengan benar dan sebagian isi benar.</li> <li>1, jika urutan dituliskan salah dan sebagian besar isi salah.</li> </ol>
--	--	---	---

### 3. Asesmen Keterampilan

#### a. Tes kinerja aktivitas merancang keterampilan gerak *passing* bawah dan *passing* atas permainan bola voli.

##### 1) Butir tes

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

##### 2) Petunjuk asesmen

Berikan (angka) pada kolom yang sudah disediakan, setiap siswa menunjukkan atau menampilkan keterampilan gerak yang diharapkan

##### 3) Rubrik asesmen keterampilan gerak

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

Nama : \_\_\_\_\_ Kelas: \_\_\_\_\_

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

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

#### 4) Pedoman penskoran

##### a) Penskoran

(1) Sikap awalan melakukan gerakan

Skor 3 jika:

- (a) ambil posisi sikap siap normal.
- (b) pada saat tangan akan dikenakan pada bola, segera tangan dan juga lengan diturunkan.
- (c) tangan dan lengan dalam keadaan terjulur ke bawah depan dan lurus.

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

Skor 1 jika : hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar

(2) Sikap pelaksanaan melakukan gerakan.

Skor 4 jika:

- (a) berdiri tegak dengan kedua kaki dibuka selebar bahu dan lutut direndahkan.
- (b) rapatkan dan luruskan kedua lengan di depan badan.
- (c) dorongkan kedua lengan ke arah datangnya bola.
- (d) perkenaan bola yang baik tepat pada pergelangan tangan.

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

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

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

(1) Sikap akhir melakukan gerakan

Skor 3 jika:

- (a) pandangan mata ke arah lepasnya/dorongan bola.
- (b) badan sedikit dicondongkan ke depan dan beratnya terletak di antara kedua kaki.
- (c) lengan yang mempassing bola berada di depan dengan posisi badan rileks.

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

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

**b) Pengolahan skor**

Skor maksimum: 10

Skor perolehan siswa: SP

Nilai keterampilan yang diperoleh siswa: SP/10.

**c) Konversi jumlah ulangan dengan skor**

Perolehan Nilai		Klasifikasi Nilai
Putera	Puteri	
..... > 32 kali	..... > 27 kali	Sangat Baik
24 – 31 kali	20 – 26 kali	Baik
16 – 23 kali	15– 19 kali	Cukup
..... < 16 kali	..... < 175kali	Kurang

**4. Umpan Balik**

Umpan balik yang dilakukan oleh guru terhadap proses pembelajaran dilakukan pada setiap aktivitas pembelajaran. Guru harus memberikan penguatan, jika teridentifikasi ada pemahaman yang belum baik, ada hal yang perlu menjadi perhatian mengacu pada hasil refleksi.

**H. Refleksi Guru**

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



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

## I. Remedial dan Pengayaan

### 1. Remedial

Sama dengan konsep remedial pada aktivitas pembelajaran permainan bola basket.

### 2. Pengayaan

Sama dengan konsep pengayaan pada aktivitas pembelajaran permainan bola basket.

## J. Interaksi dengan Orang Tua

Sama dengan konsep interaksi dengan orang tua pada aktivitas pembelajaran permainan bola basket.

## J. Lembar Kegiatan Siswa

Tanggal : .....

Lingkup/materi pembelajaran : .....

Nama Siswa : .....

Fase/Kelas : F / XI

### 1. Panduan umum

- a. Pastikan peserta didik 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, buatlah kelompok sejumlah maksimal 9 orang.
- b. Lakukan aktivitas pembelajaran merancang keterampilan gerak permainan bola voli secara berpasangan dengan temanmu satu kelompok.
- c. Perhatikan penjelasan berikut ini:  
Cara bermain aktivitas pembelajaran merancang keterampilan gerak permainan bola voli antara lain:
  - 1) Keterampilan gerak passing bawah dan passing atas permainan bola voli.
  - 2) Keterampilan gerak servis bawah dan servis atas permainan bola voli.
  - 3) Konsep peraturan permainan dan modifikasi aktivitas permainan bola voli, serta mempraktikkan bermain bola voli dengan berbagai modifikasi.

### K. Bahan Bacaan Siswa

1. Peraturan permainan bola voli yang standar. Untuk membantu dalam mencari sumber bacaan tersebut, dapat diperoleh melalui: buku, majalah, koran, internet, atau sumber lainnya.
2. Materi keterampilan gerak permainan bola voli. Untuk membantu dalam mencari sumber bacaan tersebut, dapat diperoleh melalui: buku, majalah, koran, internet, atau sumber lainnya.

### L. Bahan Bacaan Guru

1. Teknik dasar permainan bola voli.
2. Bentuk-bentuk keterampilan gerak permainan bola voli.
3. Bentuk-bentuk permainan bola voli dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi.



Keterampilan Gerak, Pengetahuan Gerak, Pengembangan Karakter, dan Internalisasi Nilai-Nilai Gerak Melalui Permainan Lapangan (Permainan Sofbol)  
(Pilih Salah Satu Materi atau Lebih Sesuai dengan Kondisi Sekolah)


Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan
Kelas/Semester	: XI / .....
Pokok Bahasan	: Permainan Lapangan
Sub Pokok Bahasan	: Keterampilan Gerak Permainan Sofbol
Profil Pelajar Pancasila	: Mandiri dan Gotong Royong
Alokasi Waktu	: 3 Kali Pertemuan ( 6 JP )

### A. Tujuan Pembelajaran

Siswa dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan rancangan keterampilan gerak melempar, menangkap, memukul bola menggunakan pemukul, berlari ke base, sliding, dan mematikan lawan permainan softball 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.

### B. Deskripsi Materi

Pada unit pembelajaran 3 ini siswa dapat mempraktikkan dan menganalisis fakta, konsep, dan prosedur aktivitas pembelajaran rancangan keterampilan gerak dan menganalisis pembelajaran rancangan keterampilan gerak melempar, menangkap, memukul bola menggunakan pemukul, berlari ke *base*, *sliding*, dan mematikan lawan permainan softball. Kegiatan pembelajaran dengan menggunakan pendekatan teori dan praktik.



---

Selain kompetensi di atas, pada unit pembelajaran ini pembelajaran juga dilakukan untuk menstimulus kemampuan siswa agar dapat memahami dan memprediksi konsekuensi dari emosi dan pengekspresiannya dan menyusun langkah-langkah untuk mengelola emosinya dalam pelaksanaan belajar dan berinteraksi dengan orang lain.

Kegiatan guru melakukan perencanaan, melaksanakan, dan melakukan asesmen pembelajaran. Dalam tahap pendahuluan, guru bersama-sama siswa melakukan: doa, apersepsi, menyampaikan tujuan, menyampaikan asesmen yang akan dilakukan. Pada kegiatan inti menjelaskan materi aktivitas pembelajaran rancangan keterampilan gerak melempar, menangkap, memukul bola menggunakan pemukul, berlari ke *base*, *sliding*, dan mematikan lawan permainan softball, guru menutup pelajaran dengan pendinginan, dan menyampaikan simpulan serta berdoa.

Untuk menstimulus kemampuan siswa agar dapat memahami dan memprediksi konsekuensi dari emosi dan pengekspresiannya, pembelajaran dapat dilakukan dengan bermain softball dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi dengan menekankan pada nilai-nilai mandiri dan gotong royong.

Alternatif pembelajaran mempraktikkan aktivitas pembelajaran rancangan keterampilan gerak melempar, menangkap, memukul bola menggunakan pemukul, berlari ke *base*, *sliding*, dan mematikan lawan permainan softball dapat dilakukan dengan memodifikasi bola. Bola yang digunakan tidak harus bola standar bermain softball. Bola alternatif yang dapat digunakan seperti: bola kasti, bola rounders, atau bola lain yang terbuat dari plastik, kain, atau bahan lainnya.

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

### C. Apersepsi

Kemampuan siswa untuk mempraktikkan dan menganalisis pembelajaran rancangan keterampilan gerak permainan softball akan membantu siswa untuk melakukan permainan softball dengan lebih baik dan menyenangkan. Dengan demikian aktivitas jasmani yang dilakukan dengan baik dapat menyumbang pada peningkatan kebugaran jasmani siswa.

Kemampuan siswa untuk memahami dan memprediksi konsekuensi dari emosi dan pengekspresiannya serta menyusun langkah-langkah untuk mengelola emosinya dalam pelaksanaan belajar dan berinteraksi dengan orang lain dapat membantu siswa untuk memiliki kesehatan mental yang baik, memperkuat kesiapan dan kemampuan belajar siswa. Interaksi sosial yang positif mendukung terciptanya lingkungan belajar yang kondusif yang pada akhirnya mendukung peningkatan hasil belajar siswa.

Pertanyaan pemantik:

- Mengapa siswa perlu memahami dan menguasai rancangan keterampilan gerak melempar, menangkap, memukul bola menggunakan pemukul, berlari ke *base*, *sliding*, dan mematikan lawan permainan softball?

### D. Prosedur Kegiatan Pembelajaran (Pertemuan 1)

#### 1. Materi Pokok Pembelajaran


##### a. Materi Pembelajaran Reguler

Memahami fakta, konsep, dan prosedur, serta mempraktikkan aktivitas merancang keterampilan gerak permainan lapangan melalui permainan softball, diantaranya:

- Keterampilan gerak formasi pemain permainan softball diantaranya: posisi-posisi pemain dan posisi-posisi penjagaan dalam lapangan permainan softball.

##### b. Materi Pembelajaran Remedial

Materi pembelajaran untuk remedial sama dengan materi reguler. Akan tetapi penekanan materinya hanya pada materi yang belum



---

dikuasai (berdasarkan identifikasi) yang akan dipelajari siswa kembali. Materi dapat dimodifikasi dengan menambah jarak, pengulangan, intensitas, dan kesempatan/ frekuensi melakukan bagi siswa. Setelah dilakukan identifikasi kelemahan siswa, guru dapat mengubah strategi dengan memasang siswa dan belajar dalam kelompok agar bisa saling membantu, serta berbagai strategi lain sesuai kebutuhan siswa.

**c. Materi Pembelajaran Remedial 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. Langkah-langkah Kegiatan Pembelajaran (Alternatifnya)**

**a. Persiapan mengajar**


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


- 1) Membaca kembali Modul Ajar (MA) yang telah dipersiapkan guru sebelumnya.
- 2) Membaca kembali buku-buku sumber yang berkaitan dengan permainan softball.
- 3) Menyiapkan alat pembelajaran, diantaranya:
  - a) Bola basket atau bola sejenisnya (bola terbuat dari plastik, karet, dll).
  - b) Lapangan permainan softball atau lapangan sejenisnya (lapangan bola basket atau halaman sekolah) yang aman.
  - c) Rintangan (corong) atau sejenisnya (kursi atau bilah bambu).
  - d) Gambar dan video pembelajaran permainan bola voli.
  - e) Peluit dan *stopwatch*.
  - f) Lembar kerja (*student work sheet*) yang berisi perintah dan indikator tugas gerak.

**b. Kegiatan pengajaran**

Langkah-langkah kegiatan pengajaran antara lain sebagai berikut:

**1) Kegiatan pendahuluan (10 menit)**

- 
- 
- a) Guru meminta salah seorang siswa untuk menyiapkan barisan di lapangan sekolah dan mengucapkan salam atau selamat pagi kepada siswa.
  - b) Guru meminta salah seorang siswa untuk memimpin doa, dan siswa berdoa sesuai dengan agamanya masing-masing.
  - c) Guru memastikan bahwa semua siswa dalam keadaan sehat, bila ada siswa yang kurang sehat (sakit), maka guru meminta siswa tersebut untuk beristirahat di kelas.
  - d) Guru memotivasi siswa untuk mengondisikan suasana belajar yang menyenangkan dengan mengajukan pertanyaan tentang manfaat olahraga bagi kesehatan dan kebugaran.
  - e) Guru mengecek penguasaan kompetensi yang sudah dipelajari sebelumnya, dengan cara tanya jawab.
  - f) Guru menjelaskan kompetensi yang harus dikuasai siswa setelah proses pembelajaran (seperti yang tercantum dalam indikator ketercapaian kompetensi) disertai dengan penjelasan manfaat dari kegiatan bermain softball: misalnya bahwa bermain softball adalah salah satu aktivitas yang dapat meningkatkan kebugaran jasmani dan prestasi cabang olahraga softball.
  - g) Guru menyampaikan cakupan materi yang akan dipelajari yaitu: aktivitas keterampilan gerak melempar, menangkap, memukul bola menggunakan pemukul, berlari ke *base*, *sliding*, dan mematikan lawan permainan softball.
  - h) Guru menjelaskan teknik asesmen untuk kompetensi aktivitas keterampilan gerak permainan softball, baik kompetensi sikap (profil Pelajar Pancasila) dengan observasi dalam bentuk jurnal, yaitu pengembangan nilai-nilai karakter gotong royong dan mandiri, kompetensi pengetahuan: menganalisis aktivitas keterampilan gerak melempar, menangkap, memukul bola menggunakan pemukul, berlari ke *base*, *sliding*, dan mematikan lawan permainan softball menggunakan tes tertulis, dan kompetensi terkait keterampilan yaitu: mempraktikkan aktivitas pembelajaran rancangan keterampilan gerak melempar, menangkap, memukul bola menggunakan pemukul, berlari ke *base*, *sliding*, dan mematikan lawan permainan softball, serta



---

bermain bola basket dalam bentuk yang sederhana dengan peraturan yang dimodifikasi dengan menekankan pada pengembangan nilai-nilai karakter antara lain: gotong royong dan mandiri.

i) Dilanjutkan dengan pemanasan agar siswa terkondisikan dalam materi yang akan diajarkan dengan perasaan yang menyenangkan. Pemanasan dalam bentuk game antara lain:

(1) Siswa dibagi menjadi empat kelompok besar (siswa putra dan putri dibagi sama banyak). Kalau jumlah siswa 36 orang, maka satu kelompok terdiri dari 9 siswa.

(2) 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/selangkangan. Apabila bola tersebut terjatuh atau kelompok yang paling terakhir menyelesaikan operan, dinyatakan sebagai kelompok yang kalah dan diberi hukuman berjoget atau bernyanyi.

(3) Berdasarkan pengamatan guru pada game, dipilih sejumlah siswa yang dianggap cukup mampu untuk menjadi tutor bagi temannya dalam aktivitas berikutnya. Mereka akan mendapat anggota kelompok dari siswa yang tersisa dengan cara berhitung sampai angka sejumlah siswa yang terpilih (misalnya 9 orang). Maka jika terdapat 36 siswa, setiap kelompok akan memiliki anggota 9 orang.

#### 1) Kegiatan inti (70 menit)

Setelah siswa melakukan pemanasan dengan cara pelepasan dan penguluran bagian tubuh, dilanjutkan dengan mempelajari aktivitas pembelajaran merancang keterampilan gerak posisi-posisi pemain permainan softball. Siswa diminta untuk mengevaluasi dan praktikkan aktivitas pembelajaran merancang keterampilan gerak posisi-posisi pemain permainan softball.

Berdasarkan hasil rancangan tersebut, siswa diminta membuat beberapa pertanyaan yang berkaitan dengan aktivitas pembelajaran merancang keterampilan gerak posisi-posisi pemain

permainan softball. Siswa diminta untuk mendiskusikan jawaban dari pertanyaan-pertanyaan yang telah dirumuskan dengan teman sekelompoknya. Jika menemukan kesulitan, mintalah bantuan guru.

Dalam permainan softball ada dua bentuk/posisi penjagaan yang dilakukan oleh pemain bertahan, yaitu: daerah *infield* dan *outfield*. Seorang pemain softball harus mengetahui tugas-tugas pokoknya, seperti: mengetahui letak *base*, posisi pemain, *pitcher* dan *catcher*.

Bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran keterampilan formasi permainan softball adalah sebagai berikut:

## Aktivitas 1

- a) Aktivitas pembelajaran 1 : Fakta, konsep, dan prosedur, serta mempraktikkan rancangan keterampilan gerak formasi permainan softball

### (1) Hakikat posisi-posisi pemain permainan softball

Dalam melakukan dan memperdalam permainan softball, posisi pemain merupakan syarat penting yang harus diketahui oleh setiap pemain. Karena posisi-posisi pemain merupakan kunci kemenangan dalam permainan softball. Di dalam permainan softball dikenal ada dua bentuk atau posisi yang dilakukan oleh pemain bertahan yaitu: daerah Infield dan Outfield. Dengan demikian sebelum para pemain dapat mempraktekkan strategi pertahanan, mereka harus mempelajari dan menguasai daerah yang menjadi tanggungjawabnya terhadap posisi yang harus dikuasai.



Gambar 4.1 Formasi-formasi dalam permainan softball

Posisi pemain bertahan antara lain: *First baseman*, *second baseman*, *shortstop*, *third baseman*, *pitcher*, dan *catcher*, yang memiliki daerah dan tanggung jawab yang berbeda. Posisi-posisi pemain bertahan dalam permainan softball seperti terlihat pada gambar berikut ini.

## (2) Posisi-posisi penjagaan dalam lapangan permainan softball

### (a) Posisi *first baseman*

*First baseman* memiliki posisi yang tidak terlalu luas, posisi bertahan tersebut berada diantara Home Plate dan base pertama, serta diantara base pertama dan base kedua. Tugas dari pemain yang berada di posisi ini adalah sebagai berikut:

- Menjaga dan menangkap bola yang dipukul atau dilempar kearah *base* pertama.
- Mematikan dengan terpaksa yaitu: dengan menyentuh atau melemparkan bola kepada pemain lain yang menjaga *base* pertama.
- Melempar bola ke *base* kedua untuk mendapatkan *force out* (mati terpaksa).
- Memotong pemain pada *home plate*.
- Meneruskan lemparan dari lapangan sebelah kanan.
- Membantu menjaga *base* kedua.



Gambar 4.2 Posisi *first baseman* dalam permainan softball

### (b) Posisi *Second baseman*

*Second baseman* merupakan posisi penjagaan yang berada kira-kira ditengah antara base pertama dan base kedua. Posisi *second baseman* ini terletak di luar dan harus menjaga *base* kedua. Oleh sebab itu *second baseman* tidak perlu melakukan lemparan jauh. Tugas-tugas dari posisi *second baseman* ini adalah sebagai berikut:

- Menjaga bola hasil pukulan yang jatuh pada daerah tersebut.
- Melempar bola ke *base* kedua atau *base* pertama untuk membuat mati terpaksa (*force out*).



- Mengetik (menyentuh pemain dengan bola) pelari yang bergerak dari *base* pertama ke *base* kedua.
- Membuat mati terpaksa dan mengetik pemain yang berlari pada *base* kedua.
- Menjaga *base* pertama jika pukulan bunt pada saat *First Baseman* menjaga atau memugut bola.
- Meneruskan lemparan dari *outfield* ke *infield*.
- Membantu menjaga pertahanan daerah belakang *base* kedua jika *shortstop* menjaga *base* kedua.



Gambar 4.3 Posisi *second baseman* dalam permainan softball

### (c) Posisi *Shortstop*

Posisi *shortstop* ini merupakan posisi yang memiliki daerah yang luas untuk dikuasai, yaitu: daerah di sekitar *base* kedua sampai dengan *base* ketiga dan daerah sekitar posisi depan bagian *outfield*. Posisi yang ideal bagi posisi *shortstop* ini kira-kira berada pada bagian tengah antara *base* kedua dan *base* ketiga. Posisi *shortstop* ini memiliki tugas-tugas sebagai berikut:

- Menjaga bola hasil pukulan yang jatuh di daerah yang dikuasainya.
- Melempar bola ke *base* satu atau *base* dua untuk membuat pelari mati dengan terpaksa.
- Memotong atau meneruskan lemparan dari *outfield*.
- Menjaga *base* kedua pada saat terjadi pukulan *bunt* ke arah *base* kedua, sedangkan *second baseman* menjaga bola.
- Membantu menjaga *base* kedua, jika *second baseman* menjaga *base* kedua.



Gambar 4.4 Posisi *shortstop* dalam permainan softball

(d) Posisi *Third Baseman*

*Baseman* menjaga daerah *infield*, kira-kira di tengah garis batas *base* tiga sampai di belakang posisi *Shortstop* dan daerah bagian dalam *left fielder*. Daerah yang dikuasai tidak terlalu luas, tetapi karena jarak ini terlalu jauh dari jarak *base* pertama dan *base* kedua. *Third baseman* perlu pemain yang memiliki lemparan yang kuat dan baik. Bagi pemain yang memukul dengan tangan kanan kebanyakan arah bola ke *shortstop* dan daerah *base* ketiga. Tugas-tugas *third baseman* antara lain sebagai berikut:



Gambar 4.5 Posisi *third baseman* dalam permainan softball

- Melempar bola ke *base* pertama untuk membuat *force out* (mati terpaksa).
- Menjaga *base* ketiga.
- Meneruskan atau memotong lemparan bola dari *outfielder*.
- Menguasai pukulan bunt ke arah *base* ketiga di bagian samping *infield*.
- Membantu menjaga belakang *shortstop*.

(e) Posisi *Pitcher*

*Pitcher* memiliki tugas untuk melakukan lemparan kepada pemukul (*Batter*). Akan tetapi disamping seorang *pitcher* memiliki tugas lain yang menjadi tanggung jawabnya di daerah yang harus dikuasai oleh *pitcher* yaitu daerah sekitar lingkaran daerah *pitcher*

sampai dengan daerah *Homeplate*. Tugas-tugas posisi *pitcher* adalah sebagai berikut:



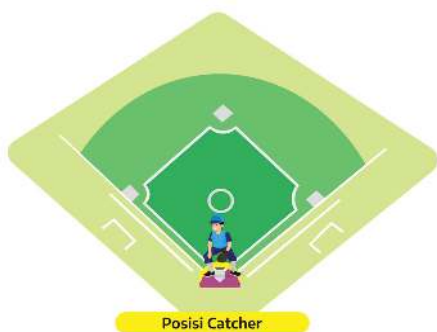
Gambar 4.6 Posisi *Pitcher* dalam permainan softball

- Menjaga *homeplate* dan mematikan pelari lawan yang akan membuat nilai.
- Menjaga pukulan Bunt (pukulan dekat) di sekitar *homeplate*.
- Melempar bola ke *base* satu, *base* dua atau *base* tiga untuk mematikan lawan.
- Membantu menjaga daerah belakang *base* pertama.

#### (f) Posisi *Catcher*

Sesuai dengan pekerjaan *pitcher* melakukan *pitch* lebih banyak, maka *catcher* akan bekerja lebih banyak melakukan menangkap di samping menangkap *pitches*. Daerah penjagaan *catcher* berada di antara *home plate* dan *back stop*. Daerah perpanjangan *base* satu dan *base* tiga, di depan *home plate* kira-kira setengah ke arah lingkaran *pitcher*.

Tugasnya *catcher* lebih banyak menangkap bola lemparan dari *pitcher*. Daerah penjagaannya berada diantara *home plate* dan *back stop*. Tugas Lainnya adalah sebagai berikut



Gambar 4.7 Posisi *Catcher* dalam permainan softball

- Menjaga *home plate* untuk mematikan pelari dan membuat nilai.
- Menjaga pukulan *bunt* di sekitar *home plate*.
- Melempar bola ke *base* satu, dua, tiga untuk mematikan lawan.

- Membantu menjaga belakang *base* pertama.
- Menjaga pukulan *bunt*.

### c. Kegiatan alternatif

Guru dapat mengembangkan lagi bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran merancang keterampilan gerak posisi-posisi pemain permainan softball, sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki.

Kegiatan pembelajaran dilakukan dengan demonstrasi dan komando. Jika penugasan dengan menggunakan lembar tugas tidak berjalan dengan baik, maka perlu didahului dengan demonstrasi/menggunakan lembar peraga/atau media lain yang sesuai.

#### **Refleksi:**

- Lakukan aktivitas pembelajaran rancangan keterampilan gerak posisi pemain permainan softball. Unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan melakukan gerakan (penilaian proses) dan ketepatan melakukan gerakan (penilaian produk).

Setelah melakukan aktivitas pembelajaran keterampilan gerak posisi pemain permainan softball, siswa rasakan otot-otot apa saja yang dapat teregang dan berkontraksi. Siswa diminta untuk menuliskan kesulitan-kesulitan, kesalahan-kesalahan, dan bagaimana cara memperbaikinya dalam melakukan aktivitas pembelajaran rancangan keterampilan gerak posisi pemain permainan softball. Kemudian siswa diminta untuk melaporkan hasil capaian belajar yang diperoleh dalam buku catatan atau buku tugas kepada guru.

#### **Catatan:**

- Bagi siswa yang belum mampu mencapai batas kompetensi dalam melakukan aktivitas pembelajaran rancangan keterampilan gerak posisi pemain permainan softball yang ditentukan oleh guru, maka minta remedial.
- Bagi siswa yang mampu mencapai atau melebihi batas kompetensi dalam melakukan aktivitas pembelajaran rancangan keterampilan gerak posisi pemain permainan softball yang ditentukan oleh guru, maka lanjutkan pembelajaran pada materi yang lebih kompleks dan bervariasi.

### 3) Kegiatan penutup (10 menit)

- a) Salah seorang siswa di bawah bimbingan guru melakukan gerakan pendinginan, guru mempertanyakan apa manfaatnya.
- b) Guru dan siswa 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.
- c) Guru menginformasikan kepada siswa, kelompok dan siswa yang paling baik penampilannya selama pembelajaran permainan softball.
- d) Guru menugaskan siswa yang terkait dengan pembelajaran yang telah dilakukan untuk membaca dan membuat kesimpulan tentang aktivitas rancangan keterampilan gerak posisi pemain permainan softball, hasilnya dijadikan sebagai tugas asesmen penugasan.
- e) Berdoa dipimpin oleh salah satu siswa dan menyampaikan salam.
- f) Siswa kembali ke kelas yang dilakukan dengan tertib, dan bagi siswa yang bertugas mengembalikan peralatan ke tempat semula.

## E. Prosedur Kegiatan Pembelajaran (Pertemuan 2)

### 1. Materi Pokok Pembelajaran

#### a. Materi Pembelajaran Reguler

Memahami fakta, konsep, dan prosedur, serta mempraktikkan aktivitas pembelajaran merancang keterampilan gerak permainan invasi melalui permainan softball, diantaranya:

- Keterampilan gerak formasi-formasi permainan softball diantaranya: posisi pemain di daerah *outfield* dan posisi pemain di daerah *outfield*.

#### b. Materi Pembelajaran Remedial

Sama seperti pada pertemuan pertama.

c. Materi Pembelajaran Pengayaan

Sama seperti pada pertemuan pertama.

2. Langkah-langkah Kegiatan Pembelajaran (Alternatifnya)

a. Persiapan mengajar

Sama dengan pertemuan pertama.

b. Kegiatan pengajaran

Langkah-langkah kegiatan pengajaran antara lain sebagai berikut:

1) Kegiatan pendahuluan (10 menit)

Sama dengan pendahuluan pertemuan pertama.

2) Kegiatan inti (70 menit)

Sama dengan pendahuluan pertemuan pertama.

### Aktivitas 1

a) Aktivitas pembelajaran 1 : Fakta, konsep, dan prosedur, serta mempraktikkan rancangan keterampilan gerak posisi-posisi penjagaan lapangan luar (*outfield*) permainan softball permainan softball

Setelah siswa melakukan pemanasan dengan cara pelepasan dan penguluran bagian tubuh, dilanjutkan dengan mempelajari aktivitas pembelajaran merancang keterampilan gerak posisi-posisi penjagaan lapangan (*outfield*) permainan softball.

Pemain *Outfield* adalah merupakan bagian yang penting dalam tim yang bertahan. Pemain tersebut ternyata menjaga daerah batas dekat garis batas lapangan dengan daerah lapangan yang luas. Setiap bola yang dipukul ke daerah *outfield* sebagai suatu kekuatan penyerangan. Kemampuan dasar dan tanggung jawab yang harus dikuasai oleh separang pemain yang berada di posisi *outfield* adalah sebagai berikut:

(1) Posisi Pemain di daerah *outfield*

(a) Posisi pemain yang berada di daerah *outfield* adalah sebagai berikut:

(b) *Left fielder* (posisi sebelah kiri lapangan) daerah yang harus dikuasai adalah dari garis batas *base* ketiga sampai mendekati *base* kedua.

- (c) *Center fielder* (posisi pemain lapangan tengah) daerah yang harus dikuasai adalah bagian tengah dari garis batas tengah *outfield*.
- (d) *Right fielder* (posisi pemain sebelah kanan lapangan) daerah yang harus dikuasai adalah garis batas *base* pertama sampai *base* kedua.



Gambar 4.8 Posisi pemain di daerah *outfield* dalam permainan softball

## (2) Posisi pemain di daerah *outfield*

### (a) Posisi siap *outfield*

Pada saat pemain telah mengetahui dan menempati posisi *outfield* masing-masing. Pemain juga harus mengetahui bagaimana cara menjaga bola yang dipukul lawan ke daerah *outfield*. Posisi siap pemain yang berada pada posisi *outfield* hampir sama dengan posisi siap *infield*. Perbedaannya adalah pada posisi *outfield* hanya cukup dengan membengkokkan kaki pada *infielder*.

### (b) Menangkap bola lambung

Dalam melakukan tangkapan bola yang melambung hasil dari pukulan batter harus menggunakan kedua tangan hal ini supaya dapat menguasai dan melakukan tangkapan dengan sempurna, dan juga agar mempercepat dalam pengambilan bola dari dalam glove dan melemparkannya ke posisi lain. Cara yang baik dalam menangkap bola lambung adalah sebagai berikut:

- Berlari ke arah datangnya bola, sambil berlari tangan-tangan di depan dengan membentuk sebuah keranjang.
- Posisi *glove* diletakkan lebih tinggi dari pergelangan tangan dan menghadap ke atas.

- Untuk keberhasilan agar bola tepat pada *glove* tunjukkan kepada para pemain dengan menarik kedua tangan ke arah badan.



**Gambar 4.9** Cara yang baik dalam menangkap bola lambung dalam permainan softball

**(c) Menjaga bola bergulir pada posisi *outfield***

Posisi *outfield* merupakan posisi yang memiliki daerah yang luas dan terkadang pukulan pemain lawan tidak melambung dan hanya merupakan bola bergulir, dan itu pemain *outfield* dapat melakukan lemparan bola dengan cepat dan tepat ke posisi infield, dapat mematikan beberapa *base*. Cara memblok posisi dapat dilakukan dengan cara sebagai berikut:

- Melatih cara bergerak ke arah datangnya bola.
- Melipatkan lutut dan meletakkan glove di samping kaki.
- Meletakkan glove di antara kedua kaki.



**Gambar 4.10** Cara yang baik memblok posisi dalam permainan softball

**(d) Melemparkan bola ke *infield***

Untuk melemparkan bola dari *outfield* ke *infield* dapat dilakukan dengan melemparkan bola melambung ke atas karena apabila dilakukan dengan lemparan samping maka lemparan yang dihasilkan akan melengkung dan mengakibatkan bola susah ditangkap karena bola akan berubah arah.



Berbeda dengan lemparan atas bola hasil lemparan atas akan berjalan lurus dan memungkinkan lemparan akan tepat pada sasaran sehingga bola akan dengan cepat di teruskan ke *Infield*.



Gambar 4.11 Melemparkan bola ke *infield* dalam permainan softball

#### (e) Hubungan antar pemain *outfield*

Para pemain yang berada pada posisi *outfield* harus memiliki komunikasi yang aktif baik itu dengan kata-kata maupun isyarat hal ini bertujuan agar tidak terjadi miss komunikasi yang dapat mengakibatkan pemain lawan mendapatkan point.



Gambar 4.12 Hubungan antar pemain *outfield* dalam permainan softball

#### (f) Posisi membantu menjaga belakang

Setiap pemain harus mengetahui posisi saat menjaga belakang pemain lain. Pemain yang hendak membantu harus bergerak kira-kira 6 - 7 meter dibelakang pemain yang akan dibantu segaris dengan arah datangnya bola. Tugas tugas pemain outfield yang membantu pemain menjaga belakang pemain infield adalah sebagai berikut:

- *Right fielder* bertanggung jawab membantu menjaga belakang *first baseman* pada *second base*.
- *Center fielder* bertanggung jawab menjaga belakang *second baseman* dan *shortstop*.

- *Left fielder* bertanggung jawab membantu menjaga *first baseman* dan *second base*.



**Gambar 4.13** Posisi membantu menjaga belakang dalam permainan softball

### c. Kegiatan Alternatif

Guru dapat mengembangkan lagi bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran merancang keterampilan gerak formasi-formasi pemain permainan softball, sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki

Kegiatan pembelajaran dilakukan dengan demonstrasi dan komando. Jika penugasan dengan menggunakan lembar tugas tidak berjalan dengan baik, maka perlu didahului dengan demonstrasi/menggunakan lembar peraga/atau media lain yang sesuai.

#### Refleksi:

- Lakukan aktivitas pembelajaran merancang keterampilan gerak formasi-formasi dalam permainan softball. Unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan melakukan gerakan (penilaian proses) dan ketepatan melakukan gerakan (penilaian produk). produk).

Setelah melakukan aktivitas pembelajaran keterampilan gerak formasi-formasi dalam permainan softball, siswa diminta untuk merasakan otot-otot apa saja yang dapat teregang dan berkontraksi. Siswa diminta untuk menuliskan kesulitan-kesulitan, kesalahan-kesalahan, dan bagaimana cara memperbaikinya dalam melakukan aktivitas pembelajaran keterampilan gerak formasi-formasi dalam permainan softball. Kemudian siswa melaporkan hasil capaian belajar yang diperoleh dalam buku catatan atau buku tugas kepada guru.

**Catatan:**

- Bagi siswa yang belum mampu mencapai batas kompetensi dalam melakukan aktivitas pembelajaran merancang keterampilan gerak formasi-formasi dalam permainan softball yang ditentukan oleh guru, maka minta remedial.
- Bagi Siswa yang mampu mencapai atau melebihi batas kompetensi dalam melakukan aktivitas pembelajaran merancang keterampilan gerak formasi-formasi dalam permainan softball yang ditentukan oleh guru, maka lanjutkan pembelajaran pada materi yang lebih kompleks dan bervariasi.

**c) Kegiatan penutup (10 menit)**

Sama seperti pada pertemuan pertama.

**F. Prosedur Kegiatan Pembelajaran (Pertemuan 3)****1. Materi Pokok Pembelajaran****a. Materi Pembelajaran Reguler**

Memahami fakta, konsep, dan prosedur, serta mempraktikkan aktivitas keterampilan gerak permainan lapangan melalui permainan softball, diantaranya:

- Konsep peraturan permainan dan modifikasi aktivitas permainan softball, serta mempraktikkan bermain softball dengan berbagai modifikasi.

**b. Materi Pembelajaran Remedial**

Sama seperti pada pertemuan pertama.

**c. Materi Pembelajaran Pengayaan**

Sama seperti pada pertemuan pertama.

**2. Langkah-langkah Kegiatan Pembelajaran (Alternatifnya)****a. Persiapan mengajar**

Sama dengan pertemuan pertama.

**b. Kegiatan pengajaran**

Langkah-langkah kegiatan pengajaran antara lain sebagai berikut:

**1) Kegiatan pendahuluan (10 menit)**

Sama dengan pendahuluan pertemuan pertama.

## 2) Kegiatan inti (70 menit)

Sama dengan pendahuluan pertemuan pertama.

### Aktivitas 1

#### a) **Aktivitas pembelajaran 1 : Fakta, konsep, dan prosedur, serta mempraktikkan rancangan keterampilan bermain softball menggunakan peraturan yang dimodifikasi**

Setelah siswa melakukan pemanasan dengan cara pelepasan dan penguluran bagian tubuh, dilanjutkan dengan mempelajari aktivitas bermain softball menggunakan peraturan dimodifikasi.

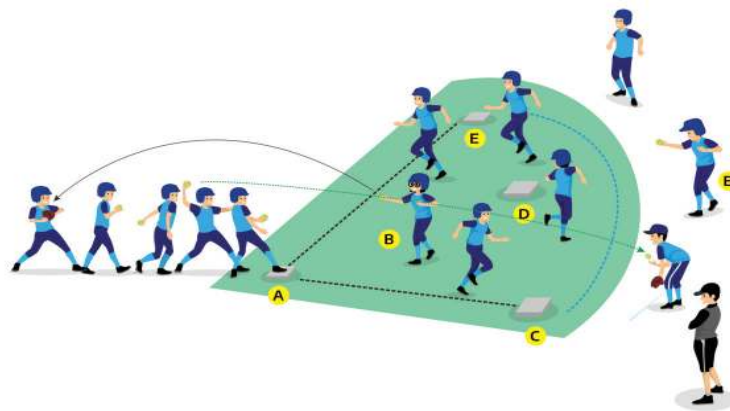
Bermain dengan menggunakan peraturan dimodifikasi menggunakan pembelajaran keterampilan gerak melempar, menangkap, memukul bola dengan pemukul permainan softball serta menggunakan lapangan yang disederhanakan dan jumlah pemain disesuaikan dengan kebutuhan.

Pembelajaran bermain softball menggunakan peraturan dimodifikasi dapat dilakukan dengan berbagai cara antara lain sebagai berikut:

#### (1) **Aktivitas bermain softball dengan peraturan yang dimodifikasi, dengan gerakan melempar, menangkap bola, dan berlari**

Cara melakukannya:

- (a) Permainan dibagi berkelompok (A sampai F) empat orang (pemain) perkelompok, masing-masing menempati posisinya.
- (b) Pemain kelompok A menangkap dan melempar, pemain kelompok B pelambung (pitcher atau lambungan biasa) juga penangkap bola.
- (c) Permainan kelompok C D, E sebagai pelari, dan permainan kelompok F penangkap dan pelempar.
- (d) Permainan dilakukan  $\pm$  2 - 3 menit.
- (e) 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.
- (f) Lakukan seterusnya seperti gerakan pertama. Untuk pemain kelompok F, mendapat giliran setelah permainan berakhir  $\pm$  2 - 3 menit.

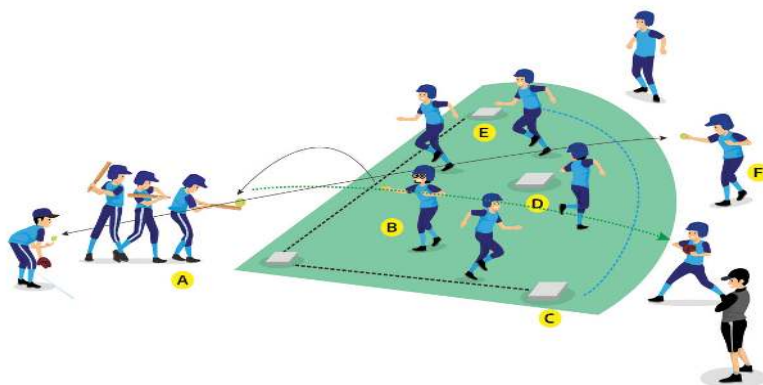


**Gambar 4.14** Aktivitas bermain softball dengan peraturan yang dimodifikasi, dengan gerakan melempar, menangkap bola, dan berlari

(2) Aktivitas bermain softball dengan peraturan yang dimodifikasi, dengan bermain melempar, memegang stick, memukul, menangkap bola, dan berlari cepat

Cara melakukannya:

- (a) Pemain dibagi berkelompok (pemain A sampai pemain pemain F).
- (b) 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.
- (c) Permainan dilakukan  $\pm$  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.
- (d) Perpindahan lari dilakukan dengan cepat sebelum bola dilempar ke O.
- (e) Lakukan seterusnya seperti gerakan pertama. Untuk pemain kelompok F dan O, mendapat giliran setelah permainan berakhir  $\pm$  2 - 3 menit.



**Gambar 4.15** Aktivitas bermain softball dengan peraturan yang dimodifikasi, dengan bermain melempar, memegang *stick*, memukul, menangkap bola, dan berlari cepat

### c. Kegiatan Alternatif

Guru dapat mengembangkan lagi bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran keterampilan gerak bermain softball menggunakan peraturan dimodifikasi, sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki.

Kegiatan pembelajaran dilakukan dengan demonstrasi dan komando. Jika penugasan dengan menggunakan lembar tugas tidak berjalan dengan baik, maka perlu didahului dengan demonstrasi/menggunakan lembar peraga/atau media lain yang sesuai.

#### Refleksi:

- Lakukan aktivitas pembelajaran rancangan keterampilan bermain softball menggunakan peraturan dimodifikasi. Unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan melakukan gerakan (penilaian proses) dan ketepatan melakukan gerakan (penilaian produk).

Setelah melakukan aktivitas pembelajaran rancangan keterampilan bermain softball menggunakan peraturan dimodifikasi, siswa diminta untuk merasakan otot-otot apa saja yang dapat teregang dan berkontraksi. Siswa diminta untuk menuliskan kesulitan-kesulitan, kesalahan-kesalahan, dan bagaimana cara memperbaikinya dalam melakukan aktivitas pembelajaran rancangan keterampilan bermain softball menggunakan peraturan dimodifikasi. Kemudian siswa diminta untuk melaporkan hasil capaian belajar yang diperoleh dalam buku catatan atau buku tugas kepada guru.

**Catatan:**

- Bagi siswa yang belum mampu mencapai batas kompetensi dalam melakukan aktivitas pembelajaran rancangan keterampilan bermain softball menggunakan peraturan dimodifikasi yang ditentukan oleh guru, maka minta remedial.
- Bagi siswa yang mampu mencapai atau melebihi batas kompetensi dalam melakukan aktivitas pembelajaran rancangan keterampilan bermain softball menggunakan peraturan dimodifikasi yang ditentukan oleh guru, maka lanjutkan pembelajaran pada materi yang lebih kompleks dan bervariasi.

**Lembar Refleksi Diri (Sikap) Siswa**

Sama dengan refleksi diri (sikap) pada aktivitas pembelajaran merancang keterampilan gerak permainan bola basket.

