




LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Tugas


KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET, DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA
FAKULTAS OLAHRAGA DAN KESEHATAN
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA
 Alamat : Kampus FOK Uodiksha Jimenglalem, Singaraja-Bali

SURAT TUGAS

Nomor: 93.12/UN48.12.5/PP/2023



Yang bertanda tangan di bawah ini Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga, Fakultas Olahraga dan Kesehatan, Universitas Pendidikan Ganesha menugaskan:

1. Nama : I Ketut Budaya Astra, S.Pd., M.Or.
 NIP : 196804081997031002
 Prodi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
 Sebagai : Pembimbing Utama
2. Nama : I Komang Sukarata Adnyana, S.Pd., M.Or.
 NIP : 198503082019031005
 Prodi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
 Sebagai : Pembimbing Wakil

dalam rangka penyelesaian skripsi pada mahasiswa tersebut, di bawah ini:


Nama	: Ozi Purwanto
NIM	: 1916011013
Prodi	: Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan	: Pendidikan Olahraga
Judul	: Penerapan Model Problem Based Learning Dalam Pembelajaran PJOK Mteri Teknik Passing Bawah Bola Voli Pada Peserta Didik Kelas VIII-A SMP Negeri 3 Singaraja Tahun Pelajaran 2023/2024

Demikian surat tugas ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.


Dr. I Ketut Yoda, S.Pd., M.Or.
NIP. 196805172001121001

Singaraja, 06 Desember 2023
Ketua Jurusan,



Dr. Made Agus Wijaya, S.Pd., M.Pd.
NIP. 198008112008121001

Lampiran 2 Surat Ijin Melakukan Penelitian


KEMENTERIAN PENDIDIKAN KEBUDAYAAN RISET DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA
FAKULTAS OLAHRAGA DAN KESEHATAN
 Alamat: Jalan Dewa Janggram Singaraja – Bali Telp. (0362) 25571, Fax. (0362) 25571 Kode Pos. 81116

Singaraja, 29 Juli 2024


Nomor : 817/UN48.12.1/PP/2024
 Lampiran : -
 Perihal : Permohonan Penelitian


Yd. Kepala SMP Negeri 3 Singaraja
 di
 Tempat


Dengan hormat, dalam rangka melengkapi syarat-syarat studi di Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Universitas Pendidikan Ganesha, mahasiswa diwajibkan untuk menyusun skripsi, sehubungan dengan itu kami mohon Bapak/Ibu untuk mengizinkan mahasiswa tersebut dibawah ini untuk berkenan melakukan penelitian di organisasi yang Bapak/Ibu pimpin.

Nama : Ozi Purwanto
 Nomor Induk Mahasiswa : 1916011013
 Prodi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
 Fakultas : Olahraga dan Kesehatan
 Judul Skripsi : Penerapan Model *Problem Based Learning* Untuk Meningkatkan Hasil Belajar PJOK Materi *Passing* Bawah Bola Voli Pada Peserta Didik Kelas VIII-A SMP Negeri 3 Singaraja Tahun Pelajaran 2024.

Atas perhatian dan bantuan Bapak / Ibu kami ucapkan terima kasih.

a.n. Dekan
 Wakil Dekan I,

 Dr. I Gede Suciwa, S.Pd., M.Pd
 NIP.198501172008121001




Bali Sertifikasi Elektronik

Cetak :
 • Dihasilkan dan Diarsipkan Elektronik dan/atau cetak menggunakan perangkat lunak yang sah
 • elektronik yang dapat diakses
 • tidak rusak

UUITE No. 11 Tahun 2009 Pasal 5 ayat 1 "Indonesia
 Dalam rangka memajukan kebudayaan nasional Indonesia di tengah peradaban dunia dengan menjamin kebebasan masyarakat dalam memelihara dan mengembangkan nilai-nilai budayanya"

Surat ini dapat dibuktikan keasliannya menggunakan QR code yang

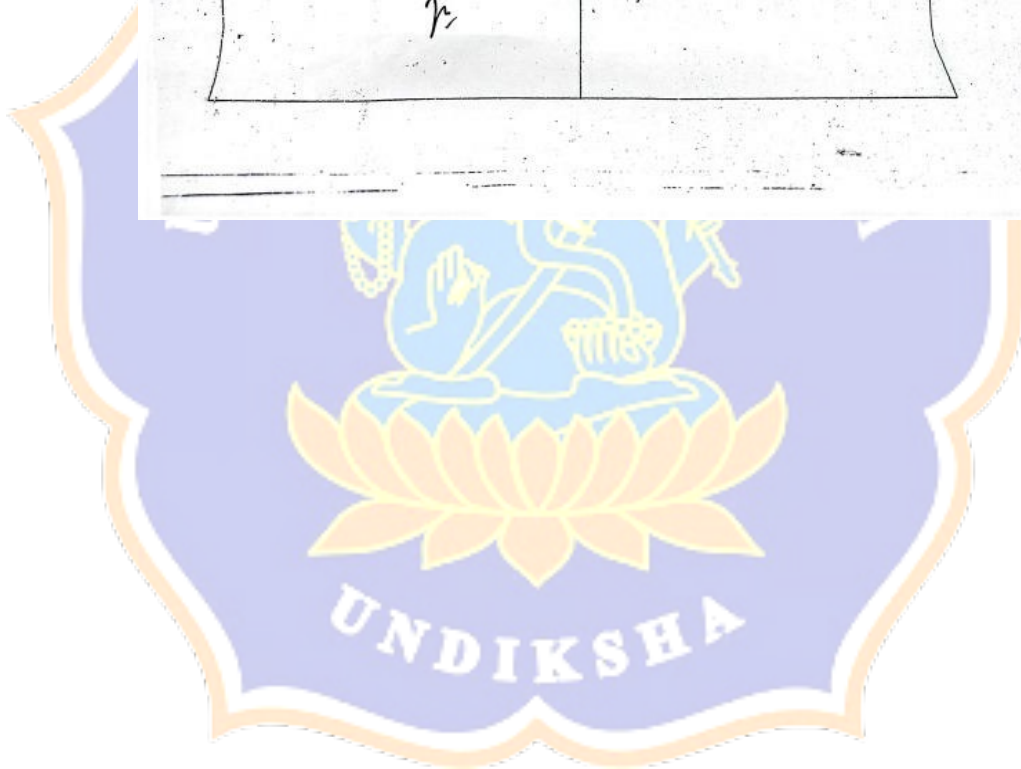
Lampiran 3 Surat Keterangan Dari Sekolah

LEMBAR DISPOSISI SURAT MASUK • K-

Tanggal Terima : 6-8-24
Nomor Agenda : 228/b/STMPN 3 ST/124
Tanggal Di Agenda : 6-8-24

Sifat Surat : 1. Rahasia 2. Segera 3. Penting. 4. Biasa
Tanggal Surat : 29-9-24 Nomor Surat : 819/UNW48.12.1/PP/24
Hal : permohonan penelitian.

Uraian / Isi Disposisi	Ditujukan Kepada
Acc r.	Yk.



**Lampiran 4 Daftar Nilai Siklus I PJOK Kelas VIII-A SMP NEGERI 3
SINGARAJA Tahun Ajaran 2023/2024**

Lampiran Nilai Siklus I

No	NIS	NAMA SISWA	AFEKTIF	KOGNITIF	PSIKOMOTOR
1.	16036	Adha Febryand	81	68	68
2.	16037	Desak Kadek Yuni Listia Dewi	83	75	82
3.	16038	Dewa Ayu Made Dina Pradnyanita	81	78	64
4.	16039	Dewa Ayu Prisca Permata Nida	81	76	62
5.	16040	Gusti Ayu Kadek Aptari Meiryanthi	87	78	69
6.	16041	I Dewa Kadek Mahesa Dwipa Putra	72	65	70
7.	16042	I Kadek Tangkas Swadhya Agasia	88	77	68
8.	16043	I Komang Dodi Kurniawan	82	64	67
9.	16044	Kadek Cindy Wahyu Viandini	84	74	61
10.	16045	Kadek Dannia Wijaya	74	63	66
11.	16046	Kadek Dena Anasuya Sakagawea	83	73	68
12.	16047	Kadek Devi Sri Widyastuti	86	64	65
13.	16048	Kadek Diva Oktadiputra	88	78	69
14.	16049	Kadek Okta Somewidhiasih	89	79	64
15.	16050	Kadek Vianingsih	90	65	67
16.	16051	Kadek Yoga Purusa tama	89	78	68
17.	16052	Ketut Ari Andani	78	81	80
18.	16053	Ketut Egar Manahcika	81	66	62
19.	16054	Komang Reva Anindya Gayatri	87	75	65