**Lembar Refleksi Diri (Pengetahuan dan Keterampilan) Siswa  
Cara Menyontren**

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

Nama: .....

Kelas: .....

No	Pernyataan	Ya	Tidak
1.	Saya telah dapat menjelaskan pengertian keterampilan gerak melempar, menangkap, memukul, dan bermain softball menggunakan peraturan yang dimodifikasi dengan benar.		
2.	Saya telah dapat menyebutkan berbagai jenis keterampilan gerak melempar, menangkap, memukul, dan bermain softball menggunakan peraturan yang dimodifikasi dengan lengkap.		

3.	Saya telah dapat merinci cara melakukan keterampilan gerak melempar, menangkap, memukul, dan bermain softball menggunakan peraturan yang dimodifikasi dengan lengkap dan benar.		
4.	Saya telah dapat memeragakan keterampilan gerak melempar, menangkap, memukul, dan bermain softball menggunakan peraturan yang dimodifikasi secara terkontrol.		
5.	Saya telah dapat menjelaskan kesalahan-kesalahan dalam melakukan keterampilan gerak melempar, menangkap, memukul, dan bermain softball menggunakan peraturan yang dimodifikasi dengan benar.		
Sangat Baik		Baik	Perlu Perbaikan
Jika > dari 3 pernyataan terisi "Ya"		Jika 3 pernyataan terisi "Ya"	Jika < dari 3 pernyataan terisi "Ya"

### c) Kegiatan penutup (10 menit)

Sama seperti pada pertemuan pertama.

## G. Asesmen Kompetensi

### 1. Asesmen Pengembangan Karakter (Dimensi Mandiri dan Gotong Royong)

Asesmen sikap didasarkan pada hasil refleksi sikap siswa 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 pernyataan-pernyataan berikut. a. Berdiri dengan sedikit kaki dibengkokkan ke bawah, hadapkan <i>glove</i> ke arah pelempar sebagai sasaran. b. Gerakkan badan ke arah datangnya bola, untuk melangkah ke depan, ke samping kiri/kanan badan.	Jawaban benar mendapatkan skor 1 dan salah 0.





		<p>c. Lihatlah bola sampai dapat ditangkap dan yakin dikuasai.</p> <p>d. Tangkaplah bola dengan kantong <i>glove</i>, bukan dengan jari-jari tangan.</p> <p>e. Tangkaplah bola dengan kedua tangan, dengan tangan yang lain menutup bola dan kemudian dengan cepat siap bola dilemparkan pada sasaran yang lain.</p> <p>f. Redamlah tangkapan bola dari lemparan dengan menarik tangan atau <i>glove</i> ke arah badan agar bola tidak memantul ke luar.</p> <p>Pernyataan-pernyataan tersebut merupakan teknik menangkap bola softball dengan cara . . . .</p> <p>A. lurus B. bergulir di tanah C. lambung D. pemain <i>catcher</i> E. ke samping</p> <p>Kunci: A lurus</p>	
	Uraian tertutup	<p>1. Jelaskan cara melakukan keterampilan gerak menangkap bola bergulir di tanah permainan softball.</p> <p>Kunci:</p> <p>a. berdiri dengan kedua kaki di-buka selebar bahu. b. kedua lengan di depan siap menangkap bola. c. kedua lutut agak direndahkan. d. pandangan ke arah datangnya bola.</p>	<p>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.</p>



		e. Saat bola datang menggelinding langkahkan kaki kiri ke depan, bersamaan kedua lutut agak direndahkan dan lengan kiri serta kanan dilulurkan di depan kaki kiri hingga glove mengarah datangnya bola.	1, jika urutan dituliskan salah dan sebagian besar isi salah.
--	--	---	---

### 3. Asesmen Keterampilan

#### a. Tes kinerja aktivitas merancang keterampilan gerak mengoper dan menangkap bola permainan softball.

##### 1) Butir tes

Lakukan aktivitas keterampilan gerak mengoper dan menangkap bola permainan softball. 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 siswa menunjukkan atau menampilkan keterampilan gerak yang diharapkan.

##### 3) Rubrik asesmen keterampilan gerak

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

Nama : \_\_\_\_\_ Kelas: \_\_\_\_\_

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

	Pandangan mata		
Perolehan/Skor maksimum X 100% = Skor Akhir			

## 1) 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 siswa: SP

Nilai keterampilan yang diperoleh siswa:  $SP/10$ .

### 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
22 – 26 kali	17– 21 kali	Cukup
..... < 22 kali	..... < 17 kali	Kurang

### b. Tes kinerja aktivitas merancang keterampilan gerak mengoper dan menangkap bola permainan softball.

#### (1) Tahap pelaksanaan pengukuran

Penilaian hasil/produk keterampilan gerak memukul bola dilakukan siswa sebanyak 6 kali pukulan dengan cara:

- Mula-mula siswa berdiri dengan memegang penukul.
- Setelah petugas pengukuran memberi aba-aba “mulai” siswa mulai memukul bola yang dilambungkan oleh teman sebanyak 6 kali pukulan.
- Petugas menghitung hasil pukulan yang dapat dilakukan oleh siswa.
- Jumlah pukulan yang dilakukan dengan benar memenuhi persyaratan dihitung untuk diberikan skor.

#### (2) Konversi jumlah ulangan dengan skor

Perolehan Nilai		Klasifikasi Nilai
Putera	Puteri	
..... > Angka 42	..... > Angka 32	Sangat Baik
Angka 32 – 41	Angka 27 – 31	Baik
Angka 22 – 31	Angka 12 – 26	Cukup
..... < Angka 22	..... < Angka 12	Kurang

### 3. Umpan Balik

Umpan balik yang dilakukan oleh guru terhadap proses pembelajaran dilakukan pada setiap aktivitas pembelajaran. Guru harus memberikan penguatan, jika teridentifikasi ada pemahaman yang belum baik, ada hal yang perlu menjadi perhatian mengacu pada hasil refleksi.

## H. Refleksi Guru

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

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

## I. Remedial dan Pengayaan

### 1. Remedial

Sama dengan konsep remedial pada aktivitas pembelajaran permainan bola basket.

### 2. Pengayaan

Sama dengan konsep pengayaan pada aktivitas pembelajaran permainan bola basket.

## J. Interaksi dengan Orang Tua

Sama dengan konsep interaksi dengan orang tua pada aktivitas pembelajaran permainan bola basket.

## K. Lembar Kegiatan Siswa

Tanggal : .....


Lingkup/materi pembelajaran : .....

Nama Siswa : .....

Fase/Kelas : F / XI

### 1. Panduan umum

- a. Pastikan peserta didik 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, buatlah kelompok sejumlah maksimal 9 orang.
- b. Lakukan aktivitas pembelajaran keterampilan gerak permainan softball secara berpasangan dengan temanmu satu kelompok.
- c. Perhatikan penjelasan berikut ini::

Cara bermain aktivitas pembelajaran merancang keterampilan gerak permainan softball antara lain:

- 1) Keterampilan gerak posisi-posisi pemain permainan softball.
- 2) Keterampilan gerak formasi-formasi pemain permainan softball.
- 3) Konsep peraturan permainan dan modifikasi aktivitas permainan softball, serta mempraktikkan bermain softball dengan berbagai modifikasi.

### **L. Bahan Bacaan Siswa**

1. Peraturan permainan softball yang standar. Untuk membantu dalam mencari sumber bacaan tersebut, dapat diperoleh melalui: buku, majalah, koran, internet, atau sumber lainnya.
2. Materi keterampilan gerak permainan softball. Untuk membantu dalam mencari sumber bacaan tersebut, dapat diperoleh melalui: buku, majalah, koran, internet, atau sumber lainnya.

### **M. Bahan Bacaan Guru**

1. Teknik dasar permainan softball.
2. Bentuk-bentuk keterampilan gerak permainan softball.
3. Bentuk-bentuk permainan softball dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi.

Keterampilan Gerak, Pengetahuan Gerak, Pengembangan Karakter, dan Internalisasi Nilai-Nilai Gerak Melalui Beladiri Pencak Silat (Pilih Salah Satu Materi atau Lebih Sesuai dengan Kondisi Sekolah)

Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan
Kelas/Semester	: XI / .....
Pokok Bahasan	: Aktivitas Beladiri
Sub Pokok Bahasan	: Keterampilan Gerak Beladiri Pencak Silat
Profil Pelajar Pancasila	: Mandiri dan Gotong Royong
Alokasi Waktu	: 2 Kali Pertemuan ( 4 JP )


### A. Tujuan Pembelajaran

Siswa dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan rancangan keterampilan gerak kuda-kuda, pola langkah, pukulan, tendangan, tangkisan, elakan, dan hindaran beladiri pencak silat 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.

### B. Deskripsi Materi

Pada unit pembelajaran 4 ini siswa dapat mempraktikkan dan menganalisis fakta, konsep, dan prosedur aktivitas pembelajaran rancangan keterampilan gerak dan menganalisis rancangan keterampilan gerak kuda-kuda, pola langkah, pukulan, tendangan, tangkisan, elakan, dan hindaran beladiri pencak silat. Kegiatan pembelajaran dengan menggunakan pendekatan teori dan praktik.

Selain kompetensi di atas, pada unit pembelajaran ini pembelajaran juga dilakukan untuk menstimulus kemampuan siswa



---

agar dapat memahami dan memprediksi konsekuensi dari emosi dan pengeksresiannya dan menyusun langkah-langkah untuk mengelola emosinya dalam pelaksanaan belajar dan berinteraksi dengan orang lain.

Kegiatan guru melakukan perencanaan, melaksanakan, dan melakukan asesmen pembelajaran. Dalam tahap pendahuluan, guru bersama-sama siswa melakukan: doa, apersepsi, menyampaikan tujuan, menyampaikan asesmen yang akan dilakukan. Pada kegiatan inti menjelaskan materi aktivitas pembelajaran rancangan keterampilan gerak kuda-kuda, pola langkah, pukulan, tendangan, tangkisan, elakan, dan hindaran beladiri pencak silat, guru menutup pelajaran dengan pendinginan, dan menyampaikan simpulan serta berdoa.

Untuk menstimulus kemampuan siswa agar dapat memahami dan memprediksi konsekuensi dari emosi dan pengeksresiannya, pembelajaran dapat dilakukan dengan rangkaian gerakan beladiri pencak silat dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi dengan menekankan pada nilai-nilai mandiri dan gotong royong.


Alternatif pembelajaran mempraktikkan aktivitas keterampilan gerak kuda-kuda, pola langkah, pukulan, tendangan, tangkisan, elakan, dan hindaran beladiri pencak silat dapat dilakukan dengan memodifikasi gerakan.

Namun idealnya adalah menggunakan gerakan-gerakan yang standar agar siswa lebih tertarik mengikuti pembelajaran. Asesmen yang dilakukan guru meliputi: asesmen sikap dengan menggunakan jurnal, asesmen pengetahuan dengan melakukan tes tertulis yang dilakukan diakhir pertemuan, serta asesmen keterampilan dengan tes unjuk kerja.

### C. Apersepsi

Kemampuan siswa untuk mempraktikkan dan menganalisis rancangan keterampilan gerak beladiri pencak silat akan membantu siswa untuk melakukan beladiri pencak silat dengan lebih baik dan menyenangkan. Dengan demikian aktivitas jasmani yang dilakukan dengan baik dapat menyumbang pada peningkatan kebugaran jasmani siswa.





Kemampuan siswa untuk memahami dan memprediksi konsekuensi dari emosi dan pengekspresiannya serta menyusun langkah-langkah untuk mengelola emosinya dalam pelaksanaan belajar dan berinteraksi dengan orang lain dapat membantu siswa untuk memiliki kesehatan mental yang baik, memperkuat kesiapan dan kemampuan belajar siswa. Interaksi sosial yang positif mendukung terciptanya lingkungan belajar yang kondusif yang pada akhirnya mendukung peningkatan hasil belajar siswa.

Pertanyaan pemantik:

- Mengapa siswa perlu memahami dan menguasai rancangan keterampilan gerak kuda-kuda, pola langkah, pukulan, tendangan, tangkisan, elakan, dan hindaran beladiri pencak silat?

## D. Prosedur Kegiatan Pembelajaran (Pertemuan 1)

### 1. Materi Pokok Pembelajaran

#### a. Materi Pembelajaran Reguler

Memahami fakta, konsep, dan prosedur, serta mempraktikkan aktivitas pembelajaran rancangan keterampilan gerak beladiri pencak silat, diantaranya:

- Keterampilan gerak rangkaian pertama beladiri pencak silat diantaranya: tangkisan luar dan pukulan depan (tebak), tangkisan dalam dan pukulan depan (tinju), tangkisan silang tinggi dan pukulan ketok, tangkisan buang samping dari tendangan depan, tangkisan dengan kaki tutup depan dan tendangan depan, dan gerak tutup samping dan tendangan samping.

#### b. Materi Pembelajaran Remedial

Materi pembelajaran untuk remedial sama dengan materi reguler. Akan tetapi penekanan materinya hanya pada materi yang belum dikuasai (berdasarkan identifikasi) yang akan dipelajari siswa kembali. Materi dapat dimodifikasi dengan menambah jarak, pengulangan, intensitas, dan kesempatan/ frekuensi melakukan bagi siswa. Setelah dilakukan identifikasi kelemahan siswa, guru dapat mengubah strategi dengan memasangkan siswa dan belajar



---

dalam kelompok agar bisa saling membantu, serta berbagai strategi lain sesuai kebutuhan siswa.

### c. Materi Pembelajaran Remedial 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. Langkah-langkah Kegiatan Pembelajaran (Alternatifnya)

### a. Persiapan mengajar

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


- 1) Membaca kembali Modul Ajar (MA) yang telah dipersiapkan guru sebelumnya.
- 2) Membaca kembali buku-buku sumber yang berkaitan dengan beladiri pencak silat.
- 3) Menyiapkan alat pembelajaran, diantaranya:
  - a) Ruang atau lapangan sejenisnya (halaman sekolah).
  - b) Arena beladiri pencak silat atau lapangan sejenisnya.
  - c) Peluit dan *stopwatch*.
  - d) Lembar kerja siswa (*student work sheet*) yang berisi perintah dan indikator tugas gerak.

### b. Kegiatan pengajaran

Langkah-langkah kegiatan pengajaran antara lain sebagai berikut:

#### 1) Kegiatan pendahuluan (10 menit)

- a) Guru meminta salah seorang siswa untuk menyiapkan barisan di lapangan sekolah dan mengucapkan salam atau selamat pagi kepada siswa.
- b) Guru meminta salah seorang siswa untuk memimpin doa, dan siswa berdoa sesuai dengan agamanya masing-masing.
- c) Guru memastikan bahwa semua siswa dalam keadaan sehat, bila ada siswa yang kurang sehat (sakit), maka guru meminta siswa tersebut untuk beristirahat di kelas.

- 
- 
- d) Guru memotivasi siswa untuk mengondisikan suasana belajar yang menyenangkan dengan mengajukan pertanyaan tentang manfaat olahraga bagi kesehatan dan kebugaran.
  - e) Guru mengecek penguasaan kompetensi yang sudah dipelajari sebelumnya, dengan cara tanya jawab.
  - f) Guru menjelaskan kompetensi yang harus dikuasai siswa setelah proses pembelajaran (seperti yang tercantum dalam indikator ketercapaian kompetensi) disertai dengan penjelasan manfaat dari kegiatan beladiri pencak silat: misalnya bahwa pencak silat adalah salah satu aktivitas yang dapat meningkatkan kebugaran jasmani dan prestasi cabang olahraga beladiri pencak silat.
  - g) Guru menyampaikan cakupan materi yang akan dipelajari yaitu: aktivitas rancangan keterampilan gerak rangkaian pertama beladiri pencak silat.
  - h) Guru menjelaskan teknik asesmen untuk kompetensi aktivitas keterampilan gerak beladiri pencak silat, baik kompetensi sikap (profil Pelajar Pancasila) dengan observasi dalam bentuk jurnal, yaitu pengembangan nilai-nilai karakter gotong royong dan mandiri, kompetensi pengetahuan: menganalisis aktivitas rancangan keterampilan gerak rangkaian pertama beladiri pencak silat menggunakan tes tertulis, dan kompetensi terkait keterampilan yaitu: mempraktikkan aktivitas rancangan keterampilan gerak rangkaian pertama beladiri pencak silat dengan menekankan pada pengembangan nilai-nilai karakter antara lain: gotong royong dan mandiri.
  - i) Dilanjutkan dengan pemanasan agar siswa terkondisikan dalam materi yang akan diajarkan dengan perasaan yang menyenangkan. Pemanasan dalam bentuk game yang disesuaikan dengan beladiri pencak silat.
  - j) Dalam pembelajaran ini disamping dapat mengembangkan elemen keterampilan gerak dan pengetahuan gerak, siswa 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.

### 1) Kegiatan inti (70 menit)

Setelah siswa melakukan pemanasan dengan cara pelepasan dan penguluran bagian tubuh, dilanjutkan dengan mempelajari aktivitas pembelajaran rancangan keterampilan gerak rangkaian pertama beladiri pencak silat, siswa diminta untuk merancang dan mempraktikkan aktivitas pembelajaran rancangan keterampilan gerak rangkaian pertama beladiri pencak silat.

Berdasarkan hasil rancangan tersebut, siswa diminta untuk membuat beberapa pertanyaan yang berkaitan dengan aktivitas pembelajaran rancangan keterampilan gerak rangkaian pertama beladiri pencak silat. Siswa diminta untuk mendiskusikan jawaban dari pertanyaan-pertanyaan yang telah dirumuskan dengan teman sekelompoknya. Jika siswa menemukan kesulitan, minta bantuan kepada guru.

Bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran rancangan keterampilan gerak rangkaian pertama beladiri pencak silat adalah sebagai berikut:

## Aktivitas 1

### a) Aktivitas pembelajaran 1 : Fakta, konsep, dan prosedur, serta mempraktikkan rancangan keterampilan rangkaian gerak pertama beladiri pencak silat

Dalam pencak silat dikenal adanya sikap kuda-kuda. Fungsi dari kuda-kuda dalam pencak silat diantaranya adalah untuk memperkokoh atau memperkuat posisi berdiri kaki di saat melakukan penyerangan maupun tangkisan terhadap lawan.

Bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran merancang keterampilan gerak pertama pencak silat antara lain sebagai berikut:

### (1) Aktivitas pembelajaran keterampilan gerak tangkisan luar dan pukulan depan (tebak)

Cara melakukannya:

- (a) Lakukan sikap awal berhadapan (A dan B).
- (b) B melakukan pukulan depan (tebak) ke arah A.
- (c) A melakukan tangkisan luar.
- (d) Lakukan bergantian.
- (e) Setelah melakukan kembali pada sikap awal.



**Gambar 5.1** Aktivitas pembelajaran keterampilan gerak tangkisan luar dan pukulan depan (tebak)

**(2) Aktivitas pembelajaran keterampilan gerak tangkisan dalam dan pukulan depan (tinju)**

Cara melakukannya:

- (a) Lakukan sikap awal berhadapan (A dan B).
- (b) B melakukan pukulan depan {tinju} ke arah A.
- (c) A melakukan tangkisan dalam.
- (d) Lakukan bergantian.
- (e) Setelah melakukan kembali pada sikap awal.



**Gambar 5.2** Aktivitas pembelajaran keterampilan gerak tangkisan dalam dan pukulan depan (tinju)

**(3) Aktivitas pembelajaran keterampilan gerak tangkisan silang tinggi dan pukulan ketok**

Cara melakukannya:

- (a) Lakukan sikap awal berhadapan (A dan B).
- (b) B melakukan pukulan ketok ke arah A.

- (c) A melakukan tangkisan silang tinggi.
- (d) Lakukan bergantian.
- (e) Setelah melakukan gerakan kembali pada sikap awal.



**Gambar 5.3** Aktivitas pembelajaran keterampilan gerak tangkisan silang tinggi dan pukulan ketok

**(4) Aktivitas pembelajaran keterampilan gerak tangkisan silang tinggi dan pukulan ketok**

Cara melakukannya:

- (a) Lakukan sikap awal berhadapan (A dan B).
- (b) B melakukan tendangan depan ke arah A.
- (c) A melakukan tangkisan buang samping.
- (d) Lakukan bergantian.
- (e) Setelah melakukan gerakan kembali pada sikap awal.



**Gambar 5.4** Aktivitas pembelajaran keterampilan gerak tangkisan buang samping dari tendangan depan

**(5) Aktivitas pembelajaran keterampilan gerak tangkisan dengan kaki tutup depan dan tendangan depan**

Cara melakukannya:

- (a) Lakukan sikap awal berhadapan (A dan B).
- (b) B melakukan tendangan depan ke arah A.
- (c) A melakukan tangkisan dengan kaki tutup depan.

- (d) Lakukan bergantian.  
 (e) Setelah melakukan gerakan kembali pada sikap awal.



Gambar 5.5 Aktivitas pembelajaran keterampilan gerak tangkisan dengan kaki tutup depan dan tendangan depan

(6) Aktivitas pembelajaran keterampilan gerak tutup samping dan tendangan samping

Cara melakukannya:

- (a) Lakukan sikap awal berhadapan (A dan B).  
 (b) B melakukan tendangan samping ke arah A.  
 (c) A melakukan tangkisan dengan kaki tutup samping.  
 (d) Lakukan bergantian.  
 (e) Setelah melakukan gerakan kembali ke sikap awal.




Gambar 5.6 Aktivitas pembelajaran keterampilan gerak tutup samping dan tendangan samping

c. Kegiatan alternatif

Guru dapat mengembangkan lagi bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran merancang keterampilan gerak rangkaian pertama beladiri pencak silat, sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki.

Kegiatan pembelajaran dilakukan dengan demonstrasi dan komando. Jika penugasan dengan menggunakan lembar tugas tidak



berjalan dengan baik, maka perlu didahului dengan demonstrasi/ menggunakan lembar peraga/atau media lain yang sesuai.

**Refleksi:**

- Lakukan bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran merancang keterampilan gerak rangkaian pertama beladiri pencak silat. Unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan melakukan gerakan (penilaian proses) dan ketepatan melakukan gerakan (penilaian produk).

Setelah melakukan bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran merancang keterampilan gerak rangkaian pertama beladiri pencak silat, siswa diminta untuk merasakan otot-otot apa saja yang dapat teregang dan berkontraksi. Siswa diminta untuk menuliskan kesulitan-kesulitan, kesalahan-kesalahan, dan bagaimana cara memperbaikinya dalam melakukan bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran merancang keterampilan gerak rangkaian pertama beladiri pencak silat. Kemudian siswa diminta untuk melaporkan hasil capaian belajar yang diperoleh dalam buku catatan atau buku tugas kepada guru.


**Catatan:**

- Bagi siswa yang belum mampu mencapai batas kompetensi dalam melakukan bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran merancang keterampilan gerak rangkaian pertama beladiri pencak silat yang ditentukan oleh guru, maka minta remedial.
- Bagi siswa yang mampu mencapai atau melebihi batas kompetensi dalam melakukan bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran merancang keterampilan gerak rangkaian pertama beladiri pencak silat yang ditentukan oleh guru, maka lanjutkan pembelajaran pada materi yang lebih kompleks dan bervariasi.

**3) Kegiatan penutup (10 menit)**

- a) Salah seorang siswa di bawah bimbingan guru melakukan gerakan pendinginan, guru mempertanyakan apa manfaatnya.
- b) Guru dan siswa 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.



- 
- 
- c) Guru menginformasikan kepada siswa, kelompok dan siswa yang paling baik penampilannya selama pembelajaran beladiri pencak silat.
  - d) Guru menugaskan siswa yang terkait dengan pembelajaran yang telah dilakukan untuk membaca dan membuat kesimpulan tentang aktivitas rancangan keterampilan gerak rangkaian pertama beladiri pencak silat, hasilnya dijadikan sebagai tugas asesmen penugasan.
  - e) Berdoa dipimpin oleh salah satu siswa dan menyampaikan salam.
  - f) Siswa kembali ke kelas yang dilakukan dengan tertib, dan bagi siswa yang bertugas mengembalikan peralatan ke tempat semula.

## E. Prosedur Kegiatan Pembelajaran (Pertemuan 2)

### 1. Materi Pokok Pembelajaran

#### a. Materi Pembelajaran Reguler

Memahami fakta, konsep, dan prosedur, serta mempraktikkan aktivitas merancang keterampilan gerak beladiri pencak silat, diantaranya:

- Keterampilan rangkaian kedua gerak beladiri pencak silat diantaranya: tangkisan luar dan pukulan depan (tebak), tangkisan dalam dan pukulan depan (tinju), tangkisan dalam dan pukulan bawah (sodok), tangkisan atas dan pukulan pedang atas, tangkisan buang samping dan tendangan depan, berpasangan, tangkisan dua lengan (sejajar dua tangan, belah tinggi dan rendah, silang tinggi dan rendah, buang samping), berpasangan, gerak tutup depan dan tendangan depan, berpasangan, dan gerak tutup samping dan tendangan samping, berpasangan.

#### b. Materi Pembelajaran Remedial

Sama seperti pada pertemuan pertama.

#### c. Materi Pembelajaran Pengayaan

Sama seperti pada pertemuan pertama.

## 2. Langkah-langkah Kegiatan Pembelajaran (Alternatifnya)

### a. Persiapan mengajar

Sama dengan pertemuan pertama.

### b. Kegiatan pengajaran

Langkah-langkah kegiatan pengajaran antara lain sebagai berikut:

#### 1) Kegiatan pendahuluan (10 menit)

Sama dengan pendahuluan pertemuan pertama.

#### 2) Kegiatan inti (70 menit)

Sama dengan pendahuluan pertemuan pertama.

### Aktivitas 1

#### a) **Aktivitas pembelajaran 1 : Fakta, konsep, dan prosedur, serta mempraktikkan rancangan keterampilan gerak rangkaian kedua beladiri pencak silat**

Setelah siswa melakukan pemanasan dengan cara pelepasan dan penguluran bagian tubuh, dilanjutkan dengan mempelajari bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran merancang keterampilan gerak kedua beladiri pencak silat.

Keterampilan gerak beladiri pencak silat merupakan gabungan beberapa hal (teknik dasar) yang dilakukan dalam satu rangkaian gerak, dengan tujuan agar Siswa dapat melakukan berbagai macam gerakan.

Bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran merancang keterampilan gerak kedua beladiri pencak silat antara lain sebagai berikut:

#### (1) **Aktivitas pembelajaran keterampilan gerak tangkisan luar dan pukulan depan (tebak)**

Cara melakukannya:

(a) Sikap awal berhadapan (siswa A dan B).

(b) Siswa B melakukan pukulan depan (tebak) ke arah siswa A.

(c) Siswa A melakukan tangkisan luar.

(d) Pembelajaran ini dilakukan secara bergantian..



Gambar 5.7 Aktivitas pembelajaran keterampilan gerak tangkisan luar dan pukulan depan (tebak)

(2) Aktivitas pembelajaran keterampilan gerak tangkisan dalam dan pukulan depan (tinju)

Cara melakukannya:

- Lakukan sikap awal berhadapan (siswa A dan B).
- Siswa B melakukan pukulan depan {tinju} ke arah siswa A.
- Siswa A melakukan tangkisan dalam.
- Pembelajaran ini dilakukan secara bergantian.
- Setelah melakukan kembali pada sikap awal.



Gambar 5.8 Aktivitas pembelajaran keterampilan gerak tangkisan dalam dan pukulan depan (tinju)

(3) Aktivitas pembelajaran keterampilan gerak tangkisan dalam dan pukulan bawah (sodok)

Cara melakukannya:

- Lakukan sikap awal berhadapan (siswa A dan B).
- Siswa B melakukan pukulan bawah (sodo) ke arah siswa A.
- Siswa A melakukan tangkisan dalam.
- Pembelajaran ini dilakukan secara bergantian.
- Setelah melakukan kembali pada sikap awal.

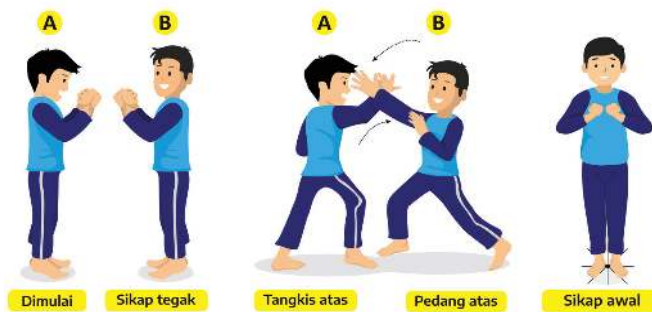


Gambar 5.9 Aktivitas pembelajaran keterampilan gerak tangkisan dalam dan pukulan bawah (sodok)

(4) Aktivitas pembelajaran keterampilan gerak tangkisan atas dan pukulan pedang atas

Cara melakukannya:

- Lakukan sikap awal berhadapan (siswa A dan B).
- Siswa B melakukan pukulan pedang atas ke arah siswa A.
- Siswa A melakukan tangkisan atas.
- Pembelajaran ini dilakukan secara bergantian.
- Setelah melakukan gerakan kembali pada sikap awal.



Gambar 5.10 Aktivitas pembelajaran keterampilan gerak tangkisan atas dan pukulan pedang atas

(5) Aktivitas pembelajaran keterampilan gerak tangkisan buang samping dan tendangan depan, berpasangan

Cara melakukannya:

- Lakukan sikap awal berhadapan (A dan B).
- B melakukan tendangan depan ke arah A.
- A melakukan tangkisan buang samping.
- Pembelajaran ini dilakukan secara bergantian.
- Setelah melakukan gerakan kembali pada sikap awal



**Gambar 5.11** Aktivitas pembelajaran keterampilan gerak tangkisan buang samping dan tendangan depan, berpasangan

- (6) Aktivitas pembelajaran keterampilan gerak tangkisan dua lengan (sejajar dua tangan, belah tinggi dan rendah, silang tinggi dan rendah, buang samping), berpasangan

Cara melakukannya:

- Sikap awal berhadapan (siswa A dan B).
- Siswa B melakukan pukulan ketok ke arah siswa A.
- Siswa A melakukan tangkisan silang tinggi.
- Pembelajaran ini dilakukan secara bergantian.
- Setelah melakukan gerakan kembali pada sikap awal.



**Gambar 5.12** Aktivitas pembelajaran keterampilan gerak tangkisan dua lengan (sejajar dua tangan, belah tinggi dan rendah, silang tinggi dan rendah, buang samping), berpasangan

- (7) Aktivitas pembelajaran keterampilan gerak tutup depan dan tendangan depan, berpasangan

Cara melakukannya:

- Sikap awal berhadapan (siswa A dan B).
- Siswa B melakukan tendangan depan ke arah siswa A.
- Siswa A melakukan tangkisan dengan kaki tutup depan.
- Pembelajaran ini dilakukan secara bergantian.
- Setelah melakukan gerakan kembali pada sikap awal.



Gambar 5.13 Aktivitas pembelajaran keterampilan gerak tutup depan dan tendangan depan, berpasangan

(8) Aktivitas pembelajaran keterampilan gerak tutup samping dan tendangan samping, berpasangan

Cara melakukannya:

- Sikap awal berhadapan (siswa A dan B).
- Siswa B melakukan tendangan samping ke arah siswa A.
- Siswa A melakukan tangkisan dengan kaki tutup samping.
- Pembelajaran ini dilakukan secara bergantian.
- Setelah melakukan gerakan kembali ke sikap awal.



Gambar 5.14 Aktivitas pembelajaran keterampilan gerak tutup samping dan tendangan samping, berpasangan

c. Kegiatan Alternatif

Guru dapat mengembangkan lagi bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran merancang keterampilan gerak rangkaian kedua beladiri pencak silat, sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki.

Kegiatan pembelajaran dilakukan dengan demonstrasi dan komando. Jika penugasan dengan menggunakan lembar tugas tidak berjalan dengan baik, maka perlu didahului dengan demonstrasi/menggunakan lembar peraga/atau media lain yang sesuai.

#### Refleksi:

- Lakukan bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran merancang keterampilan gerak rangkaian kedua beladiri pencak silat. Unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan melakukan gerakan (penilaian proses) dan ketepatan melakukan gerakan (penilaian produk).

Setelah melakukan bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran merancang keterampilan gerak rangkaian kedua beladiri pencak silat, siswa diminta untuk merasakan otot-otot apa saja yang dapat teregang dan berkontraksi. Siswa diminta untuk menuliskan kesulitan-kesulitan, kesalahan-kesalahan, dan bagaimana cara memperbaikinya dalam melakukan bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran merancang keterampilan gerak rangkaian kedua beladiri pencak silat. Kemudian siswa diminta untuk melaporkan hasil capaian belajar yang diperoleh dalam buku catatan atau buku tugas kepada guru.

#### Catatan:

- Bagi siswa yang belum mampu mencapai batas kompetensi dalam melakukan bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran merancang keterampilan gerak rangkaian kedua beladiri pencak silat yang ditentukan oleh guru, maka minta remedial.
- Bagi siswa yang mampu mencapai atau melebihi batas kompetensi dalam melakukan bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran merancang keterampilan gerak rangkaian kedua beladiri pencak silat yang ditentukan oleh guru, maka lanjutkan pembelajaran pada materi yang lebih kompleks dan bervariasi.

### Lembar Refleksi Diri (Sikap) Siswa

Sama dengan refleksi diri (sikap) pada aktivitas pembelajaran merancang keterampilan gerak permainan bola basket.

### Lembar Refleksi Diri (Pengetahuan dan Keterampilan) Siswa Cara Menyontreg

1. Isikan identitas siswa.
2. Berikan tanda cek (√) pada kolom “Ya” jika sikap yang ada dalam pernyataan sesuai dengan sikap Siswa, dan “Tidak” jika belum sesuai.
3. Isilah pernyataan tersebut dengan jujur.
4. Hitunglah jumlah jawaban “Ya”.

5. Lingkari kriteria Sangat Baik, Baik, atau Perlu Perbaiki sesuai jumlah “Ya” yang terisi.

Nama: .....

Kelas: .....

No	Pernyataan	Ya	Tidak
1.	Saya telah dapat menjelaskan pengertian keterampilan gerak beladiri pencak silat dengan benar.		
2.	Saya telah dapat menyebutkan berbagai jenis keterampilan gerak beladiri pencak silat dengan lengkap.		
3.	Saya telah dapat merinci cara melakukan keterampilan gerak beladiri pencak silat dengan lengkap dan benar.		
4.	Saya telah dapat memeragakan keterampilan gerak beladiri pencak silat secara terkontrol.		
5.	Saya telah dapat menjelaskan kesalahan-kesalahan dalam melakukan keterampilan gerak beladiri pencak silat dengan benar.		
<b>Sangat Baik</b>		<b>Baik</b>	
Jika > dari 3 pernyataan terisi “Ya”		Jika 3 pernyataan terisi “Ya”	
		<b>Perlu Perbaiki</b>	
		Jika < dari 3 pernyataan terisi “Ya”	

### 3) Kegiatan penutup (10 menit)

Sama seperti pada pertemuan pertama.

## F. Asesmen Kompetensi

### 1. Asesmen Pengembangan Karakter (Dimensi Mandiri dan Gotong Royong)

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



## 2. Asesmen Pengetahuan

Teknik	Bentuk	Contoh Instrumen	Kriteria Asesmen
Tes Tulis	Pilihan ganda dengan 4 opsi	<p>1. Perhatikan pernyataan-pernyataan berikut.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) diawali dengan sikap tegak.</li> <li>2) angkatan kaki dan salah satu kaki ditendangkan ke depan dengan gerak menyentakan kaki hingga lurus.</li> <li>3) telapak kaki menghadap arah sasaran.</li> <li>4) kedua tangan sikap waspada di depan badan.</li> </ol> <p>Berdasarkan pernyataan-pernyataan di atas, gerakan tersebut merupakan teknik tendangan . . . .</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>A. samping</li> <li>B. membusur</li> <li>C. depan</li> <li>D. belakang</li> <li>E. memutar</li> </ol> <p>Kunci: C. depan.</p>	Jawaban benar mendapatkan skor 1 dan salah 0.
	Uraian tertutup	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Jelaskan cara melakukan keterampilan gerak tendangan belakang penck silat.</li> </ol> <p>Kunci:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>2) diawali dengan sikap tegak.</li> <li>3) angkatan kaki dan salah satu kaki ditendangkan ke belakang dengan gerak menyentakan kaki hingga lurus.</li> <li>4) dengan posisi badan membelakangi sasaran kedua tangan menyentuh lantai di depan.</li> <li>5) telapak kaki menghadap arah sasaran.</li> <li>6) kedua tangan sikap waspada di depan badan.</li> </ol>	<p>Mendapatkan skor;</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>4, jika seluruh urutan dituliskan dengan benar dan isi benar.</li> <li>3, jika urutan dituliskan salah tetapi isi benar.</li> <li>2, jika sebagian urutan dituliskan dengan benar dan sebagian isi benar.</li> <li>1, jika urutan dituliskan salah dan sebagian besar isi salah.</li> </ol>

## 3. Asesmen Keterampilan

### a. Tes kinerja aktivitas keterampilan gerak beladiri pencak silat.

#### 1) Butir tes

Lakukan aktivitas rancangan keterampilan gerak rangkaian beladiri pencak silat. 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 siswa menunjukkan atau menampilkan keterampilan gerak yang diharapkan.

3) **Rubrik asesmen keterampilan gerak**

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

Nama : \_\_\_\_\_ Kelas: \_\_\_\_\_

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

4) **Pedoman penskoran**

a) **Penskoran**

(1) Sikap awalan melakukan gerakan

Skor 3 jika:

(a) posisi kaki kiri di depan dan kaki kanan di belakang.

(b) lutut ditekuk secara wajar agar mudah memindahkan kaki.

(c) sikap kuda-kuda berdiri tegak.

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

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

(2) Sikap pelaksanaan melakukan gerakan

Skor 4 jika:

- (a) posisi kaki kiri di depan dan kaki kanan di belakang.
- (b) posisi tangan kiri di depan dan tangan kanan di dekat dada.
- (c) posisi badan condong ke belakang.
- (d) pandangan mata tertuju ke depan.

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) posisi kaki tetap berdiri kuda-kuda.
- (b) pandangan tetap tertuju ke depan.
- (c) badan tetap condong ke 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 siswa: SP

Nilai keterampilan yang diperoleh siswa: SP/10.

**2) Konversi jumlah ulangan dengan skor**

No.	Jenis Gerakan	Kriteria Pengskoran
1.	Ketepatan melakukan pukulan	3
2.	Ketepatan melakukan tangkisan	3
3.	Ketepatan melakukan tendangan	3
4.	Ketepatan melakukan elakan	3
5.	Keserasian gerakan	3
Jumlah Skor Maksimal		15

**3. Umpan Balik**

Umpan balik yang dilakukan oleh guru terhadap proses pembelajaran dilakukan pada setiap aktivitas pembelajaran. Guru harus memberikan penguatan, jika teridentifikasi ada pemahaman yang belum baik, ada hal yang perlu menjadi perhatian mengacu pada hasil refleksi.

## G. Refleksi Guru

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

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

## H. Remedial dan Pengayaan

### 1. Remedial

Sama dengan konsep remedial pada aktivitas pembelajaran permainan bola basket.

### 2. Pengayaan

Sama dengan konsep pengayaan pada aktivitas pembelajaran permainan bola basket.

## I. Interaksi dengan Orang Tua

Sama dengan konsep interaksi dengan orang tua pada aktivitas pembelajaran permainan bola basket.

## J. Lembar Kegiatan Siswa

Tanggal : .....

Lingkup/materi pembelajaran : .....

Nama Siswa : .....

Fase/Kelas : F / XI



## 1. Panduan umum

- a. Pastikan siswa 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, buatlah kelompok sejumlah maksimal 9 orang.
- b. Lakukan aktivitas rancangan keterampilan gerak rangkaian beladiri pencak silat secara berpasangan dengan temanmu satu kelompok.
- c. Perhatikan penjelasan berikut ini:

Cara melakukan rancangan keterampilan gerak rangkaian beladiri pencak silat antara lain:

- 1) Keterampilan rancangan keterampilan gerak rangkaian pertama beladiri pencak silat.
- 2) Keterampilan rancangan keterampilan gerak rangkaian kedua beladiri pencak silat.

## K. Bahan Bacaan Siswa

1. Peraturan beladiri pencak silat yang standar. Untuk membantu dalam mencari sumber bacaan tersebut, dapat diperoleh melalui: buku, majalah, koran, internet, atau sumber lainnya.
2. Materi keterampilan gerak beladiri pencak silat. Untuk membantu dalam mencari sumber bacaan tersebut, dapat diperoleh melalui: buku, majalah, koran, internet, atau sumber lainnya.





## L. Bahan Bacaan Guru

1. Teknik dasar beladiri pencak silat.
2. Bentuk-bentuk keterampilan gerak beladiri pencak silat.
3. Bentuk-bentuk beladiri pencak silat dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi.

### Keterampilan Gerak, Pengetahuan Gerak, Pengembangan Karakter, dan Internalisasi Nilai-Nilai Gerak Melalui Aktivitas Senam

Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan
Kelas/Semester	: XI / .....
Pokok Bahasan	: Aktivitas Gerak Senam
Sub Pokok Bahasan	: Keterampilan Gerak Senam
Profil Pelajar Pancasila	: Mandiri dan Gotong Royong
Alokasi Waktu	: 2 Kali Pertemuan ( 4 JP )


#### A. Tujuan Pembelajaran

Siswa dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan dan menganalisis aktivitas pembelajaran merancang keterampilan gerak berdiri dengan kedua tangan, meroda, dan loncat harimau senam 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.

#### B. Deskripsi Materi

Pada unit pembelajaran 5 ini siswa dapat mempraktikkan dan menganalisis fakta, konsep, dan prosedur aktivitas merancang keterampilan gerak berdiri dengan kedua tangan, meroda, dan loncat harimau senam. Kegiatan pembelajaran dengan menggunakan pendekatan teori dan praktik.

Selain kompetensi di atas, pada unit pembelajaran ini pembelajaran juga dilakukan untuk menstimulus kemampuan siswa agar dapat memahami dan memprediksi konsekuensi dari emosi dan pengekspressiannya dan menyusun langkah-langkah untuk mengelola emosinya dalam pelaksanaan belajar dan berinteraksi dengan orang lain.



---

Kegiatan guru melakukan perencanaan, melaksanakan, dan melakukan asesmen pembelajaran. Dalam tahap pendahuluan, guru bersama-sama siswa melakukan: doa, apersepsi, menyampaikan tujuan, menyampaikan asesmen yang akan dilakukan. Pada kegiatan inti menjelaskan materi aktivitas merancang keterampilan gerak berdiri dengan kedua tangan, meroda, dan loncat harimau senam, guru menutup pelajaran dengan pendinginan, dan menyampaikan simpulan serta berdoa.

Untuk menstimulus kemampuan siswa agar dapat memahami dan memprediksi konsekuensi dari emosi dan pengeksresiannya, pembelajaran dapat dilakukan dengan melakukan rangkaian gerakan aktivitas gerak senam secara sederhana dengan menekankan pada nilai-nilai mandiri dan gotong royong.

Alternatif pembelajaran mempraktikkan aktivitas gerak senam dapat dilakukan dengan memodifikasi rangkaian secara sederhana. Rangkaian gerakan yang digunakan tidak terlalu sulit dan kompleks, melainkan gerakan-gerakan yang sederhana.


Namun idealnya adalah menggunakan rangkaian gerakan yang standar agar siswa lebih tertarik mengikuti pembelajaran. Asesmen yang dilakukan guru meliputi: asesmen sikap dengan menggunakan jurnal, asesmen pengetahuan dengan melakukan tes tertulis yang dilakukan diakhir pertemuan, serta asesmen keterampilan dengan tes unjuk kerja.

### C. Apersepsi

Kemampuan siswa untuk mempraktikkan dan menganalisis aktivitas rancangan keterampilan gerak senam akan membantu siswa untuk melakukan aktivitas gerak senam dengan lebih baik dan menyenangkan. Dengan demikian aktivitas gerak senam yang dilakukan dengan baik dapat menyumbang pada peningkatan kebugaran jasmani siswa.

Kemampuan siswa untuk memahami dan memprediksi konsekuensi dari emosi dan pengeksresiannya serta menyusun langkah-langkah untuk mengelola emosinya dalam pelaksanaan belajar dan berinteraksi dengan orang lain dapat membantu siswa untuk memiliki kesehatan





mental yang baik, memperkuat kesiapan dan kemampuan belajar siswa. Interaksi sosial yang positif mendukung terciptanya lingkungan belajar yang kondusif yang pada akhirnya mendukung peningkatan hasil belajar siswa.

Pertanyaan pemantik:

- Mengapa siswa perlu memahami dan menguasai rancangan keterampilan gerak berdiri dengan kedua tangan, meroda, dan loncat harimau senam?

## **D. Prosedur Kegiatan Pembelajaran (Pertemuan 1)**

### **1. Materi Pokok Pembelajaran**

#### **a. Materi Pembelajaran Reguler**

Memahami fakta, konsep, dan prosedur, serta mempraktikkan rancangan keterampilan gerak senam, diantaranya:

- Keterampilan gerak berdiri dengan kedua tangan, meroda, dan loncat harimau.

#### **b. Materi Pembelajaran Remedial**

Materi pembelajaran untuk remedial sama dengan materi reguler. Akan tetapi penekanan materinya hanya pada materi yang belum dikuasai (berdasarkan identifikasi) yang akan dipelajari siswa kembali. Materi dapat dimodifikasi dengan gerakan yang lebih sederhana, bagi siswa. Setelah dilakukan identifikasi kelemahan siswa, guru dapat mengubah strategi dengan memasang siswa dan belajar dalam kelompok agar bisa saling membantu, serta berbagai strategi lain sesuai kebutuhan siswa.


#### **c. Materi Pembelajaran Remedial Pengayaan**

Materi pembelajaran untuk pengayaan sama dengan reguler. Materi dapat dikembangkan dengan meningkatkan kompleksitas materi, mengubah lingkungan belajar, dan menambah kesulitan rangkaian gerakan.

### **2. Langkah-langkah Kegiatan Pembelajaran (Alternatifnya)**

#### **a. Persiapan mengajar**

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


- 
- 
- 1) Membaca kembali Modul Ajar (MA) yang telah dipersiapkan guru sebelumnya.
  - 2) Membaca kembali buku-buku sumber yang berkaitan dengan gerak berdiri dengan kedua tangan, meroda, dan loncat harimau senam.
  - 3) Menyiapkan alat pembelajaran, diantaranya:
    - a) Lapangan olahraga atau halaman sekolah (ruangan kelas).
    - b) Matras senam atau sejenisnya.
    - c) Peluit dan *stopwatch*.
    - d) Lembar kerja siswa (*student work sheet*) yang berisi perintah dan indikator tugas gerak.

#### b. Kegiatan pengajaran

Langkah-langkah kegiatan pengajaran antara lain sebagai berikut:

##### 1) Kegiatan pendahuluan (10 menit)

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

- 
- 
- g) Guru menyampaikan cakupan materi yang akan dipelajari yaitu: aktivitas gerak senam diantaranya: gerak berdiri dengan kedua tangan, meroda, dan loncat harimau senam.
  - h) Guru menjelaskan tehnik asesmen untuk kompetensi aktivitas keterampilan senam, baik kompetensi sikap spiritual dengan observasi dalam bentuk jurnal: yaitu perilaku keseriusan dalam berdoa dan berusaha secara maksimal, kompetensi sikap sosial: nilai-nilai karakter antara lain: gotong royong dan mandiri, kompetensi pengetahuan: mengidentifikasi keterampilan gerak berdiri dengan kedua tangan, meroda, dan loncat harimau senam menggunakan penugasan atau tes lisan dan tertulis, dan kompetensi terkait keterampilan yaitu: melakukan keterampilan gerak berdiri dengan kedua tangan, meroda, dan loncat harimau senam, serta perlombaan senam dalam bentuk rangkaian yang sederhana dengan peraturan yang dimodifikasi.
  - i) Dilanjutkan dengan pemanasan agar siswa terkondisikan dalam materi yang akan diajarkan dengan perasaan yang menyenangkan. Pemanasan dalam bentuk game. Nama Permainannya adalah lomba lompat-lompat katak

#### 1) Kegiatan inti (70 menit)

- a) Siswa menyimak informasi dan peragaan materi tentang keterampilan gerak berdiri dengan kedua tangan, meroda, dan loncat harimau senam, baik melalui video pembelajaran, gambar, maupun peragaan guru atau siswa.
- b) Siswa mencoba keterampilan gerak berdiri dengan kedua tangan, meroda, dan loncat harimau senam, yang telah diperlihatkan melalui video pembelajaran, gambar, atau diperagakan oleh guru atau siswa.
- c) Siswa melakukan keterampilan gerak berdiri dengan kedua tangan, meroda, dan loncat harimau senam secara berulang-ulang sesuai dengan komando dan giliran yang diberikan oleh guru, sesuai dengan koreksi yang diberikan oleh guru.

Secara rinci bentuk-bentuk pembelajaran keterampilan gerak berdiri dengan kedua tangan, meroda, dan loncat harimau senam adalah sebagai berikut:

## Aktivitas 1

Setelah siswa melakukan pemanasan dengan cara pelepasan dan penguluran bagian tubuh, dilanjutkan dengan mempelajari aktivitas pembelajaran merancang keterampilan gerak berdiri dengan kedua tangan, meroda, dan loncat harimau senam, siswa diminta untuk merancang dan mempraktikkan aktivitas pembelajaran keterampilan gerak berdiri dengan kedua tangan, meroda, dan loncat harimau senam.

Berdasarkan hasil rancangan tersebut, siswa diminta untuk membuat beberapa pertanyaan yang berkaitan dengan aktivitas pembelajaran keterampilan gerak berdiri dengan kedua tangan, meroda, dan loncat harimau senam. Siswa diminta untuk mendiskusikan jawaban dari pertanyaan-pertanyaan yang telah dirumuskan dengan teman sekelompoknya. Jika siswa menemukan kesulitan, minta bantuan kepada guru.

Dalam pembelajaran ini disamping dapat mengembangkan elemen keterampilan gerak dan pengetahuan gerak, Siswa 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.

Bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran merancang keterampilan gerak berdiri dengan kedua tangan, meroda, dan loncat harimau senam lantai adalah sebagai berikut:

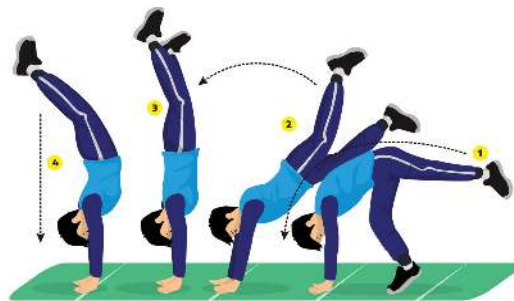
- a) **Aktivitas pembelajaran 1 : Fakta, konsep, dan prosedur, serta mempraktikkan rancangan keterampilan gerak berdiri dengan kedua tangan (handstand) senam lantai**

Berdiri dengan tangan atau disebut handstand adalah sikap tegak dengan bertumpu pada kedua tangan atau tegak atas kedua tangan dengan siku-siku lurus, kedua kaki rapat dan lurus ke atas. Suatu hal yang perlu diperhatikan dalam melakukan handstand adalah harus dilakukan di atas landasan atau alas yang keras (misalnya lantai). Karena akan memudahkan untuk bertumpu, jika dibanding-

kan dengan melakukan handstand di atas landasan atau alas yang lunak (misalnya kasur).

Cara melakukannya:

- (1) Sikap awal berdiri tegak dengan salah satu kaki berada di depan dan kedua tangan lurus di atas dengan telapak tangan terbuka, kemudian letakkan telapak tangan bertumpu di atas matras
- (2) Kemudian bungkukkan badan ke depan, kedua tangan tetap lurus lalu ayunkan kaki kebelakang-atas, diikuti kaki yang satunya dan rapatkan, sehingga membentuk garis vertikal antara lengan, badan, dan kedua kaki lurus ke atas.
- (3) Pandangan ditujukan di antara kedua tangan.
- (4) Pembelajaran dilakukan berulang-ulang, sampai anak merasakan gerakan handstand tersebut.



**Gambar 6.1** Aktivitas pembelajaran keterampilan gerak berdiri dengan kedua tangan (*handstand*)

Bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran merancang keterampilan gerak berdiri dengan tangan (*handstand*) antara lain sebagai berikut:

**(1) Aktivitas pembelajaran 1 : Keterampilan gerak berjalan maju dan lompat kelinci**

Cara melakukannya:

- (a) Berjalan maju dengan kedua tangan dan kedua kaki kangkang serta panggul setinggi mungkin.
- (b) Lompat kelinci, dari sikap jongkok kedua kaki/lutut rapat, melompat ke depan dan mendarat atas tumpuan kedua tangan yang kemudian kedua kaki.



**Gambar 6.2** Aktivitas pembelajaran 1 keterampilan gerak berjalan maju dan lompat kelinci

### (2) Aktivitas pembelajaran 2 : Keterampilan gerak melompati bangku

Cara melakukannya:

- (a) Melompati bangku dengan bertumpu pada kedua tangan pada bangku, mengangkat panggul tinggi dengan kedua lutut rapat ke dada.
- (b) Sama dengan latihan di atas, dengan kedua lutut lurus.
- (c) Sama dengan latihan di atas, dengan sesaat merentangkan kedua tangan kaki kebelakang atas.

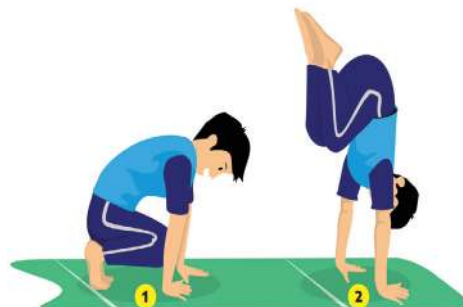


**Gambar 6.3** Aktivitas pembelajaran 2 keterampilan gerak melompati bangku

### (3) Aktivitas pembelajaran 3 : Keterampilan gerak lompat jongkok

Cara melakukannya:

- (a) Sikap jongkok, tempatkan kedua tangan di lantai, kedua lutut (rapat) diantara kedua tangan.
- (b) Dengan tolakan kedua kaki, angkat panggul hingga tegak lurus di atas kepala.
- (c) Tahan sesaat dalam sikap ini.



**Gambar 6.4** Aktivitas pembelajaran 3 keterampilan gerak lompat jongkok

(4) **Aktivitas pembelajaran 4 : Keterampilan gerak lompat jongkok dilanjtkan meluruskan kaki ke atas**

Cara melakukannya:

- (a) Sama dengan pembelajaran 3, kemudian meluruskan kaki ke atas.
- (b) Pembantu berada didepan, memegang/menahan pada sisi paha dengan kedua tangan.



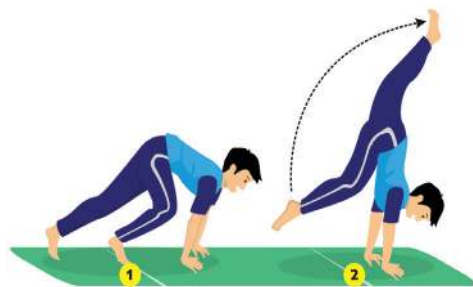
**Gambar 6.5** Aktivitas pembelajaran 4 keterampilan gerak lompat jongkok dilanjtkan meluruskan kaki ke atas

(5) **Aktivitas pembelajaran 5 : Keterampilan gerak sikap merangkak dengan panggul tinggi**

Cara melakukannya:

- (a) Sikap merangkak dengan panggul tinggi.
- (b) Satu kaki agak ke depan dengan lutut agak dibengkokkan.
- (c) Dengan tolakan kaki “depan” tersebut, lemparan kaki yang lain (lurus) ke atas hingga tegak lurus di atas kepala, kaki yang lain tetap di bawah sekalipun terangkat dari lantai.
- (d) Tahan gerakan ini sesaat.

**Gambar 6.6** Aktivitas pembelajaran 5 keterampilan gerak sikap merangkak dengan panggul tinggi



(6) **Aktivitas pembelajaran 6 : Keterampilan gerak sikap merangkak dengan panggul tinggi dan diluskan ke atas**

Cara melakukannya:

- (a) Sama dengan di atas, kaki yang di bawah mengikuti kaki yang lurus ke atas.
- (b) Tahan gerakan ini sesaat.



**Gambar 6.7** Aktivitas pembelajaran 6 keterampilan gerak sikap merangkak dengan panggul tinggi dan diluskan ke atas

**(7) Aktivitas pembelajaran 7 : Keterampilan gerak bersandar pada tembok**

Cara melakukannya:

- Pembelajaran dilakukan dekat tembok, sehingga anak bersandar ke tembok.
- Anak berada (penempatan kedua tangan  $\pm 10$  cm) dari tembok.
- Tahan sikap gerakan ini sesaat.



**Gambar 6.8** Aktivitas pembelajaran 7 keterampilan gerak bersandar pada tembok

**(8) Aktivitas pembelajaran 8 : Keterampilan gerak merangkak dengan panggul tinggi**

Cara melakukannya:

- Sikap merangkak dengan panggul tinggi.
- Satu kaki agak ke depan dengan lutut agak membengkok.
- Dengan tolakan kaki ke depan, lempar/ayunkan kaki yang lain ke atas, saat itu juga diikuti oleh kaki tolak



**Gambar 6.9** Aktivitas pembelajaran 8 keterampilan gerak merangkak dengan panggul tinggi



(9) **Aktivitas pembelajaran 9 : Keterampilan gerak merangkak dengan panggul tinggi kemudian melemparkan/mengayunkan kaki ke atas kebelakang**

Cara melakukannya:

- (a) Mengulangi pembelajaran di atas berkali-kali, hingga Siswa dapat melemparkan/mengayunkan kaki ke atas kebelakang dengan baik.
- (b) Lemparan/mengayunkan kaki tidak terlalu lemah atau tidak terlalu kuat.



**Gambar 6.10** Aktivitas pembelajaran 9 keterampilan gerak merangkak dengan panggul tinggi kemudian melemparkan/mengayunkan kaki ke atas kebelakang

## Aktivitas 2

b) **Aktivitas pembelajaran 2 : Fakta, konsep, dan prosedur, serta mempraktikkan rancangan keterampilan gerak meroda (radschlag) senam lantai**

Setelah siswa melakukan pemanasan dengan cara pelepasan dan penguluran bagian tubuh, dilanjutkan dengan mempelajari aktivitas pembelajaran merancang keterampilan gerak meroda senam.

Meroda adalah gerakan memutar ke samping, pada satu saat bertumpu pada kedua tangan dengan kaki terbuka lebar atau kangkang. Gerakannya menyerupai roda yang berputar. Gerakan meroda merupakan rangkaian gerakan dari macam-macam gerakan lain pada senam lantai.

Gerakan meroda kelihatannya mudah untuk dilakukan. Akan tetapi gerakan ini memerlukan koordinasi gerakan yang tinggi. Tanpa adanya koordinasi yang baik, gerakan ini sukar untuk dilakukan.

Cara melakukannya:

- (1) Berdiri sikap menyamping arah gerakan.
- (2) Kedua kaki dibuka selebar bahu dan kedua lengan terentang serong atas.

- (3) Bila gerakan diawali tangan kiri, letakkan telapak tangan kiri pada matras yang diikuti kaki kanan terangkat lurus ke atas.
- (4) Saat tangan kanan diletakkan pada matras, kaki kiri terangkat lurus ke atas, hingga badan membentuk berdiri dengan tangan.
- (5) Turunkan dengan cepat kaki kanan pada matras disusul terangkatnya tangan kiri dari matras dan kaki kiri mendarat matras.
- (6) Berdiri sikap menyamping arah gerakan dengan posisi kedua kaki terbuka selebar bahu.
- (7) Sikap kedua lengan terentang serong atas di samping telinga.



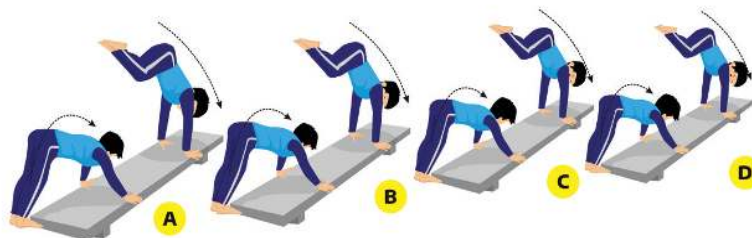
**Gambar 6.11** Aktivitas pembelajaran keterampilan gerak meroda

Bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran merancang keterampilan gerak meroda antara lain sebagai berikut:

**(1) Aktivitas pembelajaran 1 : Keterampilan gerak meroda mengangkat pinggul kedua lutut ditekuk**

Cara melakukannya:

- (a) Sikap awal kedua tangan berpegangan dan bertumpu pada pinggir bangku dengan menyamping.
- (b) Angkat pinggul ke atas dengan kedua lutut ditekuk.
- (c) Turunkan kedua kaki di samping bangku.
- (d) Gerakan dilakukan zig-zag melalui atas bangku.
- (e) Pembelajaran dilakukan secara berpasangan atau kelompok

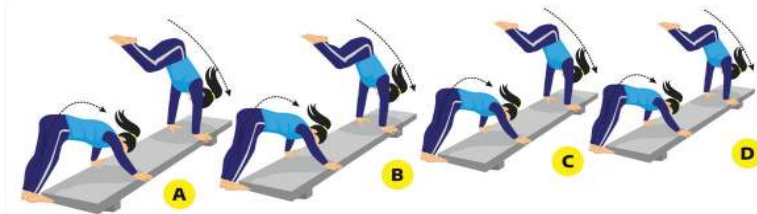


**Gambar 6.12** Aktivitas pembelajaran 1 keterampilan gerak meroda mengangkat pinggul kedua lutut ditekuk

(2) **Aktivitas pembelajaran 2 : Keterampilan gerak meroda mengangkat pinggul kedua lutut lurus**

Cara melakukannya:

- Sikap awal kedua tangan berpegangan dan bertumpu pada pinggir bangku dengan menyamping.
- Angkat pinggul ke atas dengan kedua lutut ditekuk.
- Turunkan kedua kaki di samping bangku.
- Gerakan dilakukan zig-zag melalui atas bangku.
- Pembelajaran dilakukan secara berpasangan atau kelompok

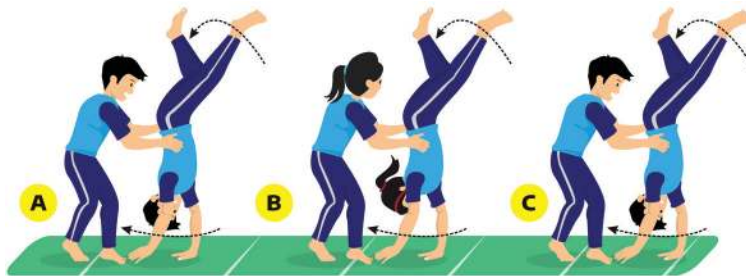


**Gambar 6.13** Aktivitas pembelajaran 2 keterampilan gerak meroda mengangkat pinggul kedua lutut lurus

(3) **Aktivitas pembelajaran 3 : Keterampilan gerak meroda menurunkan kaki satu persatu dibantu teman (guru)**

Cara melakukannya:

- Sikap awal teman yang membantu berdiri di belakang yang akan dibantu.
- Kemudian teman yang akan dibantu melakukan sikap berdiri dengan tangan, yang membantu memegang bagian pinggangnya.
- Diteruskan menurunkan kaki satu persatu ke lantai, hingga kedua tangan terangkat dari lantai.
- Pembelajaran dilakukan secara berpasangan atau kelompok.

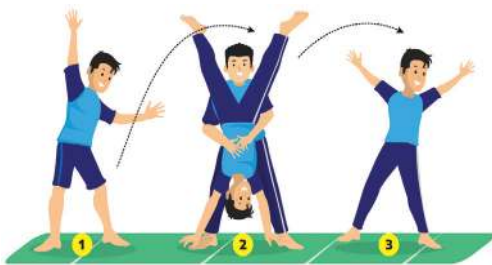


**Gambar 6.14** Aktivitas pembelajaran 3 keterampilan gerak meroda menurunkan kaki satu persatu dibantu teman (guru)

(4) **Aktivitas pembelajaran 4 : Keterampilan gerak meroda menurunkan tangan satu persatu dibantu teman (guru)**

Cara melakukannya:

- Teman yang membantu berdiri di belakang yang akan dibantu.
- Teman yang akan dibantu melakukan sikap berdiri posisi menyamping, yang membantu memegang bagian pinggangnya.
- Turunkan tangan satu persatu ke lantai, hingga kedua kaki terangkat dari lantai.
- Pembelajaran dilakukan secara berpasangan atau kelompok.

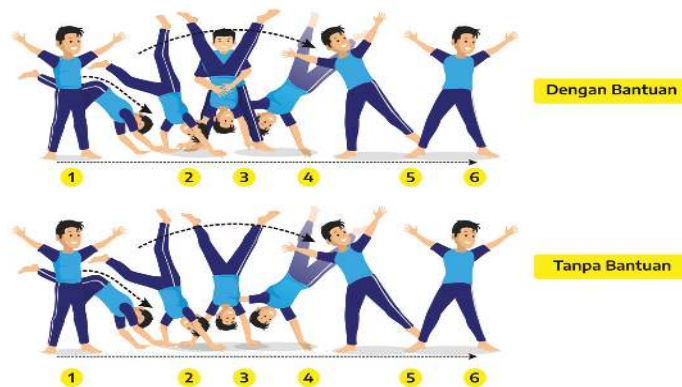


**Gambar 6.15** Aktivitas pembelajaran 4 keterampilan gerak meroda menurunkan tangan satu persatu dibantu teman (guru)

(5) **Aktivitas pembelajaran 5 : Keterampilan gerak meroda dibantu teman (guru) dan dilanjutkan tanpa bantuan**

Cara melakukannya:

- Teman yang membantu berdiri di belakang yang akan dibantu.
- Teman yang akan dibantu melakukan sikap berdiri posisi menyamping, yang membantu memegang bagian pinggangnya.
- Turunkan tangan satu persatu ke lantai, hingga kedua kaki terangkat dari lantai.
- Pembelajaran dilakukan secara berpasangan atau kelompok



**Gambar 6.16** Aktivitas pembelajaran 5 keterampilan gerak meroda dibantu teman (guru) dan dilanjutkan tanpa bantuan

### c. Kegiatan alternatif

Guru dapat mengembangkan lagi bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran merancang keterampilan gerak berdiri dengan kedua tangan dan meroda senam, sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki.

Kegiatan pembelajaran dilakukan dengan demonstrasi dan komando. Jika penugasan dengan menggunakan lembar tugas tidak berjalan dengan baik, maka perlu didahului dengan demonstrasi/menggunakan lembar peraga/atau media lain yang sesuai.

#### **Refleksi:**

- Lakukan aktivitas pembelajaran merancang keterampilan gerak berdiri dengan kedua tangan dan meroda senam lantai. Unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan melakukan gerakan (penilaian proses) dan ketepatan melakukan gerakan (penilaian produk).

Setelah melakukan aktivitas pembelajaran merancang keterampilan gerak berdiri dengan kedua tangan dan meroda senam lantai, siswa diminta untuk merasakan otot-otot apa saja yang dapat teregang dan berkontraksi. Siswa diminta untuk menuliskan kesulitan-kesulitan, kesalahan-kesalahan, dan bagaimana cara memperbaikinya dalam melakukan aktivitas pembelajaran merancang keterampilan gerak berdiri dengan kedua tangan dan meroda senam lantai. Kemudian siswa diminta untuk melaporkan hasil capaian belajar yang diperoleh dalam buku catatan atau buku tugas kepada guru.

#### **Catatan:**

- Bagi siswa yang belum mampu mencapai batas kompetensi dalam melakukan aktivitas pembelajaran merancang keterampilan gerak berdiri dengan kedua tangan dan meroda senam lantai yang ditentukan oleh guru, maka minta remedial.
- Bagi siswa yang mampu mencapai atau melebihi batas kompetensi dalam melakukan aktivitas pembelajaran merancang keterampilan gerak berdiri dengan kedua tangan dan meroda senam lantai yang ditentukan oleh guru, maka lanjutkan pembelajaran pada materi yang lebih kompleks dan bervariasi.

### 3) Kegiatan penutup (10 menit)

- a) Salah seorang siswa di bawah bimbingan guru melakukan gerakan pendinginan, guru mempertanyakan apa manfaatnya.
- b) Guru dan siswa 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.
- c) Guru menginformasikan kepada siswa, kelompok dan siswa yang paling baik penampilannya selama pembelajaran aktivitas gerak senam.
- d) Guru menugaskan siswa yang terkait dengan pembelajaran yang telah dilakukan untuk membaca dan membuat kesimpulan tentang keterampilan gerak gerak berdiri dengan kedua tangan dan meroda senam, hasilnya dijadikan sebagai tugas asesmen penugasan.
- e) Berdoa dipimpin oleh salah satu siswa dan menyampaikan salam.
- f) Siswa kembali ke kelas yang dilakukan dengan tertib, dan bagi siswa yang bertugas mengembalikan peralatan ke tempat semula.

## E. Prosedur Kegiatan Pembelajaran (Pertemuan 2)

### 1. Materi Pokok Pembelajaran

#### a. Materi Pembelajaran Reguler

Memahami fakta, konsep, dan prosedur, serta mempraktikkan rancangan keterampilan gerak senam, diantaranya:

- Keterampilan gerak loncat harimau atau *tiger sprong* senam.

#### b. Materi Pembelajaran Remedial

Sama seperti pada pertemuan pertama.

#### c. Materi Pembelajaran Pengayaan

Sama seperti pada pertemuan pertama.

### 2. Langkah-langkah Kegiatan Pembelajaran (Alternatifnya)

#### a. Persiapan mengajar

Sama dengan pertemuan pertama.

## b. Kegiatan pengajaran

Langkah-langkah kegiatan pengajaran antara lain sebagai berikut:

### 1) Kegiatan pendahuluan (10 menit)

Sama dengan pendahuluan pertemuan pertama.

### 2) Kegiatan inti (70 menit)

Sama dengan pendahuluan pertemuan pertama.

## Aktivitas 1

### a) **Aktivitas pembelajaran 1 : Fakta, konsep, dan prosedur, serta mempraktikkan rancangan keterampilan gerak loncat harimau (*tiger sprong*) senam**

Setelah siswa melakukan pemanasan dengan cara pelepasan dan penguluran bagian tubuh, dilanjutkan dengan mempelajari aktivitas pembelajaran merancang keterampilan gerak loncat harimau atau tiger sprong senam lantai. Secara teknis dasar gerakan loncat harimau tidak jauh berbeda dengan teknik dasar guling depan. Perbedaannya terletak pada gerak menolak ke depan atas sebelum melakukan gerak berguling.

Cara melakukannya:

- (1) Berdiri menghadap arah gerakan dan matras.
- (2) Pandangan kearah depan (matras).
- (3) Kedua lengan di samping badan.
- (4) Lakukan gerak lari kearah depan (matras) 3-5 langkah.
- (5) Saat langkah terakhir gerak menumpu kedua kaki dan menolak ke depan atas bersamaan kedua lengan diluruskan ke depan atas.
- (6) Setelah beberapa saat melayang di udara, mendarat pada matras dengan kedua telapak tangan, dan dengan cepat tekuk kedua sikut kesamping, kepala dimasukkan diantara kedua lengan hingga pundak menempel matras.
- (7) Bengkokkan, lanjutkan dengan sikap berdiri kedua kaki rapat dan kedua lengan lurus ke atas.
- (8) Pandangan ke depan.



**Gambar 6.17** Aktivitas pembelajaran keterampilan gerak loncat harimau (*tiger sprong*)

Bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran merancang keterampilan gerak loncat harimau adalah sebagai berikut:

**(1) Aktivitas pembelajaran tahap 1 keterampilan gerak sikap berjongkok**

Cara melakukannya:

- (a) Sikap berjongkok, kedua tangan sejajar ke muka setinggi bahu.
- (b) Tempatkan sebuah bola di depan anak-anak ditugaskan melompati bola tersebut dan diakhiri dengan guling depan.
- (c) Jarak bola dan ujung kaki 30 – 40 cm.
- (d) Kemudian bola dijauhkan 50 – 60 cm, dan kemudian anak-anak ditugaskan melompati bola tersebut dan diakhiri dengan guling depan.



**Gambar 6.18** Aktivitas pembelajaran 1 keterampilan gerak sikap berjongkok

**(2) Aktivitas pembelajaran keterampilan gerak tangkisan dalam dan pukulan depan (tinju)**

Cara melakukannya:

- (a) Dengan awalan guling ke depan di atas peti lompat/ matras yang disusun (tinggi  $\pm$  40 cm).
- (b) Jarak batas tolak lompat dan peti  $\pm$  60 cm.



**Gambar 6.19** Aktivitas pembelajaran 2 keterampilan gerak diawali guling ke depan di atas peti lompat



(3) **Aktivitas pembelajaran tahap 3 keterampilan gerak diawali guling ke depan di atas peti lompat yang direndahkan**

Cara melakukannya:

- Sebagai pembelajaran 2, akan tetapi peti/matras direndahkan dan jarak diperjauh 80 cm.
- Demikian pembelajaran 3 dilakukan terus dengan mengurangi tinggi peti/ matras serendah mungkin.
- Diisyaratkan daya tolak lompatan yang tinggi dengan sikap kedua lengan direntangkan lurus ke depan pada saat melompat.

**Gambar 6.20** Aktivitas pembelajaran 3 keterampilan gerak diawali guling ke depan di atas peti lompat yang direndahkan



(4) **Aktivitas pembelajaran tahap 4 keterampilan gerak dengan awalan melompati tongkat yang dipegang tinggi (75 cm)**

Cara melakukannya:

- Dengan awalan, melompati tongkat yang dipegang tinggi (75 cm) diakhiri dengan guling depan di atas peti lompat/matras yang tingginya  $\pm 50$  cm.
- Jarak batas lompat dan tempat mendarat  $\pm 1$  m.
- Jarak tongkat yang dipegang dengan peti kurang lebih 75 cm.



**Gambar 6.21** Aktivitas pembelajaran 4 keterampilan gerak awalan melompati tongkat yang dipegang tinggi (75 cm)

(5) **Aktivitas pembelajaran tahap 5 keterampilan gerak dengan awalan melompati punggung teman**

Cara melakukannya:

- Sebagai pembelajaran 4, dengan menambah ketinggian (benda/ anak membungkuk) sebagai rintangan.
- Jauhkan/perlebar batas tolak lompatan.



**Gambar 6.22** Aktivitas pembelajaran 5 keterampilan gerak dengan awalan melompati punggung teman

### c. Kegiatan Alternatif

Guru dapat mengembangkan lagi bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran merancang keterampilan gerak loncat harimau senam, sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki.

Kegiatan pembelajaran dilakukan dengan demonstrasi dan komando. Jika penugasan dengan menggunakan lembar tugas tidak berjalan dengan baik, maka perlu didahului dengan demonstrasi/menggunakan lembar peraga/atau media lain yang sesuai.

#### Refleksi:

- Lakukan aktivitas pembelajaran merancang keterampilan gerak loncat harimau senam lantai. Unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan melakukan gerakan (penilaian proses) dan ketepatan melakukan gerakan (penilaian produk).

Setelah melakukan aktivitas pembelajaran merancang keterampilan gerak loncat harimau senam, siswa diminta untuk merasakan otot-otot apa saja yang dapat teregang dan berkontraksi. Siswa tuliskan kesulitan-kesulitan, kesalahan-kesalahan, dan bagaimana cara memperbaikinya dalam melakukan aktivitas pembelajaran merancang keterampilan gerak loncat harimau senam. Kemudian siswa diminta untuk melaporkan hasil capaian belajar yang diperoleh dalam buku catatan atau buku tugas kepada guru.



**Catatan:**

- Bagi siswa yang belum mampu mencapai batas kompetensi dalam melakukan aktivitas pembelajaran merancang keterampilan gerak loncat harimau senam lantai yang ditentukan oleh guru, maka minta remedial.
- Bagi siswa yang mampu mencapai atau melebihi batas kompetensi dalam melakukan aktivitas pembelajaran merancang keterampilan gerak loncat harimau senam lantai yang ditentukan oleh guru, maka lanjutkan pembelajaran pada materi yang lebih kompleks dan bervariasi.

**Lembar Refleksi Diri (Sikap) Siswa**

Sama dengan refleksi diri (sikap) pada aktivitas pembelajaran merancang keterampilan gerak permainan bola basket.

**Lembar Refleksi Diri (Pengetahuan dan Keterampilan) Siswa  
Cara Menyontrenng**

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

Nama: .....

Kelas: .....

No	Pernyataan	Ya	Tidak
1.	Saya telah dapat menjelaskan pengertian keterampilan gerak berdiri dengan kedua tangan, meroda, dan loncat harimau dengan benar.		
2.	Saya telah dapat menyebutkan berbagai jenis keterampilan gerak berdiri dengan kedua tangan, meroda, dan loncat harimau dengan lengkap.		
3.	Saya telah dapat merinci cara melakukan keterampilan gerak berdiri dengan kedua tangan, meroda, dan loncat harimau dengan lengkap dan benar.		



4.	Saya telah dapat memeragakan keterampilan gerak berdiri dengan kedua tangan, meroda, dan loncat harimau secara terkontrol.		
5.	Saya telah dapat menjelaskan kesalahan-kesalahan dalam melakukan keterampilan gerak berdiri dengan kedua tangan, meroda, dan loncat harimau dengan benar.		
<b>Sangat Baik</b>		<b>Baik</b>	<b>Perlu Perbaikan</b>
Jika > dari 3 pernyataan terisi "Ya"		Jika 3 pernyataan terisi "Ya"	Jika < dari 3 pernyataan terisi "Ya"

### 3) Kegiatan penutup (10 menit)

Sama seperti pada pertemuan pertama.

## F. Asesmen Kompetensi

### 1. Asesmen Pengembangan Karakter (Dimensi Mandiri dan Gotong Royong)

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

### 2. Asesmen Pengetahuan

Teknik	Bentuk	Contoh Instrumen	Kriteria Asesmen
Tes Tulis	Pilihan ganda dengan 4 opsi	<p>1. Sikap awal berdiri tegak dengan salah satu kaki berada di depan dan kedua tangan lurus di atas dengan telapak tangan terbuka, kemudian letakkan telapak tangan bertumpu di atas matras merupakan gerakan awalan . . . .</p> <p>A. keseimbangan B. guling ke depan C. guling lenting D. berdiri dengan tangan E. loncat harimau</p> <p><b>Kunci:</b> D. berdiri dengan tangan.</p>	Jawaban benar mendapatkan skor 1 dan salah 0.

Uraian tertutup		<p>1. Jelaskan kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan dalam melakukan gerakan meroda senam.</p> <p><b>Kunci:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Berdiri menyamping dengan kedua kaki dibuka agar lebar, kedua lengan dijulurkan ke atas kepala dengan arah serong ke samping.</li> <li>2) Jatuhkan badan ke samping kiri sambil menumpukan kedua telapak tangan di samping kiri.</li> <li>3) Ayunkan kaki kanan ke atas diikuti kaki kiri, hingga kedua kaki terbuka lurus kearah samping.</li> <li>4) Letakkan kaki kanan di samping tangan kanan, tangan kiri terangkat, bersiap-siap meletakkan kaki kiri disamping kaki kanan, sehingga badan terangkat.</li> <li>5) Kembali ke sikap berdiri menyamping.</li> </ol>	<p>Mendapatkan skor;</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>4, jika seluruh urutan dituliskan dengan benar dan isi benar.</li> <li>3, jika urutan dituliskan salah tetapi isi benar.</li> <li>2, jika sebagian urutan dituliskan dengan benar dan sebagian isi benar.</li> <li>1, jika urutan dituliskan salah dan sebagian besar isi salah.</li> </ol>
-----------------	--	--	---

### 3. Asesmen Keterampilan

#### a. Tes kinerja aktivitas gerak senam.

##### 1) Butir tes

Lakukan aktivitas merancang keterampilan gerak rangkaian gerakan berdiri dengan kedua tangan, meroda, dan loncat harimau senam. 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 siswa menunjukkan atau menampilkan gerak yang diharapkan.

##### 3) Rubrik asesmen keterampilan gerak

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

Nama : \_\_\_\_\_ Kelas: \_\_\_\_\_

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

#### 4) Pedoman penskoran

##### a) Penskoran

##### (1) Sikap gerakan awal

Skor Baik jika:

- (a) sikap berdiri tegak.
- (b) kedua lengan lurus.

(c) tumpukan kedua tangan di lantai selebar bahu.

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

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

##### (2) Sikap gerakan pelaksanaan

Skor Baik jika:

- (a) dari sikap jongkok masukkan kepala diantara dua tangan.
- (b) dorong bahu hingga menyentuh lantai.
- (c) dilanjutkan dengan berguling ke depan.

(d) pada saat kaki berada di atas, kedua tangan memeluk lutut.

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

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



(3) Sikap posisi badan

Skor Baik jika:

- (a) badan condong ke depan.
- (b) posisi kedua tangan berada di depan.
- (c) berjongkok menghadap ke depan.

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

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

b) Pengolahan skor

Skor maksimum: 10

Skor perolehan siswa: SP

Nilai keterampilan yang diperoleh siswa:  $SP/10$ .

5) Lembar pengamatan asesmen hasil keterampilan gerakan berdiri dengan kedua tangan, meroda, dan loncat harimau senam

a) Asesmen hasil keterampilan gerak rangkaian gerakan berdiri dengan kedua tangan, meroda, dan loncat harimau senam

(1) Tahap pelaksanaan pengukuran

Asesmen hasil/produk keterampilan gerak senam yang dilakukan siswa memperagakan keterampilan gerak rangkaian gerakan berdiri dengan kedua tangan, meroda, dan loncat harimau senam dengan cara:

- (a) Mula-mula siswa berdiri dibelakang matras.
- (b) Setelah petugas pengukuran memberi aba-aba “mulai” siswa mulai melakukan keterampilan gerak rangkaian gerakan guling ke depan dan belakang senam.
- (c) Petugas menilai ketepatan melakukan gerakan yang dilakukan oleh siswa.
- (d) Ketepatan gerakan yang dilakukan dengan benar memenuhi persyaratan dihitung untuk diberikan skor.

(2) Konversi ketepatan dan kecepatan melakukan gerakan dengan skor

No.	Jenis Gerakan	Kriteria Pengskoran
1.	Gerakan awalan gerakan berdiri dengan kedua tangan, meroda, dan loncat harimau	3



2.	Sikap badan gerakan berdiri dengan kedua tangan, meroda, dan loncat harimau senam	3
3.	Kedua kaki gerakan berdiri dengan kedua tangan, meroda, dan loncat harimau senam	3
4.	Posisi akhir kedua lengan gerakan berdiri dengan kedua tangan, meroda, dan loncat harimau senam	3
5.	Menjaga keseimbangan gerakan berdiri dengan kedua tangan, meroda, dan loncat harimau senam	3
<b>Jumlah Skor Maksimal</b>		<b>15</b>

### 3. Umpan Balik

Umpan balik yang dilakukan oleh guru terhadap proses pembelajaran dilakukan pada setiap aktivitas pembelajaran. Guru harus memberikan penguatan, jika teridentifikasi ada pemahaman yang belum baik, ada hal yang perlu menjadi perhatian mengacu pada hasil refleksi.