20.	16055	Komang Reyva Githa yani	88	68	67
21.	16056	Komang Tegar Mandra yasa	89	62	61
22.	16057	Komang Trisna Widya Ayu Artami	88	76	69
23.	16058	Luh Putu Weda Cahaya Utami	71	65	70
24.	16059	Made Palguna Natalagawa	86	64	64
25.	16060	Ni Komang Masayu Delia Putri	88	78	63
26.	16061	Ni Komang Sri Dayanti Putri	87	69	68
27.	16062	Ni Nyoman Durga Devi Mahesvari	89	73	65
28.	16063	Putu Agus Surya Diva	73	78	72
29.	16064	Putu Aryo Kusuma Yasa	86	79	67
30.	16065	Putu Bianca Permata Atmaja	88	76	64
31.	16066	Putu Jelita Widiartini	79	90	80
Rata-rata			88	70,97	16,13
Laki-laki				15	
Perempuan				16	

**Lampiran 5 Daftar Nilai Siklus II PJOK Kelas VIII-A SMP NEGERI 3
SINGARAJA Tahun Ajaran 2023/2024**

Lampiran Nilai Siklus II

No	NIS	NAMA SISWA	AFEKTIF	KOGNITIF	PSIKOMOTOR
1.	16036	Adha Febryand	87	81	96
2.	16037	Desak Kadek Yuni Listia Dewi	92	91	96
3.	16038	Dewa Ayu Made Dina Pradnyanita	86	85	93
4.	16039	Dewa Ayu Prisca Permata Nida	88	85	95
5.	16040	Gusti Ayu Kadek Aptari Meirayanthi	89	86	96
6.	16041	I Dewa Kadek Mahesa Dwipa Putra	83	88	98
7.	16042	I Kadek Tangkas Swadhya Agasia	89	87	94
8.	16043	I Komang Dodi Kurniawan	87	84	93
9.	16044	Kadek Cindy Wahyu Viandini	88	88	81
10.	16045	Kadek Dannia Wijaya	85	82	97
11.	16046	Kadek Dena Anasuya Sakagawea	84	85	98
12.	16047	Kadek Devi Sri Widyastuti	87	85	97
13.	16048	Kadek Diva Oktadiputra	89	86	99
14.	16049	Kadek Okta Somewidhiasih	89	89	93
15.	16050	Kadek Vianingsih	90	87	97
16.	16051	Kadek Yoga Purusa tama	89	89	98
17.	16052	Ketut Ari Andani	79	78	94
18.	16053	Ketut Egar Manahcika	88	87	95
19.	16054	Komang Reva Anindya Gayatri	89	89	97

20.	16055	Komang Reyva Githa yani	89	84	94
21.	16056	Komang Tegar Mandra yasa	89	85	94
22.	16057	Komang Trisna Widya Ayu Artami	89	87	97
23.	16058	Luh Putu Weda Cahaya Utami	90	84	98
24.	16059	Made Palguna Natalagawa	91	83	95
25.	16060	Ni Komang Masayu Delia Putri	89	87	94
26.	16061	Ni Komang Sri Dayanti Putri	89	86	93
27.	16062	Ni Nyoman Durga Devi Mahesvari	93	85	80
28.	16063	Putu Agus Surya Diva	88	87	92
29.	16064	Putu Aryo Kusuma Yasa	88	76	91
30.	16065	Putu Bianca Permata Atmaja	89	85	94
31.	16066	Putu Jelita Widiartini	84	89	93
Rata-rata			92	88	94
Laki-laki				15	
Perempuan				16	

Lampiran 6 Modul Ajar

MODUL AJAR *PASSING* BAWAH BOLA VOLI

INFORMASI UMUM	
A. IDENTITAS MODUL	
Penyusun	: Ozi Purwanto
Instansi	: SMP Negeri 3 Singaraja
Tahun Penyusunan	: Tahun 2024
Jenjang Sekolah	: SMP
Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan
Fase / Kelas	: (PJOK)
Semester	: D / VIII / I (Ganjil)
Pokok Bahasan	: Permainan Invasi (Permainan Bola Voli)
Sub Pokok Bahasa	: Variasi Gerak Spesifik Permainan Bola Voli
Capaian Pembelajaran	<p>Pada akhir fase D, peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan keterampilan gerak spesifik 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 mempertahankan nilai-nilai aktivitas jasmani.</p>
Elemen Capaian Pembelajaran	<p>Elemen Keterampilan Gerak</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan hasil analisis aktivitas jasmani dan olahraga, aktivitas senam, aktivitas gerak berirama, aktivitas permainan dan aktivitas olahraga air (kondisional). <p>Elemen Pengetahuan Gerak.</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Pada akhir fase ini peserta didik dapat menganalisis fakta dan prosedur dalam melakukan berbagai gerak spesifik aktivitas jasmani dan olahraga, aktivitas senam, aktivitas gerak berirama, dan aktivitas permainan dan aktivitas olahraga air (kondisional). <p>Elemen Pengembangan Karakter dan Internalisasi Nilai-nilai Gerak.</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Pada akhir fase D peserta didik proaktif melakukan dan mengajak untuk memelihara dan memonitor peningkatan derajat kebugaran jasmani dan kemampuan aktivitas jasmani

<p>Alokasi Waktu</p>	<p>lainnya, serta menunjukkan keterampilan bekerja sama dengan merujuk peraturan dan pedoman untuk menyelesaikan perbedaan dan konflik antar individu. Peserta didik juga dapat mempertahankan adanya interaksi sosial yang baik dalam aktivitas jasmani.</p> <p>: 3 Kali Pertemuan (9 JP)</p>
<p>B. KOMPETENSI AWAL</p>	
<p>Peserta didik mampu mempraktikkan dan menganalisis aktivitas keterampilan variasi gerak spesifik dan fungsional permainan dan olahraga (<i>passing</i> bawah bola voli)</p>	
<p>C. PROFIL PELAJAR PANCASILA</p>	
<p>Profil Pelajar Pancasila yang dikembangkan adalah mandiri dan gotong royong yang ditunjukkan melalui proses pembelajaran variasi gerak spesifik permainan invasi melalui permainan bola voli.</p>	
<p>D. SARANA DAN PRASARANA</p>	
<p>a) Bola voli atau bola sejenisnya (bola terbuat dari karet, dan lain-lain. b) Lapangan permainan bola voli atau lapangan sejenisnya (lapangan bola voli atau halaman sekolah) yang aman. c) Rintangan (seutas tali) atau net. d) Peluit dan stopwatch. e) Lembar kegiatan peserta didik (<i>student work sheet</i>) yang berisi perintah dan indikator tugas gerak.</p>	
<p>E. TARGET PESERTA DIDIK</p>	
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Peserta didik reguler/tipikal: umum, tidak ada kesulitan dalam mencerna dan memahami materi ajar. ▪ Peserta didik dengan kesulitan belajar: memiliki gaya belajar yang terbatas hanya satu gaya misalnya dengan audio. Memiliki kesulitan dengan bahasa dan pemahaman materi ajar, kurang percaya diri, kesulitan berkonsentrasi jangka panjang, dsb. ▪ Peserta didik dengan pencapaian tinggi: mencerna dan memahami dengan cepat, mampu mencapai keterampilan berfikir atas tinggi (HOTS), dan memiliki keterampilan memimpin. 	
<p>F. JUMLAH PESERTA DIDIK</p>	
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Maksimal 31 peserta didik 	