## G. Refleksi Guru

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

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

## H. Remedial dan Pengayaan

### 1. Remedial

Sama dengan konsep remedial pada aktivitas pembelajaran permainan bola basket.



## 2. Pengayaan

Sama dengan konsep pengayaan pada aktivitas pembelajaran permainan bola basket.

### I. Interaksi dengan Orang Tua

Sama dengan konsep interaksi dengan orang tua pada aktivitas pembelajaran permainan bola basket.

### J. Lembar Kegiatan Siswa


Tanggal : .....  
Lingkup/materi pembelajaran : .....  
Nama Siswa : .....  
Fase/Kelas : F / XI

#### 1. Panduan umum

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

#### 2. Panduan aktivitas pembelajaran

- Bersama dengan teman, buatlah kelompok sejumlah maksimal 9 orang.
- Lakukan aktivitas pembelajaran keterampilan rangkaian gerakan berdiri dengan kedua tangan, meroda, dan loncat harimau senam secara berpasangan dengan temanmu satu kelompok.
- Perhatikan penjelasan berikut ini:  
Cara melakukan aktivitas pembelajaran keterampilan rangkaian gerakan senam antara lain:
  - Keterampilan gerak berdiri dengan kedua tangan senam.
  - Keterampilan gerak meroda senam.
  - Keterampilan gerak meroda senam.

- 
- 4) Keterampilan rangkaian gerakan berdiri dengan kedua tangan, meroda, dan loncat harimau senam.

### **K. Bahan Bacaan Siswa**

1. Peraturan aktivitas gerak senam yang standar. Untuk membantu dalam mencari sumber bacaan tersebut, dapat diperoleh melalui: buku, majalah, koran, internet, atau sumber lainnya.
2. Materi keterampilan gerak aktivitas gerak senam. Untuk membantu dalam mencari sumber bacaan tersebut, dapat diperoleh melalui: buku, majalah, koran, internet, atau sumber lainnya.

### **L. Bahan Bacaan Guru**

1. Teknik dasar aktivitas gerak senam.
2. Bentuk-bentuk keterampilan gerak aktivitas gerak senam.
3. Bentuk-bentuk rangkaian gerakan berdiri dengan kedua tangan, meroda, dan loncat harimau senam.

Keterampilan Gerak, Pengetahuan Gerak, Pengembangan Karakter,  
dan Internalisasi Nilai-Nilai Gerak Melalui Aktivitas Gerak Berirama


Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan
Kelas/Semester	: XI / .....
Pokok Bahasan	: Aktivitas Gerak Berirama
Sub Pokok Bahasan	: Keterampilan Gerak Langkah Kaki dan Ayunan Lengan
Profil Pelajar Pancasila	: Mandiri dan Gotong Royong
Alokasi Waktu	: 2 Kali Pertemuan ( 4 JP )

### A. Tujuan Pembelajaran

Siswa dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan dan menganalisis aktivitas pembelajaran merancang keterampilan gerak variasi dan kombinasi gerak berbentuk rangkaian langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) tanpa/dengan musik sebagai pembentuk gerak pemanasan dalam aktivitas gerak berirama 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.

### B. Deskripsi Materi

Pada unit pembelajaran 6 ini siswa dapat mempraktikkan dan menganalisis fakta, konsep, dan prosedur aktivitas merancang keterampilan variasi dan kombinasi gerak berbentuk rangkaian langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) tanpa/dengan musik sebagai pembentuk gerak pemanasan dalam aktivitas gerak berirama. Kegiatan pembelajaran dengan menggunakan pendekatan teori dan praktik.



---

Selain kompetensi di atas, pada unit pembelajaran ini pembelajaran juga dilakukan untuk menstimulus kemampuan siswa agar dapat memahami dan memprediksi konsekuensi dari emosi dan mengekspresikannya dan menyusun langkah-langkah untuk mengelola emosinya dalam pelaksanaan belajar dan berinteraksi dengan orang lain.

Kegiatan guru melakukan perencanaan, melaksanakan, dan melakukan asesmen pembelajaran. Dalam tahap pendahuluan, guru bersama-sama siswa melakukan: doa, apersepsi, menyampaikan tujuan, menyampaikan asesmen yang akan dilakukan. Pada kegiatan inti menjelaskan materi aktivitas merancang merancang keterampilan variasi dan kombinasi gerak berbentuk rangkaian langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) tanpa/dengan musik sebagai pembentuk gerak pemanasan dalam aktivitas gerak berirama, guru menutup pelajaran dengan pendinginan, dan menyampaikan simpulan serta berdoa.


Untuk menstimulus kemampuan siswa agar dapat memahami dan memprediksi konsekuensi dari emosi dan mengekspresikannya, pembelajaran dapat dilakukan dengan melakukan rangkaian gerakan aktivitas gerak berirama secara sederhana dengan menekankan pada nilai-nilai mandiri dan gotong royong.

Alternatif pembelajaran mempraktikkan aktivitas gerak berirama dapat dilakukan dengan memodifikasi rangkaian secara sederhana. Rangkaian gerakan yang digunakan tidak terlalu sulit dan kompleks, melainkan gerakan-gerakan yang sederhana.

Namun idealnya adalah menggunakan rangkaian gerakan yang standar agar siswa lebih tertarik mengikuti pembelajaran. Asesmen yang dilakukan guru meliputi: asesmen sikap dengan menggunakan jurnal, asesmen pengetahuan dengan melakukan tes tertulis yang dilakukan diakhir pertemuan, serta asesmen keterampilan dengan tes unjuk kerja.

### C. Apersepsi

Kemampuan siswa untuk mempraktikkan dan menganalisis aktivitas merancang keterampilan gerak berirama akan membantu siswa



untuk melakukan aktivitas gerak berirama dengan lebih baik dan menyenangkan. Dengan demikian aktivitas gerak berirama yang dilakukan dengan baik dapat menyumbang pada peningkatan kebugaran jasmani siswa.

Kemampuan siswa untuk memahami dan memprediksi konsekuensi dari emosi dan pengekspresianannya serta menyusun langkah-langkah untuk mengelola emosinya dalam pelaksanaan belajar dan berinteraksi dengan orang lain dapat membantu siswa untuk memiliki kesehatan mental yang baik, memperkuat kesiapan dan kemampuan belajar siswa. Interaksi sosial yang positif mendukung terciptanya lingkungan belajar yang kondusif yang pada akhirnya mendukung peningkatan hasil belajar siswa.

Pertanyaan pemantik:

- Mengapa siswa perlu memahami dan menguasai hasil evaluasi merancang keterampilan variasi dan kombinasi gerak berbentuk rangkaian langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) tanpa/dengan musik sebagai pembentuk gerak pemanasan dalam aktivitas gerak berirama?


## **D. Prosedur Kegiatan Pembelajaran (Pertemuan 1)**

### **1. Materi Pokok Pembelajaran**

#### **a. Materi Pembelajaran Reguler**

Memahami fakta, konsep, dan prosedur, serta mempraktikkan aktivitas pembelajaran merancang keterampilan variasi dan kombinasi gerak berbentuk rangkaian langkah kaki dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) tanpa/dengan musik sebagai pembentuk gerak pemanasan dalam aktivitas gerak berirama, diantaranya:

- Keterampilan variasi dan kombinasi gerak berbentuk rangkaian langkah kaki dan ayunan lengan diantaranya: ayunan satu lengan ke belakang dan ke depan, ayunan dua tangan ke belakang dan ke depan, ayunan lengan silang dan rentang di muka badan, ayunan lengan melingkar di atas kepala, ayunan lengan satu lengan horizontal ke kiri dan ke kanan, ayunan lengan kedua lengan ditarik ke dada dan didorong ke depan, ayunan lengan



---

kedua tangan setinggi bahu, dan ayunan satu lengan ke kaki kanan dan kiri secara bergantian.

**b. Materi Pembelajaran Remedial**

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

**c. Materi Pembelajaran Remedial Pengayaan**

Materi pembelajaran untuk pengayaan sama dengan reguler. Materi dapat dikembangkan dengan meningkatkan kompleksitas materi, mengubah lingkungan belajar, dan mengubah rangkaian gerakan

**2. Langkah-langkah Kegiatan Pembelajaran (Alternatifnya)**

**a. Persiapan mengajar**

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

- 1) Membaca kembali Modul Ajar (MA) yang telah dipersiapkan guru sebelumnya.
- 2) Membaca kembali buku-buku sumber yang berkaitan dengan variasi dan kombinasi gerak berbentuk rangkaian langkah dan ayunan lengan.
- 3) Menyiapkan alat pembelajaran, diantaranya:
  - a) Lapangan olahraga atau halaman sekolah (ruangan kelas).
  - b) Tipe *recorder*.
  - c) Kaset senam ritmik/aktivitas gerak berirama.
  - d) Peluit dan *stopwatch*.
  - e) Lembar kerja siswa (*student work sheet*) yang berisi perintah dan indikator tugas gerak.

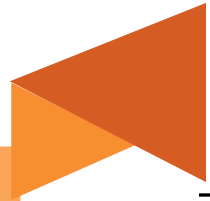
**b. Kegiatan pengajaran**


Langkah-langkah kegiatan pengajaran antara lain sebagai berikut:



### 1) Kegiatan pendahuluan (10 menit)

- a) Guru meminta salah seorang siswa untuk menyiapkan barisan di lapangan sekolah dan mengucapkan salam atau selamat pagi kepada siswa.
- b) Guru meminta salah seorang siswa untuk memimpin doa, dan siswa berdoa sesuai dengan agamanya masing-masing.
- c) Guru memastikan bahwa semua siswa dalam keadaan sehat, bila ada siswa yang kurang sehat (sakit), maka guru meminta siswa tersebut untuk beristirahat di kelas.
- d) Guru memotivasi siswa untuk mengondisikan suasana belajar yang menyenangkan dengan mengajukan pertanyaan tentang manfaat olahraga bagi kesehatan dan kebugaran.
- e) Guru mengecek penguasaan kompetensi yang sudah dipelajari sebelumnya, dengan cara tanya jawab.
- f) Guru menjelaskan kompetensi yang harus dikuasai siswa setelah proses pembelajaran (seperti yang tercantum dalam indikator ketercapaian kompetensi) disertai dengan penjelasan manfaat dari kegiatan aktivitas gerak berirama: misalnya bahwa aktivitas merancang keterampilan gerak berirama adalah salah satu aktivitas yang dapat meningkatkan kebugaran jasmani dan prestasi cabang olahraga senam irama.
- g) Guru menyampaikan cakupan materi yang akan dipelajari yaitu: aktivitas merancang keterampilan gerak berirama diantaranya: variasi dan kombinasi gerak berbentuk rangkaian langkah dan ayunan lengan.
- h) Guru menjelaskan teknik asesmen untuk kompetensi aktivitas merancang keterampilan gerak berirama, baik kompetensi sikap (profil Pelajar Pancasila) dengan observasi dalam bentuk jurnal, yaitu pengembangan nilai-nilai karakter gotong royong dan mandiri, kompetensi pengetahuan: menganalisis aktivitas gerak berirama diantaranya: variasi dan kombinasi gerak berbentuk rangkaian langkah dan ayunan lengan menggunakan tes tertulis, dan kompetensi terkait keterampilan yaitu: mempraktikkan variasi dan kombinasi gerak berbentuk rangkaian langkah dan ayunan lengan aktivitas gerak berirama dengan menekankan





pada pengembangan nilai-nilai karakter antara lain: gotong royong dan mandiri.

**1) Kegiatan inti (70 menit)**

- a) Dilanjutkan dengan pemanasan agar siswa terkondisikan dalam materi yang akan diajarkan dengan perasaan yang menyenangkan. Pemanasan dalam bentuk game. Nama permainannya adalah bermain bergerak bereaksi mengikuti perintah guru.
- b) Siswa menyimak informasi dan peragaan materi tentang analisis rancangan keterampilan gerak langkah kaki dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) dalam aktivitas gerak berirama.
- c) Siswa membagi diri ke dalam kelompok sesuai dengan petunjuk guru.
- d) Siswa menganalisis rancangan keterampilan gerak langkah kaki dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) dalam aktivitas gerak berirama sesuai dengan gerakan yang dikuasai dan kreativitas kelompok dalam bentuk tulisan dan gambar (paling tidak memuat 10 puluh gerakan dan menuju tiga arah).
- e) Setiap anggota kelompok mencoba secara bersama-sama merancang keterampilan gerak langkah kaki dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) dalam aktivitas gerak berirama tersebut dan saling memberikan umpan balik.
- f) Siswa memaparkan merancang keterampilan gerak langkah kaki dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) dalam aktivitas gerak berirama kelompoknya, disertai peragaan seluruh anggota kelompok secara bergantian di depan kelas.
- g) Dalam pembelajaran ini disamping dapat mengembangkan elemen keterampilan gerak dan pengetahuan gerak, siswa 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.



Bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran merancang keterampilan variasi dan kombinasi gerak langkah kaki dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) dalam aktivitas gerak berirama antara lain sebagai berikut:

### Aktivitas 1

Setelah siswa melakukan pemanasan dengan cara pelepasan dan penguluran bagian tubuh, dilanjutkan dengan mempelajari aktivitas merancang keterampilan variasi dan kombinasi gerak pola langkah kaki dan ayunan lengan aktivitas gerak berirama. Siswa diminta untuk merancang dan mempraktikkan aktivitas merancang keterampilan variasi dan kombinasi gerak langkah kaki dan ayunan lengan aktivitas gerak berirama.

Berdasarkan hasil rancangan tersebut, siswa diminta untuk membuat beberapa pertanyaan yang berkaitan dengan aktivitas merancang keterampilan variasi dan kombinasi gerak pola langkah kaki dan ayunan lengan aktivitas gerak berirama. Siswa diminta untuk mendiskusikan jawaban dari pertanyaan-pertanyaan yang telah dirumuskan dengan teman sekelompoknya. Jika siswa menemukan kesulitan, minta bantuan kepada guru.

Bentuk-bentuk aktivitas merancang keterampilan variasi dan kombinasi gerak pola langkah kaki dan ayunan lengan aktivitas gerak berirama adalah sebagai berikut:

a) **Aktivitas pembelajaran 1 : Fakta, konsep, dan prosedur, serta mempraktikkan rancangan keterampilan gerak variasi dan kombinasi aktivitas gerak berirama**

Variasi dan kombinasi adalah melakukan beberapa bentuk prinsip dasar dengan berbagai cara, seperti: melakukan prinsip dasar pola langkah, dan ayunan lengan, baik secara perorangan, berpasangan maupun kelompok.

Bentuk-bentuk aktivitas merancang keterampilan variasi dan kombinasi gerak pola langkah kaki ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) tanpa/ dengan musik dalam aktivitas gerak berirama, antara lain sebagai berikut:

## (1) Aktivitas pembelajaran keterampilan gerak ayunan satu lengan ke belakang dan ke depan

Cara melakukannya:

### (a) Sikap awal

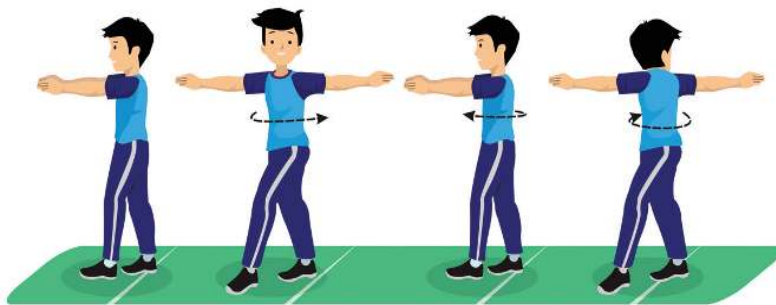
Berdiri tegak, langkahkan kaki kiri menyilang bergantian dan kedua lengan lurus ke depan.

### (b) Gerakannya

- Hitungan 1 : Lengan kiri diayunkan kebelakang
- Hitungan 2 : Lengan kiri diayunkan ke depan.
- Hitungan 3 : Lengan kanan diayunkan ke belakang.
- Hitungan 4 : Lengan kanan diayunkan ke depan
- Pandangan selalu mengikuti ayunan lengan.

### (c) Sikap akhir

Kembali ke sikap semula.



**Gambar 7.1** Aktivitas pembelajaran keterampilan gerak ayunan satu lengan ke belakang dan ke depan

## (2) Aktivitas pembelajaran keterampilan gerak ayunan dua tangan ke belakang dan ke depan

Cara melakukannya:

### (a) Sikap awal

Berdiri tegak, langkahkan kaki kiri, dan kedua lengan lurus ke depan.

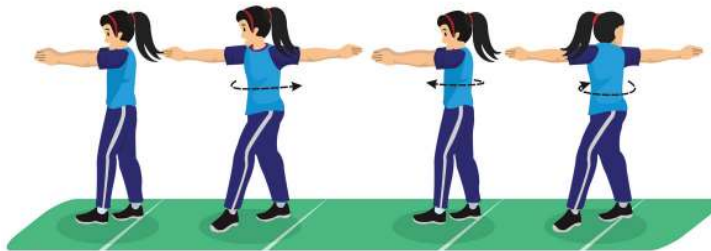
### (b) Gerakannya

- Hitungan 1 : Kedua lengan diayunkan ke belakang samping kiri.
- Hitungan 2 : Kedua lengan diayunkan kembali ke depan.
- Hitungan 3 : Kedua lengan diayunkan ke belakang samping kanan.

- Hitungan 4 : Kedua lengan diayunkan kembali ke depan.
- Pandangan selalu mengikuti ayunan lengan.

(c) Sikap akhir

Kembali ke sikap semula.



**Gambar 7.2** Aktivitas pembelajaran keterampilan gerak ayunan dua tangan ke belakang dan ke depan

### (3) Aktivitas pembelajaran keterampilan gerak ayunan lengan silang dan rentang di muka badan

Cara melakukannya:

(a) Sikap awal

Berdiri tegak, langkahkan kaki kiri, dan kedua lengan direntangkan.

(b) Gerakannya

- Hitungan 1 : Kedua lengan disilangkan di depan dada.
- Hitungan 2 : Kedua lengan terentang setinggi bahu.
- Hitungan 3 : Arahkan pandangan ke bahu kanan secara bergantian.

(c) Sikap akhir

Kembali ke sikap semula.



**Gambar 7.3** Aktivitas pembelajaran keterampilan gerak ayunan lengan silang dan rentang di muka badan

#### (4) Aktivitas pembelajaran keterampilan gerak ayunan lengan melingkar di atas kepala

Cara melakukannya:

(a) Sikap awal

Berdiri tegak, langkahkan kaki kiri, dan kedua lengan lurus ke depan.

(b) Gerakannya

- Hitungan 1 : Kedua lengan diayunkan ke kanan melingkar ke dalam satu lingkaran di atas kepala.
- Hitungan 2 : Berdiri tegak, langkahkan kaki kanan dan kedua lengan lurus ke depan.
- Hitungan 3 : Kedua lengan diayunkan ke kiri melingkar ke dalam satu lingkaran di atas kepala.
- Hitungan 4 : Berdiri tegak, langkahkan kaki kiri dan kedua lengan lurus ke depan.
- Pandangan mengikuti gerakan lengan.

(a) Sikap akhir

Kembali ke sikap semula.



Gambar 7.4 Aktivitas pembelajaran keterampilan gerak ayunan lengan melingkar di atas kepala

#### (5) Aktivitas pembelajaran keterampilan gerak ayunan lengan satu lengan horizontal ke kiri dan ke kanan

Cara melakukannya:

(a) Sikap awal

Berdiri tegak, langkahkan kaki kiri, dan kedua lengan direntangkan.

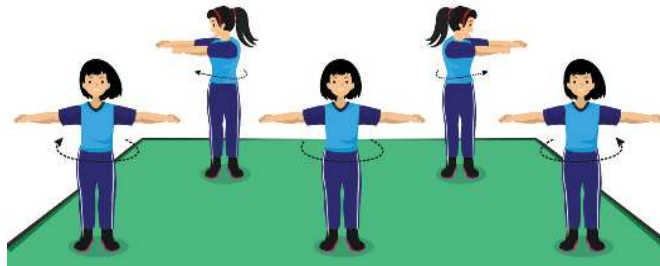
(b) Gerakannya

- Hitungan 1 : Lengan kiri diayun ke kanan di depan badan.
- Hitungan 2 : Lengan kiri diayun ke kiri (sikap semula).

- Hitungan 3 : Lengan kanan diayun ke kiri di depan badan.
- Hitungan 4 : Lengan kanan diayun ke kanan (sikap semula)
- Setiap ayunan diikuti dorongan panggul.

(c) Sikap akhir

Kembali ke sikap semula.



**Gambar 7.5** Aktivitas pembelajaran keterampilan gerak ayunan lengan satu lengan horizontal ke kiri dan ke kanan

**(6) Aktivitas pembelajaran keterampilan gerak ayunan lengan kedua lengan ditarik ke dada dan didorong ke depan**

Cara melakukannya:

(a) Sikap awal

Berdiri tegak, langkahkan kaki kiri, dan kedua lengan lurus ke depan.

(b) Gerakannya

- Hitungan 1 : Kedua lengan diluruskan di depan dada.
- Hitungan 2 : Kedua lengan ditarik di depan dada.
- Hitungan 3 : Kedua lengan didorong ke depan (sikap semula)
- Setiap ayunan diikuti dorongan panggul.

(c) Sikap akhir

Kembali ke sikap semula.



**Gambar 7.6** Aktivitas pembelajaran keterampilan gerak ayunan lengan kedua lengan ditarik ke dada dan didorong ke depan

## (7) Aktivitas pembelajaran keterampilan gerak ayunan lengan kedua tangan setinggi bahu

Cara melakukannya:

### (a) Sikap awal

Berdiri tegak, langkahkan kaki kiri ke samping kiri dan kedua lengan lurus ke samping kanan.

### (b) Gerakannya

- Hitungan 1 : Kedua lengan diayunkan ke kiri.
- Hitungan 2 : Kedua lengan diayunkan ke kanan.
- Hitungan 3: Kedua lengan diayun melingkar satu lingkaran ke kiri di atas kepala.
- Hitungan 4 : Kedua lengan lurus ke samping kiri.
- Setiap gerakan ini diulang, ayunan lengan dari samping kiri.

### (c) Sikap akhir

Kembali ke sikap semula.



Gambar 7.7 Aktivitas pembelajaran keterampilan gerak ayunan lengan kedua tangan setinggi bahu

## (8) Aktivitas pembelajaran keterampilan gerak ayunan satu lengan ke kaki kanan dan kiri secara bergantian

Cara melakukannya:

### (a) Sikap awal

Berdiri tegak, langkahkan kaki kiri ke samping kiri dan kedua tangan direntangkan.

### (b) Gerakannya

- Hitungan 1 : Tangan kanan diayun menyentuh ujung kaki kiri dan badan membungkuk.
- Hitungan 2 : Tangan kembali diayun ke sikap semula.
- Gerakan dilakukan bergantian dengan tangan kiri.

### (c) Sikap akhir

Kembali ke sikap semula.



**Gambar 7.8** Aktivitas pembelajaran keterampilan gerak ayunan satu lengan ke kaki kanan dan kiri secara bergantian

### c. Kegiatan alternatif

Guru dapat mengembangkan lagi bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran merancang keterampilan variasi dan kombinasi gerak pola langkah kaki dan ayunan lengan aktivitas gerak berirama, sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki.

Kegiatan pembelajaran dilakukan dengan demonstrasi dan komando. Jika penugasan dengan menggunakan lembar tugas tidak berjalan dengan baik, maka perlu didahului dengan demonstrasi/ menggunakan lembar peraga/atau media lain yang sesuai.

#### **Refleksi:**

- Lakukan aktivitas pembelajaran merancang keterampilan variasi dan kombinasi gerak pola langkah kaki dan ayunan lengan aktivitas gerak berirama. Unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan melakukan gerakan (penilaian proses) dan ketepatan melakukan gerakan (penilaian produk).

Setelah melakukan aktivitas pembelajaran merancang keterampilan variasi dan kombinasi gerak pola langkah kaki dan ayunan lengan aktivitas gerak berirama, siswa diminta untuk merasakan otot-otot apa saja yang dapat teregang dan berkontraksi. Siswa diminta untuk menuliskan kesulitan-kesulitan, kesalahan-kesalahan, dan bagaimana cara memperbaikinya dalam melakukan aktivitas pembelajaran merancang keterampilan variasi dan kombinasi gerak pola langkah kaki dan ayunan lengan aktivitas gerak berirama. Kemudian siswa diminta untuk melaporkan hasil capaian belajar yang diperoleh dalam buku catatan atau buku tugas kepada guru.

### Catatan:

- Bagi siswa yang belum mampu mencapai batas kompetensi dalam melakukan aktivitas pembelajaran merancang keterampilan variasi dan kombinasi gerak pola langkah kaki dan ayunan lengan aktivitas gerak berirama yang ditentukan oleh guru, maka minta remedial.
- Bagi siswa yang mampu mencapai atau melebihi batas kompetensi dalam melakukan aktivitas pembelajaran merancang keterampilan variasi dan kombinasi gerak pola langkah kaki dan ayunan lengan aktivitas gerak berirama yang ditentukan oleh guru, maka lanjutkan pembelajaran pada materi yang lebih kompleks dan bervariasi.

### 3) Kegiatan penutup (10 menit)

- a) Salah seorang siswa di bawah bimbingan guru melakukan gerakan pendinginan, guru mempertanyakan apa manfaatnya.
- b) Guru dan siswa 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.
- c) Guru menginformasikan kepada siswa, kelompok dan siswa yang paling baik penampilannya selama pembelajaran aktivitas gerak berirama.
- d) Guru menugaskan siswa yang terkait dengan pembelajaran yang telah dilakukan untuk membaca dan membuat kesimpulan tentang rancangan keterampilan variasi dan kombinasi gerak langkah kaki dan ayunan lengan aktivitas gerak berirama, hasilnya dijadikan sebagai tugas asesmen penugasan.
- e) Berdoa dipimpin oleh salah satu siswa dan menyampaikan salam.
- f) Siswa kembali ke kelas yang dilakukan dengan tertib, dan bagi siswa yang bertugas mengembalikan peralatan ke tempat semula.



## E. Prosedur Kegiatan Pembelajaran (Pertemuan 2)

### 1. Materi Pokok Pembelajaran

#### a. Materi Pembelajaran Reguler

Memahami fakta, konsep, dan prosedur, serta mempraktikkan merancang keterampilan variasi dan kombinasi gerak langkah kaki dan ayunan lengan aktivitas gerak berirama, diantaranya:

- Keterampilan gerak variasi dan kombinasi gerak rangkaian langkah kaki ayunan lengan aktivitas gerak berirama, diantaranya: rangkaian gerak pertama, rangkaian gerak kedua, rangkaian gerak ketiga, rangkaian gerak keempat, rangkaian gerak kelima, rangkaian gerak keenam, dan rangkaian gerak ketujuh.

#### b. Materi Pembelajaran Remedial

Sama seperti pada pertemuan pertama.

#### c. Materi Pembelajaran Pengayaan

Sama seperti pada pertemuan pertama.

### 2. Langkah-langkah Kegiatan Pembelajaran (Alternatifnya)

#### a. Persiapan mengajar

Sama dengan pertemuan pertama.

#### b. Kegiatan pengajaran

Langkah-langkah kegiatan pengajaran antara lain sebagai berikut:

##### 1) Kegiatan pendahuluan (10 menit)

Sama dengan pendahuluan pertemuan pertama.

##### 2) Kegiatan inti (70 menit)

Sama dengan pendahuluan pertemuan pertama.

### Aktivitas 1

#### a) **Aktivitas pembelajaran 1 : Fakta, konsep, dan prosedur, serta mempraktikkan rancangan keterampilan rangkaian gerak pola langkah kaki dan ayunan lengan aktivitas gerak berirama**

Setelah siswa melakukan pemanasan dengan cara pelepasan dan penguluran bagian tubuh, dilanjutkan dengan mempelajari aktivitas pembelajaran merancang keterampilan rangkaian gerak pola langkah kaki dan ayunan lengan aktivitas gerak berirama.

Bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran merancang keterampilan rangkaian gerak pola langkah kaki dan ayunan lengan aktivitas gerak berirama, antara lain sebagai berikut:

**(1) Aktivitas pembelajaran keterampilan rangkaian gerak pertama**

Cara melakukannya:

(a) Sikap permulaan

Sikap berdiri tegak, kaki kiri ditekuk sedikit, kedua lengan direntangkan kesamping, dan arah pandangan ke depan.

(b) Pelaksanaan

- Hitungan 1-2 : Angkat kedua lengan ke atas lurus sambil memindahkan berat badan.
- Hitungan 3-4 : Pindahkan berat badan ke kanan lurus dan lengan kanan ke atas serta lengan kiri ke arah samping sejajar dengan bahu.

(c) Sikap akhir

Kembali ke sikap semula.



**Gambar 7.9** Aktivitas pembelajaran keterampilan rangkaian gerak pertama

**(2) Aktivitas pembelajaran keterampilan rangkaian gerak kedua**

Cara melakukannya:

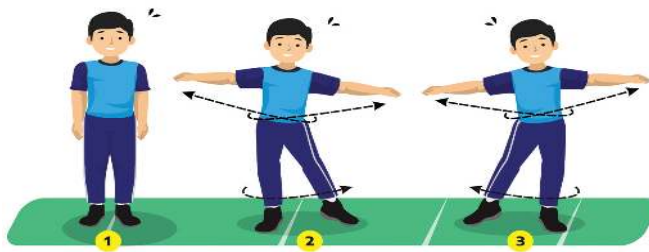
(a) Sikap permulaan

Sikap berdiri tegak, kedua lengan di samping dan pandangan ke depan.

(b) Pelaksanaan

- Hitungan 1-2 : Ayunkan lengan kanan ke arah kiri dan ayunkan lengan kanan ke arah kanan, tumpuan berat badan tetap pada kaki kiri.
- Hitungan 3-4 : Ayunkan lengan kiri ke arah kanan dengan tumpuan berat badan pada kaki kanan, ayunkan kembali lengan kiri dan berat badan tetap pada kaki kanan.

- (c) Sikap akhir  
Kembali ke sikap semula.



Gambar 7.10 Aktivitas pembelajaran keterampilan rangkaian gerak kedua

### (3) Aktivitas pembelajaran keterampilan rangkaian gerak ketiga

Cara melakukannya:

- (a) Sikap permulaan

Sikap berdiri tegak, kaki kiri ditekuk, kedua lengan direntangkan kesamping dan pandangan ke depan.

- (b) Pelaksanaan

- Hitungan 1-2 : Ayunkan kedua lengan kebelakang badan sambil memindahkan berat badan ke kiri dan liukkan badan kebelakang.
- Hitungan 3-4 : Kembali ke sikap hitungan 1.

- (c) Sikap akhir

Kembali ke sikap semula.



Gambar 7.11 Aktivitas pembelajaran keterampilan rangkaian gerak ketiga

### (4) Aktivitas pembelajaran keterampilan rangkaian gerak keempat

Cara melakukannya:

- (a) Sikap permulaan

Sikap berdiri tegak, langkahkan kaki kiri ke kiri dan rentangkan kedua tangan kearah samping sejajar dengan bahu.

(b) Pelaksanaan

- Hitungan 1-2 : Ayunkan kedua lengan kearah samping sejajar dengan bahu yang disertai gerakan mengeper.
- Hitungan 3-4 : Ayunkan kembali kedua lengan lurus ke depan dengan disertai gerakan mengeper.

(c) Sikap akhir

Kembali ke sikap semula.



Gambar 7.12 Aktivitas pembelajaran keterampilan rangkaian gerak keempat

(5) Aktivitas pembelajaran keterampilan rangkaian gerak kelima

Cara melakukannya:

(a) Sikap permulaan

Sikap berdiri tegak, kedua tungkai lurus, kedua lengan disamping badan, dan pandangan ke depan.

(b) Pelaksanaan

- Hitungan 1 : Angkat kedua lengan lurus ke atas dengan cara diayunkan diikuti dengan melangkahhkan kaki kanan ke depan.
- Hitungan 2 : Kembali ke sikap semula.
- Hitungan 3 : Angkat kembali kedua lengan ke atas disertai melangkahhkan kaki kiri ke depan.

(c) Sikap akhir

Kembali ke sikap semula.



Gambar 7.13 Aktivitas pembelajaran keterampilan rangkaian gerak kelima

## (6) Aktivitas pembelajaran keterampilan rangkaian gerak keenam

Cara melakukannya:

### (a) Sikap permulaan

Sikap berdiri tegak, tungkai lurus, kedua lengan disilang di depan dada, dan pandangan lurus ke depan.

### (b) Pelaksanaan

- Hitungan 1 : Rentangkan kedua lengan kesamping sejajar bahu dengan diikuti tendangan tungkai kanan ke depan.
- Hitungan 2 : Kembali ke sikap hitungan 1.
- Hitungan 3 : Lakukan seperti pada hitungan 1, tetapi kaki kiri yang ditendangkan ke depan.

### (c) Sikap akhir

Kembali ke sikap semula.



Gambar 7.14 Aktivitas pembelajaran keterampilan rangkaian gerak keenam

## (7) Aktivitas pembelajaran keterampilan rangkaian gerak ketujuh

Cara melakukannya:

### (a) Sikap permulaan

Sikap berdiri tegak, kedua tungkai lurus, kedua lengan disamping badan, dan pandangan ke depan.

### (b) Pelaksanaan

- Hitungan 1 : Putarkan kedua lengan searah dengan jarum jam dimulai kesamping kanan, diikuti dengan melangkahakan kaki kanan kesamping kanan.
- Hitungan 2 : Kembali ke sikap semula.
- Hitungan 3 : Putar kedua lengan kearah kiri berlawanan dengan arah jarum jam diikuti melangkahakan tungkai kiri ke kiri disertai tungkai kanan.

### (c) Sikap akhir

Kembali ke sikap semula.



Gambar 7.15 Aktivitas pembelajaran keterampilan rangkaian gerak ketujuh

### c. Kegiatan Alternatif

Guru dapat mengembangkan lagi bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran merancang keterampilan rangkaian gerak pola langkah kaki dan ayunan lengan aktivitas gerak berirama, sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki.

Kegiatan pembelajaran dilakukan dengan demonstrasi dan komando. Jika penugasan dengan menggunakan lembar tugas tidak berjalan dengan baik, maka perlu didahului dengan demonstrasi/menggunakan lembar peraga/atau media lain yang sesuai.

#### Refleksi:

- Lakukan aktivitas pembelajaran merancang keterampilan rangkaian gerak pola langkah kaki dan ayunan lengan aktivitas gerak berirama. Unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan melakukan gerakan (penilaian proses) dan ketepatan melakukan gerakan (penilaian produk).

Setelah melakukan aktivitas pembelajaran merancang keterampilan rangkaian gerak pola langkah kaki dan ayunan lengan aktivitas gerak berirama, siswa diminta untuk merasakan otot-otot apa saja yang dapat teregang dan berkontraksi. Siswa diminta untuk menuliskan kesulitan-kesulitan, kesalahan-kesalahan, dan bagaimana cara memperbaikinya dalam melakukan aktivitas pembelajaran merancang keterampilan rangkaian gerak pola langkah kaki dan ayunan lengan aktivitas gerak berirama. Kemudian siswa diminta untuk melaporkan hasil capaian belajar yang diperoleh dalam buku catatan atau buku tugas kepada guru.



**Catatan:**

- Bagi siswa yang belum mampu mencapai batas kompetensi dalam melakukan aktivitas pembelajaran merancang keterampilan rangkaian gerak pola langkah kaki dan ayunan lengan aktivitas gerak berirama yang ditentukan oleh guru, maka minta remedial.
- Bagi siswa yang mampu mencapai atau melebihi batas kompetensi dalam melakukan aktivitas pembelajaran merancang keterampilan rangkaian gerak pola langkah kaki dan ayunan lengan aktivitas gerak berirama yang ditentukan oleh guru, maka lanjutkan pembelajaran pada materi yang lebih kompleks dan bervariasi.

**Lembar Refleksi Diri (Sikap) Siswa**

Sama dengan refleksi diri (sikap) pada aktivitas pembelajaran merancang keterampilan gerak permainan bola basket.

**Lembar Refleksi Diri (Pengetahuan dan Keterampilan) Siswa  
Cara Menyontreng**

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

Nama: .....

Kelas: .....

No	Pernyataan	Ya	Tidak
1.	Saya telah dapat menjelaskan pengertian keterampilan rangkaian gerak pola langkah kaki dan ayunan lengan aktivitas gerak berirama dengan benar.		
2.	Saya telah dapat menyebutkan berbagai jenis keterampilan rangkaian gerak pola langkah kaki dan ayunan lengan aktivitas gerak berirama dengan lengkap.		



3.	Saya telah dapat merinci cara melakukan keterampilan rangkaian gerak pola langkah kaki dan ayunan lengan aktivitas gerak berirama dengan lengkap dan benar.		
4.	Saya telah dapat memeragakan keterampilan rangkaian gerak pola langkah kaki dan ayunan lengan aktivitas gerak berirama secara terkontrol.		
5.	Saya telah dapat menjelaskan kesalahan-kesalahan dalam melakukan keterampilan rangkaian gerak pola langkah kaki dan ayunan lengan aktivitas gerak berirama dengan benar.		
<b>Sangat Baik</b>		<b>Baik</b>	<b>Perlu Perbaikan</b>
Jika > dari 3 pernyataan terisi “Ya”		Jika 3 pernyataan terisi “Ya”	Jika < dari 3 pernyataan terisi “Ya”

### 3) Kegiatan penutup (10 menit)

Sama seperti pada pertemuan pertama.

## F. Asesmen Kompetensi

### 1. Asesmen Pengembangan Karakter (Dimensi Mandiri dan Gotong Royong)

Asesmen sikap didasarkan pada hasil refleksi sikap siswa 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. Senam irama juga dikenal sebagai senam ritmik dimana tentu saja gerakan-gerakan yang dilakukan ketika senam harus diiringi irama musik dan sesuai dengan irama tersebut. Namun senam irama juga ada yang dilakukan sebagai latihan bebas yang dilakukan secara . . . .	Jawaban benar mendapatkan skor 1 dan salah 0.



		A. berirama B. kontinyu C. konsisten D. keluwesan E. keindahan  <b>Kunci:</b> A. berirama	
	Uraian tertutup	1. Jelaskan cara melakukan gerakan ayunan lengan setinggi bahu aktivitas gerak berirama.  <b>Kunci:</b> 1) Ambil sikap awal tubuh dengan berdiri tegak lebih dulu. 2) Lengan keduanya bisa dirapatkan pada sisi badan dan kemudian lanjutkan jalan ditempat. 3) Lengan kanan bisa diayunkan dari samping badan hingga setinggi bahu, lalu bentuklah 90 derajat dan lengan bisa turunkan kembali. 4) Gerakan tersebut bisa dilakukan ditempat. 5) Gerakan kemudian bisa dilakukan menggunakan lengan satunya dan demikian terus secara bergantian.	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 variasi dan kombinasi gerak rangkaian langkah kaki dan ayunan lengan.

##### 1) Butir tes

Lakukan aktivitas keterampilan gerak variasi dan kombinasi gerak rangkaian langkah kaki dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) tanpa/dengan musik dalam aktivitas gerak berirama. 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 siswa menunjukkan atau menampilkan gerak yang diharapkan.

##### 3) Rubrik asesmen keterampilan gerak

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

Nama : \_\_\_\_\_ Kelas: \_\_\_\_\_

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

#### 4) Pedoman penskoran

##### a) Penskoran

##### (1) Sikap awal

Skor 3 jika:

- (a) berdiri tegak kedua kaki sejajar.
- (b) kedua tangan di samping paha.
- (c) siku ditekuk sikap berdiri tegak.

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

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

##### (2) Sikap pelaksanaan

Skor 4 jika:

- (a) langkahkan kaki kiri ke depan.
- (b) berat badan pada kaki kiri.
- (c) kaki kanan terlepas dari lantai.
- (d) tangan kanan diayunkan ke depan.

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

Skor 3 jika:

- (a) badan condong ke depan.
- (b) kedua tangan dilipat di depan.
- (c) berdiri sikap sempurna.

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 siswa: SP

Nilai keterampilan yang diperoleh siswa: SP/10.

5) Lembar pengamatan asesmen hasil keterampilan gerak variasi dan kombinasi rangkaian langkah kaki dan ayunan lengan aktivitas gerak berirama.

a) Asesmen hasil keterampilan gerak variasi dan kombinasi rangkaian langkah kaki dan ayunan lengan

(1) Tahap pelaksanaan pengukuran

Asesmen hasil/produk keterampilan gerak variasi dan kombinasi rangkaian aktivitas gerak berirama yang dilakukan siswa memperagakan variasi dan kombinasi rangkaian langkah kaki dan ayunan lengan dalam aktivitas gerak berirama dengan cara:

- (a) Mula-mula siswa berdiri santai membentuk lingkaran.
- (b) Setelah petugas pengukuran memberi aba-aba “mulai” siswa mulai melakukan keterampilan gerak langkah kaki dan ayunan lengan dalam aktivitas gerak berirama.
- (c) Petugas menilai ketepatan melakukan gerakan yang dilakukan oleh siswa.
- (d) Ketepatan gerakan yang dilakukan dengan benar memenuhi persyaratan dihitung untuk diberikan skor.

(2) Konversi ketepatan dan kecepatan melakukan gerakan dengan skor

No.	Jenis Gerakan	Kriteria Pengskoran
1.	Gerakan melompat	2
2.	Gerakan keseimbangan	3



3.	Gerakan pivots	3
4.	Gerakan flexibility	2
5.	Keserasian gerakan	2
<b>Jumlah Skor Maksimal</b>		<b>12</b>

### 3. Umpan Balik

Umpan balik yang dilakukan oleh guru terhadap proses pembelajaran dilakukan pada setiap aktivitas pembelajaran. Guru harus memberikan penguatan, jika teridentifikasi ada pemahaman yang belum baik, ada hal yang perlu menjadi perhatian mengacu pada hasil refleksi.

## G. Refleksi Guru

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

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

## H. Remedial dan Pengayaan

### 1. Remedial

Sama dengan konsep remedial pada aktivitas pembelajaran permainan bola basket.

### 2. Pengayaan

Sama dengan konsep pengayaan pada aktivitas pembelajaran permainan bola basket.

## I. Interaksi dengan Orang Tua

Sama dengan konsep interaksi dengan orang tua pada aktivitas pembelajaran permainan bola basket.

## J. Lembar Kegiatan Siswa

Tanggal : .....  
Lingkup/materi pembelajaran : .....  
Nama Siswa : .....  
Fase/Kelas : F / XI

### 1. Panduan umum

- a. Pastikan siswa 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, buatlah kelompok sejumlah maksimal 9 orang.
- b. Lakukan aktivitas pembelajaran merancang keterampilan gerak pola langkah kaki dan ayunan lengan aktivitas gerak berirama secara berpasangan dengan temanmu satu kelompok.
- c. Perhatikan penjelasan berikut ini:

Cara melakukan aktivitas pembelajaran merancang keterampilan gerak pola langkah kaki dan ayunan lengan aktivitas gerak berirama antara lain:

- 1) Keterampilan variasi dan kombinasi gerak berbentuk rangkaian langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) tanpa/dengan musik sebagai pembentuk gerak pemanasan dalam aktivitas gerak berirama.
- 2) Keterampilan gerak variasi dan kombinasi gerak rangkaian langkah kaki ayunan lengan aktivitas gerak berirama.



## K. Bahan Bacaan Siswa

1. Peraturan aktivitas gerak berirama yang standar. Untuk membantu dalam mencari sumber bacaan tersebut, dapat diperoleh melalui: buku, majalah, koran, internet, atau sumber lainnya.
2. Materi keterampilan gerak aktivitas gerak berirama. Untuk membantu dalam mencari sumber bacaan tersebut, dapat diperoleh melalui: buku, majalah, koran, internet, atau sumber lainnya.

## L. Bahan Bacaan Guru

1. Teknik dasar aktivitas gerak berirama.
2. Bentuk-bentuk keterampilan gerak aktivitas gerak berirama.
3. Bentuk-bentuk variasi dan kombinasi gerak rangkaian langkah kaki ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) tanpa/dengan musik dalam aktivitas gerak berirama.

**Keterampilan Gerak, Pengetahuan Gerak, Pengembangan Karakter,  
dan Internalisasi Nilai-Nilai Gerak Melalui Aktivitas Peningkatan  
Kebugaran Jasmani**

Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan
Kelas/Semester	: XI / .....
Pokok Bahasan	: Aktivitas Kebugaran Jasmani
Sub Pokok Bahasan	: Aktivitas Kebugaran Jasmani yang terkait dengan Keterampilan
Profil Pelajar Pancasila	: Mandiri dan Gotong Royong
Alokasi Waktu	: 2 Kali Pertemuan ( 4 JP )

### A. Tujuan Pembelajaran

Siswa dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan dan menganalisis aktivitas latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan (kecepatan, kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi) dan pengukuran hasilnya 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.

### B. Deskripsi Materi

Pada unit pembelajaran 7 ini siswa dapat mempraktikkan dan menganalisis fakta, konsep, dan prosedur aktivitas latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan. Kegiatan pembelajaran dengan menggunakan pendekatan teori dan praktik.

Selain kompetensi di atas, pada unit pembelajaran ini pembelajaran juga dilakukan untuk menstimulus kemampuan siswa agar dapat memahami dan memprediksi konsekuensi dari emosi dan pengekspresiannya dan menyusun langkah-langkah untuk mengelola



---

emosinya dalam pelaksanaan belajar dan berinteraksi dengan orang lain.

Kegiatan guru melakukan perencanaan, melaksanakan, dan melakukan asesmen pembelajaran. Dalam tahap pendahuluan, guru bersama-sama siswa melakukan: doa, apersepsi, menyampaikan tujuan, menyampaikan asesmen yang akan dilakukan. Pada kegiatan inti menjelaskan materi aktivitas latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan, guru menutup pelajaran dengan pendinginan, dan menyampaikan simpulan serta berdoa.

Untuk menstimulus kemampuan siswa agar dapat memahami dan memprediksi konsekuensi dari emosi dan pengeksresiannya, pembelajaran dapat dilakukan dengan melakukan aktivitas latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan dengan menekankan pada nilai-nilai mandiri dan gotong royong.


Alternatif pembelajaran mempraktikkan aktivitas latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani dapat dilakukan dengan memodifikasi bentuk-bentuk latihan secara sederhana. Rangkaian gerakan yang digunakan tidak terlalu sulit dan kompleks, melainkan gerakan-gerakan yang sederhana.

Namun idealnya adalah menggunakan rangkaian gerakan yang standar agar siswa lebih tertarik mengikuti pembelajaran. Asesmen yang dilakukan guru meliputi: asesmen sikap dengan menggunakan jurnal, asesmen pengetahuan dengan melakukan tes tertulis yang dilakukan diakhir pertemuan, serta asesmen keterampilan dengan tes unjuk kerja.

### C. Apersepsi

Kemampuan siswa untuk mempraktikkan dan menganalisis rancangan aktivitas latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani akan membantu siswa untuk melakukan aktivitas latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani dengan lebih baik dan menyenangkan. Dengan demikian aktivitas latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang dilakukan dengan baik dapat menyumbang pada peningkatan kebugaran jasmani siswa.





Kemampuan siswa untuk memahami dan memprediksi konsekuensi dari emosi dan pengekspresiannya serta menyusun langkah-langkah untuk mengelola emosinya dalam pelaksanaan belajar dan berinteraksi dengan orang lain dapat membantu siswa untuk memiliki kesehatan mental yang baik, memperkuat kesiapan dan kemampuan belajar siswa. Interaksi sosial yang positif mendukung terciptanya lingkungan belajar yang kondusif yang pada akhirnya mendukung peningkatan hasil belajar siswa.

Pertanyaan pemantik:

- Mengapa siswa perlu memahami dan menguasai hasil evaluasi aktivitas latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan (kecepatan, kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi) dan pengukuran hasilnya?

## **D. Prosedur Kegiatan Pembelajaran (Pertemuan 1)**

### **1. Materi Pokok Pembelajaran**

#### **a. Materi Pembelajaran Reguler**

Memahami fakta, konsep, dan prosedur, serta mempraktikkan aktivitas latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan dan pengukuran hasilnya, diantaranya:

- 1) Latihan kebugaran jasmani (kecepatan).
- 2) Latihan kebugaran jasmani (kelincahan).
- 3) Latihan kebugaran jasmani (keseimbangan).
- 4) Latihan kebugaran jasmani (koordinasi).

#### **b. Materi Pembelajaran Remedial**

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

### c. Materi Pembelajaran Remedial Pengayaan

Materi pembelajaran untuk pengayaan sama dengan regular. Materi dapat dikembangkan dengan meningkatkan kompleksitas materi, dan mengubah lingkungan pembelajaran di dalam rangkaian gerakan yang sederhana.

## 2. Langkah-langkah Kegiatan Pembelajaran (Alternatifnya)

### a. Persiapan mengajar

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


- 1) Membaca kembali Modul Ajar (MA) yang telah dipersiapkan guru sebelumnya.
- 2) Membaca kembali buku-buku sumber yang berkaitan dengan aktivitas latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan (kecepatan, kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi) dan pengukuran hasilnya.
- 3) Menyiapkan alat pembelajaran, diantaranya:
  - a) Lapangan olahraga atau halaman sekolah (ruangan kelas).
  - b) Matras senam atau sejenisnya.
  - c) Palang tunggal atau sejenisnya.
  - d) Peluit dan *stopwatch*.
  - e) Lembar kerja siswa (*student work sheet*) yang berisi perintah dan indikator tugas gerak.

### b. Kegiatan pengajaran

Langkah-langkah kegiatan pengajaran antara lain sebagai berikut:

#### 1) Kegiatan pendahuluan (10 menit)

- a) Guru meminta salah seorang siswa untuk menyiapkan barisan di lapangan sekolah dan mengucapkan salam atau selamat pagi kepada siswa.
- b) Guru meminta salah seorang siswa untuk memimpin doa, dan siswa berdoa sesuai dengan agamanya masing-masing.
- c) Guru memastikan bahwa semua siswa dalam keadaan sehat, bila ada siswa yang kurang sehat (sakit), maka guru meminta siswa tersebut untuk beristirahat di kelas.
- d) Guru memotivasi siswa untuk mengondisikan suasana belajar yang menyenangkan dengan mengajukan pertanyaan tentang manfaat olahraga bagi kesehatan dan kebugaran.

- 
- 
- e) Guru mengecek penguasaan kompetensi yang sudah dipelajari sebelumnya, dengan cara tanya jawab.
  - f) Guru menjelaskan kompetensi yang harus dikuasai siswa setelah proses pembelajaran (seperti yang tercantum dalam indikator ketercapaian kompetensi) disertai dengan penjelasan manfaat dari kegiatan aktivitas latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan: misalnya bahwa aktivitas latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan adalah salah satu aktivitas yang dapat meningkatkan kebugaran jasmani dan prestasi cabang olahraga.
  - g) Guru menyampaikan cakupan materi yang akan dipelajari yaitu: aktivitas latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan diantaranya: kecepatan, kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi.
  - h) Guru menjelaskan teknik asesmen untuk kompetensi aktivitas latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan, baik kompetensi sikap (profil Pelajar Pancasila) dengan observasi dalam bentuk jurnal, yaitu pengembangan nilai-nilai karakter gotong royong dan mandiri, kompetensi pengetahuan: menganalisis aktivitas latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan menggunakan tes tertulis, dan kompetensi terkait keterampilan yaitu: mempraktikkan aktivitas latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan.
  - i) Dilanjutkan dengan pemanasan agar siswa terkondisikan dalam materi yang akan diajarkan dengan perasaan yang menyenangkan. Pemanasan dalam bentuk game. Nama permainannya adalah bermain gerobak dorong.
  - j) Dalam pembelajaran ini disamping dapat mengembangkan elemen keterampilan gerak dan pengetahuan gerak, siswa 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.

### 1) Kegiatan inti (70 menit)

Setelah siswa melakukan pemanasan dengan cara pelepasan dan penguluran bagian tubuh, dilanjutkan dengan mempelajari aktivitas merancang latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan (kecepatan, kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi).

Siswa diminta untuk merancang dan mempraktikkan aktivitas latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan (kecepatan, kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi).

Berdasarkan hasil rancangan tersebut, siswa diminta untuk membuat beberapa pertanyaan yang berkaitan dengan aktivitas latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan (kecepatan, kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi). Siswa diminta untuk mendiskusikan jawaban dari pertanyaan-pertanyaan yang telah dirumuskan dengan teman sekelompoknya. Jika siswa menemukan kesulitan, minta bantuan kepada guru.


Dalam pembelajaran ini disamping dapat mengembangkan elemen keterampilan gerak dan pengetahuan gerak, siswa 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.

Bentuk-bentuk aktivitas merancang latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan (kecepatan, kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi) adalah sebagai berikut:

#### Aktivitas 1

##### a) Aktivitas pembelajaran 1 : Fakta, konsep, dan prosedur, serta mempraktikkan rancangan latihan kecepatan

Kecepatan adalah kemampuan untuk menggerakkan tubuh dari suatu tempat ke tempat lain dalam waktu sesingkatnya-singkatnya.



---

Kecepatan dapat diketahui dengan menetapkan kapan tugas gerak dimulai dan kapan berakhir. Selang waktu antara mulai dan berakhir disebut waktu jarak. Hal inilah yang menggambarkan kecepatan gerak seseorang.

Bentuk-bentuk merancang latihan kecepatan secara sederhana sebagai berikut:

**(1) Kecepatan sprint (*sprinting speed*)**

Kecepatan sprint adalah kemampuan seseorang bergerak ke depan dengan kekuatan dan kecepatan maksimal untuk mencapai hasil yang sebaik-baiknya. Cara pengembangan kecepatan sprint dapat dilakukan dengan interval running dengan volume beban latihan: 5 - 10 kali giliran lari, jarak: 30 - 80 meter, intensitas Pembelajaran lari: 80% -100%.

**(a) Kecepatan reaksi (*Reaction speed*)**

Kecepatan reaksi adalah kemampuan seseorang untuk menjawab rangsangan secepat mungkin dalam mencapai hasil yang sebaik-baiknya. Hampir semua cabang olahraga memerlukan kecepatan reaksi di dalam pertandingan. Untuk mengembangkan kecepatan reaksi dapat dilakukan dengan metode pertandingan, untuk mencapai waktu yang secepat-cepatnya dalam mereaksi suatu rangsangan.

**(b) Kecepatan bergerak (*Speed of movement*)**

Kecepatan bergerak adalah kemampuan seseorang untuk bergerak secepat mungkin dalam satu gerakan yang tidak terputus. Seperti gerakan melompat, melempar, salto dan lain-lain. Cara mengembangkan peningkatan kemampuan kecepatan bergerak dilakukan dengan metode Weight Training. Volume beban Pembelajaran: 4-6 kali giliran, intensitas: 40% - 60%, *recovery* : 2-3 menit.

Bentuk-bentuk latihan untuk meningkatkan kecepatan antara lain sebagai berikut : (1) Lari cepat dengan jarak 40 dan 60 meter, (2) Lari dengan mengubah-ubah kecepatan (mulai lambat makin lama makin cepat), (3) Lari naik bukit, (4) Lari menuruni bukit, dan (5) Lari menaiki tangga gedung.

Cara melakukannya:

- Siswa berdiri di belakang garis start dengan sikap berdiri.
- Apabila ada aba-aba “ya” siswa lari ke depan secepat mungkin menempuh jarak yang ditentukan.
- Pada saat siswa menyentuh/melewati garis finish *stopwatch* dihentikan.



Gambar 8.1 Aktivitas latihan kecepatan

## Aktivitas 2

### b) Aktivitas pembelajaran 2 : Fakta, konsep, dan prosedur, serta mempraktikkan rancangan latihan kelincahan

Setelah siswa melakukan aktivitas latihan kecepatan dalam meningkatkan kebugaran jasmani, dilanjutkan dengan mempelajari aktivitas merancang latihan kelincahan dalam meningkatkan kebugaran jasmani.

Kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk mengubah posisi dan arah secepat mungkin sesuai dengan situasi yang dihadapi dan dikehendaki. Kelincahan sangat penting fungsinya untuk meningkatkan prestasi maksimal dalam cabang olahraga atau meningkatkan kebugaran jasmani seseorang.

Bentuk-bentuk latihan kelincahan, antara lain : lari bolak-balik (*shuttle-run*), lari belak-belok (*zig-zag*), dan jongkok-berdiri (*squat thrust*). Bentuk-bentuk aktivitas merancang latihan data tahan otot dalam meningkatkan kebugaran jasmani antara lain sebagai berikut:

#### (1) Aktivitas latihan mengubah gerak tubuh arah lurus (*shuttle run*)

Cara melakukannya:

- (a) Lari bolak-balik dilakukan secepat mungkin sebanyak 6 – 8 kali (jarak 4 – 5 meter).

- (b) Setiap kali sampai pada suatu titik sebagai batas, si pelaku harus secepatnya berusaha mengubah arah untuk berlari menuju titik larinya.
- (c) Perlu diperhatikan bahwa jarak antara kedua titik tidak terlalu jauh serta jumlah ulangan tidak terlampau banyak sehingga menyebabkan kelelahan bagi si pelaku.
- (d) Dalam latihan ini yang diperhatikan ialah kemampuan mengubah arah dengan cepat pada waktu bergerak.



**Gambar 8.2** Aktivitas latihan mengubah gerak tubuh arah lurus (*shuttle run*)

**(2) Aktivitas latihan lari bolak belok (*zig-zag*)**

Cara melakukannya:

- (a) Dalam melakukan latihan ini dimana si pelaku berlari bolak-balik dengan cepat sebanyak 2 – 3 kali di antara beberapa titik (misalnya 4 – 5 titik).
- (b) Jarak setiap titik sekitar dua meter.



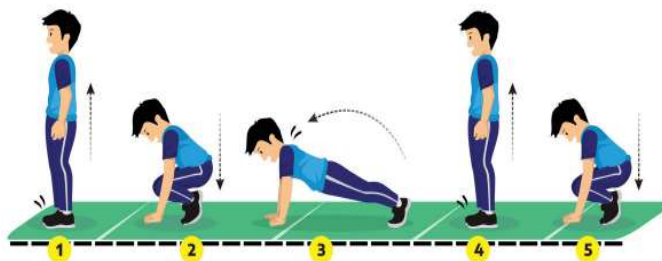
**Gambar 8.3** Aktivitas latihan lari bolak belok (*zig-zag*)

**(3) Aktivitas latihan mengubah posisi tubuh jongkok-berdiri (*squat-thrust*)**

Cara melakukannya:

- (a) Jongkok sambil menumpukan kedua lengan di lantai.
- (b) Pandangan ke arah depan.

- (c) Lemparkan kedua kaki belakang sampai lurus dengan sikap badan telungkup dalam keadaan terangkat.
- (d) Kemudian dengan serentak, kedua kaki ditarik ke depan, kemudian kembali ke tempat semula.
- (e) Latihan ini dilakukan berulang-ulang dengan gerakan yang sama.



Gambar 8.4 Aktivitas latihan mengubah posisi tubuh jongkok-berdiri (*squat-thrust*)

#### (4) Aktivitas latihan gerakan bereaksi

Cara melakukannya:

- (a) Berdiri dengan sikap anjang-ancang. Kedua lengan di samping badan dengan siku bengkok, perhatikan aba-aba peluit.
- (b) Bunyi peluit pertama, lari ke depan secepat-cepatnya.
- (c) Bunyi peluit kedua, lari mundur secepat-cepatnya.
- (d) Bunyi peluit ketiga, lari ke samping kiri secepat-cepatnya.
- (e) Bunyi peluit keempat, lari ke samping kanan secepat-cepatnya.
- (f) Latihan ini dilakukan terus-menerus secara berangkai tanpa berhenti dahulu.



Gambar 8.5 Aktivitas latihan bereaksi bergerak

### Aktivitas 3

#### c) Aktivitas pembelajaran 3 : Fakta, konsep, dan prosedur, serta mempraktikkan rancangan latihan keseimbangan

Setelah siswa melakukan aktivitas latihan merancang kelincahan dalam meningkatkan kebugaran jasmani, dilanjutkan dengan mempelajari



aktivitas merancang latihan keseimbangan dalam meningkatkan kebugaran jasmani.

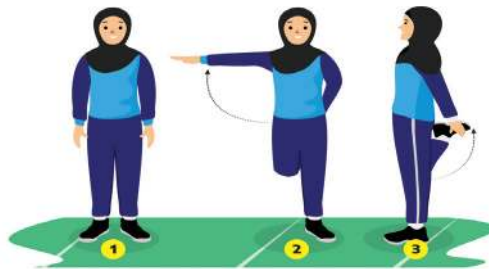
Keseimbangan adalah kemampuan seseorang dalam memelihara posisi tubuh yang statis (tidak bergerak) atau dalam keadaan posisi badan yang dinamis (bergerak). Latihan keseimbangan ini dapat dilakukan dengan jalan mengurangi atau memperkecil bidang tumpuan. Latihan keseimbangan adalah bentuk/sikap badan dalam keadaan seimbang baik pada sikap berdiri, duduk, maupun jongkok. Keseimbangan adalah bentuk sikap badan dalam keadaan seimbang, baik pada saat berdiri, duduk, maupun jongkok.

Bentuk-bentuk aktivitas merancang latihan keseimbangan dalam meningkatkan kebugaran jasmani antara lain sebagai berikut:

#### (1) Aktivitas latihan keseimbangan berdiri bangau

Cara melakukannya:

- (a) Sikap permulaan berdiri tegak rileks.
- (b) Salah satu kaki diangkat dengan posisi tangan dipegang secara berlawanan (jika yang diangkat kaki kanan tangan kiri yang memegang) di belakang pantat.
- (c) Tangan kanan diluruskan ke samping.
- (d) Lakukan latihan ini 8 kali hitungan dan kembali ke sikap awal.



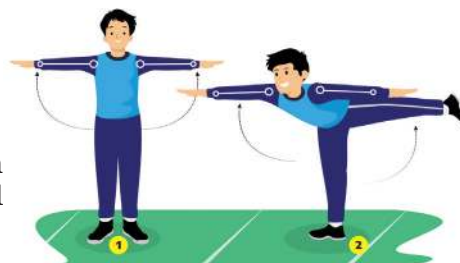
Gambar 8.6 Aktivitas latihan keseimbangan berdiri bangau

#### (2) Aktivitas latihan keseimbangan dalam sikap kapal terbang

Cara melakukannya:

- (a) Berdiri tegak rileks dengan posisi kaki dirapatkan dan kedua tangan direntangkan lurus ke samping.
- (b) Kemudian bungkukkan badan sambil meluruskan salah satu kaki kiri atau kanan ke arah belakang.
- (c) Arah pandangan lurus ke depan dan pertahankan gerakan ini selama 8 kali hitungan.

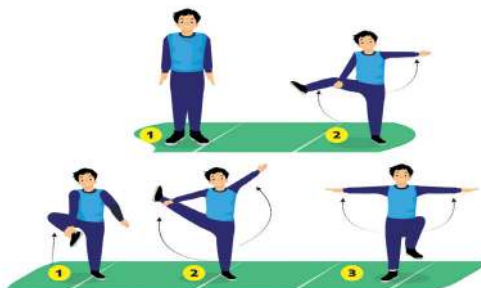
**Gambar 8.7** Aktivitas latihan keseimbangan dalam sikap kapal terbang



### (3) Aktivitas latihan keseimbangan dalam berbagai sikap dan gerak

Cara melakukannya:

- Latihan keseimbangan dari sikap berdiri, dilakukan dengan cara mengangkat salah satu kaki ke samping menggunakan tangan, tangan yang lainnya direntangkan sejajar bahu dan tahan sampai 8 hitungan. Lakukan latihan ini secara bergantian.
- Latihan keseimbangan berikutnya sama dengan latihan satu, tetapi bagian kaki yang dipegang adalah bagian pergelangannya dan tangan yang lainnya diangkat ke atas. Lakukan latihan secara bergantian.
- Latihan keseimbangan ketiga prinsipnya sama dengan latihan kedua. Akan tetapi, salah satu kaki diangkat menekuk di depan panggul dan kedua tangan direntangkan ke samping.
- Lakukan latihan ini secara bergantian.



**Gambar 8.8** Aktivitas latihan keseimbangan dalam berbagai sikap dan gerak

## Aktivitas 4

### d) Aktivitas pembelajaran 4 : Fakta, konsep, dan prosedur, serta mempraktikkan rancangan latihan koordinasi

Setelah siswa melakukan aktivitas merancang latihan keseimbangan dalam meningkatkan kebugaran jasmani, dilanjutkan dengan mempelajari aktivitas latihan koordinasi dalam meningkatkan kebugaran jasmani.

Koordinasi adalah satu pola gerak yang terbentuk dari gabungan beberapa fungsi komponen kebugaran jasmani. Salah satu cara untuk melatih koordinasi adalah lompat tali (*skipping*).

Bentuk-bentuk aktivitas merancang latihan koordinasi dalam meningkatkan kebugaran jasmani antara lain sebagai berikut:

**(1) Aktivitas latihan lompat tali perorangan**

Cara melakukannya:

- (a) Berdiri tegak dengan memegang seutas tali.
- (b) Putar tali dari belakang, atas, depan, bawah, belakang dan seterusnya.
- (c) Meloncat sebelum tali menyentuh tanah.
- (d) Lakukan latihan ini berulang-ulang.
- (e) Kemudian coba tali diputar ke arah belakang.



**Gambar 8.9** Aktivitas latihan lompat tali perorangan

**(2) Aktivitas latihan lompat tali berteman**

Cara melakukannya:

- (a) Dua orang teman memegang ujung tali.
- (b) Siswa yang lain berbaris di samping.
- (c) Kemudian tali diputar perlahan-lahan.
- (d) Siswa satu per satu mencoba masuk ke dalam putaran tali itu.
- (e) Apabila dapat dilakukan dengan baik, cobalah dengan dua atau tiga teman bersama-sama.
- (f) Semakin lama, putaran tali dipercepat.



**Gambar 8.10** Aktivitas latihan lompat tali berteman

### (3) Aktivitas latihan mengayunkan simpai

Cara melakukannya:

- (a) Berdiri dengan kaki kanan, kaki kiri berdiri dengan ujung jari di belakang, pegang simpai dengan tangan kanan, di depan badan.
- (b) Ayunkan simpai di samping kiri badan.
- (c) Bersamaan dengan kaki kiri diayunkan ke depan.
- (d) Kembali ke sikap semula.
- (e) Lakukan latihan ini dengan simpai dipegang tangan kiri, begitu seterusnya latihan secara bergantian.
- (f) Ulangi latihan ini beberapa kali.



Gambar 8.11 Aktivitas latihan mengayunkan simpai

#### c. Kegiatan alternatif


Guru dapat mengembangkan lagi bentuk-bentuk aktivitas merancang latihan kecepatan, kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi dalam meningkatkan kebugaran jasmani, sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki.

Kegiatan pembelajaran dilakukan dengan demonstrasi dan komando. Jika penugasan dengan menggunakan lembar tugas tidak berjalan dengan baik, maka perlu didahului dengan demonstrasi/ menggunakan lembar peraga/atau media lain yang sesuai.

#### Refleksi:

- Lakukan aktivitas merancang latihan kecepatan, kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi dalam meningkatkan kebugaran jasmani. Unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan melakukan gerakan (asesmen proses) dan ketepatan melakukan gerakan (asesmen produk).

Setelah melakukan aktivitas merancang latihan kecepatan, kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi dalam meningkatkan



kebugaran jasmani, siswa diminta untuk merasakan otot-otot apa saja yang dapat teregang dan berkontraksi. Siswa diminta untuk menuliskan kesulitan-kesulitan, kesalahan-kesalahan, dan bagaimana cara memperbaikinya dalam melakukan aktivitas merancang latihan kecepatan, kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi dalam meningkatkan kebugaran jasmani catatan atau buku tugas kepada guru.

**Catatan:**

- Bagi siswa yang belum mampu mencapai batas kompetensi dalam melakukan aktivitas merancang latihan kecepatan, kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi dalam meningkatkan kebugaran jasmani yang ditentukan oleh guru, maka minta remedial.
- Bagi siswa yang mampu mencapai atau melebihi batas kompetensi dalam melakukan aktivitas merancang latihan kecepatan, kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi dalam meningkatkan kebugaran jasmani yang ditentukan oleh guru, maka lanjutkan pembelajaran pada materi yang lebih kompleks dan bervariasi.

**3) Kegiatan penutup (10 menit)**

- a) Salah seorang siswa di bawah bimbingan guru melakukan gerakan pendinginan, guru mempertanyakan apa manfaatnya.
- b) Guru dan siswa 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.
- c) Guru menginformasikan kepada siswa, kelompok dan siswa yang paling baik penampilannya selama pembelajaran aktivitas peningkatan kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan.
- d) Guru menugaskan siswa yang terkait dengan pembelajaran yang telah dilakukan untuk membaca dan membuat kesimpulan tentang aktivitas peningkatan kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan, hasilnya dijadikan sebagai tugas asesmen penugasan.

- e) Berdoa dipimpin oleh salah satu siswa dan menyampaikan salam.
- f) Siswa kembali ke kelas yang dilakukan dengan tertib, dan bagi siswa yang bertugas mengembalikan peralatan ke tempat semula.

## E. Prosedur Kegiatan Pembelajaran (Pertemuan 2)

### 1. Materi Pokok Pembelajaran

#### a. Materi Pembelajaran Reguler

Memahami fakta, konsep, dan prosedur, serta mempraktikkan aktivitas peningkatan kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan, diantaranya:

- Pengukuran aktivitas kebugaran jasmani siswa SMA Usia 16 s.d 18 Tahun.

#### b. Materi Pembelajaran Remedial

Sama seperti pada pertemuan pertama.

#### c. Materi Pembelajaran Pengayaan

Sama seperti pada pertemuan pertama.

### 2. Langkah-langkah Kegiatan Pembelajaran (Alternatifnya)

#### a. Persiapan mengajar

Sama dengan pertemuan pertama.

#### b. Kegiatan pengajaran

Langkah-langkah kegiatan pengajaran antara lain sebagai berikut:

##### 1) Kegiatan pendahuluan (10 menit)

Sama dengan pendahuluan pertemuan pertama.


##### 2) Kegiatan inti (70 menit)

Sama dengan pendahuluan pertemuan pertama.

## Aktivitas 1

### a) Aktivitas pembelajaran 1 : Fakta, konsep, dan prosedur, serta mempraktikkan hasil evaluasi pengukuran kebugaran jasmani

Setelah siswa melakukan pemanasan dengan cara pelepasan dan penguluran bagian tubuh, dilanjutkan dengan mempelajari aktivitas pengukuran kebugaran jasmani siswa SMA Usia 16 s.d 18 Tahun.



Kebugaran jasmani merupakan bagian dari total *fitness*. Dalam total *fitness* terdapat beberapa komponen yaitu: *Anatomical fitness*, *physiological fitness* dan *psychological fitness*. Menurut Karpovich, bahwa *physical fitness* adalah suatu kemampuan untuk melakukan suatu tugas tertentu yang memerlukan usaha otot. Menurut Direktorat Jenderal Olahraga dan Pemuda, yang dimaksud dengan *physical fitness* adalah kesanggupan dan kemampuan untuk melakukan pekerjaan dengan efisien tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti.

Tes kesegaran jasmani Indonesia, terdiri dari lima butir tes, dengan rangkaian butir tesnya yaitu: (1) Lari cepat (60 meter), (2) Angkat tubuh (*pull-up*/ 30 detik untuk puteri dan 50 detik untuk putera), (3) Baring duduk (*sit-up*/60 detik), (4) Loncat tegak (*vertical jump*), dan (5) Lari jauh (1.000 m untuk puteri dan 1.200 meter untuk putera).

Bentuk-bentuk aktivitas pengukuran kebugaran jasmani siswa SMA Usia 16 s.d 18 Tahun, antara lain sebagai berikut:

**(1) Tes lari cepat 50 meter**

- (a) Tujuan : Mengukur kecepatan lari seseorang.
- (b) Alat/fasilitas : Lintasan lari, peluit, stopwatch, bendera start dan tiang pancang.
- (c) Pelaksanaan:
- Siswa berdiri di belakang garis start dengan sikap berdiri.
  - Apabila ada aba-aba “ya” siswa lari ke depan secepat mungkin menempuh jarak 50 meter.
  - Pada saat siswa menyentuh/melewati garis finish *stopwatch* dihentikan.
- (d) Cara memberi skor:  
Skor hasil tes yaitu waktu yang dicapai oleh pelari untuk menempuh jarak 50 meter. Waktu dicatat sampai persepuluh detik.



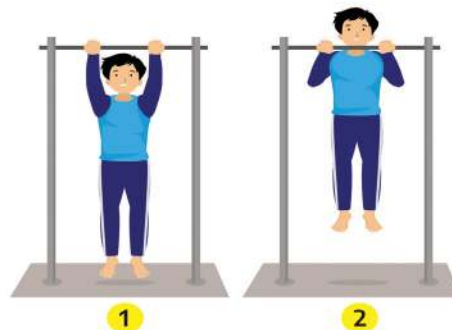
**Gambar 8.12** Aktivitas mengukur lari cepat 50 meter

**(2) Tes angkat tubuh (30 detik untuk puteri dan 60 detik untuk putera)**

Cara melakukannya:

- (a) Tujuan : Mengukur kekuatan dan daya tahan otot lengan dan otot bahu.
- (b) Alat/fasilitas : Lantai, palang tunggal, stopwatch dan formulir pencatat hasil.
- (c) Pelaksanaan:
  - Siswa bergantung pada palang tunggal, sehingga kepala, badan dan tungkai lurus.
  - Kedua lengan dibuka selebar bahu dan keduanya lurus.
  - Kemudian siswa mengangkat tubuhnya dengan membengkokkan kedua lengan, sehingga dagu menyentuh atau melewati palang tunggal, lalu kembali ke sikap semula.
  - Lakukan gerakan tersebut secara berulang-ulang, tanpa istirahat selama (30 detik untuk puteri dan 60 detik untuk putera).
- (d) Cara memberi skor:

Skor hasil tes yaitu jumlah angkatan tubuh yang dilakukan dengan benar selama (30 detik untuk puteri dan 60 detik untuk putera). Setiap gerakan angkat tubuh yang tidak benar diberi nilai 0 (nol).



**Gambar 8.13** Aktivitas Tes angkat tubuh (30 detik untuk puteri dan 60 detik untuk putera)



### (3) Tes baring duduk 60 detik

Cara melakukannya:

- (a) Tujuan : Mengukur kekuatan dan daya tahan otot perut.
- (b) Alat/fasilitas : Lantai, palang tunggal, stopwatch dan formulir pencatat hasil.
- (c) Pelaksanaan :
  - Siswa berbaring di atas lantai/rumput, kedua lutut ditekuk kurang lebih 90 derajat.
  - Kedua tangan dilipat dan diletakkan di belakang kepala dengan jari tangan saling berkaitan dan kedua lengan menyentuh lantai.
  - Salah seorang teman membantu memegang dan menekan kedua pergelangan kaki, agar kaki tidak terangkat.
  - Apabila ada aba-aba “ya”, siswa bergerak mengambil sikap duduk, sehingga kedua sikunya menyentuh paha, kemudian kembali ke sikap semula.
  - Lakukan gerakan itu berulang-ulang dengan cepat tanpa istirahat dalam waktu 60 detik
- (d) Cara memberi skor:

Skor hasil tes yaitu jumlah baring duduk yang dilakukan dengan benar selama 60 detik. Setiap gerakan angkat tubuh yang tidak benar diberi nilai 0 (nol).

**Gambar 8.14**  
Aktivitas tes baring duduk 60 detik



### (4) Tes loncat tegak

Cara melakukannya:

- (a) Tujuan : Mengukur daya ledak (tenaga eksplosif) otot tungkai.
- (b) Alat/fasilitas : Dinding, papan berwarna gelap berukuran (30 x 150 cm) berskala satuan ukuran sentimeter yang digantung pada dinding dengan ketinggian jarak antara lantai dengan

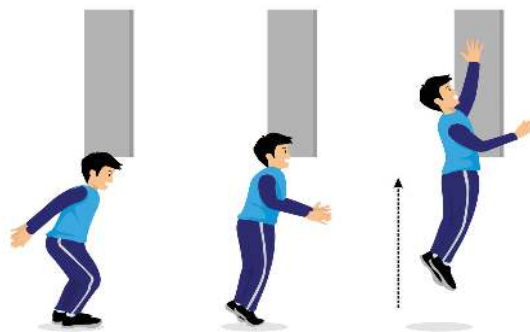
nol pada papan skala ukuran 150 cm, serbuk kapur dan alat penghapus, dan formulir pencatat hasil.

(c) Pelaksanaan:

- Siswa berdiri tegak dekat dinding, kedua kaki berada dekat papan dinding di samping tangan kiri atau kanannya.
- Kemudian tangan yang berada dekat dinding diangkat lurus ke atas, telapak tangan ditempelkan pada papan berskala, sehingga meninggalkan bekas raihan jarinya.
- Kedua tangan lurus berada di samping badan kemudian siswa mengambil sikap awalan dengan membengkokkan kedua lutut dan kedua tangan diayun ke belakang.
- Seterusnya siswa melompat setinggi mungkin sambil menepuk papan berskala dengan tangan yang terdekat dengan dinding, sehingga meninggalkan bekas raihan pada papan berskala. Tanda ini menampilkan tinggi raihan loncatan siswa tersebut.

(d) Cara memberi skor:

Ambil tinggi raihan yang tertinggi dari ketiga kali loncatan, sebagai hasil tes loncat tegak. Hasil loncat tegak diperoleh dengan cara hasil raihan tertinggi dari salah satu loncatan tersebut dikurangi tinggi raihan tanpa loncatan. Contoh : Rasyad tinggi raihan tanpa loncatan 165 cm, sedangkan tinggi raihan loncatannya mencapai 220 cm, maka skor tegaknya yaitu  $220 \text{ cm} - 165 \text{ cm} = 55 \text{ cm}$ .



Gambar 8.15 Aktivitas tes loncat tegak

(5) Tes lari jauh (1.000 meter untuk puteri dan 1.200 meter untuk putera)

Cara melakukannya:

(a) Tujuan : Mengukur daya tahan (*cardio respiratory endurance*)

(b) Alat/fasilitas : Lapangan, bendera start, peluit, stopwatch, nomor dada, tanda/garis start dan finish, dan formulir pencatat hasil.

(c) Pelaksanaan :

- Siswa berdiri di belakang garis start. Pada aba-aba “siap” siswa mengambil sikap start berdiri untuk siap berlari.
- Pada aba-aba “ya” siswa berlari menuju garis finish, dengan menempuh jarak (800 meter untuk puteri dan 1.000 meter untuk putera).
- Bila ada siswa yang mencuri start, maka siswa tersebut dapat mengulangi tes tersebut.

(d) Cara memberi skor:

Hasil yang dicatat sebagai skor lari 800 meter (puteri) dan 1.000 meter (putera) adalah waktu yang dicapai dalam menempuh jarak tersebut. Hasil dicatat sampai sepersepuluh detik.




**Gambar 8.16** Aktivitas tes lari jauh (800 meter untuk puteri dan 1.000 meter untuk putera)

## Aktivitas 2

**b) Aktivitas pembelajaran 2 : Fakta, konsep, dan prosedur, serta mempraktikkan pengolahan dan menginterpretasikan hasil tes dan pengukuran kebugaran jasmani**

Setelah siswa melakukan hasil rancangan aktivitas pengukuran latihan kebugaran jasmani, dilanjutkan dengan mempelajari pengolahan dan menginterpretasikan hasil tes dan pengukuran kebugaran jasmani siswa SMA Usia 16 s.d 18 Tahun.



---

Langkah-langkah pengolahan dan menginterpretasikan hasil tes dan pengukuran kebugaran jasmani siswa SMA Usia 16 s.d 18 Tahun adalah sebagai berikut:

**(1) Mengolah hasil tes dan pengukuran kebugaran jasmani**

Hasil yang didapat dari tes dan pengukuran adalah masih berupa data mentah dan menggunakan berbagai macam satuan ukuran, yaitu sentimeter serta detik dan banyaknya pengulangan (frekuensi).

Agar data-data tersebut dapat terbaca dan dimengerti, maka harus diolah dan diinterpretasikan. Untuk mengolah data dilakukan dengan cara mencocokkan data mentah dengan nilai yang ada pada table. Hasil pengolahan hasil tes tersebut akhirnya dapat digunakan untuk menginterpretasikan seberapa tingkat kebugaran jasmani siswa.

Proses perubahan angka mentah menjadi nilai dilakukan dengan menggunakan bantuan tabel sesuai dengan butir-butir tes tersebut.

**(2) Menginterpretasikan hasil tes dan pengukuran kebugaran jasmani**

Setelah dicocokkan ke tabel-tabel tersebut, didapat hasil dari pengolahan tes dan pengukuran kebugaran jasmani. Kita dapat menginterpretasikan hasil tersebut berupa kesimpulan tingkat kebugaran jasmani seseorang. Untuk lebih jelasnya dapat dipelajari contoh sebagai berikut:

Nama Siswa : Rasyad Aditya Anugrah  
Usia : 16 Tahun  
Jenis Kelamin : Pria

Hasil tes pengukuran diperoleh sebagai berikut:

**(a) Kelincahan**

Lari bolak-balik 4 x 10 m = waktu 8,6 detik

**(b) Kekuatan**

- Dynamometer genggam = Tangan kanan= 45,00 kg/  
Tangan kiri = 44,60 kg
- Dynamometer tungkai = 190,8 kg
- Dynamometer punggung = 115,50 kg

**(c) Daya tahan**

- Daya tahan kardiovaskuler

- » Lari 2,4 km = Waktu 9,30 menit
- » Lari 12 menit = Jarak 2,57 km
- Daya tahan otot local
  - » Push up = 59 kali
  - » Sit up = 44 kali

**(d) Kecepatan**

Lari 60 meter = Waktu 10,52

**(e) Kelentukan**

Metode sit and reach = 9,6 cm. Setelah dicocokkan dengan tabel nilai dan katagori diperoleh hasil interpretasi sebagai berikut:

**(f) Kelincahan**

Lari bolak-balik 4 x 10 m = Nilai 3 atau Katagori Sedang.

**(g) Kekuatan**

- Dynamometer genggam = Tangan kanan = Nilai 3 atau Sedang. Kiri = Nilai 4 atau Baik.
- Dynamometer tungkai = Nilai 4 atau Katagori Baik.
- Dynamometer punggung = Nilai 4 atau Katagori Baik.

**(h) Daya tahan**

- Daya tahan kardiovaskuler
  - » Lari 2,4 km = Nilai 5 atau Katagori Baik Sekali.
  - » Lari 12 menit = Nilai 4 atau Katagori Baik.
- Daya tahan otot local
  - » Push up = Nilai 5 atau Katagori Baik Sekali.
  - » Sit up = Nilai 4 atau Katagori Baik.

**(i) Kecepatan**

Lari 60 meter = Nilai 3 atau Katagori Sedang.

**(j) Kelentukan**

Metode sit and reach = Nilai 3 atau Katagori Sedang.

Asesmen produk/capaian Hasil Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (untuk Siswa Putera SMA/16 s.d 18 Tahun).