G. MODEL PEMBELAJARAN
<p>Model pembelajaran tatap muka, pembelajaran <i>Problem Based Learning</i> memiliki beberapa langkah, yaitu:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Orientasi peserta didik pada masalah. • Mengorganisasi peserta didik untuk belajar. • Membimbing penyelidikan individual maupun kelompok. • Mengembangkan dan menyajikan hasil karya. • Menganalisis dan mengevaluasi proses penyelesaian masalah.
KOMPONEN INTI
A. TUJUAN KEGIATAN PEMBELAJARAN
<p>Alur Tujuan Pembelajaran :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Peserta didik mampu mempraktikkan aktivitas keterampilan variasi gerak spesifik dan fungsional permainan dan olahraga (<i>passing</i> bawah bola voli) sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki oleh peserta didik. 2. Peserta didik mampu menganalisis aktivitas keterampilan variasi gerak spesifik dan fungsional permainan dan olahraga (<i>passing</i> bawah bola voli) sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki oleh peserta didik. 3. Peserta didik mampu memahami dan memprediksi konsekuensi dari emosi dan pengekspresiannya dan menyusun langkah-langkah untuk mengelola emosinya dalam pelaksanaan belajar dan berinteraksi dengan orang lain. 4. Peserta didik mampu mengembangkan nilai-nilai gerak: nilai-nilai aktivitas jasmani untuk kesehatan, nilai-nilai aktivitas jasmani untuk kegembiraan dan tantangan, dan nilai-nilai aktivitas jasmani untuk ekspresi diri dan interaksi sosial.
B. PEMAHAMAN BERMAKNA
<p>Peserta didik dapat memanfaatkan aktivitas variasi gerak spesifik <i>passing</i> bawah bola voli dalam kehidupan nyata sehari-hari. Contohnya Ketika peserta didik dihadapkan pada kegiatan pertandingan bola voli baik di lingkungan rumah dan sebagainya, perlu peserta didik untuk menguasai Gerakan-gerakan tersebut.</p>
C. PERTANYAAN PEMANTIK
<ol style="list-style-type: none"> 1. Mengapa peserta didik perlu memahami dan menguasai keterampilan variasi gerak spesifik permainan bola voli? 2. Bagaimana perasaan peserta didik dalam mengikuti pembelajaran keterampilan variasi gerak spesifik permainan bola voli. 3. Jika ada hal-hal yang tidak peserta didik sukai terjadi dalam mengikuti pembelajaran keterampilan variasi gerak spesifik permainan bola voli, apa yang akan peneliti lakukan.
D. KEGIATAN PEMBELAJARAN
Kegiatan Pembelajaran (Pertemuan 1)
1. Materi Pokok Pembelajaran

a. Materi Pembelajaran Reguler

- 1) Aktivitas pembelajaran variasi gerak spesifik *passing* bawah
 - a) Aktivitas pembelajaran 1: *passing* bawah dengan melambungkan bola.
 - b) Aktivitas pembelajaran 2: *passing* bawah dari sikap duduk di bangku.
 - c) Aktivitas pembelajaran 3: *passing* bawah melalui atas net/tali.
 - d) Pembelajaran 4: *passing* atas dengan melambungkan dan menangkap bola.
- 2) Aktivitas pembelajaran bermain bola voli dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi menggunakan setengah lapangan aktivitas keterampilan gerak spesifik dan fungsional permainan dan olahraga (*passing* bawah bola voli) secara berkelompok.

b. Materi Pembelajaran Remedial

Untuk peserta didik atau kelompok peserta didik yang memperlihatkan kemampuan yang belum baik pada penguasaan variasi gerak spesifik, strategi pembelajaran gerak yang lain dapat diberikan, diidentifikasi kesulitannya dimana, atau peserta didik bisa dipasangkan dengan peserta didik yang terampil, sehingga peserta didik terampil dapat membantu peserta didik yang kesulitan untuk menguasai kemampuan variasi gerak spesifik dengan lebih baik.

c. Materi Pembelajaran Pengayaan

Untuk peserta didik atau kelompok peserta didik yang memperlihatkan kemampuan di atas kompetensi yang sedang diajarkan dapat diberikan tugas mendampingi dan membantu peserta didik lainnya untuk belajar keterampilan variasi gerak spesifik. Pada saat pembelajaran peserta didik atau kelompok peserta didik dapat diberikan kesempatan untuk melakukan pembelajaran variasi gerak spesifik yang lebih kompleks sekaligus juga sebagai contoh dan untuk memotivasi peserta didik lain agar termotivasi untuk mencapai kompetensi yang sama. Peneliti juga dapat meminta peserta didik atau kelompok peserta didik *sharing* kepada teman-temannya tips untuk belajar kemampuan variasi gerak spesifik agar penguasaan gerakannya lebih baik.

2. Langkah-langkah Kegiatan Pembelajaran (Alternatifnya)

a. Persiapan mengajar

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

- 1) Membaca kembali Modul Ajar yang telah dipersiapkan peneliti sebelumnya.
- 2) Membaca kembali buku-buku sumber yang berkaitan dengan permainan bola voli.
- 3) Menyiapkan alat pembelajaran, diantaranya:
 - a) Bola voli atau bola sejenisnya (bola terbuat dari karet, dan lain-lain).
 - b) Lapangan permainan bola voli atau lapangan sejenisnya (lapangan bola voli atau halaman sekolah) yang aman.

- c) Rintangan (seutas tali) atau net.
- d) Peluit dan *stopwatch*.
- e) Lembar kegiatan peserta didik (*student work sheet*) yang berisi perintah dan indikator tugas gerak.

b. Kegiatan pengajaran

Langkah-langkah kegiatan pengajaran antara lain sebagai berikut:

1) Kegiatan pendahuluan (15 Menit)

- a) Peneliti meminta salah seorang peserta didik untuk menyiapkan barisan di lapangan sekolah dan mengucapkan salam atau selamat pagi kepada peserta didik.
- b) Peneliti meminta salah seorang peserta didik untuk memimpin doa, dan peserta didik berdoa sesuai dengan agamanya masing-masing.
- c) Peneliti memastikan bahwa semua peserta didik dalam keadaan sehat, bila ada peserta didik yang kurang sehat (sakit), maka Peneliti meminta peserta didik tersebut untuk beristirahat di kelas.
- d) Peneliti memotivasi peserta didik untuk mengondisikan suasana belajar yang menyenangkan dengan mengajukan pertanyaan tentang manfaat olahraga bagi kesehatan dan kebugaran.
- e) Peneliti mengecek penguasaan kompetensi yang sudah dipelajari sebelumnya, dengan cara tanya jawab.
- f) Peneliti menjelaskan kompetensi yang harus dikuasai peserta didik setelah proses pembelajaran (seperti yang tercantum dalam indikator ketercapaian kompetensi) disertai dengan penjelasan manfaat dari kegiatan bermain Bola voli: misalnya bahwa bermain bola voli adalah salah satu aktivitas yang dapat meningkatkan kebugaran jasmani.
- g) Peneliti menyampaikan cakupan materi yang akan dipelajari yaitu: aktivitas variasi gerak spesifik *passing* bawah, secara sederhana dengan peraturan yang dimodifikasi dalam permainan bola voli.
- h) Peneliti menjelaskan teknik asesmen untuk kompetensi aktivitas gerak spesifik 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 variasi gerak spesifik *passing* bawah, serta bermain dengan peraturan yang dimodifikasi dalam permainan bola voli, menggunakan tes tertulis, dan kompetensi terkait keterampilan yaitu: mempraktikkan aktivitas variasi gerak spesifik *passing* bawah, serta bermain dengan peraturan yang dimodifikasi dalam permainan bola voli dengan menekankan pada pengembangan nilai-nilai karakter antara lain: gotong royong dan mandiri
- i) Dilanjutkan dengan pemanasan agar peserta didik terkondisikan dalam materi yang akan diajarkan dengan perasaan yang menyenangkan.

Pemanasan dalam bentuk *game* antara lain:

- (1) Peserta didik dibagi menjadi empat kelompok besar (peserta didik putra dan putri dibagi sama banyak). Kalau jumlah peserta didik 31 orang, maka satu kelompok terdiri dari 8 peserta didik.
- (2) Cara bermain: (1) masing-masing kelompok berusaha memindahkan bola secara berantai, (2) Bola dipindahkan dari depan barisan sampai dengan jarak 20 meter secara bergantian, (3) Bola dipindahkan secara beranting dari depan ke belakang, (4) aktivitas ini dapat melatih kekompakan dan kecepatan kelompok.
- (3) Berdasarkan pengamatan peneliti pada game, dipilih sejumlah peserta didik yang dianggap cukup mampu untuk menjadi tutor bagi temannya dalam aktivitas berikutnya. Mereka akan mendapat anggota kelompok dari peserta didik yang tersisa dengan cara berhitung sampai angka sejumlah peserta didik yang terpilih (misalnya 8 orang). Maka jika terdapat 31 peserta didik, setiap kelompok akan memiliki anggota 8 orang.

2) Kegiatan Inti (90 Menit)

Langkah-langkah kegiatan pembelajaran inti dengan menggunakan model *Problem Based Learning*, dengan prosedur sebagai berikut :

- a) Peserta didik melakukan variasi aktivitas keterampilan gerak spesifik dan fungsional permainan dan olahraga (*passing* bawah permainan bola voli) sesuai dengan pembagian kelompok instruksi Peneliti sebelum pembelajaran dimulai.
- b) Peneliti menjelaskan keterkaitannya aktivitas keterampilan variasi gerak spesifik dan fungsional permainan dan olahraga (*passing* bawah bola voli) bagi kebugaran jasmani.
- c) Peserta didik yang memiliki keterampilan lebih baik dapat dijadikan sebagai mediator bagi peserta didik lain dalam kelompok tersebut.
- d) Secara kelompok peserta didik berganti tempat untuk mempelajari aktivitas keterampilan variasi gerak spesifik dan fungsional permainan dan olahraga (*passing* bawah permainan bola voli) yang berbeda dari kelompok asal.

Bentuk-bentuk aktivitas keterampilan variasi gerak spesifik *passing* bawah permainan bola voli adalah sebagai berikut:

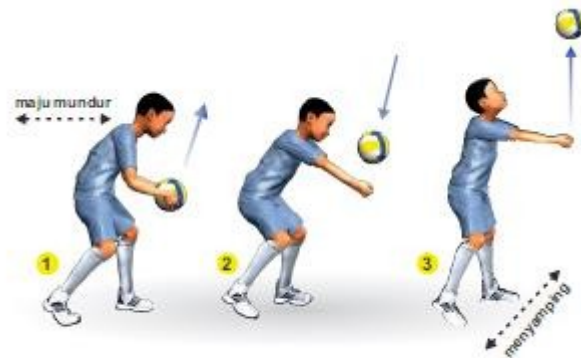


Aktivitas Pembelajaran 1

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

Cara melakukannya:

- (a) Passing bawah dengan melambungkan bola dan membiarkan bola jatuh pada lengan yang dirapatkan dan diluruskan.
- (b) Lakukan gerakan sambil berjalan maju, mundur, dan menyamping.
- (c) Pembelajaran dilakukan secara berulang-ulang selama 5 menit.



Gambar 3.1 Aktivitas pembelajaran gerakan passing bawah dengan melambungkan bola

(2) Aktivitas pembelajaran 2 : Gerakan *passing* bawah dari sikap duduk di bangku

Cara melakukannya:

- (a) Melakukan *passing* bawah dari sikap duduk di bangku panjang dan bola dilambungkan teman, setelah bola dilambung.
- (b) Bangun dari duduk melakukan *passing* bawah.
- (c) Lalu kembali duduk, dilakukan berpasangan dan bergantian.
- (d) Pembelajaran dilakukan secara berulang-ulang selama 5 menit.



Gambar 3.2 Aktivitas pembelajaran gerakan passing bawah dari sikap duduk di bangku

(3) Aktivitas pembelajaran 3 : Gerakan *passing* bawah melalui atas net/tali

Cara melakukannya:

- (a) Melakukan *passing* bawah melalui atas net/tali yang dipasang melintang secara berpasangan atau formasi berbanjar ke belakang.
- (b) Bola dilambungkan teman dilanjutkan dengan *passing* langsung (bola tanpa dilambungkan teman), yang telah melakukan gerak melambung pindah tempat.
- (c) Pembelajaran dilakukan secara berulang-ulang selama 5 menit.



Gambar 3.3 Aktivitas pembelajaran gerakan *passing* bawah melalui atas net/tali

3) Kegiatan penutup (15 Menit)

- a) Salah seorang peserta didik di bawah bimbingan peneliti melakukan gerakan pendinginan, peneliti mempertanyakan apa manfaatnya.
- b) Peneliti dan peserta didik melakukan refleksi apa yang telah dicapai dan belum dicapai sesuai dengan tujuan yang ditetapkan secara umum dan kesalahan-kesalahan yang masih sering timbul saat melakukan aktivitas pembelajaran.
- c) Peneliti menginformasikan kepada peserta didik, kelompok dan peserta didik yang paling baik penampilannya selama pembelajaran permainan bola voli.
- d) Peneliti menugaskan peserta didik yang terkait dengan pembelajaran yang telah dilakukan untuk membaca dan membuat kesimpulan tentang aktivitas keterampilan variasi gerak spesifik *passing* bawah permainan bola voli, hasilnya dijadikan sebagai tugas penilaian penugasan. Selanjutnya Peneliti memberi tugas kepada peserta didik untuk membaca dan mempelajari materi pembelajaran pada pertemuan minggu yang akan datang, yaitu: aktivitas keterampilan variasi gerak *passing* bawah bola voli.
- e) Berdoa dipimpin oleh salah satu peserta didik dan menyampaikan salam.
- f) Peserta didik kembali ke kelas yang dilakukan dengan tertib, dan bagi peserta didik yang bertugas mengembalikan peralatan ke tempat semula.

c. Kegiatan Alternatif

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.

Kegiatan Pembelajaran (Pertemuan 2)

1. Materi Pokok Pembelajaran

a. Materi Pembelajaran Reguler

- 1) Aktivitas pembelajaran variasi gerak spesifik *service* bawah
 - a) Aktivitas pembelajaran 1: memukul-mukul bola ke lantai.
 - b) Aktivitas pembelajaran 2: *passing* bawah berhadapan berpasangan.
 - c) Aktivitas pembelajaran 3: memukul bola melewati net.
- 2) Aktivitas pembelajaran variasi gerak spesifik *passing* bawah
 - a) Aktivitas pembelajaran 1: memukul bola ke depan.
 - b) Aktivitas pembelajaran 2: memukul bola ke depan atas menggunakan kedua tangan.
 - c) Aktivitas pembelajaran 3: memukul bola melewati atas net/ tali.
- 3) Aktivitas pembelajaran bermain bola voli dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi menggunakan setengah lapangan aktivitas keterampilan variasi gerak spesifik dan fungsional permainan dan olahraga (*passing* bawah, permainan bola voli) secara berkelompok.

b. Materi Pembelajaran Remedial

Untuk peserta didik atau kelompok peserta didik yang memperlihatkan kemampuan yang belum baik pada penguasaan variasi gerak spesifik, strategi pembelajaran gerak yang lain dapat diberikan, diidentifikasi kesulitannya dimana, atau peserta didik bisa dipasangkan dengan peserta didik yang terampil, sehingga peserta didik terampil dapat membantu peserta didik yang kesulitan untuk menguasai kemampuan variasi gerak spesifik dengan lebih baik.

c. Materi Pembelajaran Pengayaan

Untuk peserta didik atau kelompok peserta didik yang memperlihatkan kemampuan di atas kompetensi yang sedang diajarkan dapat diberikan tugas mendampingi dan membantu peserta didik lainnya untuk belajar keterampilan variasi gerak spesifik. Pada saat pembelajaran peserta didik atau kelompok peserta didik dapat diberikan kesempatan untuk melakukan pembelajaran variasi gerak spesifik yang lebih kompleks sekaligus juga sebagai contoh dan untuk memotivasi peserta didik lain agar termotivasi untuk mencapai kompetensi yang sama. Peneliti juga dapat meminta peserta didik atau kelompok peserta didik *sharing* kepada teman-temannya tips untuk belajar kemampuan variasi gerak spesifik agar penguasaan gerakannya lebih baik.

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

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

- 1) Membaca kembali Modul Ajar yang telah dipersiapkan peneliti sebelumnya.
- 2) Membaca kembali buku-buku sumber yang berkaitan dengan permainan bola voli.

3) Menyiapkan alat pembelajaran, diantaranya:

- a) Bola voli atau bola sejenisnya (bola terbuat dari karet, dan lain-lain.
- b) Lapangan permainan bola voli atau lapangan sejenisnya (lapangan bola voli atau halaman sekolah) yang aman.
- c) Rintangan (seutas tali) atau net.
- d) Peluit dan *stopwatch*.
- e) Lembar kegiatan peserta didik (*student work sheet*) yang berisi perintah dan indikator tugas gerak.

b. Kegiatan pengajaran

Langkah-langkah kegiatan pengajaran antara lain sebagai berikut:

1) Kegiatan pendahuluan (15 Menit)

- a) Peneliti meminta salah seorang peserta didik untuk menyiapkan barisan di lapangan sekolah dan mengucapkan salam atau selamat pagi kepada peserta didik.
- b) Peneliti meminta salah seorang peserta didik untuk memimpin doa, dan peserta didik berdoa sesuai dengan agamanya masing-masing.
- c) Peneliti memastikan bahwa semua peserta didik dalam keadaan sehat, bila ada peserta didik yang kurang sehat (sakit), maka Peneliti meminta peserta didik tersebut untuk beristirahat di kelas.
- d) Peneliti memotivasi peserta didik untuk mengondisikan suasana belajar yang menyenangkan dengan mengajukan pertanyaan tentang manfaat olahraga bagi kesehatan dan kebugaran.
- e) Peneliti mengecek penguasaan kompetensi yang sudah dipelajari sebelumnya, dengan cara tanya jawab.
- f) Peneliti menjelaskan kompetensi yang harus dikuasai peserta didik setelah proses pembelajaran (seperti yang tercantum dalam indikator ketercapaian kompetensi) disertai dengan penjelasan manfaat dari kegiatan bermain bola voli: misalnya bahwa bermain Bola voli adalah salah satu aktivitas yang dapat meningkatkan kebugaran jasmani.
- g) Peneliti menyampaikan cakupan materi yang akan dipelajari yaitu: aktivitas variasi gerak spesifik *passing* bawah, permainan secara sederhana dengan peraturan yang dimodifikasi dalam permainan bola voli.
- h) Peneliti menjelaskan teknik asesmen untuk kompetensi aktivitas gerak spesifik 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 variasi gerak spesifik *passing* bawah, dengan peraturan yang dimodifikasi dalam permainan bola voli, menggunakan tes tertulis, dan kompetensi terkait keterampilan yaitu: mempraktikkan aktivitas variasi gerak spesifik *passing* bawah, serta bermain dengan peraturan yang dimodifikasi dalam permainan bola voli dengan

menekankan pada pengembangan nilai-nilai karakter antara lain: gotong royong dan mandiri

- i) Dilanjutkan dengan pemanasan agar peserta didik terkondisikan dalam materi yang akan diajarkan dengan perasaan yang menyenangkan.