Lari 60 m	Gantung/ Angkat tubuh	Baring duduk	Loncat tegak	Lari 1.200 m	Klasifikasi Nilai
≤ 7,2 dtk	≤ 41 kali	≥ 41 kali	≥ 73 kali	≤ 3,14 mnt	Sangat Baik
7,3 – 8,3 dtk	22 – 40 kali	30 – 40 kali	60 – 72 kali	3,15 – 4,25 mnt	Baik
8,4 – 9,6 dtk	10 – 21 kali	21 – 29 kali	50 – 59 kali	4,26 – 5,12 mnt	Cukup
9,7-11,00 dtk	3 - 9 kali	10 - 20 kali	39 - 49 kali	5,12 – 6,33 mnt	Kurang
≥ 11,00 dtk	≥ 2 kali	≤ 9 kali	≤ 22 kali	≥ 6,34 mnt	Kurang Sekali

## Asesmen produk/capaian Hasil Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (untuk Siswa Puteri SMA/16 s.d 18 Tahun).

Lari 60 m	Gantung/ Siku tekuk	Baring duduk	Loncat tegak	Lari 1.000 m	Klasifikasi Nilai
≤ 8,4 dtk	≤ 41 kali	≥ 29 kali	≥ 50 kali	≤ 3.52 mnt	Sangat Baik
8.5 – 9.8 dtk	22 – 40 kali	20 – 28 kali	39 – 49 kali	3.53 – 4.56 mnt	Baik
9,9 – 11,4 dtk	10 – 21 kali	10 – 19 kali	31 – 39 kali	4.57 – 5.58 mnt	Cukup
11,5 – 13,4 dtk	3 - 9 kali	3 - 8 kali	23 - 30 kali	5.59 – 7,23 mnt	Kurang
≥ 13,5 dtk	≥ 2 kali	≤ 2 kali	≤ 22 kali	≥ 7,24 mnt	Kurang Sekali

### c. Kegiatan Alternatif

Guru dapat mengembangkan lagi bentuk-bentuk aktivitas Guru dapat mengembangkan lagi bentuk-bentuk aktivitas pengukuran kebugaran jasmani siswa SMA Usia 16 s.d 18 Tahun, sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki.

Kegiatan pembelajaran dilakukan dengan demonstrasi dan komando. Jika penugasan dengan menggunakan lembar tugas tidak berjalan dengan baik, maka perlu didahului dengan demonstrasi/menggunakan lembar peraga/atau media lain yang sesuai.

#### Refleksi:

- Lakukan hasil rancangan aktivitas pengukuran kebugaran jasmani siswa SMA Usia 16 s.d 18 Tahun. Unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan melakukan gerakan (asesmen proses) dan ketepatan melakukan gerakan (asesmen produk).

Setelah melakukan hasil rancangan aktivitas pengukuran kebugaran jasmani siswa SMA Usia 16 s.d 18 Tahun, siswa diminta untuk merasakan otot-otot apa saja yang dapat teregang dan berkontraksi. Siswa diminta untuk menuliskan kesulitan-kesulitan, kesalahan-kesalahan, dan bagaimana cara memperbaikinya dalam melakukan hasil evaluasi aktivitas pengukuran kebugaran jasmani siswa SMA Usia 16 s.d 18 Tahun. Kemudian siswa diminta untuk melaporkan hasil capaian belajar yang diperoleh dalam buku catatan atau buku tugas kepada guru.



**Catatan:**

- Bagi siswa yang belum mampu mencapai batas kompetensi dalam melakukan hasil rancangan aktivitas pengukuran kebugaran jasmani siswa SMA Usia 16 s.d 18 Tahun yang ditentukan oleh guru, maka minta remedial.
- Bagi siswa yang mampu mencapai atau melebihi batas kompetensi dalam melakukan hasil rancangan aktivitas pengukuran kebugaran jasmani siswa SMA Usia 16 s.d 18 Tahun yang ditentukan oleh guru, maka lanjutkan pembelajaran pada materi yang lebih kompleks dan bervariasi.

**Lembar Refleksi Diri (Sikap) Siswa**

Sama dengan refleksi diri (sikap) pada aktivitas pembelajaran merancang keterampilan gerak permainan bola basket.

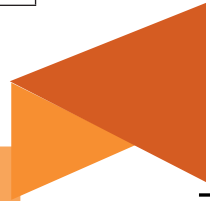
**Lembar Refleksi Diri (Pengetahuan dan Keterampilan) Siswa  
Cara Menyontreng**

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

Nama: .....

Kelas: .....

No	Pernyataan	Ya	Tidak
1.	Saya telah dapat menjelaskan pengertian keterampilan latihan kebugaran jasmani untuk keterampilan dan tes pengukurannya dengan benar.		
2.	Saya telah dapat menyebutkan berbagai jenis keterampilan latihan kebugaran jasmani untuk keterampilan dan tes pengukurannya dengan lengkap.		
3.	Saya telah dapat merinci cara melakukan keterampilan latihan kebugaran jasmani untuk keterampilan dan tes pengukurannya dengan lengkap dan benar.		



4.	Saya telah dapat memeragakan keterampilan latihan kebugaran jasmani untuk keterampilan dan tes pengukurannya secara terkontrol.		
5.	Saya telah dapat menjelaskan kesalahan-kesalahan dalam melakukan keterampilan latihan kebugaran jasmani untuk keterampilan dan tes pengukurannya dengan benar.		
<b>Sangat Baik</b>		<b>Baik</b>	<b>Perlu Perbaikan</b>
Jika > dari 3 pernyataan terisi “Ya”		Jika 3 pernyataan terisi “Ya”	Jika < dari 3 pernyataan terisi “Ya”

### 3) Kegiatan penutup (10 menit)

Sama seperti pada pertemuan pertama.

## F. Asesmen Kompetensi

### 1. Asesmen Pengembangan Karakter (Dimensi Mandiri dan Gotong Royong)

Asesmen sikap didasarkan pada hasil refleksi sikap siswa 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. Kemampuan seseorang untuk mengubah posisi dan arah secepat mungkin sesuai dengan situasi yang dihadapi dan dikehendaki. Bentuk latihan ini sangat penting fungsinya untuk meningkatkan prestasi maksimal dalam cabang olahraga atau meningkatkan kebugaran jasmani seseorang. Bentuk latihan tersebut adalah . . . .  A. kekuatan otot B. daya tahan otot C. kecepatan	Jawaban benar mendapatkan skor 1 dan salah 0.



		D. keseimbangan E. kelincahan  <b>Kunci:</b> E. Kelincahan	
	Uraian tertutup	1. Jelaskan cara melakukan latihan kelincahan dengan mengubah gerak tubuh arah lurus (shuttle run).  Kunci: 1) Lari bolak-balik dilakukan secepat mungkin sebanyak 6 - 8 kali (jarak 4 sampai 5 meter). 2) Setiap kali sampai pada suatu titik sebagai bawah, si pelaku harus secepatnya berusaha mengubah arah untuk berlari menuju titik larinya. 3) Perlu diperhatikan bahwa jarak antara kedua titik tidak terlalu jauh serta jumlah ulangan tidak terlampau banyak sehingga menyebabkan kelelahan bagi si pelaku. 4) Dalam latihan ini yang diperhatikan ialah kemampuan mengubah arah dengan cepat pada waktu bergerak.	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 kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan.

#### 1) Butir tes

Lakukan aktivitas kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan (kecepatan, kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi). 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 siswa menunjukkan atau menampilkan gerak yang diharapkan.

### 3) Rubrik asesmen keterampilan gerak

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

Nama : \_\_\_\_\_ Kelas: \_\_\_\_\_

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

### 4) Pedoman penskoran

#### a) Penskoran

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

(2) Skor 0 jika: Siswa kurang dari 80% melakukan komponen gerakan sikap awal, sikap pelaksanaan, dan sikap akhir dengan benar.

#### (a) Sikap awal

- sikap baring terlentang.
- kedua lutut ditekuk dan dirapatkan.
- kedua tangan menopang leher bagian belakang.

#### (b) Sikap pelaksanaan.

- angkat badan ke atas sampai mencium lutut.
- kemudian turunkan lagi badan sampai posisi berbaring.
- kedua tangan tetap memegang leher.
- pandangan mata tetap ke atas.

c. Sikap akhir

- posisi badan tidur terlentang dan tetap rileks.
- kedua tangan tetap memegang leher bagian belakang.
- kedua tungkai diluruskan dan dibuka selebar bahu.

b) Pengolahan skor

Skor maksimum: 10

Skor perolehan siswa: SP

Nilai keterampilan yang diperoleh siswa: SP/10.

5) Lembar pengamatan asesmen hasil keterampilan gerak terkait dengan (kecepatan, kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi), untuk meningkatkan kebugaran jasmani.

a) Tahap pelaksanaan pengukuran

Asesmen hasil/produk aktivitas latihan daya tahan, kekuatan, komposisi tubuh, dan kelenturan yang dilakukan siswa selama 30 detik setiap butir tes dengan cara:

- (1) Mula-mula siswa tidur terlentang dengan kedua tangan menempel pada leher.
- (2) Setelah petugas pengukuran memberi aba-aba “mulai” siswa mulai melakukan latihan daya tahan, kekuatan, komposisi tubuh, dan kelenturan yang dilakukan selama 30 detik per butir tes.
- (3) Petugas menghitung ulangan yang dapat dilakukan oleh siswa.
- (4) Jumlah ulangan yang dilakukan dengan benar memenuhi persyaratan dihitung untuk diberikan skor.

b) Konversi jumlah ulangan dengan skor

Asesmen produk/capaian Hasil Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (untuk Siswa Putera SMA/16 s.d 18 Tahun).

Lari 60 m	Gantung/ Angkat tubuh	Baring duduk	Loncat tegak	Lari 1.200 m	Klasifikasi Nilai
≤ 7.2 dtk	≤ 41 kali	≥ 41 kali	≥ 73 kali	≤ 3.14 mnt	Sangat Baik
7.3 – 8.3 dtk	22 – 40 kali	30 – 40 kali	60 – 72 kali	3.15 – 4.25 mnt	Baik
8.4 – 9.6 dtk	10 – 21 kali	21 – 29 kali	50 – 59 kali	4.26 – 5.12 mnt	Cukup
9,7-11,00 dtk	3 - 9 kali	10 - 20 kali	39 - 49 kali	5.12 – 6,33 mnt	Kurang
≥ 11,00 dtk	≥ 2 kali	≤ 9 kali	≤ 22 kali	≥ 6,34 mnt	Kurang Sekali

Asesmen produk/capaian Hasil Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (untuk Siswa Puteri SMA/16 s.d 18 Tahun).

Lari 60 m	Gantung/ Siku tekuk	Baring duduk	Loncat tegak	Lari 1.000 m	Klasifikasi Nilai
≤ 8,4 dtk	≤ 41 kali	≥ 29 kali	≥ 50 kali	≤ 3,52 mnt	Sangat Baik
8,5 – 9,8 dtk	22 – 40 kali	20 – 28 kali	39 – 49 kali	3,53 – 4,56 mnt	Baik
9,9 – 11,4 dtk	10 – 21 kali	10 – 19 kali	31 – 39 kali	4,57 – 5,58 mnt	Cukup
11,5 – 13,4 dtk	3 - 9 kali	3 - 8 kali	23 - 30 kali	5,59 – 7,23 mnt	Kurang
≥ 13,5 dtk	≥ 2 kali	≤ 2 kali	≤ 22 kali	≥ 7,24 mnt	Kurang Sekali

### 3. Umpan Balik

Umpan balik yang dilakukan oleh guru terhadap proses pembelajaran dilakukan pada setiap aktivitas pembelajaran. Guru harus memberikan penguatan, jika teridentifikasi ada pemahaman yang belum baik, ada hal yang perlu menjadi perhatian mengacu pada hasil refleksi.

## G. Refleksi Guru

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

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

## H. Remedial dan Pengayaan

### 1. Remedial

Sama dengan konsep remedial pada aktivitas pembelajaran permainan bola basket.

### 2. Pengayaan

Sama dengan konsep pengayaan pada aktivitas pembelajaran permainan bola basket.

## I. Interaksi dengan Orang Tua

Sama dengan konsep interaksi dengan orang tua pada aktivitas pembelajaran permainan bola basket.

## J. Lembar Kegiatan Siswa

Tanggal : .....  
Lingkup/materi pembelajaran : .....  
Nama Siswa : .....  
Fase/Kelas : F / XI

### 1. Panduan umum

- a. Pastikan siswa 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, buatlah kelompok sejumlah maksimal 9 orang.
- b. Lakukan aktivitas peningkatan kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan secara berpasangan dengan temanmu satu kelompok.
- c. Perhatikan penjelasan berikut ini:  
Cara melakukan aktivitas pembelajaran keterampilan rangkaian gerakan senam antara lain:
  - 1) Latihan kebugaran jasmani (kecepatan).
  - 2) Latihan kebugaran jasmani (kelincahan).
  - 3) Latihan kebugaran jasmani (keseimbangan).
  - 4) Latihan kebugaran jasmani (koordinasi).
  - 5) Tes kebugaran jasmani siswa SMA usia 16 s.d 18 tahun.



## **K. Bahan Bacaan Siswa**

1. Aktivitas peningkatan kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan. Untuk membantu dalam mencari sumber bacaan tersebut, dapat diperoleh melalui: buku, majalah, koran, internet, atau sumber lainnya.
2. Materi tes kebugaran jasmani siswa SMA usia 16 s.d 18 tahun. Untuk membantu dalam mencari sumber bacaan tersebut, dapat diperoleh melalui: buku, majalah, koran, internet, atau sumber lainnya.

## **L. Bahan Bacaan Guru**

1. Materi aktivitas peningkatan kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan.
2. Bentuk-bentuk aktivitas peningkatan kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan.
3. Bentuk-bentuk tes kebugaran jasmani siswa SMA usia 16 s.d 18 tahun.

**Keterampilan Gerak, Pengetahuan Gerak, Pengembangan Karakter, dan Internalisasi Nilai-Nilai Gerak Melalui Pembelajaran Menghindari Bahaya, Cara Penularan, dan Pencegahan HIV/AIDS**

Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan
Kelas/Semester	: XI / .....
Pokok Bahasan	: Pola Perilaku Hidup Sehat
Sub Pokok Bahasan	: Menghindari Bahaya, Cara Penularan, dan Pencegahan HIV/AIDS
Profil Pelajar Pancasila	: Mandiri dan Gotong Royong
Alokasi Waktu	: 1 Kali Pertemuan ( 2 JP )

### A. Tujuan Pembelajaran

Siswa dapat menunjukkan kemampuan dalam memahami dan dapat menerapkan hakikat HIV/AIDS, bahaya HIV/AIDS, cara penularan HIV/AIDS, dan cara mencegah HIV/AIDS sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki serta mengembangkan nilai-nilai Profil Pelajar Pancasila dengan meregulasi dan menginternalisasi nilai-nilai karakter 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. Deskripsi Materi

Pada unit pembelajaran 8 ini siswa dapat mempraktikkan dan menganalisis fakta, konsep, dan prosedur hakikat HIV/AIDS, bahaya HIV/AIDS, cara penularan HIV/AIDS, dan cara mencegah HIV/AIDS. Kegiatan pembelajaran dengan menggunakan pendekatan teori dan praktik.

Selain kompetensi di atas, pada unit pembelajaran ini pembelajaran juga dilakukan untuk menstimulus kemampuan siswa agar dapat memahami dan memprediksi konsekuensi dari emosi dan pengekspresiannya dan menyusun langkah-langkah untuk mengelola



---

emosinya dalam pelaksanaan belajar dan berinteraksi dengan orang lain.

Kegiatan guru melakukan perencanaan, melaksanakan, dan melakukan asesmen pembelajaran. Dalam tahap pendahuluan, guru bersama-sama siswa melakukan: doa, apersepsi, menyampaikan tujuan, menyampaikan asesmen yang akan dilakukan. Pada kegiatan inti menjelaskan materi aktivitas pembelajaran hakikat HIV/AIDS, bahaya HIV/AIDS, cara penularan HIV/AIDS, dan cara mencegah HIV/AIDS, guru menutup pelajaran dengan pendinginan, dan menyampaikan simpulan serta berdoa.

Untuk menstimulus kemampuan siswa agar dapat memahami dan memprediksi konsekuensi dari emosi dan pengeksresiannya, pembelajaran dapat dilakukan dengan memahami dan dapat menerapkan hakikat HIV/AIDS, bahaya HIV/AIDS, cara penularan HIV/AIDS, dan cara mencegah HIV/AIDS dengan menekankan pada nilai-nilai mandiri dan gotong royong.


Alternatif pembelajaran mempraktikkan aktivitas pembelajaran hakikat HIV/AIDS, bahaya HIV/AIDS, cara penularan HIV/AIDS, dan cara mencegah HIV/AIDS dengan memperkaya materi pembelajaran hakikat HIV/AIDS, bahaya HIV/AIDS, cara penularan HIV/AIDS, dan cara mencegah HIV/AIDS. Rangkaian pembelajaran yang digunakan tidak terlalu sulit dan kompleks, melainkan sederhana.

Namun idealnya adalah menggunakan rangkaian gerakan yang standar agar siswa lebih tertarik mengikuti pembelajaran. Asesmen yang dilakukan guru meliputi: asesmen sikap dengan menggunakan jurnal, asesmen pengetahuan dengan melakukan tes tertulis yang dilakukan diakhir pertemuan, serta asesmen keterampilan dengan tes unjuk kerja.

### C. Apersepsi

Kemampuan siswa untuk mempraktikkan dan menganalisis aktivitas pembelajaran hakikat HIV/AIDS, bahaya HIV/AIDS, cara penularan HIV/AIDS, dan cara mencegah HIV/AIDS akan membantu siswa untuk memahami dan dapat menerapkan hakikat HIV/AIDS,





bahaya HIV/AIDS, cara penularan HIV/AIDS, dan cara mencegah HIV/AIDS dengan lebih baik dan menyenangkan. Dengan demikian aktivitas pembelajaran hakikat HIV/AIDS, bahaya HIV/AIDS, cara penularan HIV/AIDS, dan cara mencegah HIV/AIDS yang dilakukan dengan baik dapat menyumbang pada peningkatan pola perilaku hidup sehat siswa.

Kemampuan siswa untuk memahami dan memprediksi konsekuensi dari emosi dan pengekspresiannya serta menyusun langkah-langkah untuk mengelola emosinya dalam pelaksanaan belajar dan berinteraksi dengan orang lain dapat membantu siswa untuk memiliki kesehatan mental yang baik, memperkuat kesiapan dan kemampuan belajar siswa. Interaksi sosial yang positif mendukung terciptanya lingkungan belajar yang kondusif yang pada akhirnya mendukung peningkatan hasil belajar siswa.

Pertanyaan pemantik:

- Mengapa siswa perlu memahami dan menerapkan hakikat HIV/AIDS, bahaya HIV/AIDS, cara penularan HIV/AIDS, dan cara mencegah HIV/AIDS sesuai dengan pola perilaku hidup sehat?

## **D. Prosedur Kegiatan Pembelajaran (Pertemuan 1)**

### **1. Materi Pokok Pembelajaran**


#### **a. Materi Pembelajaran Reguler**

Memahami fakta, konsep, dan prosedur, serta dapat menerapkan bahaya HIV/AIDS, diantaranya:

- 1) Hakikat HIV/AIDS.
- 2) Bahaya penyakit HIV/AIDS.
- 3) Dampak penyakit HIV/AIDS.
- 4) Pencegahan dan penanggulangan penyakit HIV/AIDS.

#### **b. Materi Pembelajaran Remedial**

Materi pembelajaran untuk remedial sama dengan materi reguler. Akan tetapi penekanan materinya hanya pada materi yang belum dikuasai (berdasarkan identifikasi) yang akan dipelajari siswa kembali. Materi dapat dengan menambah materi dari berbagai sumber bagi siswa. Setelah dilakukan identifikasi kelemahan siswa,



---

guru dapat mengubah strategi dengan memasang siswa dan belajar dalam kelompok agar bisa saling membantu, serta berbagai strategi lain sesuai kebutuhan siswa.

**c. Materi Pembelajaran Remedial Pengayaan**

Materi pembelajaran untuk pengayaan sama dengan regular. Materi dapat dikembangkan dengan meningkatkan kompleksitas materi, dan mengubah lingkungan pembelajaran di dalam materi yang lebih sederhana.

**2. Langkah-langkah Kegiatan Pembelajaran (Alternatifnya)**

**a. Persiapan mengajar**

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


- 1) Membaca kembali Modul Ajar (MA) yang telah dipersiapkan guru sebelumnya.
- 2) Membaca kembali buku-buku sumber yang berkaitan dengan hakikat HIV/AIDS, bahaya HIV/AIDS, cara penularan HIV/AIDS, dan cara mencegah HIV/AIDS sesuai dengan pola perilaku hidup sehat..
- 3) Menyiapkan alat pembelajaran, diantaranya:
  - a) Ruang kelas atau sejenisnya.
  - b) Alat peraga hakikat HIV/AIDS, bahaya HIV/AIDS, cara penularan HIV/AIDS, dan cara mencegah HIV/AIDS.
  - c) Video pembelajaran tentang hakikat HIV/AIDS, bahaya HIV/AIDS, cara penularan HIV/AIDS, dan cara mencegah HIV/AIDS.
  - d) Lembar kerja siswa (*student work sheet*) yang berisi perintah dan indikator tugas.

**b. Kegiatan pengajaran**

Langkah-langkah kegiatan pengajaran antara lain sebagai berikut:

**1) Kegiatan pendahuluan (10 menit)**

- a) Guru menyiapkan siswa di dalam kelas dan mengucapkan salam atau selamat pagi kepada siswa.
- b) Guru memerintahkan salah seorang siswa untuk memimpin doa.
- c) Guru harus memastikan bahwa semua siswa dalam keadaan sehat.

- 
- 
- d) Guru memotivasi siswa untuk mengondisikan suasana belajar yang menyenangkan dengan menjelaskan manfaat mempelajari dan memahami hakikat HIV/AIDS, bahaya HIV/AIDS, cara penularan HIV/AIDS, dan cara mencegah HIV/AIDS sesuai dengan pola perilaku hidup sehat.
  - e) Guru mengecek penguasaan kompetensi yang sudah dipelajari sebelumnya, dengan cara tanya jawab.
  - f) Guru menjelaskan kompetensi yang harus dikuasai siswa setelah proses pembelajaran (seperti yang tercantum dalam indikator ketercapaian kompetensi) disertai dengan penjelasan manfaat dari mempelajari tentang hakikat HIV/AIDS, bahaya HIV/AIDS, cara penularan HIV/AIDS, dan cara mencegah HIV/AIDS sesuai dengan pola perilaku hidup sehat.
  - g) Guru menyampaikan cakupan materi yang akan dipelajari yaitu: hakikat HIV/AIDS, bahaya HIV/AIDS, cara penularan HIV/AIDS, dan cara mencegah HIV/AIDS sesuai dengan pola perilaku hidup sehat.
  - h) Guru menjelaskan tehnik asesmen untuk kompetensi hakikat HIV/AIDS, bahaya HIV/AIDS, cara penularan HIV/AIDS, dan cara mencegah HIV/AIDS sesuai dengan pola perilaku hidup sehat, baik kompetensi sikap dengan observasi dalam bentuk jurnal: yaitu nilai-nilai karakter profil Pelajar Pancasila: dimensi gotong royong dan mandiri, kompetensi pengetahuan: mengidentifikasi hakikat HIV/AIDS, bahaya HIV/AIDS, cara penularan HIV/AIDS, dan cara mencegah HIV/AIDS sesuai dengan pola perilaku hidup sehat menggunakan penugasan atau tes lisan dan tertulis, dan kompetensi terkait keterampilan yaitu: berdiskusi atau mempresentasikan di depan kelas materi tentang hakikat HIV/AIDS, bahaya HIV/AIDS, cara penularan HIV/AIDS, dan cara mencegah HIV/AIDS sesuai dengan pola perilaku hidup sehat.
  - i) Dalam pembelajaran ini disamping dapat mengembangkan elemen pengetahuan gerak, siswa juga diharapkan dapat mengembangkan nilai-nilai Profil Pelajar Pancasila pada elemen gotong royong dan mandiri dengan meregulasi dan menginternalisasi nilai-nilai karakter seperti: berkolaborasi,

kepedulian, berbagai, pemahaman diri dan situasi yang dihadapi, dan meregulasi diri, serta dapat menerapkan pola perilaku hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.

## 2) Kegiatan inti (70 menit)

Langkah-langkah kegiatan pembelajaran inti dengan prosedur sebagai berikut:

- a) Guru menyajikan/menyampaikan sebuah fenomena yaitu: sebuah kejadian di suatu tempat terhadap kasus penyakit HIV/AIDS. Masalah utamanya adalah penyebaran virus HIV/AIDS.
- b) Siswa dengan difasilitasi oleh guru menemukan dan mengklarifikasi masalah tersebut.
- c) Siswa mengidentifikasi masalah dan melakukan curah pendapat dengan difasilitasi oleh guru.
- d) Siswa dalam kelompok mengklasifikasi apa yang diketahui, apa yang perlu diketahui, apa yang perlu dilakukan untuk menyelesaikan masalah, dengan menyusun pertanyaan seperti:

## Materi Pembelajaran 1


### a) Aktivitas pembelajaran 1 : Fakta, konsep, dan prosedur, serta memahami hakikat HIV/AIDS

Siswa diminta untuk membaca dan menyimak teks berikut ini yang merupakan hakikat HIV/AIDS. Materi tersebut akan dibahas dengan lengkap sebagai berikut.

#### (1) Pengertian HIV

HIV (*Human Immunodeficiency Virus*) adalah virus yang menyerang sistem kekebalan tubuh yang selanjutnya melemahkan kemampuan tubuh melawan infeksi dan penyakit. Obat atau metode penanganan HIV belum ditemukan. Dengan menjalani pengobatan tertentu, pengidap HIV bisa memperlambat perkembangan penyakit ini, sehingga pengidap HIV bisa menjalani hidup dengan normal.

AIDS adalah singkatan dari *Acquired Immune Deficiency Syndrome*, yaitu: suatu penyakit yang disebabkan oleh virus HIV (*Human Immunodeficiency Virus*). Penyakit ini bukan merupakan keturunan atau diwarisi. Ia menyerang sistem kekebalan tubuh



---

(*Immune system*), yaitu: sistem pertahanan alami tubuh terhadap serangan organisme yang merupakan musuh.

HIV atau *Human Immunodeficiency Virus* adalah virus yang menyerang sistem imun tubuh manusia, khususnya sel CD4 atau biasa dikenal sebagai sel T (*T cell*). Virus ini bekerja secara agresif terhadap sistem imun tubuh. Padahal, kekuatan dan ketahanan tubuh sangat bergantung pada sistem imun tubuh.

Jika sistem imun tubuh terganggu, kekebalan tubuh terhadap bermacam penyakit akan melemah. Hasilnya, tubuh akan mudah diserang infeksi virus, bakteri jahat, dan sumber penyakit lainnya. Pada akhirnya, muncullah penyakit yang disebut AIDS.

## (2) Pengertian AIDS


AIDS atau *Acquired Immune Deficiency Syndrome* adalah penyakit gangguan imunitas tubuh yang disebabkan oleh virus HIV. Pada penderita AIDS atau ODHA (Orang dengan HIV AIDS), tubuh mereka akan melemah seiring berjalannya waktu.

Virus HIV merusak sistem imun tubuh dengan cara menyerang dan membunuh sel-T yang terkandung di dalam sel darah putih. Sel-T maupun sel darah putih memiliki fungsi yang sangat penting bagi tubuh, karena sel tersebut berperan sebagai pelindung tubuh dari infeksi serta pemulihan tubuh (*self-healing*).

Sayangnya, sel tersebut tidak kuat melawan keagresifan virus HIV, sehingga tubuh tidak dapat melawan infeksi atau penyakit yang ada. Di samping itu, virus HIV yang agresif tersebut akan memakan sel-T untuk memperbanyak diri dan menyebar ke seluruh tubuh.

Tubuh ODHA yang mengalami pelemahan akan rentan diserang penyakit, seperti infeksi dan kanker. Akan tetapi, ada treatment atau perawatan terhadap orang-orang yang terjangkit virus HIV ini. Meskipun tidak ada obat untuk HIV atau AIDS, seseorang yang menjalani penanganan medis tertentu secara rutin memiliki potensi hidup yang dapat menjangkau masa hidup orang yang tidak terjangkit AIDS.

HIV atau *Human Immunodeficiency Virus* secara fisiologis adalah virus yang menyerang sistem kekebalan tubuh penderitanya. Dalam buku “Pers Meliput AIDS”, virus HIV adalah retrovirus yang termasuk



---

dalam family lentivirus, yaitu: virus yang dapat berkembang biak dalam darah manusia.

Pasien yang sudah terinfeksi HIV dan mengalami stres yang berkepanjangan, akan mempercepat menyebarnya AIDS. Replikasi virus yang terus-menerus mengakibatkan semakin berat kerusakan sistem kekebalan tubuh dan semakin rentan terhadap infeksi oportunistik (IO) sehingga akan berakhir dengan kematian.

Secara struktural morfologinya, virus HIV sangat kecil sama halnya dengan virus-virus lain. Bentuk virus HIV terdiri atas sebuah silinder yang dikelilingi pembungkus lemak yang melingkar-melebar. Dan pada pusat lingkaran terdapat untaian RNA atau ribonucleic acid.

Bedanya virus HIV dengan virus lain, HIV dapat memproduksi selnya sendiri dalam cairan darah manusia, yaitu: pada sel darah putih. Sel-sel darah putih yang biasanya dapat melawan segala virus, lain halnya dengan virus HIV, virus ini justru dapat memproduksi sel sendiri untuk merusak sel darah putih.


HIV dapat menyebabkan sistem imun mengalami beberapa kerusakan dan kehancuran, lambat laun sistem kekebalan tubuh manusia menjadi lemah atau tidak memiliki kekuatan pada tubuhnya, maka pada saat inilah berbagai penyakit yang dibawa virus, kuman dan bakteri sangat mudah menyerang seseorang yang sudah terinfeksi HIV.

Kemampuan HIV untuk tetap tersembunyi adalah yang menyebabkannya virus tetap ada seumur hidup, bahkan dengan pengobatan yang efektif. AIDS disebut sebagai sindrom yang merupakan kumpulan gejala-gejala berbagai penyakit dan infeksi akibat menurunnya sistem kekebalan tubuh oleh virus (HIV).

AIDS adalah tahap akhir dari HIV, dimana perjalanan HIV menuju AIDS membutuhkan waktu sekitar 10 - 13 tahun. Nama AIDS sendiri pertama kali digunakan oleh Don Amstrong, kepala bagian penyakit infeksi di New York.

### (3) Asal-usul HIV/AIDS

Virus HIV diyakini pertama kali ditemukan di Kinshasa, Republik Demokratik Kongo pada tahun 1920, ketika dilaporkan adanya



---

penyebaran infeksi virus “*Simian Immunodeficiency Viruses*” (SIV) dari simpanse dan gorila kepada manusia. Semenjak itu kasus kematian mendadak dengan gejala-gejala khas hilang dan dianggap tidak menjadi ancaman..


Keresahan kembali terjadi pada awal tahun 80-an, dimana pada tahun 1981 ditemukan infeksi paru yang amat jarang yang disebut *Pneumocystis Carinii Pneumonia* (PCP) pada lima orang pemuda homoseksual yang sebelumnya tidak memiliki masalah kesehatan di Los Angeles.

Pada saat yang bersamaan, New York dan California turut melaporkan adanya jangkitan kanker ganas yang disebut dengan sarcoma kaposi. Penyakit ini juga menyerang sekelompok pria homoseksual. Penyakit-penyakit yang dilaporkan tersebut ternyata memiliki hubungan dengan adanya kerusakan berat pada sistem kekebalan tubuh.

Pada akhir tahun 1981, infeksi semakin meluas, dilaporkan 270 kasus pasien dengan kerusakan kekebalan tubuh yang parah pada pria homoseksual dan 121 orang diantaranya meninggal dunia. Pada akhir tahun ini pula pertama kali didapati kasus PCP pada orang yang menggunakan narkoba suntik.

Terkait cara penularan yang diketahui selama ini, pada awal tahun 1982 pakar menyebut penyakit ini dengan *Gay-Related Immune Deficiency* (GRID). Namun pada bulan september CDC menamakan penyakit tersebut dengan *Acquired Immune Deficiency Syndrome* (AIDS) karena diperkirakan penyebaran penyakit ini tidak semata-mata dapat ditularkan oleh perilaku seksual sesama jenis semata.

Penyebaran HIV/AIDS untuk pertama kalinya ditemukan di sub-Sahara Afrika pada abad kedua puluh tepatnya tahun 1959. Virus ini kemudian menyebar keluar Afrika, dan mulai memasuki Amerika Serikat antara pertengahan dan akhir tahun 70-an. Dari beberapa negara yang telah terinfeksi virus HIV/AIDS, secara umum diperkirakan bahwa 10% penduduk di Afrika Tengah mengidap HIV + dalam kurun waktu hanya 5 tahun sejak mulai menyebar.



---

Penyebaran virus HIV/AIDS di Afrika terjadi melalui perilaku homoseksual. Penyebaran melalui homoseksual, cukup mengejutkan karena angka-angka mengenai penyebaran virus HIV/AIDS berkembang dengan pesat. Pada tahun 1980 selain dikalangan homoseksual virus HIV/AIDS juga ditemukan melalui hubungan heteroseksual, baik yang disebabkan oleh perilaku biseksual maupun karena kebiasaan berganti-ganti pasangan.

Di Indonesia, permasalahan AIDS muncul pada tahun 1987 dari seorang turis asing berkebangsaan Belanda yang meninggal di Bali dengan tanda-tanda infeksi AIDS. Berita penyebaran virus HIV/AIDS yang terjadi di Indonesia menyebutkan bahwa AIDS masuk di Indonesia pada tahun 1987, sebenarnya AIDS sudah ada di Indonesia pada tahun 1983.

Berangsur-angsur penyebaran HIV/AIDS sangat cepat di dunia, sampai akhir 1993 di Indonesia virus HIV/AIDS sudah menjangkau 12 propinsi. Namun masih banyak orang Indonesia beranggapan bahwa angka atau jumlah penderita yang terinfeksi virus HIV/AIDS belum seberapa dibandingkan jumlah penduduk yang ada di Indonesia.

Berdasarkan hasil laporan epidemi HIV/AIDS, didapatkan dalam tahun 2007 terdapat 27 juta infeksi baru dan 2 juta kematian akibat HIV/AIDS. Secara estimasi diperkirakan terdapat 33 juta orang yang hidup dengan HIV/AIDS di dunia (Depkes, 2008). Kasus HIV/AIDS di Indonesia terjadi peningkatan setiap tahun.


## Materi Pembelajaran 2

### b) Aktivitas pembelajaran 2 : Fakta, konsep, dan prosedur, serta memahami bahaya penyakit HIV/AIDS

Setelah siswa membaca dan menyimak bahaya penyakit HIV/AIDS, siswa diminta untuk mengamati dan mengkaji materi tentang bahaya penyakit HIV/AIDS, seperti bacaan berikut ini atau siswa dapat juga memperkaya dengan bacaan-bacaan dari sumber-sumber yang lain.

Kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk mengubah posisi dan arah secepat mungkin sesuai dengan situasi yang dihadapi dan





---

dikehendaki. Kelincahan sangat penting fungsinya untuk meningkatkan prestasi maksimal dalam cabang olahraga atau meningkatkan kebugaran jasmani seseorang.

Tak dipungkiri HIV/AIDS memiliki dampak yang cukup serius dan buruk pada anak-anak dari negara miskin dan berkembang. Dimana penyakit ini menyerang anak-anak secara langsung melalui infeksi. Meskipun HIV dapat berkembang lebih cepat pada anak-anak ketimbang pada orang dewasa, mereka masih mungkin menikmati kehidupan berkualitas bertahun-tahun, terutama jika mendapat perawatan yang mendukung.


Jumlah kasus HIV dan AIDS dari tahun ke tahun semakin meningkat di seluruh bagian dunia, meskipun berbagai upaya preventif terus dilaksanakan. Resiko tertinggi penularan HIV diketahui berasal dari perilaku, termasuk penggunaan jarum suntik (penasun), dan seks yang tidak terlindungi, dan dari ibu yang terjangkit ke anak mereka dan selama persalinan.

Jumlah perempuan yang terinfeksi saat ini cenderung meningkat HIV di Indonesia, membuat kemungkinan penularan seperti itu bahkan semakin besar. HIV tidak dapat disembuhkan, karena tidak ada obat yang dapat sepenuhnya menyembuhkan HIV/AIDS. Perkembangan penyakit dapat diperlambat. Akan tetapi, tidak dapat dihentikan sepenuhnya.

Kombinasi yang tepat antara berbagai obat-obatan anti revitriporal dapat memperlambat kerusakan yang diakibatkan oleh HIV pada sistem kekebalan tubuh dan menunda awal terjadinya AIDS.

### (1) Masuknya virus AIDS

Darimana sebenarnya virus AIDS ini berasal? Dugaan sementara ini adalah virus AIDS berasal dari kerja yang mempunyai daya toleransi cukup tinggi terhadap jenis virus AIDS. Berpindahannya virus AIDS pada manusia terjadi karena gigitan binatang tersebut. Ada dugaan bahwa virus AIDS sudah berkembang lama pada beberapa komunitas penduduk yang terisolasi ternyata cukup mempunyai daya tahan terhadap virus ini. Sayangnya, data lengkap tentang penduduk yang terisolasi ini belum diperoleh.



---

Virus HIV tidak memiliki sifat seperti: virus *flu* yang dapat menular melalui udara. Proses penularan ini bisa melalui hubungan seksual dengan penderita (homo maupun hetero-seksual), transfusi darah yang mengandung virus HIV, jarum suntik atau alat tusuk lainnya yang baru saja dipakai oleh penderita (setelah pemakaian obat bius, apukuntur, tindik atau tato) atau dengan alat tertentu yang mana alat ini telah melukai penderita dan kemudian dipakai oleh orang lain hingga luka juga (pisau cukur, sikat gigi, dan lain-lain).

Virus HIV masuk ke dalam tubuh manusia melalui perantara darah, semen dan sekret vagina. Human Immunodeficiency Virus (HIV) tergolong retrovirus yang mempunyai materi genetik RNA yang mampu menginfeksi limfosit CD4 (Cluster Differential Four), dengan melakukan perubahan sesuai dengan DNA inangnya.

Virus HIV cenderung menyerang jenis sel tertentu, yaitu: sel-sel yang mempunyai antigen CD4 terutama limfosit T4 yang memegang peranan penting dalam mengatur dan memper-tahankan sistem kekebalan tubuh. Virus juga dapat menginfeksi sel monosit *makrofag*, sel *Langerhans* pada kulit, sel *dendrit* folikuler pada kelenjar *limfe*, *makrofag* pada alveoli paru, sel retina, sel *serviks uteri* dan sel-sel mikroglia otak.

Virus yang masuk ke dalam limfosit T4 selanjutnya mengadakan replikasi, sehingga menjadi banyak dan akhirnya menghancurkan sel limfosit itu sendiri. Kejadian awal yang timbul setelah infeksi HIV disebut sindrom retroviral akut atau *Acute Retroviral Syndrome*.

Sindrom ini diikuti oleh penurunan jumlah CD4 dan peningkatan kadar RNA HIV dalam plasma. CD4 secara perlahan akan menurun dalam beberapa tahun dengan laju penurunan CD4 yang lebih cepat pada 1,5 – 2,5 tahun sebelum pasien jatuh dalam keadaan AIDS.

Viral load (jumlah virus HIV dalam darah) akan cepat meningkat pada awal infeksi dan pada fase akhir penyakit akan ditemukan jumlah CD4 < 200/mm<sup>3</sup> kemudian diikuti timbulnya infeksi oportunistik, berat badan turun secara cepat dan muncul komplikasi neurulogis. Pada pasien tanpa pengobatan ARV, rata-rata kemampuan bertahan setelah CD4 turun < 200/mm<sup>3</sup> adalah 3,7 tahun.

## (2) Masuknya virus AIDS

Infeksi HIV memiliki empat stadium sampai nantinya menjadi AIDS yaitu sebagai berikut:

- (a) Stadium I belum menunjukkan gejala dan dalam hal ini pasien dengan HIV tidak menunjukkan gejala klinis yang berarti, sehingga pasien akan tampak sehat seperti orang normal dan mampu melakukan aktifitasnya seperti biasanya.
- (b) Stadium II sudah mulai menunjukkan gejala yang ringan dan gejala ringan seperti: penurunan berat badan kurang dari 10%, infeksi yang berulang pada saluran nafas dan kulit.
- (c) Stadium III Pasien sudah tampak lemah, gejala dan infeksi sudah mulai bermunculan, penderita akan mengalami penurunan berat badan yang lebih berat, diare yang tidak kunjung sembuh, demam yang hilang timbul dan mulai mengalami infeksi jamur pada rongga mulut bahkan infeksi sudah menjalar ke paru-paru.
- (d) Stadium IV pasien akan menjadi AIDS, aktivitas pasien akan banyak dilakukan di tempat tidur karena kondisi dan keadaannya sudah mulai lemah dan infeksi mulai bermunculan dimana-mana dan cenderung berat.

## (3) Cara Penularan HIV/AIDS

Menurut Prof. Luc Montagnier, hubungan seksual yang berupa homo-seksual, hete-seksual maupun oral seksual bisa menyebabkan AIDS. Kontaminasi dimulai jika ada virus yang ada terjadi kontak seksual tersebut, yang memungkinkan terjadinya kontak antara virus yang ada pada semen atau cairan vagina dengan darah.

Jelas, bahwa hubungan seksual yang menimbulkan luka atau peradangan mempunyai kans besar untuk terkontaminasi virus ini. Virus ini tidak memerlukan beberapa kali kontak seksual untuk memasuki aliran darah seseorang. Bila saja hanya sekali kontak ia sudah hinggap dialiran darah. Namun sampai saat ini belum ada data yang pasti tentang perbandingan frekuensi mutasi virus dari pria ke wanita atau sebaliknya. Satu yang perlu diingat adalah semuanya mungkin terjadi.