Pemanasan dalam bentuk game antara lain:

- (1) Peserta didik dibagi menjadi empat kelompok besar (peserta didik putra dan putri dibagi sama banyak). Kalau jumlah peserta didik 31 orang, maka satu kelompok terdiri dari 8 peserta didik.
- (2) Cara bermain: (1) masing-masing kelompok berusaha memindahkan bola secara berantai, (2) Bola dipindahkan dari depan barisan sampai dengan jarak 20 meter secara bergantian, (3) Bola dipindahkan secara beranting dari depan ke belakang, (4) aktivitas ini dapat melatih kekompakan dan kecepatan kelompok.
- (3) Berdasarkan pengamatan Peneliti pada game, dipilih sejumlah peserta didik yang dianggap cukup mampu untuk menjadi tutor bagi temannya dalam aktivitas berikutnya. Mereka akan mendapat anggota kelompok dari peserta didik yang tersisa dengan cara berhitung sampai angka sejumlah peserta didik yang terpilih (misalnya 8 orang). Maka jika terdapat 31 peserta didik, setiap kelompok akan memiliki anggota 8 orang.

2) Kegiatan Inti (90 Menit)

Langkah-langkah kegiatan pembelajaran inti dengan menggunakan model *Problem Based Learning*, dengan prosedur sebagai berikut :

- a) Peserta didik melakukan variasi aktivitas keterampilan gerak spesifik dan fungsional permainan dan olahraga (*passing* bawah permainan bola voli) sesuai dengan pembagian kelompok instruksi Peneliti sebelum pembelajaran dimulai.
- b) Peneliti menjelaskan keterkaitannya aktivitas keterampilan variasi gerak spesifik dan fungsional permainan dan olahraga (*passing* bawah permainan bola voli) bagi kebugaran jasmani.
- c) Peserta didik yang memiliki keterampilan lebih baik dapat dijadikan sebagai mediator bagi peserta didik lain dalam kelompok tersebut.
- d) Secara kelompok peserta didik berganti tempat untuk mempelajari aktivitas keterampilan variasi gerak spesifik dan fungsional permainan dan olahraga (*passing* bawah permainan bola voli) yang berbeda dari kelompok asal.

3) Kegiatan penutup (15 Menit)

- a) Salah seorang peserta didik di bawah bimbingan Peneliti melakukan gerakan pendinginan, Peneliti mempertanyakan apa manfaatnya.
- b) Peneliti dan peserta didik melakukan refleksi apa yang telah dicapai dan belum dicapai sesuai dengan tujuan yang ditetapkan secara umum dan

kesalahan-kesalahan yang masih sering timbul saat melakukan aktivitas pembelajaran.

- c) Peneliti menginformasikan kepada peserta didik, kelompok dan peserta didik yang paling baik penampilannya selama pembelajaran permainan bola voli.
- d) Peneliti menugaskan peserta didik yang terkait dengan pembelajaran yang telah dilakukan untuk membaca dan membuat kesimpulan tentang aktivitas keterampilan variasi gerak variasi gerak. Selanjutnya Peneliti memberi tugas kepada peserta didik untuk membaca dan mempelajari materi pembelajaran pada pertemuan minggu yang akan datang, yaitu: aktivitas keterampilan variasi gerak spesifik *passing* bawah permainan bola voli.
- e) Berdoa dipimpin oleh salah satu peserta didik dan menyampaikan salam.
- f) Peserta didik kembali ke kelas yang dilakukan dengan tertib, dan bagi peserta didik yang bertugas mengembalikan peralatan ke tempat semula.

c. Kegiatan Alternatif

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.

Kegiatan Pembelajaran (Pertemuan 3)

1. Materi Pokok Pembelajaran

a. Materi Pembelajaran Reguler

- 1) Aktivitas pembelajaran bermain bola voli dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi (bermain dengan memainkan bola dengan melewati tali) secara berkelompok.
- 2) Aktivitas pembelajaran bermain bola voli dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi (memainkan bola dengan sentuhan ganda) secara berkelompok.
- 3) Aktivitas pembelajaran bermain bola voli dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi (bermain dengan menangkap dan menolak bola dilanjutkan dengan teknik *passing* bawah 2 kali gerakan (sentuhan)) secara berkelompok.

b. Materi Pembelajaran Remedial

Untuk peserta didik atau kelompok peserta didik yang memperlihatkan kemampuan yang belum baik pada penguasaan variasi gerak spesifik, strategi pembelajaran gerak yang lain dapat diberikan, diidentifikasi kesulitannya dimana, atau peserta didik bisa dipasangkan dengan peserta didik yang terampil, sehingga peserta didik terampil dapat membantu peserta didik yang kesulitan untuk menguasai kemampuan variasi gerak spesifik dengan lebih baik.

c. Materi Pembelajaran Pengayaan

Untuk peserta didik atau kelompok peserta didik yang memperlihatkan kemampuan di atas kompetensi yang sedang diajarkan dapat diberikan tugas mendampingi dan membantu peserta didik lainnya untuk belajar keterampilan variasi gerak spesifik. Pada saat pembelajaran peserta didik atau kelompok peserta didik dapat diberikan kesempatan untuk melakukan pembelajaran variasi gerak spesifik yang lebih kompleks sekaligus juga sebagai contoh dan untuk memotivasi peserta didik lain agar termotivasi untuk mencapai kompetensi yang sama. Peneliti juga dapat meminta peserta didik atau kelompok peserta didik sharing kepada teman-temannya tips untuk belajar kemampuan variasi gerak spesifik agar penguasaan gerakannya lebih baik.

2. Langkah-langkah Kegiatan Pembelajaran (Alternatifnya)

a. Persiapan mengajar

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

- 1) Membaca kembali Modul Ajar yang telah dipersiapkan Peneliti sebelumnya.
- 2) Membaca kembali buku-buku sumber yang berkaitan dengan permainan bola voli.
- 3) Menyiapkan alat pembelajaran, diantaranya:
 - a) Bola voli atau bola sejenisnya (bola terbuat dari karet, dan lain-lain).
 - b) Lapangan permainan Bola voli atau lapangan sejenisnya (lapangan Bola voli atau halaman sekolah) yang aman.
 - c) Rintangan (seutas tali) atau net.
 - d) Peluit dan *stopwatch*.
 - e) Lembar kegiatan peserta didik (*student work sheet*) yang berisi perintah dan indikator tugas gerak.

b. Kegiatan pengajaran

Langkah-langkah kegiatan pengajaran antara lain sebagai berikut:

1) Kegiatan pendahuluan (15 Menit)

- a) Peneliti meminta salah seorang peserta didik untuk menyiapkan barisan di lapangan sekolah dan mengucapkan salam atau selamat pagi kepada peserta didik.
- b) Peneliti meminta salah seorang peserta didik untuk memimpin doa, dan peserta didik berdoa sesuai dengan agamanya masing-masing.
- c) Peneliti memastikan bahwa semua peserta didik dalam keadaan sehat, bila ada peserta didik yang kurang sehat (sakit), maka Peneliti meminta peserta didik tersebut untuk beristirahat di kelas.
- d) Peneliti memotivasi peserta didik untuk mengondisikan suasana belajar yang menyenangkan dengan mengajukan pertanyaan tentang manfaat olahraga bagi kesehatan dan kebugaran.