#### (4) Gejala-gejala yang Menunjukkan Orang Terinfeksi HIV/AIDS

Penularan penyakit AIDS baru bisa ditemukan gejalanya setelah 5 – 10 tahun, terhitung sejak terjadinya penularan. Jadi kalau sekarang tampak sehat belum tentu terlepas dari AIDS. Pada penderita yang baru saja terinfeksi oleh virus HIV dan sudah membentuk antibodi positif, belum kelihatan gejala maupun tanda-tanda penyakitnya. Akan tetapi bila kejadian ini sudah berlangsung lama, maka penderita ini akan mengalami full blown AIDS. Jika sudah terjadi demikian, maka gejala-gejala klinisnya muncul.

Gejala klinis itu antara lain: rasa lelah yang berkepanjangan, sering demam (lebih dari 38°C) yang disertai keringat malam tanpa sebab yang jelas, sesak napas dan batuk berkepanjangan, berat badan menurun secara mencolok, pembesaran kelenjar (di leher, ketiak dan lipatan paha) tanpa sebab yang jelas, diare yang hebat secara terus-menerus, bercak merah kebiruan pada kulit dan kalau terjadi infeksi, maka infeksinya akan semakin meluas dan semakin berat.

Disamping itu, para penderita AIDS sering mengalami infeksi yang seharusnya tidak lazim terjadi pada manusia dan bahkan kejadian ini justru semakin berat pada penderita AIDS, seperti: pada Pneumonia Carinii. Kemudian anak yang orang tuanya terinfeksi HIV, pernah menjalani transfusi serta menderita hemofili mempunyai kecenderungan terinfeksi virus HIV.

##### (a) Tahap pertama:

- Pengidap akan mengalami nyeri mirip, seperti flu, beberapa minggu setelah terinfeksi, selama satu hingga dua bulan.
- Dapat tidak menimbulkan gejala apapun selama beberapa tahun.
- Dapat timbul demam, nyeri tenggorokan, ruam, pembengkakan kelenjar getah bening, diare, kelelahan, nyeri otot, dan sendi.

##### (b) Tahap kedua:

- Umumnya, tidak menimbulkan gejala lebih lanjut selama bertahun-tahun.
- Virus terus menyebar dan merusak sistem kekebalan tubuh.

- Penularan infeksi sudah bisa dilakukan pengidap kepada orang lain.
- Berlangsung hingga 10 tahun atau lebih.

(c) **Tahap ketiga:**

- Daya tahan pengidap rentan, sehingga mudah sakit, dan akan berlanjut menjadi AIDS.
- Demam terus-menerus lebih dari sepuluh hari.
- Merasa lelah setiap saat.
- Sulit bernapas.
- Diare yang berat dan dalam jangka waktu yang lama.
- Terjadi infeksi jamur pada tenggorokan, mulut, dan vagina.
- Timbul bintik ungu pada kulit yang tidak akan hilang.
- Hilang nafsu makan, sehingga berat badan turun drastis.

Tanda-tanda anak terinfeksi ada yang muncul setelah dia dilahirkan. Namun umumnya muncul pada sekitar usia 6 bulan, gejala tersebut adalah tidak sesuai dengan usia, timbulnya berbagai benjolan, gangguan pada hati, otak, serta sering sakit akibat lemahnya daya kekebalan tubuh.

Tanda-tanda HIV/AIDS diantaranya sebagai berikut:

(a) **Ruam kulit**

Jika muncul ruam kulit tanpa sebab yang pasti, segeralah lakukan pemeriksaan medis ke dokter.

(b) **Sakit kepala**

Agaknya, sakit kepala sulit dikenali sebagai gejala awal kemunculan HIV AIDS, namun sakit kepala yang tidak kunjung membaik perlu diwaspadai.

(c) **Sakit tenggorokan**

*Sore throat* atau sakit tenggorokan amatlah dirasa mengganggu. Apalagi, tenggorokan yang terasa gatal dan panas ini merupakan salah satu ciri-ciri HIV AIDS.

(d) **Diare**

*Pasalnya*, virus HIV menyerang sistem imun tubuh. Tidak heran bahwa sistem pencernaan terkena imbasnya. Diare pun menjadi salah satu gejalanya yang perlu diwaspadai.

(e) **Nyeri otot**

Meskipun tidak melakukan aktivitas berat, seseorang yang baru saja terkena virus HIV akan merasa nyeri otot. Bukan hanya itu, terkadang rasa nyeri pun dapat terjadi diper-sendian tubuh.

(f) **Kelelahan berlebih**

Sama halnya dengan nyeri otot, kelelahan berlebih sering dirasakan oleh orang-orang yang memiliki indikasi kemunculan HIV AIDS. Intensitas kegiatan tidak melulu menjadi penyebab kelelahan. Barangkali, bermacam penyakit dan kondisi fisik yang memengaruhi kelelahan tubuh, terutama kelelahan secara berlebihan.

(g) **Demam**

Mulanya, demam yang muncul merupakan demam biasa. Lama-kelamaan demam tersebut semakin parah dan berlanjut pada demam panas tinggi.

(h) **Pembengkakan kelenjar getah bening**

Tubuh tidak akan berhenti untuk melawan keagresifan virus HIV, sehingga tubuh akan memperbanyak sel imun.

(i) **Keringatan malam hari**

Salah satu pragejala HIV AIDS adalah kondisi tubuh yang mengeluarkan keringat pada malam hari, meskipun tubuh tidak melakukan banyak aktivitas atau suhu ruangan tidak panas.


(j) **Ulkus kelamin**

Satu lagi yang jadi penanda tahap awal terinfeksi HIV, yaitu: munculnya tukak dibagian kemaluan. Bentuknya seperti: luka terbuka, mirip sariawan.

(5) **Masa Inkubasi HIV/AIDS**

Masa inkubasi HIV dalam tubuh penderita belum dapat dipastikan secara jelas namun pada umumnya berkisar dari 6 bulan hingga 5 tahun. Pada anak, masa inkubasi umumnya lebih pendek dari orang dewasa (2 sampai 24 bulan). Hal ini mungkin sistem kekebalan anak masih belum matur.

Dengan demikian, orang yang telah tertular virus HIV baru akan kelihatan kelihatan klinisnya, jika sudah 5 tahun kemudian. Berarti



---

sebelum masa inkubasinya habis, penderita masih tetap sehat dan merasa dirinya merupakan penular bagi yang lainnya.

#### (6) Penyebab Terjadinya HIV/AIDS

Penyebab terjadinya AIDS berasal dari infeksi virus HIV. Virus ini dahulu disebut virus limfotrofik sel T manusia tipe III (*Human T Lymphotropic Virus III/HTLVIII*) atau virus limfadenopati, adalah suatu retrovirus manusia dari famili lentivirus.

Terdapat dua tipe virus HIV yang sudah teridentifikasi berdasarkan susunan genom dan hubungan filogeniknya, yaitu HIV-1 dan HIV-2 yang keduanya memiliki penyebaran epidemiologis yang berbeda. Virus HIV-1 merupakan tipe yang paling umum dan virulen menginfeksi manusia dimana sebanyak 90% kejadian infeksi HIV yang terjadi di dunia berasal dari HIV-1.

Di negara Indonesia, penyebaran dan penularan HIV paling banyak disebabkan melalui hubungan intim yang tidak aman dan bergantian menggunakan jarum suntik yang tidak steril saat memakai narkoba. Seseorang yang terinfeksi HIV dapat menularkannya kepada orang lain, bahkan sejak beberapa minggu sejak tertular. Semua orang berisiko terinfeksi HIV.

#### (7) Diagnosis HIV/AIDS

Tes HIV harus dilakukan untuk memastikan seseorang mengidap HIV atau tidak. Pemeriksaan yang dilakukan sebagai langkah diagnosis adalah dengan mengambil sampel darah atau urine pengidap untuk diteliti di laboratorium. Jenis pemeriksaan untuk mendeteksi HIV, antara lain:

##### (a) Tes antibodi

Tes ini bertujuan mendeteksi antibodi yang dihasilkan tubuh untuk melawan infeksi HIV. Meski akurat, perlu waktu 3-12 minggu agar jumlah antibodi dalam tubuh cukup tinggi untuk terdeteksi saat pemeriksaan.

##### (b) Tes Antigen

Tes antigen bertujuan mendeteksi protein yang menjadi bagian dari virus HIV, yaitu: p24. Tes antigen tersebut dapat dilakukan 2-6 minggu setelah pengidap yang dicurigai terinfeksi HIV.

### Materi Pembelajaran 3

#### c) Aktivitas pembelajaran 3 : Fakta, konsep, dan prosedur, serta memahami dampak penyakit HIV/AIDS

Setelah membaca dan menyimak dampak penyakit HIV/AIDS, siswa diminta untuk mengamati dan mengkaji materi tentang dampak penyakit HIV/AIDS, seperti bacaan berikut ini atau siswa diminta juga memperkaya dengan bacaan-bacaan dari sumber-sumber yang lain.

Dampak penyakit HIV/AIDS seperti yang telah dijelaskan sebelumnya, AIDS adalah penyakit yang amat mengerikan, HIV/AIDS menimbulkan kepanikan di seluruh dunia, "*Mass Hysteria*". HIV/AIDS dalam kasus ini juga disebut penyakit terminal, yaitu: penyakit yang sudah tidak ada harapan sembuh terutama bagi mereka yang selalu dijatuhkan vonis mati. Penderita AIDS akan mengalami krisis afeksi pada diri, keluarga, dan orang yang dicintainya maupun pada masyarakat.

Permasalahan yang biasa muncul pada penderita HIV/AIDS selain masalah fisik juga adanya stigma bahwasanya penderita HIV/AIDS dianggap tidak bermoral. Kalau sudah demikian risiko bunuh diri para penderita HIV/AIDS pun cukup tinggi. Dan tidak jarang pula para dokter dan petugas kesehatan dihadapkan kepada dilema, konflik dalam pengambilan keputusan, risiko dalam permintaan penderita untuk bantuannya melakukan bunuh diri agar mempercepat kematian.

Seseorang yang mengalami AIDS pertama kali akan mengalami gejala-gejala umum seperti influenza. Namun perlu diperhatikan juga gejala-gejala non spesifik dari penyakit AIDS yaitu yang disebut ARC (*AIDS Related Complex*) yang berlangsung lebih dari 3 bulan, dengan ciri-ciri, berat badan turun lebih dari 10%, demam lebih dari 38 derajat celsius, berkeringat di malam hari tanpa sebab, diare kronis lebih dari 1 bulan, muncul bercak putih pada lidah, pembesaran kelenjar getah bening, serta ditemukan antigen HIV atau antibody terhadap HIV.

Dalam perawatannya atau penanganan penderita HIV/AIDS memerlukan perlakuan yang sama dengan penderita lainnya, hendaknya para penderita atau pasien tidak diperlakukan secara diskriminatif. Pasien hendaknya tidak dipandang sebagai individu





---

seorang diri, melainkan seseorang anggota dari sebuah keluarga, masyarakat, serta lingkungan sosial.

Kita bisa tertular, jika bertukar cairan tubuh seperti: darah, air mani, cairan vagina, dan air susu ibu dengan penderita HIV/AIDS. Berbagai penyebab pertukaran cairan tubuh tersebut antara lain: melakukan hubungan seksual dan memakai jarum suntik yang sama.

Bisa juga melalui peralatan tato yang tidak diperhatikan kebersihannya, atau transfusi darah. Akan tetapi, HIV tidak bisa ditularkan melalui kontak kulit atau air liur, asalkan tidak luka terbuka.

Sampai saat ini, belum ada obat untuk menyembuhkan secara penuh pasien terjangkit HIV/AIDS. Selain kesempatan sembuh yang rendah bagi penderita, penyakit ini juga bisa mengakibatkan pasien mengalami komplikasi penyakit karena kekebalan tubuh yang melemah. Komplikasi penyakit yang kerap ditemukan pada penderita HIV/AIDS, diantaranya sebagai berikut:

#### (1) Tuberkulosis (TBC)

TBC bisa dengan mudah menyerang penderita HIV yang punya daya tahan tubuh lemah, karena TBC bisa menular lewat udara. Jika penderita HIV/AIDS terbukti positif terjangkit virus TBC, maka harus segera diberi antibiotik untuk mematikan bakteri TBC tersebut.

Bakteri TBC yang berada dalam tubuh penderita HIV/AIDS harus segera ditangani dulu sampai tuntas, baru pasien boleh melanjutkan obat-obatan HIV lagi. Tuberkulosis dinobatkan sebagai penyebab kematian nomor satu bagi penderita HIV/AIDS.

#### (2) Toksoplasmosis

Toksoplasmosis adalah infeksi pada manusia yang ditimbulkan oleh parasit bersel satu *Toxoplasma gondii* (*T. gondii*). Parasit ini biasa ditemukan pada kotoran kucing atau daging yang belum matang.

Sebenarnya pada sistem kekebalan tubuh normal, infeksi parasit ini tidak membahayakan. Tapi bagi seseorang dengan sistem imunitas rendah seperti penderita HIV/AIDS, perlu penanganan medis serius untuk menghindari komplikasi yang lebih berat. Komplikasi yang dapat ditimbulkan toksoplasmosis terkhusus pada penderita HIV/AIDS adalah infeksi otak serius yang disebut ensefalitis.

### (3) Kriptosporidiosis

Kriptosporidiosis adalah penyakit akibat infeksi *parasit cryptosporidium* yang ditandai dengan diare yang tak kunjung sembuh. Infeksi ini biasanya datang dari infeksi usus pada hewan.

Infeksi parasit ini masuk ke dalam tubuh lewat makanan atau minuman yang telah terkontaminasi. Gejalanya biasanya akan muncul seminggu setelah tubuh dimasuki parasit dan akan berlangsung selama dua minggu. Namun, pada orang dengan sistem kekebalan rendah atau anak-anak, gejala ini bisa bertahan 24-36 bulan, bahkan bisa sampai komplikasi fatal.

### (4) Sitomegalovirus

Sitomegalovirus adalah virus yang berhubungan dengan virus herpes. Penularan virus ini melalui cairan tubuh seperti air liur, darah, air mani, urin dan air susu ibu. Sistem kekebalan sehat bisa mengontrol virus ini sehingga menjadi tidak aktif.

Namun, pada penderita HIV, CMV dapat menyebar ke seluruh tubuh jika tidak cepat diobati. Penderita HIV akan mengalami gangguan penglihatan, saluran pencernaan, paru-paru, atau lemah tulang sampai kesulitan berjalan. Kemungkinan pasien HIV terserang virus CMV akan lebih besar ketika jumlah CD4 kurang dari 100 sel/mikroliter.


### (5) Kandidiasis

Infeksi yang satu ini disebabkan oleh infeksi jamur yang lagi-lagi menyerang seseorang dengan kekebalan tubuh lemah. Pada penderita HIV, jamur-jamur tersebut berkembangbiak secara berlebihan sehingga membuat lapisan ‘membran palsu’ pada mulut, lidah dan vagina

Area mulut akan terasa seperti terbakar dan jika membran putih tersebut coba dilepaskan akan mengakibatkan rasa perih dan pendarahan. Kandidiasis orofaring ditemukan pada 50-95% penderita HIV/AIDS.

### (6) Kriptokokus meningitis

Meningitis adalah penyakit radang selaput cairan otak dan sumsum tulang belakang. Sementara kriptokokus meningitis adalah infeksi



---

pada sistem saraf umum pusat yang biasanya muncul pada pasien positif HIV/AIDS.

Jamur penyebab infeksi ini disebut *Cryptococcus neoformans* yang tersebar melalui udara. Itu berarti jamur ini sangat mudah terhirup jamur ini karena setelah itu jamur ini akan mengendap di paru-paru dan masuk ke aliran darah yang melalui otak dan sumsum tulang belakang. Penderita HIV dengan CD4 di bawah 50 akan lebih mudah terinfeksi jamur ini.

#### (7) Limfoma atau Kanker Kelenjar Getah Bening

Limfoma atau kanker kelenjar getah bening adalah kanker darah yang menyebabkan kelenjar getah bening membengkak. Penyakit ini berawal dari sel kanker yang menyerah salah satu limfosit atau sel darah putih.

Selain di kelenjar getah bening, limfosit juga tersebar di limpa, timus, sumsum tulang dan saluran pencernaan. Limfosit yang terserang akan berubah, berkembang dan menyebar secara tidak normal.

Pengobatan kanker yang diterima penderita HIV/AIDS tidak berbeda dengan yang lainnya, seperti kemoterapi, radiasi bahkan operasi. Efek samping dari pengobatan kanker pada pasien HIV/AIDS adalah rentan terhadap berbagai penyakit infeksi.

Sistem imun pasien positif HIV yang sudah lemah akan semakin melemah selama pengobatan kanker ini. Makanya pasien HIV yang terkena kanker akan mendapat perawatan khusus.

#### (8) Pneumonia Kronis

Pneumonia adalah infeksi pada salah satu atau kedua paru-paru yang disebabkan oleh bakteri, virus dan jamur. Mungkin kamu pernah dengar paru-paru basah, ini dia penyakitnya.

Kantung udara di paru-paru yang terinfeksi akan meradang dan membengkak. Infeksi ini sebenarnya bisa dilawan oleh siapapun berusia di atas 3 atau 4 tahun, jika memiliki sistem kekebalan tubuh yang bekerja dengan baik. Pada penderita HIV/AIDS dengan jumlah CD4 kurang dari 200 akan lebih mudah terinfeksi penyakit ini. Hampi 75% pasien positif HIV terinfeksi pneumonia kronis.

### (9) Sindrom Wasting pada AIDS

*Wasting syndrome* dialami penderita stadium akhir AIDS, ditunjukkan pada pengurangan masa tubuh sampai 10% dalam waktu yang singkat. Ada lima penyebab terjadinya *sindrom wasting* ini.

Pertama, tubuh butuh lebih banyak nutrisi untuk melawan virus HIV/AIDS sementara penyerapan nutrisi tubuh sudah tidak sempurna lagi. Kedua, pasien HIV biasanya mengalami diare kronis yang bisa berlangsung selama 10 hari. Ketiga, dengan kondisi kesehatan seperti ini, nafsu makan pun pasti akan menurun.

Selanjutnya, akan muncul bintik pada mulut dan tenggorokan yang menyebabkan peradangan dan rasa sakit. Kalau sudah begini, bagaimana bisa meningkatkan nafsu makan?

Terakhir, obat-obatan yang dikonsumsi penderita HIV bisa mengurangi nafsu makan. Pada beberapa kejadian malah timbul efek samping mual, muntah dan gangguan fungsi indera pengecap.

### (10) Herpes Simpleks dan Herpes Zoster


Walaupun sama-sama berawalan Herpes, tapi kedua jenis herpes ini berbeda. *Herpes Simpleks* adalah penyakit kelamin. Pasien yang terkena *Herpes Simpleks* dapat melihat gejalanya dengan memperhatikan apakah ada muncul bintil-bintil kecil berkelompok seperti anggur pada anus, kemaluan, mulut dan kulit

Penularan Herpes Simpleks terjadi melalui aktivitas seksual. Sedangkan *Herpes Zoster* adalah infeksi saraf dan kulit disekitarnya. Virus penyebab *Herpes Zoster* serupa dengan penyebab cacar air. Virus yang tidak sepenuhnya teratasi saat pengobatan cacar air berpotensi menyebabkan penyakit *Herpes Zoster* ini.

## Materi Pembelajaran 4

### d) Aktivitas pembelajaran 4 : Fakta, konsep, dan prosedur, serta memahami pencegahan dan penanggulangan penyakit HIV/AIDS

Setelah membaca dan menyimak pencegahan dan penanggulangan penyakit HIV/AIDS, siswa amati dan kaji materi tentang pencegahan dan penanggulangan penyakit HIV/AIDS, seperti bacaan berikut ini



---

atau siswa diminta juga memperkaya dengan bacaan-bacaan dari sumber-sumber yang lain.

Berbagai upaya program pencegahan sudah dilakukan, akan tetapi masih terdapat banyak remaja yang tidak mengetahui dan mengambil sikap pencegahan terhadap penyakit HIV, sedangkan penyakit ini merupakan penyakit yang mematikan. Kurangnya pengetahuan mengenai penyebab dan cara menularnya penyakit ini membuat remaja tidak tahu dan tidak dapat mengenali penyakit HIV. Sehingga upaya untuk menurunkan kejadian HIV dan AIDS diantara remaja membutuhkan penanganan yang lebih lanjut.

Beberapa kegiatan untuk mengurangi HIV dan AIDS diantaranya dengan pendidikan kesehatan, pemberian materi atau sosialisasi tentang bahayanya HIV. Karena dapat diketahui bahwa pengetahuan yang baik akan mendukung sikap remaja tentang HIV dan AIDS. Hal ini dikarenakan pengetahuan sikap yang didasari oleh pengetahuan akan bersifat lebih langgeng atau lebih lama.


Perilaku berkaitan dengan pengetahuan terhadap pencegahan HIV dan AIDS, dengan meningkatnya pengetahuan tentang HIV dan AIDS, maka menimbulkan perilaku/sikap terhadap pencegahan HIV akan meningkat. Sehingga akan mengakibatkan tindakan pencegahan berdasarkan pengetahuan yang dimiliki.

### (1) Pencegahan HIV/AIDS

Faktor-Faktor yang mempengaruhi perilaku seseorang adalah mencakup pengetahuan dan sikap masyarakat terhadap kesehatan, tradisi, dan kepercayaan masyarakat terhadap hal-hal yang berkaitan dengan kesehatan, sistem nilai yang dianut masyarakat, informasi, tingkat pendidikan dan tingkat sosial ekonomi, ketersediaan. Faktor-faktor yang berhubungan dengan pencegahan HIV/AIDS, diantaranya sebagai berikut:

#### (a) Hubungan pengetahuan dengan pencegahan HIV/AIDS

Pengetahuan merupakan domain yang sangat penting bagi terbentuknya tindakan seseorang, pengalaman dan penelitian membuktikan bahwa perilaku yang didasari oleh pengetahuan akan lebih langgeng daripada perilaku yang tidak didasari oleh pengetahuan.



Remaja yang memiliki pengetahuan baik akan memiliki perilaku yang positif. Sedangkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Hamdi (2016), tentang pencegahan penularan HIV/AIDS, diketahui bahwa rendahnya perilaku pencegahan remaja terhadap HIV/AIDS disebabkan karena kurangnya pengetahuan remaja tentang HIV/AIDS, sehingga remaja tidak termotivasi untuk melakukan pencegahan.

Kurangnya pengetahuan remaja juga disebabkan karena sebagian besar masyarakat Indonesia membicarakan seks adalah hal yang tabu dan bertentangan dengan budaya, sehingga remaja tidak mendapat informasinya dari teknologi dan semakin mudah mendapat informasi tentang hal yang berhubungan dengan seksualitas.


#### (b) Hubungan pengetahuan dengan pencegahan HIV/AIDS

Sikap merupakan reaksi atau respon seseorang yang masih tertutup terhadap stimulus atau objek. Sikap adalah predisposisi untuk melakukan atau tidak melakukan suatu perilaku tertentu, sehingga sikap bukan hanya kondisi internal psikologis yang murni dari individu, sikap merupakan kesadaran yang sifatnya individual..

Artinya proses ini terjadi secara subjektif dan unik pada diri setiap individu. Keunikan ini dapat terjadi oleh adanya perbedaan individual yang berasal dari nilai-nilai dan norma yang ingin dipertahankan dan dikelola oleh individu.

Sikap merupakan reaksi atau respon seseorang yang masih tertutup terhadap stimulus atau objek. Sikap adalah predisposisi untuk melakukan atau tidak melakukan suatu perilaku tertentu, sehingga sikap bukan hanya kondisi internal psikologis yang murni dari individu, sikap merupakan kesadaran yang sifatnya individual.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Liawati (2018), tentang faktor-faktor yang berhubungan terhadap perilaku pencegahan HIV/AIDS pada pekerja seks komersial, diketahui bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara sikap dengan perilaku pencegahan HIV/AIDS, dimana responden



---

yang baik dalam pencegahan HIV/AIDS cenderung memiliki sikap yang positif terhadap pencegahan HIV/AIDS dan sebaliknya responden yang perilaku pencegahan kurang baik cenderung memiliki sikap negatif terhadap pencegahan HIV/AIDS.

**(c) Hubungan pengetahuan dengan pencegahan HIV/AIDS**


Pendidikan adalah suatu kegiatan proses pembelajaran untuk mengembangkan atau meningkatkan kemampuan tertentu sehingga pendidikan itu dapat berdiri sendiri. Jadi pendidikan diperlukan untuk mendapatkan informasi misalnya hal-hal yang menunjang kesehatan, sehingga makin banyak pula pengetahuan yang dimiliki.

Sebaliknya pendidikan yang kurang akan menghambat perkembangan sikap seseorang terhadap nilai-nilai yang baru diperkenalkan. Pendidikan merupakan salah satu faktor yang penting dalam kesehatan karena dengan pendidikan yang baik dapat menerima segala informasi dari luar terutama tentang menjaga kesehatan. Selain itu pendidikan merupakan faktor yang mempengaruhi perilaku seseorang, semakin tinggi pendidikan seseorang maka akan semakin banyak pula pengetahuan yang dimiliki, sebaliknya jika pendidikan rendah maka akan menghambat perkembangan sikap seseorang terhadap penerimaan informasi.

Sehingga terdapat hubungan antara pendidikan dengan pencegahan HIV/AIDS, remaja yang memiliki pendidikan yang tinggi cenderung melakukan pencegahan terhadap HIV/AIDS karena memiliki pengetahuan yang lebih luas tentang HIV/AIDS yang didapatkan dari berbagai sumber informasi.

**(d) Hubungan Teman Sebaya dengan Pencegahan HIV/AIDS**

Teman sebaya mempunyai pengaruh terhadap perilaku seksual remaja, dimana hasil penelitian ditemukan ada hubungan secara bermakna. Pengaruh negatif dari teman sebaya adalah gaya pergaulan bebas, perilaku teman sebaya dalam kelompok menjadi acuan atau norma tingkah laku yang diharapkan dalam kelompok.



Gaya berpacaran teman sebaya menjadi model atau acuan yang digunakan seseorang remaja dalam pacaran. Teman biasa melakukan ciuman dengan pacarnya, maka dibenarkan kalau dia juga berciuman. Remaja cenderung mengembang norma sendiri yang bertentangan dengan norma umum yang berlaku. Remaja sangat terbuka terhadap kelompok teman sebaya.

Perkembangan sosial pada remaja lebih melibatkan kelompok teman sebaya dibandingkan orang tua, remaja lebih banyak melakukan kegiatan diluar rumah dengan teman sebaya.

Pada diri remaja pengaruh lingkungan dalam menentukan perilaku diakui cukup kuat, walaupun remaja telah mencapai tahap perkembangan kognitif yang memadai untuk menentukan tindakannya sendiri, namun penentuan diri remaja dalam berperilaku banyak dipengaruhi oleh tekanan dari kelompok teman sebaya.


Kelompok teman sebaya diakui dapat mempengaruhi pertimbangan dan keputusan seorang remaja tentang perilakunya. Informasi mengenai kesehatan reproduksi dan hubungan seksual yang diperoleh dari teman sebaya sedikit banyak telah memberikan dorongan untuk menentukan sikap remaja dalam melakukan interkasi dengan pasangan.

Remaja cenderung memperoleh informasi kesehatan reproduksi melalui teman sebayanya, apabila pengetahuan teman sebaya tentang kesehatan reproduksi positif, maka informasi yang disampaikan kepada teman sebayanya juga berdampak positif. Sebaliknya apabila pengetahuan teman sebaya bersifat negatif maka akan memberikan dampak negatif pada teman sebayanya.

#### (e) Hubungan Informasi dengan Pencegahan HIV/AIDS

Kemudahan untuk memperoleh suatu informasi dapat mempercepat seseorang memperoleh pengetahuan yang baru. Informasi adalah suatu rekaman fenomena yang diamati





---

atau berupa putusan-putusan yang dibuat seseorang dan mempunyai potensi untuk dimanfaatkan oleh seseorang.

Jenis informasi sangat banyak dan jumlahnya terus bertambah karena setiap saat lahir informasi baru. Terdapat beberapa sumber informasi adalah sebagai berikut:

- Media cetak Media cetak berupa *booklet* (dalam bentuk buku), *leaflet* (dalam bentuk kalimat atau gambar), *flyer* (selebaran), *flip chart* (Lembar balik), rubrik (surat kabar atau majalah kesehatan), poster, foto yang mengungkapkan informasi kesehatan.
- Media elektronik (audio visual) media elektronik berupa televisi, radio, film dan iklan.
- Internet.
- Petugas kesehatan. Media promosi kesehatan adalah semua sarana atau upaya untuk menampilkan pesan atau informasi yang ingin disampaikan oleh komunikator, baik itu melalui media cetak, elektronik dan media luar ruang, sehingga sasaran dapat meningkatkan pengetahuannya yang akhirnya dapat merubah perilaku kearah positif terhadap kesehatan.


## (2) Cara Melindungi Diri dari Infeksi HIV/AIDS

HIV bisa menular dari satu orang ke orang lainnya dengan banyak cara. Untuk melindungi diri sendiri dari infeksi HIV, pertama kita harus mengenali virus HIV dan bagaimana cara virus tersebut menular.

Hingga saat ini obat untuk mengobati HIV masih belum pasti dan tengah dalam perkembangan. Untuk itu, lebih baik mencegah agar tak tertular infeksi HIV daripada berusaha mengobatinya. HIV/AIDS akan mengubah hidup seseorang dan membuat kita tak bisa hidup dengan normal lagi. Cara melindungi diri dari infeksi HIV/AIDS, diantaranya sebagai berikut:

### (a) Hindari seks bebas

Seks bebas memang dilarang secara moral, namun dari segi kesehatan, seks bebas juga bisa memberikan efek yang berbahaya bagi tubuh. Salah satunya adalah kemungkinan



---

terjangkit HIV/AIDS. Setia pada pasangan dan jangan suka 'jajan' sembarangan di luar atau berganti-ganti pasangan, terutama dengan orang yang tidak dikenal dengan baik.

**(b) Jangan gunakan jarum bergantian**

Jika kamu pengguna obat-obatan, jangan gunakan jarum secara bergantian dengan orang lain. Hanya gunakan jarum sekali pakai yang masih steril, setelahnya buang jarum yang sudah digunakan. Penggunaan jarum bergantian bisa meningkatkan risiko seseorang terinfeksi HIV/AIDS. Hal ini terutama jika kamu pengguna obat terlarang, tubuh akan semakin lemah dan mudah terjangkit virus HIV.

**(c) Jika pasangan terkena HIV, lakukan perlindungan ekstra**

Siswa harus ekstra hati-hati jika mengetahui bahwa pasangan memiliki HIV. HIV bisa menular lewat darah dan air liur yang masuk ke dalam tubuh, juga melalui hubungan seksual. Ketika berhubungan seksual, lindungi diri dengan kondom ekstra untuk mencegah kemungkinan terjadinya kondom yang robek dan lain sebagainya.

**(d) Jika bekerja dengan orang yang terkena HIV**


Jika bekerja dengan pasien HIV yang parah, pastikan kamu melindungi diri dengan sangat hati-hati. Gunakan pakaian yang diwajibkan oleh rumah sakit dan hati-hati dengan segala luka terbuka yang dimiliki. Terutama jika luka terbuka akan bersentuhan atau terkena kontak dengan pasien HIV. Virus tersebut bisa menular melalui luka yang terbuka.

**(e) Lakukan vaksin**

Melakukan vaksin hepatitis A dan hepatitis B, serta melakukan tes secara teratur sangat baik untuk melindungi diri dari HIV. Ini terutama berlaku pada orang yang menyukai sesama jenis atau homoseksual.

**(2) Upaya Pencegahan dan Penularan HIV/AIDS**

Upaya pencegahan suatu penyakit dan virus, termasuk pencegahan dan penanggulangan HIV/AIDS selama ini sudah banyak dilakukan oleh organisasi pemerintah maupun non pemerintah. Upaya




---

yang dilakukan antara lain dalam bentuk seminar, workshop, penyuluhan, pelatihan, penerbitan buku, bahkan pamlet atau stiker tentang bahaya HIV/AIDS dan cara-cara pencegahannya. Berbagai upaya pencegahan bertujuan untuk:

- (a) Menurunkan hingga meniadakan infeksi HIV baru.
- (b) Menurunkan hingga meniadakan kematian yang disebabkan oleh AIDS.
- (c) Menurunkan stigma diskriminasi terhadap ODHA.
- (d) Meningkatkan kualitas hidup ODHA, dan mengurangi dampak sosial ekonomi dari penyakit HIV dan AIDS pada individu, keluarga, dan masyarakat.

Berkaitan dengan pencapaian tujuan tersebut Pemerintah melalui Kementerian Kesehatan mengeluarkan Peraturan Pemerintah Kesehatan (PERMENKES) No. 21 Tahun 2013 tentang penanggulangan HIV/AIDS. Dimana secara rinci tertuang pada bab 1 Ketentuan Umum Pasal 1, No.1 yang menjelaskan bahwasanya Penanggulangan adalah segala upaya yang meliputi beberapa pelayanan yaitu sebagai berikut:


- (a) Promotif (fungsi pemahaman), yaitu: fungsi bimbingan dan konseling yang membantu konseli atau klien agar memiliki pemahaman terhadap dirinya (potensinya), dan lingkungannya (pendidikan, pekerjaan, dan norma agama). Berdasarkan pemahaman ini, klien diharapkan mampu mengembangkan potensi dirinya secara optimal, dan menyesuaikan dirinya dengan lingkungan secara dinamis dan konstruktif.
- (b) Preventif (fungsi pencegahan), yaitu: membantu individu menjaga atau mencegah timbulnya masalah bagi dirinya.
- (c) Kuratif, yaitu: membantu individu memecahkan masalah yang sedang dihadapi atau dialami.
- (d) Rehabilitatif, layanan ini ditujukan untuk menurunkan angka kesakitan, angka kematian, mengatasi penularan serta penyebaran penyakit agar wabah tidak meluas ke daerah lain serta mengurangi dampak negative yang ditimbulkannya.



---

Mengacu pada Permenkes No. 21 tahun 2013 mengenai penanggulangan HIV/AIDS di atas, Kementerian Kesehatan (Kemenkes) saat ini juga tengah berupaya untuk menanggulangi kasus HIV/AIDS di Indonesia. Usaha yang dilakukan untuk mencegah penularan akan dimulai dari pengendalian populasi kunci, yaitu kelompok yang berisiko atau rentan terkena infeksi, lalu baru melangkah pada populasi jembatan, yaitu orang-orang yang berhubungan seksual dengan banyak pasangan, serta mencegah penularan pada masyarakat umum dan bayi. Selain itu untuk upaya mencegah penularan HIV/AIDS, Kementerian Kesehatan juga menerapkan beberapa strategi diantaranya sebagai berikut:

- (a) Meningkatkan pemberdayaan masyarakat dalam penanggulangan HIV dan AIDS melalui kerjasama nasional, regional, dan global dalam aspek legal, organisasi, pembiayaan, fasilitas pelayanan kesehatan dan sumber daya manusia.
- (b) Memprioritaskan komitmen nasional dan internasional.
- (c) Meningkatkan advokasi, sosialisasi, dan mengembangkan kapasitas.
- (d) Meningkatkan upaya penanggulangan HIV dan AIDS yang merata, terjangkau, bermutu, dan berkeadilan serta berbasis bukti, dengan mengutamakan pada upaya preventif dan promotif.
- (e) Meningkatkan jangkauan pelayanan pada kelompok masyarakat berisiko tinggi, daerah tertinggal, terpencil, perbatasan dan kepulauan serta bermasalah kesehatan.
- (f) Meningkatkan pembiayaan penanggulangan HIV dan AIDS.
- (g) Meningkatkan pengembangan dan pemberdayaan sumber daya manusia yang merata dan bermutu dalam penanggulangan HIV dan AIDS.
- (h) Meningkatkan ketersediaan, dan keterjangkauan pengobatan, pemeriksaan penunjang HIV dan AIDS serta menjamin keamanan, kemanfaatan, dan mutu sediaan obat dan bahan/alat yang diperlukan dalam penanggulangan HIV dan AIDS.
- (i) Meningkatkan manajemen penanggulangan HIV dan AIDS yang akuntabel, transparan, berdaya guna dan berhasil guna



---


Dengan demikian upaya pencegahan dan penularan HIV/AIDS adalah usaha yang dilakukan untuk mencegah yang dimulai dari pengendalian populasi kunci, kelompok yang berisiko atau rentan terkena infeksi, lalu melangkah pada orang-orang yang berhubungan seksual dengan banyak pasangan, dan mencegah penularan pada masyarakat umum dan bayi, serta member-dayakan sumber daya manusia yang merata dan bermutu dalam penanggulangan HIV dan AIDS.

Usaha-usaha penanggulangan terhadap penyakit AIDS, diantaranya sebagai berikut:

- (a) Hindarkan hubungan seksual dengan kelompok resiko tinggi tertular AIDS, seperti homo-seksual, kelompok pria/wanita yang aktif melakukan hubungan seksual dengan banyak mitra seksual (lelaki yang melakukan hubungan seksual dengan lelaki maupun wanita), muchikari dan penyalahgunaan narkotik suntik.
- (b) Harus menghindari hubungan seksual bila seorang mengalami luka pada alat kelamin atau mulut dan hindarkan pula penggunaan alat-alat tertentu saat berhubungan seksual yang memungkinkan timbulnya luka. Dan gunakan kondom secara tepat.
- (c) Jangan gunakan alat seperti: pisau cukur, sikat gigi dan pemotong kuku milik orang lain. Karena mungkin alat-alat tersebut mengandung butir-butir darah pengidap AIDS. Dan sebaliknya, alat-alat tersebut di atas milik sendiri diusahakan jangan dipakai oleh orang lain yang mungkin mengidap AIDS. Karena orang yang tampak sehat dan merasa sehat, masih mungkin mengidap virus AIDS.

#### (4) Upaya Pemberantasan HIV/AIDS

Penyakit kelamin bukan saja merupakan penyakit menular yang harus diberantas menurut garis-garis epidemiologis, tapi juga merupakan masalah sosial yang mempunyai sifat-sifat yang sangat kompleks. Dalam usaha pencegahan dan pemberantasannya perlu kerja sama yang baik dengan instansi-instansi lain seperti: pendidikan, sosial, agama, kepolisian, dan sebagainya.



---

Dalam garis besarnya, usaha-usaha pencegahan dan pemberantasannya dijalankan dengan cara sebagai berikut:

- (a) Usaha-usaha yang ditujukan terhadap penderita dengan pengobatan, untuk penyembuhan, dan menghilangkan sumber penularan. Untuk ini perlu:
- (b) Casefinding, yaitu untuk mencari penderita dalam masyarakat dengan jalan pemeriksaan.
- (c) Contacttracing, yaitu menanyakan kepada penderita kepada siapa saja ia telah menularkan, agar dapat diusut sehingga pengobatan dapat segera diberikan.
- (d) Pengawasan sumber penularan mengingat bahwa sebagian besar dari sumber penularan adalah wanita tuna-susila (WTS), maka perlu diusahakan registrasi dan lokalisasi WTS agar dapat diberikan pengobatan secara periodik.
- (e) Pendidikan dan penerangan kepada masyarakat. Masyarakat perlu mengetahui dan menyadari bahaya-bahaya penyakit kelamin untuk dirinya, keluarga, dan keturunannya, agar mereka menghindari penularan penyakit kelamin tersebut.

**f. Kegiatan alternatif**

Guru dapat mengembangkan lagi materi tentang hakikat HIV/AIDS, bahaya HIV/AIDS, cara penularan HIV/AIDS, dan cara mencegah HIV/AIDS, sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki.

Kegiatan pembelajaran dilakukan dengan demonstrasi dan komando. Jika penugasan dengan menggunakan lembar tugas tidak berjalan dengan baik, maka perlu didahului dengan demonstrasi/menggunakan lembar peraga/atau media lain yang sesuai.

**• Refleksi:**

Diskusikan dan presentasikan materi tentang konsep hakikat HIV/AIDS, bahaya HIV/AIDS, cara penularan HIV/AIDS, dan cara mencegah HIV/AIDS. Unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan melakukan gerakan (penilaian proses) dan ketepatan melakukan gerakan (penilaian produk).

Setelah melakukan diskusi dan mempresentasikan materi tentang hakikat HIV/AIDS, bahaya HIV/AIDS, cara penularan HIV/AIDS, dan cara mencegah HIV/AIDS; siswa diminta untuk menuliskan



kesulitan-kesulitan, kesalahan-kesalahan, dan bagaimana cara memperbaikinya dalam melakukan diskusi dan mempresentasikan materi tentang hakikat HIV/AIDS, bahaya HIV/AIDS, cara penularan HIV/AIDS, dan cara mencegah HIV/AIDS. Kemudian siswa diminta untuk melaporkan hasil capaian belajar yang diperoleh dalam buku catatan atau buku tugas kepada guru.

**Catatan:**

- Bagi siswa yang belum mampu mencapai batas kompetensi dalam memahami dan mengerti materi konsep hakikat HIV/AIDS, bahaya HIV/AIDS, cara penularan HIV/AIDS, dan cara mencegah HIV/AIDS.
- Bagi siswa yang mampu mencapai atau melebihi batas kompetensi dalam memahami dan mengerti materi konsep hakikat HIV/AIDS, bahaya HIV/AIDS, cara penularan HIV/AIDS, dan cara mencegah HIV/AIDS yang ditentukan oleh guru, maka lanjutkan pembelajaran pada materi yang lebih kompleks dan bervariasi.

**Lembar Refleksi Diri (Sikap) Siswa**

Sama dengan refleksi diri (sikap) pada aktivitas pembelajaran rancangan keterampilan gerak permainan bola basket.