- e) Peneliti mengecek penguasaan kompetensi yang sudah dipelajari sebelumnya, dengan cara tanya jawab.
- f) Peneliti menjelaskan kompetensi yang harus dikuasai peserta didik setelah proses pembelajaran (seperti yang tercantum dalam indikator ketercapaian kompetensi) disertai dengan penjelasan manfaat dari kegiatan bermain Bola voli: misalnya bahwa bermain bola voli adalah salah satu aktivitas yang dapat meningkatkan kebugaran jasmani.
- g) Peneliti menyampaikan cakupan materi yang akan dipelajari yaitu: aktivitas variasi gerak spesifik *passing* bawah permainan secara sederhana dengan peraturan yang dimodifikasi dalam permainan bola voli.
- h) Peneliti menjelaskan teknik asesmen untuk kompetensi aktivitas gerak spesifik 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 variasi gerak spesifik *passing* bawah, dengan peraturan yang dimodifikasi dalam permainan bola voli, menggunakan tes tertulis, dan kompetensi terkait keterampilan yaitu: mempraktikkan aktivitas variasi gerak spesifik *passing* bawah, dengan peraturan yang dimodifikasi dalam permainan bola voli dengan menekankan pada pengembangan nilai-nilai karakter antara lain: gotong royong dan mandiri
- i) Dilanjutkan dengan pemanasan agar peserta didik terkondisikan dalam materi yang akan diajarkan dengan perasaan yang menyenangkan.
- Pemanasan dalam bentuk *game* antara lain:
- (1) Peserta didik dibagi menjadi empat kelompok besar (peserta didik putra dan putri dibagi sama banyak). Kalau jumlah peserta didik 31 orang, maka satu kelompok terdiri dari 8 peserta didik.
 - (2) Cara bermain: (1) masing-masing kelompok berusaha memindahkan bola secara berantai, (2) Bola dipindahkan dari depan barisan sampai dengan jarak 20 meter secara bergantian, (3) Bola dipindahkan secara beranting dari depan ke belakang, (4) aktivitas ini dapat melatih kekompakan dan kecepatan kelompok.
 - (3) Berdasarkan pengamatan Peneliti pada game, dipilih sejumlah peserta didik yang dianggap cukup mampu untuk menjadi tutor bagi temannya dalam aktivitas berikutnya. Mereka akan mendapat anggota kelompok dari peserta didik yang tersisa dengan cara berhitung sampai angka sejumlah peserta didik yang terpilih (misalnya 8 orang). Maka jika terdapat 31 peserta didik, setiap kelompok akan memiliki anggota 8 orang.

2) Kegiatan Inti (90 Menit)

Langkah-langkah kegiatan pembelajaran inti dengan menggunakan model *Problem Based Learning*, dengan prosedur sebagai berikut :

- a) Peserta didik melakukan variasi aktivitas keterampilan gerak spesifik dan fungsional permainan dan olahraga (*passing* bawah permainan bola voli)

sesuai dengan pembagian kelompok instruksi Peneliti sebelum pembelajaran dimulai.

- b) Peneliti menjelaskan keterkaitannya aktivitas keterampilan variasi gerak spesifik dan fungsional permainan dan olahraga (*passing* bawahbola voli) bagi kebugaran jasmani.
- c) Peserta didik yang memiliki keterampilan lebih baik dapat dijadikan sebagai mediator bagi peserta didik lain dalam kelompok tersebut.
- d) Secara kelompok peserta didik berganti tempat untuk mempelajari aktivitas keterampilan variasi gerak spesifik dan fungsional permainan dan olahraga (*passing* bawah bola voli) yang berbeda dari kelompok asal.

Bentuk-bentuk aktivitas keterampilan variasi gerak spesifik *passing* bawah bola voli adalah sebagai berikut:

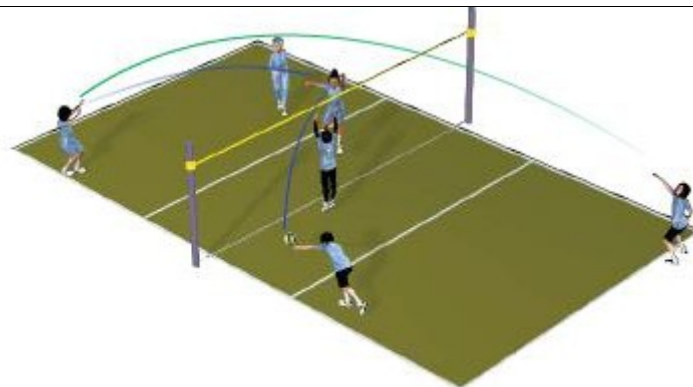


Aktivitas Pembelajaran 1

- a) **Aktivitas pembelajaran 1 : Bermain Bola voli dengan bermain dengan memainkan bola dengan melewati tali) secara berkelompok.**

Cara melakukannya:

- (1) Dua regu saling berhadapan dengan dibatasi tali yang terentang ditengah-tengah.
- (2) Bola harus dilemparkan sedemikian rupa sehingga jatuh ke bidang permainan lawan dan diusahakan dapat menyulitkan untuk ditangkap dan dilemparkan kembali oleh lawan.
- (1) Bola yang datang dari pihak lawan harus dipantulkan ke atas (*passing* bawah), setelah itu baru boleh ditangkap teman seregu dan dilemparkan kembali.
- (2) Pemain yang menerima bola dari daerah lawan melakukan *passing* bawah ke pemain berikut yang melakukan *passing* bawah lagi ke pemain ketiga atau pertama. Pemain ini yang boleh menangkap bola dan mengembalikannya ke daerah lawan.
- (3) Penangkap bola tidak boleh melemparkannya, tetapi setelah menangkapnya lalu melambungkan dan kemudian mengembalikannya ke daerah lawan dengan *passing* bawah. Dengan pengaturan khusus ini permainan menjadi lebih lambat, tetapi memaksa diadakannya pengoperan ke depan (apabila bola tidak boleh dibawa sambil berlari).
- (4) Lama permainan 10 - 15 menit.

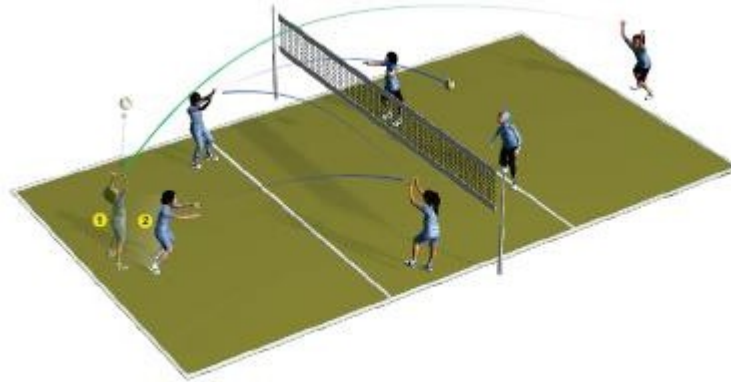


Gambar 3.17 Aktivitas pembelajaran bermain bola voli dengan memainkan bola dengan melewati tali

b) Aktivitas pembelajaran bermain Bola voli dengan memainkan bola dengan sentuhan ganda) secara berkelompok.

Cara melakukannya:

- (1) Tim A menempatkan pemainnya di lapangan B sebanyak 2 Dua regu saling berhadapan dengan dibatasi tali yang terentang ditengah-tengah.
- (2) Pemain yang menerima bola dari lawan harus mengoperkannya dulu ke teman seregu, yang kini boleh langsung mengembalikan ke lapangan lawan.
- (3) Sentuhan ganda merupakan cara pengoperan wajib. Menangkap dan melempar bola dihitung sebagai kesalahan, begitu pula *passing* bawah langsung ke teman seregu atau ke lapangan lawan.
- (4) Kesalahan lain: bola menyentuh lantai atau tali. Pemain menginjak lapangan yang merupakan daerah lawan (melampaui garis tengah), atau menyentuh tali.
- (5) Lemparan pada awal permainan dan setelah lawan melakukan kesalahan, dilakukan dari sebelah luar garis belakang.
- (6) Lemparan dilakukan dari bawah dengan kedua tangan.
- (7) Regu yang paling dulu mencapai 15 angka (dengan selisih paling sedikit 2 angka dari lawan), itulah yang menang.
- (8) Dalam permainan ini teknik *passing* bawah bisa dinilai dengan lebih kritis. Di samping gerak meraup (kedua jari kelingking berdekatan), gerak menolak bola dengan pelan atau menepuk juga dinilai sebagai kesalahan.
- (9) Lama permainan 10 - 15 menit.



Gambar 3.18 Aktivitas pembelajaran bermain bola voli dengan memainkan bola dengan sentuhan ganda.