**Lembar Refleksi Diri (Pengetahuan dan Keterampilan) Siswa  
Cara Menyontreng**

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

Nama: .....

Kelas: .....

No	Pernyataan	Ya	Tidak
1.	Saya telah dapat menjelaskan hakikat HIV/AIDS, bahaya HIV/AIDS, cara penularan HIV/AIDS, dan cara mencegah HIV/AIDS dengan benar.		



2.	Saya telah dapat menyebutkan berbagai hakikat HIV/AIDS, bahaya HIV/AIDS, cara penularan HIV/AIDS, dan cara mencegah HIV/AIDS dengan lengkap.		
3.	Saya telah dapat merinci cara menerapkan hakikat HIV/AIDS, bahaya HIV/AIDS, cara penularan HIV/AIDS, dan cara mencegah HIV/AIDS dengan lengkap dan benar.		
4.	Saya telah dapat mendiskusikan dan mendemonstrasikan hakikat HIV/AIDS, bahaya HIV/AIDS, cara penularan HIV/AIDS, dan cara mencegah HIV/AIDS secara terkontrol.		
5.	Saya telah dapat menjelaskan kesalahan-kesalahan dalam melakukan diskusi tentang hakikat HIV/AIDS, bahaya HIV/AIDS, cara penularan HIV/AIDS, dan cara mencegah HIV/AIDS dengan benar.		
		<b>Sangat Baik</b>	<b>Baik</b>
		Jika > dari 3 pernyataan terisi “Ya”	Jika < dari 3 pernyataan terisi “Ya”
			<b>Perlu Perbaikan</b>
		Jika 3 pernyataan terisi “Ya”	Jika < dari 3 pernyataan terisi “Ya”

### 3) Kegiatan penutup (10 menit)

- a) Salah satu siswa di bawah bimbingan guru menyimpulkan hasil diskusi, guru mempertanyakan apa manfaat hasil kesimpulan tersebut.
- b) Guru menyampaikan kemajuan yang diperoleh siswa secara umum dan kesalahan-kesalahan yang masih sering timbul saat berdiskusi.
- c) Guru menginformasikan kepada siswa kelompok yang paling baik penampilannya selama melakukan diskusi.
- d) Guru menugaskan siswa untuk membaca dan membuat catatan tentang hakikat HIV/AIDS, bahaya HIV/AIDS, cara penularan HIV/AIDS, dan cara mencegah HIV/AIDS. Hasilnya ditugaskan kepada siswa dijadikan sebagai tugas.
- e) Berdoa dipimpin oleh salah satu siswa dan menyampaikan salam.



## E. Asesmen Kompetensi

### 1. Asesmen Pengembangan Karakter (Dimensi Mandiri dan Gotong Royong)

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

### 2. Asesmen Pengetahuan

Teknik	Bentuk	Contoh Instrumen	Kriteria Asesmen
Tes Tulis	Pilihan ganda dengan 4 opsi	<p>1. Penyakit AIDS sampai kini masih menjadi ancaman terbesar bagi kesehatan penduduk dunia. Proses penularannya begitu cepat dan belum ada obat yang bisa menahan laju perkembangan AIDS dalam tubuh atau membunuhnya sama sekali. Virusnya adalah HIV (Human Immunodeficiency Virus), yaitu virus yang menyerang . . . . yang selanjutnya melemahkan kemampuan tubuh melawan infeksi dan penyakit.</p> <p>A. anti body tubuh B. ketahanan tubuh C. sistem pernapasan tubuh D. sistem ketahanan tubuh E. sistem kekebalan tubuh</p> <p>Kunci: E. sistem kekebalan tubuh</p>	Jawaban benar mendapatkan skor 1 dan salah 0.
	Uraian tertutup	Tuliskan gejala-gejala orang yang menunjukkan terinfeksi HIV/AIDS pada tahap pertama.	Mendapatkan skor; 4, jika seluruh urutan dituliskan dengan benar dan isi benar.

		<p>Kunci:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pengidap akan mengalami nyeri mirip, seperti flu, beberapa minggu setelah terinfeksi, selama satu hingga dua bulan.</li> <li>2) Dapat tidak menimbulkan gejala apapun selama beberapa tahun.</li> <li>3) Dapat timbul demam, nyeri tenggorokan, ruam.</li> <li>4) Dapat timbul pembengkakan kelenjar getah bening, diare, kelelahan, nyeri otot, dan sendi.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>3, jika urutan dituliskan salah tetapi isi benar.</li> <li>2, jika sebagian urutan dituliskan dengan benar dan sebagian isi benar.</li> <li>1, jika urutan dituliskan salah dan sebagian besar isi salah.</li> </ol>
--	--	--	---

### 3. Asesmen Keterampilan

#### a. Presentasi bersama teman materi tentang hakikat HIV/AIDS, bahaya HIV/AIDS, cara penularan HIV/AIDS, dan cara mencegah HIV/AIDS

##### 1) Butir tes

Diskusi materi tentang hakikat HIV/AIDS, bahaya HIV/AIDS, cara penularan HIV/AIDS, dan cara mencegah HIV/AIDS bersama temanmu. Unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan mempresentasikan materi tentang hakikat HIV/AIDS, bahaya HIV/AIDS, cara penularan HIV/AIDS, dan cara mencegah HIV/AIDS (asesmen proses) dan ketepatan melakukan presentasi (asesmen produk).

##### 2) Petunjuk asesmen

Berikan (angka) pada kolom yang sudah disediakan, setiap siswa menunjukkan atau menampilkan mempresentasikan materi hakikat HIV/AIDS, bahaya HIV/AIDS, cara penularan HIV/AIDS, dan cara mencegah HIV/AIDS yang diharapkan.

##### 3) Rubrik asesmen keterampilan gerak

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

Nama : \_\_\_\_\_ Kelas: \_\_\_\_\_

Asesmen Presentasi/Diskusi			Asesmen Produk (Berdiskusi)	Skor Akhir	Keterangan
Asesmen Proses					
Persiapan awal menyiapkan materi diskusi (Skor 3)	Sikap pelaksanaan melakukan diskusi (Skor 4)	Menyimpulkan hasil diskusi (Skor 3)			

#### 4) Pedoman penskoran

##### a) Penskoran

##### (1) Persiapan awal menyiapkan materi diskusi

Skor 3 jika:

- (a) mempersiapkan bahan diskusi.
- (b) melengkapi materi materi diskusi.
- (c) sistimatika penyusunan materi diskusi.

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

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

##### (2) Pelaksanaan melakukan diskusi

Skor 4 Jika:

- (a) membuka diskusi
- (b) menyampaikan materi dengan sistimatis.
- (c) ketepatan menyampaikan materi dengan runtun.
- (d) ketepatan menjawab pertanyaan-pertanyaan dengan runtun.

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

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

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

##### (3) Menyimpulkan hasil diskusi

Skor 3 jika:

- (a) menyimpulkan hasil diskusi.
- (b) menyusun laporan secara sistimatis.
- (c) kelengkapan laporan hasil diskusi..

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 siswa: SP

Nilai keterampilan yang diperoleh siswa:  $SP/10$ .

### b. Lembar pengamatan asesmen hasil penyajian tentang hakikat HIV/AIDS, bahaya HIV/AIDS, cara penularan HIV/AIDS, dan cara mencegah HIV/AIDS

#### 1) Tahap pelaksanaan pengukuran

Asesmen hasil/produk penyajian/diskusi materi tentang hakikat HIV/AIDS, bahaya HIV/AIDS, cara penularan HIV/AIDS, dan cara mencegah HIV/AIDS dengan cara:

- a) Siswa diminta untuk membuat makalah tentang hakikat HIV/AIDS, bahaya HIV/AIDS, cara penularan HIV/AIDS, dan cara mencegah HIV/AIDS.
- b) Kemudian makalah tersebut dipresentasikan oleh siswa di depan teman secara berkelompok.
- c) Petugas menilai kelengkapan materi, sistematika materi, dan kerapihan materi, dan ketepatan melakukan diskusi yang dilakukan oleh siswa.
- d) Ketepatan diskusi yang dilakukan dengan benar memenuhi persyaratan dihitung untuk diberikan skor.

#### 2) Konversi jumlah ulangan dengan skor

No.	Jenis Materi	Kriteria Pengskoran
1.	Kelengkapan materi	3
2.	Sistematika penyusunan materi	3
3.	Ketepatan dalam penyusunan materi	3
4.	Ketepatan dalam menyampaikan materi	3
5.	Ketepatan dalam menyusun laporan diskusi	3
Jumlah Skor Maksimal		15

### 4. Umpan Balik

Umpan balik yang dilakukan oleh guru terhadap proses pembelajaran dilakukan pada setiap aktivitas pembelajaran. Guru harus memberikan penguatan, jika teridentifikasi ada pemahaman yang belum baik, ada hal yang perlu menjadi perhatian mengacu pada hasil refleksi.

## F. Refleksi Guru

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

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

## G. Remedial dan Pengayaan

### 1. Remedial

Sama dengan konsep remedial pada aktivitas pembelajaran permainan bola basket.

### 2. Pengayaan

Sama dengan konsep pengayaan pada aktivitas pembelajaran permainan bola basket.

## H. Interaksi dengan Orang Tua

Sama dengan konsep interaksi dengan orang tua pada aktivitas pembelajaran permainan bola basket.

## I. Lembar Kegiatan Siswa

Tanggal : .....

Lingkup/materi pembelajaran : .....

Nama Siswa : .....

Fase/Kelas : F / XI

### 1. Panduan umum

- a. Pastikan siswa 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, buatlah kelompok sejumlah maksimal 9 orang.
- b. Lakukan aktivitas pembelajaran atau diskusi dengan materi tentang hakikat HIV/AIDS, bahaya HIV/AIDS, cara penularan HIV/AIDS, dan cara mencegah HIV/AIDS sesuai dengan pola perilaku hidup sehat secara berpasangan dengan temanmu satu kelompok.
- c. Perhatikan penjelasan berikut ini:  
Cara melakukan aktivitas pembelajaran atau diskusi materi tentang hakikat HIV/AIDS, bahaya HIV/AIDS, cara penularan HIV/AIDS, dan cara mencegah HIV/AIDS sesuai dengan pola perilaku hidup sehat antara lain:
  - 1) Hakikat HIV/AIDS.
  - 2) Bahaya penyakit HIV/AIDS.
  - 3) Dampak penyakit HIV/AIDS.
  - 4) Pencegahan dan penanggulangan penyakit HIV/AIDS.

## J. Bahan Bacaan Siswa

- 1. HIV/AIDS, bahaya HIV/AIDS, cara penularan HIV/AIDS, dan cara mencegah HIV/AIDS. Untuk membantu dalam mencari sumber bacaan tersebut, dapat diperoleh melalui: buku, majalah, koran, internet, atau sumber lainnya.
- 2. Penyakit-penyakit akibat hubungan seksual. Untuk membantu dalam mencari sumber bacaan tersebut, dapat diperoleh melalui: buku, majalah, koran, internet, atau sumber lainnya.

## K. Bahan Bacaan Guru

- 1. HIV/AIDS, bahaya HIV/AIDS, cara penularan HIV/AIDS, dan cara mencegah HIV/AIDS.
- 2. Penyakit-penyakit akibat hubungan seksual.

# Penutup

## Guru Profesional



Bagian 3 ini merupakan penutup dari buku panduan guru PJOK SMA kelas XI. Pada bagian penutup ini, guru PJOK diharapkan dapat mempraktikkan kegiatan pembelajaran yang dimulai dari kegiatan perencanaan, pelaksanaan, dan penilaian pembelajaran ini, adalah awal bagi seorang guru untuk dapat melaksanakan pembelajaran secara baik, sehingga sangat penting artinya.

Namun demikian menerapkannya dalam perencanaan, pelaksanaan, dan penilaian sebuah pembelajaran di sekolah merupakan hal yang jauh lebih penting. Untuk itu kemauan guru PJOK agar membawa pengetahuan dan keterampilan ini dalam kehidupan nyata pada perencanaan pembelajaran sebelum melakukan pembelajaran, bahkan mampu mengembangkannya dengan berbagai bentuk dan memvariasikan isi sesuai dengan landasan keilmuan yang diyakini benar merupakan harapan yang perlu dilakukan.

Kesuksesan sebuah pembelajaran akan sangat tergantung dengan persiapan yang dilakukan oleh seorang guru. Dengan persiapan yang matang, sesungguhnya pembelajaran dalam penjasorkes akan mendapat hasil yang maksimal, untuk itu perencanaan, pelaksanaan, dan penilaian pembelajaran perlu secara terus-menerus untuk dikembangkan.

## A. Simpulan

Penjelasan secara rinci mengenai pemahaman konsep dasar pembelajaran dan panduan praktik dari setiap materi pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan dijabarkan ke dalam bagian umum dan khusus pada setiap unit dan sub unit materi pembelajaran. Uraian tentang konsep kepenjasan berupa pengertian, karakteristik, tujuan, dan manfaat PJOK, serta ruang lingkup pembelajaran yang disajikan dalam unit dan sub unit berupa permainan invasi, permainan net, permainan striking/field, aktivitas atletik, bela diri, aktivitas senam, aktivitas gerak berirama, aktivitas air, aktivitas pengembangan kebugaran jasmani dan kesehatan pada buku ini bukan merupakan satu-satunya rujukan yang dapat digunakan, untuk itu perlu pengetahuan tambahan dari berbagai sumber lain.

Berbagai deskripsi materi yang telah dijabarkan secara terinci di dalam buku ini, diharapkan dapat diaplikasikan oleh guru PJOK ke dalam proses pembelajaran PJOK di sekolah. Wujud dari aplikasi dari sajian materi pada buku ini adalah guru mampu mengelola pembelajaran yang dimulai dari merencanakan, melaksanakan, dan melakukan penilaian. Kehadiran buku panduan guru ini semoga mampu meningkatkan kompetensi profesional dan pedagogik guru dan berefek pada peningkatan kompetensi siswa dalam memenuhi capaian pembelajaran serta profil pelajar pancasila.

Buku panduan ini adalah buku panduan bagi guru PJOK yang akan melaksanakan pembelajaran secara regular. Pada kondisi-kondisi tertentu, guru PJOK dapat melaksanakan pembelajaran sesuai dengan kebutuhan siswa, tugas gerak yang akan dipelajari, serta ketersediaan sarana dan prasarana atau secara umum kondisi sekolah masing-masing. Pada kondisi tertentu ini guru PJOK diharapkan mampu melakukan modifikasi pembelajaran, sehingga capaian pembelajaran tetap dapat dipenuhi oleh siswa.



## B. Kegiatan Tindak Lanjut

Guru PJOK perlu melakukan telaah informasi yang disajikan dalam buku ini. Telaah informasi dimaksudkan untuk membandingkan informasi yang didapat dari buku panduan ini dengan pengetahuan yang didapat sebelumnya (*prior knowledge*), pengalaman yang pernah didapat, serta kebutuhan pembelajaran di sekolah.

Kesimpulan dari hasil telaah informasi kemudian dijadikan dasar sebagai pengambilan keputusan penerapannya ke dalam pembelajaran. Kepada guru PJOK disajikan contoh lembar refleksi diri yang bermanfaat untuk mengukur tingkat keberhasilan pembelajaran yang diselenggarakan oleh guru tersebut. Pengisian format refleksi secara jujur akan membantu guru dalam melihat secara objektif kualitas proses dan hasil pembelajaran yang diselenggarakan. Tindak lanjut yang perlu dilakukan dapat diambil setelah guru melakukan refleksi di setiap aktivitas pembelajaran. Hal-hal baik dari proses dan hasil belajar dipertahankan dan ditingkatkan, sedangkan yang tidak sesuai dengan ekspektasi segera dilakukan perbaikan.

Tindak lanjut secara umum yang perlu dilakukan setelah mempelajari dan berusaha menerapkan contoh-contoh pembelajaran yang ada di dalam buku panduan ini adalah terus menggali informasi dari berbagai sumber, memadu-padankan hal-hal yang baik, mencoba mengaplikasikan dan melakukan refleksi, serta melakukan perbaikan proses pembelajaran secara terus-menerus.

Harapan penulis semoga guru PJOK tidak puas dengan isi buku panduan ini. Oleh karena itu, ingin mengeksplorasi lagi lebih jauh, baik melalui sumber media cetak atau elektronik lainnya yang relevan. Selamat belajar dan teruslah belajar, demi terwujudnya tujuan PJOK dalam mencapai tujuan pendidikan nasional seutuhnya yang bermanfaat sepanjang hayat bagi siswa.

## Glosarium

### a

AIDS	<i>Acquired Immune Deficiency Syndrome</i> adalah penyakit gangguan imunitas tubuh yang disebabkan oleh virus HIV.
Aktivitas fisik	Setiap gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka yang memerlukan pengeluaran energi. Selain itu aktivitas fisik juga melakukan pergerakan anggota tubuh yang menyebabkan pengeluaran tenaga yang sangat penting bagi pemeliharaan kesehatan fisik, mental, dan mempertahankan kualitas hidup agar tetap sehat dan bugar sepanjang hari. Jenis aktivitas fisik yang dapat dilakukan berupa kegiatan sehari-hari, yaitu: berjalan kaki, berkebun, kerja di taman, mencuci pakaian, mencuci mobil, mengepel lantai, naik turun tangga.
Alur Tujuan 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.

### b

Berjalan biasa	Berjalan dengan menggunakan tumit terlebih dahulu.
Berjalan cepat	Berjalan dengan tumit dan seluruh telapak kaki.
Berjinjit	Berdiri atau berjalan dengan ujung jari kaki saja yang berjejak; berjengket.

### c

Capaian Pembelajaran ( <i>learning outcomes</i> )	Suatu ungkapan tujuan pendidikan, yang merupakan suatu pernyataan tentang apa yang diharapkan diketahui, dipahami, dan dapat dikerjakan oleh siswa setelah menyelesaikan suatu periode belajar.
Capaian Pembelajaran ( <i>learning outcomes</i> ) 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.

### f

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 banyak lagi pembaca *ebook*.

h	
HIV	Virus yang menyerang sistem kekebalan tubuh yang selanjutnya melemahkan kemampuan tubuh melawan infeksi dan penyakit.
i	
Infeksi	Masalah kesehatan yang disebabkan oleh organisme seperti virus, bakteri, jamur, dan parasit.
Intensitas latihan	Kualitas latihan yang dilakukan dalam satu sesi latihan secara terus menerus”.
k	
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.
Pengetahuan gerak	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/keompok 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.
i	
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 fisik ialah melakukan lompatan sejauh mungkin dengan teknik dan prosedur yang telah ditetapkan.

#### m

Manfaat aktivitas fisik Setiap aktivitas fisik bagi adalah dapat mengurangi risiko kematian dini.

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.

#### n

Nilai Gerak Keindahan yang ditampilkan seorang dalam gerak berolahraga, nilai estetis ini bisa dilihat dari seseorang gerak yaitu: kelincahannya, keluwesannya, dan kelentikannya.

#### o

ODHA Orang dengan HIV AIDS.

#### p

Pembelajaran Proses interaksi antarsiswa, antara siswa 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 yang cocok dengan dirinya dalam kondisi yang berbeda-beda.
Perawatan fisik	Usaha yang dilakukan dengan tujuan menjaga tubuh agar dapat berfungsi dengan baik.
Permainan Invasi/Serangan ( <i>Invasion Games</i> )	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 <i>invasion games</i> antara lain: sepak bola, rugby, bola basket, bola tangan, hoki, dll.
Permainan Lapangan ( <i>Striking/Fielding Games</i> )	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 pelembar untuk dipukul dalam.
Permainan Net ( <i>Net/Wall Games</i> )	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 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.

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?”

#### s

Senam irama

Rangkaian gerak manusia yang dilakukan dalam ikatan pola irama, disesuaikan dengan perubahan tempo, atau semat-mata gerak ekspresi tubuh mengikuti iringan musik atau ketukan di luar musik.

Stadium

Tingkatan dalam daur hidup atau perkembangan suatu proses.

#### v

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.

## Daftar Pustaka

- 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. *Tehniques 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.
- Kemendikbud. 2020. *Alur Tujuan Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan*. Jakarta: Pusat Kurikulum, Kemendikbud.
- Kemendikbud. 2020. *Modul Ajar 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.
- Marilyn, M. Buck, et.all. 2007. *Instructional Strategies for Secondary School Physical Education*. United States : Mc. Graw Hill Publisher.
- Muhajir. 2017. *Buku Siswa Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan, untuk SMA/MA Kelas XI*. Jakarta: PT. Erlangga.
- \_\_\_\_\_. 2017. *Buku Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan, untuk SMA/MA Kelas XI*. Jakarta: PT. Erlangga.
- \_\_\_\_\_. 2019. *Perspektif Guru PJOK Indonesia di Abad 21*. Bandung : Sahara Multi Trading.
- \_\_\_\_\_. 2020. *Belajar dan Berlatih Atletik Nomor Lompat*. Bandung : Sahara Multi Trading.



\_\_\_\_\_. 2020. *Belajar dan Berlatih Aktivitas Gerak Berirama*. Bandung : Sahara Multi Trading.

\_\_\_\_\_. 2020. *Belajar dan Berlatih Permainan Bola Basket*. Bandung : Sahara Multi Trading.

\_\_\_\_\_. 2020. *Belajar dan Berlatih Permainan Bola Voli*. Bandung : Sahara Multi Trading.

\_\_\_\_\_. 2020. *Belajar dan Berlatih Permainan Bola Tangan*. Bandung : Sahara Multi Trading.

\_\_\_\_\_. 2020. *Belajar dan Berlatih Beladiri Pencak Silat*. Bandung : Sahara Multi Trading.

\_\_\_\_\_. 2020. *Belajar dan Berlatih Senam Lantai*. Bandung : Sahara Multi Trading.

\_\_\_\_\_. 2020. *Latihan Peningkatan Kebugaran Jasmani*. Bandung : Sahara Multi Trading.

\_\_\_\_\_. 2020. *Bahaya HIV/AIDS dan Pencegahannya*. Bandung: Sahara Multi Trading.

Tim Direktorat SMA. 2017. *Panduan Penilaian oleh Pendidik dan Satuan Pendidikan Sekolah Menengah Atas*. Jakarta : Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.

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

William, H. Freeman. 2007. *Physical Education, Exercise and Sport Science, Eight Edition*. Burlington, United States : Janes & Bartlett Publishers.



## Indeks

### A

AIDS v, 12, 21, 32, 241, 242, 243, 244, 245, 246, 247, 248, 249, 250, 251, 252, 253, 254, 255, 256, 257, 258, 259, 260, 261, 262, 263, 264, 265, 266, 267, 268, 269, 270, 271, 272, 273, 274, 275, 276, 278, 280

Aktivitas gerak berirama 11, 12, 21, 156, 181, 182, 183, 184, 185, 186, 187, 193, 194, 195, 196, 200, 201, 202, 203, 205, 207, 208

Alur tujuan pembelajaran 3, 4, 21, 22, 28

### C

Capaian Pembelajaran iii, v, 7, 11, 18, 19, 20, 22, 24, 28

### F

Fitur v, xii, 27

### H

HIV v, 12, 21, 32, 241, 242, 243, 244, 245, 246, 247, 248, 249, 250, 251, 252, 253, 254, 255, 256, 257, 258, 259, 260, 261, 262, 263, 264, 265, 266, 267, 268, 269, 270, 271, 272, 273, 274, 275, 276, 278, 280

### I

infeksi 246, 247, 248, 249, 250, 251, 252, 253, 254, 255, 257, 259, 260, 261, 262, 267, 269, 270, 271, 275

### K

keterampilan gerak iv, vii, viii, ix, x, xi, 8, 11, 12, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 39, 40, 41, 42, 43, 44, 45, 46, 47, 48, 49, 50, 51, 52, 53, 54, 55, 59, 60, 61, 62, 63, 64, 65, 69, 70, 71, 72, 73, 75, 76, 77, 78, 79, 80, 81, 82, 83, 84, 85, 86, 87, 88, 89, 90, 91, 92, 94, 98, 99, 100, 101, 103, 104, 105, 110, 111, 112, 116, 117, 118, 120, 121, 122, 123, 124, 126, 128, 129, 130, 131, 133, 134, 135, 136, 137, 138, 139, 140, 141, 142, 143, 144, 145, 146, 147, 148, 151, 152, 153, 154, 155, 157, 158, 159, 160, 161, 162, 163, 164, 165, 166, 167, 168, 169, 170, 171, 172, 173, 174, 175, 177, 180, 181, 182, 185, 186, 187, 188, 189, 190, 191, 192, 193, 201, 203, 205, 207, 208, 213, 214, 233, 236, 237, 273, 276,

Kombinasi 251, 285

kompetensi global 3, 4, 6

### L

langkah xiii, 4, 12, 21, 26, 34, 35, 36, 37, 50, 55, 58, 72, 73, 74, 82, 86, 100, 101, 102, 112, 117, 129, 130, 131, 132, 140, 153, 154, 155, 156, 168, 169, 181, 182, 183, 184, 185, 186, 187, 193, 194, 195, 196, 200, 201, 202, 203, 205, 207, 208, 209, 211, 212, 224, 230, 241, 243, 244, 246, 257

### M

melempar viii, ix, 27, 35, 37, 38, 39, 44, 48, 49, 55, 56, 59, 60, 61, 62, 69, 89, 99, 100, 101, 103, 118, 119, 120, 121, 122, 215

melompat vii, 27, 50, 51, 52, 53, 159, 171, 205, 215  
menangkap bola vii, ix, 35, 39, 40, 41, 42, 43, 44, 51, 52, 53, 61, 62, 64, 65,  
69, 106, 109, 114, 118, 119, 120, 123, 124, 126

merdeka belajar iii

## **N**

Nilai Gerak 12, 32, 33, 71, 99, 129, 153, 181, 209, 241,

## **O**

ODHA 247, 269

## **P**

pembelajaran iii, iv, vii, viii, ix, x, xi, xiii, xiv, xv, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 9, 10, 11,  
13, 14, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 32, 33, 34,  
35, 36, 37, 38, 39, 40, 41, 42, 43, 44, 45, 46, 47, 48, 49, 50, 51, 52, 53,  
54, 55, 56, 57, 58, 60, 66, 67, 68, 69, 71, 72, 73, 74, 75, 76, 77, 78, 79,  
80, 81, 83, 84, 85, 86, 87, 88, 89, 90, 91, 93, 96, 97, 98, 99, 100, 101,  
102, 103, 104, 105, 110, 111, 112, 116, 117, 118, 120, 121, 122, 126,  
127, 128, 129, 130, 131, 132, 133, 134, 135, 136, 137, 138, 139, 140,  
141, 142, 143, 144, 145, 146, 149, 150, 151, 153, 154, 155, 156, 157,  
158, 159, 160, 161, 162, 163, 164, 165, 166, 167, 168, 169, 170, 171,  
172, 173, 174, 178, 179, 181, 182, 183, 184, 185, 186, 187, 188, 189,  
190, 191, 192, 193, 194, 195, 196, 197, 198, 199, 200, 201, 202, 206,  
207, 209, 210, 211, 212, 213, 214, 216, 218, 220, 222, 223, 224, 229,  
232, 233, 234, 238, 239, 241, 242, 243, 244, 245, 246, 250, 258, 262,  
265, 272, 273, 275, 278, 279, 280, 281, 282, 283,

Pendidikan Jasmani i, ii, iv, xv, 15, 31, 33, 71, 99, 129, 153, 181, 209, 241,  
281,

pendinginan 34, 49, 72, 81, 100, 111, 130, 138, 154, 168, 182, 194, 210,  
223, 242

Pengembangan Karakter 12, 18, 21, 32, 33, 60, 71, 93, 99, 122, 129, 146,  
153, 174, 181, 202, 209, 234, 241, 275,

pengetahuan gerak 12, 19, 38, 76, 77, 133, 158, 186, 213, 214, 245

Perawatan fisik 287

permainan invasi 35, 50, 54, 111,

permainan lapangan 101, 117

Permainan Net v, 32, 71,

permainan sederhana 19

Profil Pelajar Pancasila v, xii, xv, 3, 4, 5, 6, 13, 16, 27, 33, 38, 71, 76, 77, 99,  
129, 133, 153, 158, 181, 186, 209, 213, 214, 241, 245

## **S**

senam irama 185, 202

stadium 253, 262

## Profil Penulis

Nama Lengkap : Muhajir, M.Pd  
Telp Kantor/HP : 08122465832  
Sertifikat Penulis : BNSP / 58110 2641 0 0003148 2021  
E-mail : muhajir\_21@ymail.com  
Alamat Kantor : SMP Negeri 2 Talaga  
Jl. Raya Lampuyang No.21 Kec.  
Talaga Kabupaten Majalengka.  
Bidang Keahlian : Olahraga dan Menulis Buku



### Riwayat Pekerjaan (10 Tahun Terakhir):

1. Guru Penjasorkes SMPN 2 Talaga Majalengka (Tahun 1998 - Sekarang)
2. Guru Penjasorkes SMA Unggulan Darul Hikam Kota Bandung (Tahun 2007-2010)
3. Guru Penjasorkes SMEA Insan Cinta Bangsa Kota Bandung (Tahun 2007-2012)
4. Guru Penjasorkes SMIP Insan Cinta Bangsa Kota Bandung (Tahun 2007-2010)

### Riwayat Pendidikan Tinggi dan Tahun Belajar:

1. S1 Fakultas Olahraga dan Kesehatan/Pendidikan Kepelatihan Olahraga IKIP Bandung (Masuk 1989 dan Lulus 1994).
2. S2 Program Studi Pengembangan Kurikulum Pendidikan Pasca Sarjana IKIP Bandung (Masuk 1997 dan Lulus 2000).
3. S2 Program Studi Magister Manajemen Pendidikan Pasca Sarjana Universitas Nusantara Bandung (Masuk 2012 dan Lulus 2019).

### Buku dan Tahun Terbit (10 Tahun Terakhir):

1. Buku PJOK SMP Kelas VII s.d IX Berdasarkan KTSP dan K13 (Penerbit Yudhistira, 2006).
2. Buku PJOK SMA Kelas X s.d XII Berdasarkan KTSP (Penerbit Erlangga, 2006).
3. Buku PJOK SMK Kelas X s.d XII Berdasarkan KTSP (Penerbit Erlangga, 2006).
4. Buku PJOK SMP Kelas VII s.d IX Berdasarkan K13 (Penerbit Yudhistira, 2014).
5. Buku PJOK SMA Kelas X s.d XII Berdasarkan K13 (Penerbit Erlangga, 2014).
6. Buku PJOK SMK Kelas X s.d XII Berdasarkan K13 (Penerbit Erlangga, 2014).
7. Buku PJOK SMP Kelas VII Berdasarkan K13 (Kemendikbud, 2013).
8. Buku PJOK Kelas I s.d VI Berdasarkan K13 (Penerbit Sahara Multi Trading, 2020).
9. Buku Belajar dan Berlatih Atletik, Renang, Sepak Bola, Bola Voli, Bola Basket, Kasti, Rounders, Bola Bakar, Sofbol, Beladiri Pencak Silat, dan lain-lain (Penerbit Sahara Multi Trading, 2020).
10. Modul PJJ PJOK, SMP/M.Ts Kelas VII dan VIII Semester Ganjil & Genap Kurikulum 2013 (Penerbit Direktorat Pembinaan SMP Kemendikbud, 2020).

## Profil Penelaah

Nama Lengkap : Dr. Agus Mahendra, MA.  
Telp Kantor/HP : 08122013078  
E-mail : agus\_mahendra@upi.edu  
Akun facebook : agus mahendra  
Alamat Kantor : Jl. Dr. Setiabudi No. 229, Bandung  
Bidang Keahlian : Teori Gerak, Pendidikan Jasmani dan Pedagogi Olahraga.



### **Riwayat Pekerjaan/Profesi (10 Tahun Terakhir):**

1. Asisten Deputi Penerapan IPTEK Olahraga, Kemenpora RI (2011 –2014)
2. Dosen FPOK UPI (1989 – saat ini)
3. Kaprodi PGSD Penjas FPOK UPI (2018 – saat ini)

### **Riwayat Pendidikan dan Tahun Belajar:**

1. (S3) UNJ, Program Studi Pendidikan Olahraga, -2016
2. (S2) The University of Iowa, USA. Elementary Education.1994-1995
3. (S1) FKIK IKIP Bandung, Pendidikan Olahraga, 1981 - 1987

### **Judul Buku dan Tahun Terbit (10 Tahun Terakhir):**

1. Filsafat Pendidikan Jasmani: Dasar-Dasar Pembelajaran Penjas di Sekolah Dasar. Bintang WarliArtika. Bandung. 2015. ISBN: 978-602-8617-75-8
2. Pembelajaran Musik dan Gerak: Dasar Pengembangan Aktivitas Ritmik di Sekolah Dasar. Bintang WarliArtika. Bandung. 2015. ISBN: 978-602- 8617-74-1
3. Permainan Anak dan Permainan Tradisional. Bintang WarliArtika. Bandung. 2015. ISBN: 978-602-8617-76-5
4. Buku Panduan Guru PJOK SMA Kelas X 2021.

### **Judul Penelitian dan Tahun Terbit (10 Tahun Terakhir):**

1. Anthropometrics' Growth and Development Patterns of Elementary School Children in Bandung. 2017.
2. The Difference of Anthropometric Growth and Development Velocity Between Lower Classes and Upper Classes Group of Primary School Children. 2017.
3. Model of Integrated-Thematic Movement Education Learning on Physical Education for Early Childhood and Primary Education. 2018.
4. The Implementation of Contextual Learning in Improving the Quality of Motor Development Course for PETE Students. 2019
5. Developing Learning Model on Movement and Music Through Scheduling Method of Block and Random Practices. 2019.

## Profil Penelaah

Nama Lengkap : Dr. Erwin Setyo Kriswanto, S.Pd.,  
M.Kes.  
Telp Kantor/HP : 0852-9266-6633  
E-mail : erwin\_sk@uny.ac.id  
Alamat Kantor : FIK UNY, Jalan Colombo No 1  
Yogyakarta  
Bidang Keahlian : Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan  
Kesehatan



### Riwayat Pekerjaan (10 Tahun Terakhir):

1. Staf Ahli Wakil Rektor Bidang Kemahasiswaan dan Alumni UNY (2010-2011).
2. Sekretaris Jurusan Pendidikan Olahraga FIK UNY (2011-2015).
3. Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga FIK UNY (2015-2016).
4. Korprodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi FIK UNY (2015-2016).
5. Sekretaris Kantor Layanan Admisi UNY (Mulai 2020).
6. Koorprodi Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar Program Magister (Mulai 2021).

### Riwayat Pendidikan Tinggi dan Tahun Belajar:

1. S.1: IKIP Malang (Universitas Negeri Malang) Prodi Pendidikan Jasmani olahraga dan Kesehatan tahun 1994 – 1999.
2. S.2: Universitas Airlangga Surabaya Prodi Ilmu Kesehatan Olahraga tahun 2000 – 2002.
3. S.3: Universitas Negeri Surabaya Prodi Ilmu Keolahragaan tahun 2016 – 2019.

### Buku yang Pernah ditelaah, direviu, dibuat ilustrasi dan/atau dinilai (10 tahun terakhir):

1. Giat Berolahraga: Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan SD/MI Kelas IV, V, VI Pusat Kurikulum dan Perbukuan, Balitbang, Kemdikbud tahun 2019.
2. Aktif Berolahraga: Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan SD/MI Kelas IV, V, VI Pusat Kurikulum dan Perbukuan, Balitbang, Kemdikbud tahun 2019.
3. Semangat Berolahraga: Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan SD/MI Kelas IV, V, VI Pusat Kurikulum dan Perbukuan, Balitbang, Kemdikbud tahun 2019.
4. Buku Panduan Guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan SMP/MTs Kelas VII Pusat Kurikulum dan Perbukuan, Balitbang, Kemdikbud tahun 2021.
5. Buku Panduan Guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan SD/MI Kelas IV Pusat Kurikulum dan Perbukuan, Balitbang, Kemdikbud tahun 2021.

## Profil Ilustrator

Nama Lengkap : Ari Fajrin Abdillah, SE  
Telp Kantor/HP : 0899 6145 083  
E-mail : Triggervorc@gmail.com  
Alamat Kantor : Jl. Terminal Cikijing Majalengka  
Jawa Barat  
Bidang Keahlian : Desan grafis



### **Riwayat Pekerjaan/Profesi (10 Tahun Terakhir):**

1. Tinkerboks Studio 2014 – 2018.
2. Ilustrator Buku PJOK SMP

### **Riwayat Pendidikan dan Tahun Belajar:**

1. S-1 Universitas Padjajaran Fakultas Ekonomi (Lulus Tahun 2017).

### **Judul Buku yang Diilustrasikan dan Tahun Terbit (10 Tahun Terakhir):**

1. Buku Siswa dan Guru PJOK SMALB Tunadaksa Kelas X, XI, XII Berdasarkan K13 (Kemendikbud, 2015).
2. Buku Siswa dan Guru PJOK SDLB Tunadaksa Kelas IV dan V Berdasarkan K13 (Kemendikbud, 2020).
3. Buku Siswa dan Guru PJOK SDLB Tunarungu Kelas IV Berdasarkan K13 (Kemendikbud, 2020).
4. Modul PJJ PJOK, SMP/M.Ts Kelas VII dan VIII Semester Ganjil & Genap Kurikulum 2013 (Penerbit Direktorat Pembinaan SMP Kemendikbud, 2020).
5. Buku Siswa dan Guru PJOK SMA/MA Kelas X, XI, XII Berdasarkan Kurikulum Sekolah Penggerak (Penerbit Erlangga, 2021).
6. Buku Siswa dan Guru PJOK SMP/M.Ts Kelas VII, VIII, IX Berdasarkan Kurikulum Sekolah Penggerak (Penerbit Yudhistira, 2021).

## Profil Penyunting

Nama Lengkap : Ida Nurhaida, M.Pd  
Telp Kantor/HP : 08122217537  
E-mail : idanurhaida10@gmail.com  
Alamat Kantor : Jl. Olahraga No. 07 Cikijing  
Majalengka  
Bidang Keahlian : Bahasa Inggris



### **Riwayat Pekerjaan (10 Tahun Terakhir):**

1. Guru Bahasa Inggris SMP Negeri 2 Cikijing (Tahun 1995 - 1997).
2. Guru Bahasa Inggris MT.s PUI Cikijing (Tahun 2003 - 2008).
3. Guru Bahasa Inggris SMP Negeri 2 Majalengka (Tahun 2008 – Sekarang).
4. Dosen Bahasa Inggris Mata Kuliah Linguistic (Tahun 2013 – Sekarang).

### **Riwayat Pendidikan Tinggi dan Tahun Belajar:**

1. S1 Pendidikan Bahasa Inggris UNSIL (Lulus Tahun 1996).
2. S2 Pendidikan Bahasa Inggris UNSIL (Lulus Tahun 2013).

### **Buku yang Pernah ditelaah, direviu, dibuat ilustrasi dan/atau dinilai (10 tahun terakhir):**

1. Buku Siswa & Guru PJOK SMALB Tunadaksa Kelas X Berdasarkan K13 (Kemendikbud, 2015).
2. Buku Siswa & Guru PJOK SMALB Tunadaksa Kelas XI Berdasarkan K13 (Kemendikbud, 2015).
3. Buku Siswa & Guru PJOK SMALB Tunadaksa Kelas XII Berdasarkan K13 (Kemendikbud, 2015).
4. Buku Siswa & Guru PJOK SDLB Tunadaksa Kelas IV Berdasarkan K13 (Kemendikbud, 2020).
5. Buku Siswa & Guru PJOK SDLB Tunadaksa Kelas V Berdasarkan K13 (Kemendikbud, 2020).
6. Buku Siswa & Guru PJOK SDLB Tunanetra & Tunarungu Kelas V Berdasarkan K13 (Kemendikbud, 2020).
7. Modul PJJ PJOK SMP Kelas VII Berdasarkan K13 (Kemendikbud, 2020).
8. Modul PJJ PJOK SMP Kelas VIII Berdasarkan K13 (Kemendikbud, 2020).

## Profil Penata Letak (Desainer)

Nama lengkap : Anggara Aditya Kurniawan, S.Pd.  
Telp kantor/HP : 085600927166  
Email : anggaraaditya22@gmail.com  
Akun facebook : anggara aditya kurniawan  
Alamat Kantor : SMKN 7 Surakarta, jln. A. Yani 374,  
Surakarta  
Bidang Keahlian : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan  
Kesehatan.



### Riwayat Pekerjaan (10 Tahun Terakhir):

1. Guru PJOK di MBS Yogyakarta (2011-2014)
2. Guru PJOK SMKN 7 Surakarta (2014-sekarang)

### Riwayat Pendidikan Tinggi dan Tahun Belajar:

1. (S1) Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi FIK Universitas Negeri Yogyakarta lulus Tahun 2007 - 2011
2. *Short Course* di *The University of Queensland* Australia Tahun 2019

### Judul Penelitian dan Tahun Terbit (10 tahun terakhir):

1. Pengembangan Aplikasi “Sekak” Berbasis Android Sebagai Media Pembelajaran PJOK Pada Materi Senam Irama Di SMK Negeri 7 Surakarta (2018)

### Informasi Lain dari Desainer;

1. Juara 1 Nasional Lomba Teknologi Olahraga Tahun 2011.
2. Istruktur Nasional Pengembangan Keprofesian Berkelanjutan 2016-2018
3. Finalis Lomba Inovasi Pembelajaran Tingkat Nasional 2018
4. Guru terpilih kegiatan belajar di Luar Negeri Tahun 2019
5. Finalis Apresiasi Guru Inovatif Indonesia Tahun 2020
6. Tim Penyusun Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) Fase E-F 2021
7. Pengajar Praktik Guru Penggerak Tahun 2021-2022
8. Desainer Buku Panduan Guru PJOK SMA/SMK untuk Kelas X Tahun 2021