3) Kegiatan penutup (15 Menit)

- a) Salah seorang peserta didik di bawah bimbingan Peneliti melakukan gerakan pendinginan, Peneliti mempertanyakan apa manfaatnya.
- b) Peneliti dan peserta didik melakukan refleksi apa yang telah dicapai dan belum dicapai sesuai dengan tujuan yang ditetapkan secara umum dan kesalahan-kesalahan yang masih sering timbul saat melakukan aktivitas pembelajaran.
- c) Peneliti menginformasikan kepada peserta didik, kelompok dan peserta didik yang paling baik penampilannya selama pembelajaran permainan Bola voli.
- d) Peneliti menugaskan peserta didik yang terkait dengan pembelajaran yang telah dilakukan untuk membaca dan membuat kesimpulan tentang aktivitas keterampilan variasi gerak spesifik, hasilnya dijadikan sebagai tugas penilaian penugasan. Selanjutnya Peneliti memberi tugas kepada peserta didik untuk membaca dan mempelajari materi pembelajaran pada pertemuan minggu yang akan datang, yaitu: aktivitas keterampilan variasi gerak spesifik awalan, tolakan, sikap badan di udara, dan sikap mendarat lompat jauh.
- e) Berdoa dipimpin oleh salah satu peserta didik dan menyampaikan salam.
- f) Peserta didik kembali ke kelas yang dilakukan dengan tertib, dan bagi peserta didik yang bertugas mengembalikan peralatan ke tempat semula.

c. Kegiatan Alternatif

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.

E. PENILAIAN

a. Konsep Penilaian dan Pembelajaran PJOK

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

a. Petunjuk Penilaian (Lembar Penilaian Sikap Diri)

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

b. Rubrik Penilaian Sikap

No	Pernyataan	Ya	Tidak
1.	Saya membuat target penilaian yang realistis terhadap kemampuan dan minat, berdasarkan pengalaman belajar yang dilakukan.		
2.	Saya memonitor kemajuan belajar yang dicapai serta memprediksi tantangan yang dihadapi.		
3.	Saya menyusun langkah-langkah dan strategi untuk mengelola emosi dalam pelaksanaan belajar dan berinteraksi dengan orang lain.		
4.	Saya merancang strategi yang sesuai untuk menunjang pencapaian tujuan belajar dan pengembangan diri.		
5.	Saya mengkritisi efektivitas dirinya dalam bekerja secara mandiri dalam mencapai tujuan.		
6.	Saya berkomitmen dan menjaga konsistensi pencapaian tujuan yang telah direncanakannya.		
7.	Saya menyelaraskan tindakan sendiri dengan tindakan orang lain untuk melaksanakan kegiatan dan mencapai tujuan kelompok.		
8.	Saya mendemonstrasikan kegiatan kelompok dan dapat saling membantu memenuhi kebutuhan.		
9.	Saya membagi peran dan menyelaraskan tindakan agar selaras untuk mencapai tujuan bersama.		

10.	Saya tanggap terhadap lingkungan sosial sesuai dengan tuntutan peran sosial dan berkontribusi sesuai dengan kebutuhan masyarakat.		
11.	Saya menggunakan pengetahuan tentang reaksi tertentu untuk menentukan tindakan yang tepat dalam menampilkan respon yang diharapkan.		
12.	Saya mengupayakan memberi hal yang dianggap penting dan berharga kepada masyarakat yang membutuhkan bantuan.		
Sangat Baik		Baik	Perlu Perbaikan
Jika lebih dari 10 pernyataan terisi "Ya"		Jika lebih dari 8 pernyataan terisi "Ya"	Jika lebih dari 6 pernyataan terisi "Ya"

2. Penilaian Pengetahuan

Teknik	Bentuk	Contoh Instrumen	Kriteria Penilaian
Tes Tulis	Pilihan ganda dengan 4 opsi	<p>1. Dorongkan kedua lengan ke arah datangnya bola bersamaan kedua lutut dan pinggul naik serta tumit terangkat dari lantai. Usahakan arah datangnya bola tepat di tengah tengah badan. Perkenaan bola yang baik tepat pada pergelangan tangan. Gerak spesifik keterampilan gerakan tersebut merupakan pelaksanaan</p> <p>A. gerak pelaksanaan B. siap mem <i>passing</i> bola C. gerak mengambil bola D. gerak lanjutan (<i>follow through</i>)</p> <p>Kunci: A. gerak pelaksanaan</p>	Jawaban benar mendapatkan skor 1 dan salah 0
	Uraian tertutup	1. Jelaskan urutan cara melakukan gerak spesifik	Mendapatkan skor;

		<p><i>passing</i> bawah permainan Bola voli.</p> <p>Kunci:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Tepatkan badan pada posisi yang sejajar tepat dibelakang bola. 2) Buka kedua kaki sedikit selebar bahu dengan posisi salah satu kaki berada didepan. 3) Posisikan badan jongkok kedepan yang dilakukan dengan menekukkan kedua lutut bukan membungkuk. 4) Kedua tangan disatukan dengan salah satu tehnik genggam jari. 5) Kedua mata memandang kearah datangnya bola. 	<ol style="list-style-type: none"> 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. Penilaian Keterampilan

a. Tes Kinerja Aktivitas Gerak Spesifik *Passing* Bawah Permainan Bola Voli

1) Butir Tes

Lakukan aktivitas variasi gerak spesifik *passing* bawah permainan bola voli.

Unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan melakukan gerakan (penilaian proses) dan ketepatan melakukan gerakan (penilaian produk).

2) Petunjuk Penilaian

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

3) Rubrik Penilaian Keterampilan Gerak

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

Nama : _____ Kelas: _____

No	Indikator Esensial	Uraian Gerak	Ya (1)	Tidak (0)
1.		a. Kaki		

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

4) Pedoman penskoran

a) Penskoran

- Skor 1 jika: Peserta didik dapat melakukan 80% dari komponen gerakan sikap awal, sikap pelaksanaan, dan sikap akhir dengan benar.
 - Skor 0 jika: Peserta didik kurang dari 80% melakukan komponen gerakan sikap awal, sikap pelaksanaan, dan sikap akhir dengan benar.
- (1) Sikap awalan melakukan gerakan
 - (a) 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.
 - (2) Sikap pelaksanaan melakukan gerakan
 - (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.
 - (3) Sikap akhir melakukan gerakan

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

b) Pengolahan skor

Skor maksimum: 10

Skor perolehan peserta didik: SP

Nilai keterampilan yang diperoleh peserta didik: SP/10.

c) Konversi jumlah ulangan dengan skor

Perolehan Nilai		Klasifikasi Nilai
Putera	Puteri	
..... > 17 kali > 15 kali	Sangat Baik
14 – 16 kali	12 – 14 kali	Baik
11 – 13 kali	9 – 11 kali	Cukup
..... < 11 kali < 9 kali	Kurang

4. Umpan Balik

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

F. REFLEKSI PESERTA DIDIK DAN PENELITI

Refleksi Peserta Didik

Pada setiap topik di akhir pembelajaran peserta didik ditanya tentang:

- a. Apa yang sudah dipelajari.
- b. Dari apa yang sudah dipelajari apa yang sudah dikuasai.
- c. Kesulitan-kesulitan apa saja yang peserta didik alami/temukan dalam melakukan aktivitas pembelajaran.
- d. Kesalahan-kesalahan apa saja yang peserta didik alami/temukan dalam melakukan aktivitas pembelajaran.

- e. Bagaimana cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang peserta didik alami/ temukan dalam melakukan aktivitas pembelajaran

Contoh Format Refleksi.

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

No.	Aktivitas Pembelajaran	Pengamatan Pembelajaran	
		Tercapai	Belum Tercapai
1.	Aktivitas pembelajaran variasi gerak spesifik passing bawah dan passing atas dalam permainan bola voli dengan berbagai posisi yang dilakukan secara berpasangan atau berkelompok*		
2.	Menunjukkan nilai-nilai karakter profil Pelajar Pancasila pada elemen Mandiri dan Gotong Royong dalam proses pembelajaran variasi gerak spesifik <i>passing</i> bawah dalam permainan bola voli		

Refleksi Peneliti

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

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

G. KEGIATAN PENGAYAAN DAN REMEDIAL

a. Remedial

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

b. Pengayaan

Pengayaan diberikan oleh Peneliti terhadap proses pembelajaran yang dilakukan pada setiap aktivitas pembelajaran. Pengayaan dilakukan apabila setelah diadakan penilaian pada kompetensi yang telah diajarkan pada peserta didik pada setiap aktivitas pembelajaran, nilai yang dicapai melampaui kompetensi yang telah ditetapkan oleh Peneliti. 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.

LAMPIRAN

A. LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK

LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK (LKPD)

Tanggal :

Lingkup/materi pembelajaran :

Nama Siswa :

Kelas/Semester : VIII /

1. Panduan umum

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

2. Panduan aktivitas pembelajaran

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

Cara bermain aktivitas pembelajaran variasi gerak spesifik permainan Bola voli antara lain:

- 1) *Passing* bawah dengan melambungkan bola, *passing* bawah dari sikap duduk di bangku, *passing* bawah melalui atas net/tali.
- 2) Bermain Bola voli dengan memainkan bola dengan sentuhan ganda, bermain dengan memainkan bola dengan melewati tali, dan bermain dengan menangkap dan menolak bola dilanjutkan dengan teknik *passing* bawah 2 kali gerakan (sentuhan).
- 3) Dan seterusnya disesuaikan dengan petunjuk pada kegiatan pembelajaran. Petunjuk dalam kegiatan pembelajaran untuk Peneliti, yang lembar kegiatan untuk peserta didik.

B. BAHAN BACAAN PENELITI & PESERTA DIDIK

Bahan Bacaan Peserta didik

1. Sejarah singkat permainan dan peraturan permainan bola voli. Untuk membantu dalam mencari sumber bacaan tersebut, dapat diperoleh melalui: buku, majalah, koran, internet, atau sumber lainnya.
2. Variasi gerak spesifik permainan Bola voli. Untuk membantu dalam mencari sumber bacaan tersebut, dapat diperoleh melalui: buku, majalah, koran, internet, atau sumber lainnya.

Bahan Bacaan Peneliti

1. Gerak spesifik permainan bola voli.
2. Bentuk-bentuk variasi gerak spesifik permainan bola voli.
3. Bentuk-bentuk permainan bola voli dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi.

C. GLOSARIUM

Glosarium

A

Aktivitas air Rangkaian gerak manusia yang dilakukan dalam air atau segala kegiatan yang berhubungan dengan air. Contohnya: Olahraga renang, polo air, loncat indah, berselancar, arung jeram, keselamatan dan penyelamatan di air, dan sebagainya.

Alur Pembelajaran Rangkaian tujuan pembelajaran yang disusun secara logis menurut urutan pembelajaran sejak awal hingga akhir suatu fase. Alur pembelajaran disusun secara linear sebagaimana urutan kegiatan pembelajaran yang dilakukan dari hari ke hari.

Aktivitas gerak berirama Bentuk gerakan senam yang menekankan pada mat dan irama, kelentukan tubuh dalam gerakan dan kontinuitas gerakan.

B

Berjalan biasa	Berjalan menggunakan tumit dahulu dengan kecepatan biasa
Berjalan cepat	Berjalan dengan tumit dan seluruh telapak kaki dengan cepat
Berjinjit	Berdiri atau berjalan dengan ujung jari kaki saja yang berjejak; berjengket.
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 peserta didik 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 penggunaannya. Tidak mau kalah dengan komputer dan ponsel, penerbit buku elektronik (<i>ebook</i>) kini mulai memasukkan beragam fitur menawan guna menarik lebih banyak pembaca <i>book</i> .
G	
Gerak dasar	Suatu pola gerakan yang mendasari suatu gerakan mulai dari kemampuan gerak yang sederhana hingga kemampuan gerak yang kompleks, seperti: gerak dasar manusia (berjalan, berlari, melompat, dan melempar).
Gerak fundamental	Gerak dasar, meliputi: melangkah, berjalan, berlari, melompat, mendarat, menangkap, melempar, mengayun, berguling, memukul, merayap, menggendong, menarik, memutar, dan meliuk.
Gerak lokomotor	Gerakan berpindah tempat dimana bagian tubuh tertentu saja yang digerakkan, seperti: berjalan, berlari, dan meloncat.
Gerak non lokomotor	Gerakan yang tidak berpindah tempat, dimana bagian tubuh tertentu saja yang digerakan, seperti: mendorong, menarik, menekuk, dan memutar.
Gerak manipulatif	Gerakan dimana ada sesuatu yang digerakkan, seperti: melempar, menangkap, menyepak, dan lain sebagainya.
I	
Intensitas latihan	Kualitas latihan yang dilakukan dalam satu sesi latihan secara terus menerus”.

K

Kecepatan Merupakan kemampuan berpindah dari satu tempat ke tempat lain dalam waktu sesingkat-singkatnya.

Keterampilan gerak Gerakan-gerakan dasar dalam olahraga yang dilakukan dengan satu teknik, kemudian gerakan yang dilakukan secara efektif dan efisien untuk dapat menghasilkan hasil yang maksimal. Untuk menjadi seorang olahragawan diperlukan keterampilan gerak yang baik agar dapat mencapai prestasi.

Keterampilan pengetahuan Cara untuk mengembangkan ilmu pengetahuan agar bermanfaat bagi semua makhluk hidup. Selain itu keterampilan ilmu pengetahuan tersebut berfungsi untuk menyempurnakan atau memperbaiki serta mengembangkan ilmu pengetahuan yang sudah diteliti maupun ditemukan sebelumnya.

Kombinasi Melakukan beberapa teknik gerakan dalam satu rangkaian gerak.

Kompetensi global Kapasitas untuk mempelajari isu-isu lokal, global, dan interkultural, memahami dan menghargai perspektif dan pandangan orang/kelompok lain, terlibat dalam interaksi yang terbuka, pantas, dan efektif bersama orang-orang dari budaya yang berbeda, serta bertindak untuk kesejahteraan bersama dan pembangunan yang berkelanjutan.

L

Langkah Perubahan injakan kaki dari satu tempat ke tempat lain, yang dapat dilakukan dengan posisi segaris, tegak lurus, dan serang.

Lompat jauh Salah satu nomor dalam cabang olahraga atletik. Tujuan lompat jauh ialah melakukan lompatan sejauh mungkin dengan teknik dan prosedur yang telah ditetapkan.

Lompat tali Melompati anyaman karet dengan ketinggian tertentu.

M

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.

P

Pembelajaran Proses interaksi antarpeserta didik, antara peserta didik dengan tenaga pendidik dan sumber belajar pada suatu lingkungan belajar.

Pendidikan jasmani Suatu proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan ketrampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup sehat dan aktif, dan sikap sportif, kecerdasan emosi.

Pendinginan Menurunkan suhu tubuh secara perlahan, mempersiapkan tubuh untuk melakukan aktifitas lain.

Pengembangan Karakter Unsur pokok dalam diri manusia yang dengannya membentuk karakter psikologi seseorang dan membuatnya berperilaku sesuai dengan dirinya dan nilai-nilai yang yang cocok dengan dirinya dalam kondisi yang berbeda-beda.

Permainan engklek Permainan tradisional lompat-lompatan pada bidang-bidang datar yang digambar di atas tanah dengan membuat gambar kotak-kotak, kemudian melompat dengan satu kaki dari kotak satu ke kotak berikutnya.

Permainan Invasi/Serangan (*Invasion Games*) Permainan tim dimana skor diperoleh jika pemain secara beregu mampu memanipulasi bola atau proyektil sejenis untuk dimasukkan ke gawang lawan atau ke daerah tertentu lebih banyak dari lawan dan mampu mempertahankan daerah gawangnya atau lapangannya dari kemasukan oleh lawan. Permainan ini mensyaratkan penguasaan bola atau proyektil sejenis serta menciptakan ruang sehingga memudahkan bola mendekat ke gawang lawan untuk menghasilkan gol. Permainan yang termasuk invasion games antara lain: sepak bola, rugby, bola basket, bola tangan, hoki, dll.

Permainan Lapangan (*Striking/Fielding Games*) Permainan tim yang cara mendapatkan skornya dengan cara memukul sebuah bola atau proyektil sejenis untuk ditempatkan pada tempat tertentu atau agar tidak tertangkap oleh pemain jaga, sehingga si pemukul dapat berlari menuju pada daerah aman atau bahkan mampu melewati keliling ke beberapa daerah aman dan kembali ke tempat semula. Permainan ini mensyaratkan kemampuan kecepatan reaksi memukul bola yang bergerak dari pelempar untuk dipukul dalam.

Permainan Net (*Net/Wall Games*) Permainan tim atau individu dimana skor didapat apabila mampu memberikan bola atau proyektil sejenis jatuh

pada lapangan lawan agar tidak bisa dikembalikan dengan jalan melewati bola melalui net dengan tinggi tertentu. Permainan ini mensyaratkan untuk memanipulasi bola atau proyektil sejenis untuk ditempatkan pada lapangan kosong lawan yang menggunakan kekuatan dan akurasi yang baik disamping harus mampu menjaga lapangannya sendiri dari datangnya bola dari lawan.

Permainan Target (*Target Games*) Permainan dimana pemain akan mendapatkan skor apabila bola atau proyektil lain sejenis baik dilempar atau dipukul dengan terarah mencapai sebuah sasaran yang sudah ditentukan dan semakin sedikit untuk menuju pukulan/perlakuan menuju sasaran semakin baik. Permainan ini sangat mengandalkan akurasi dan konsentrasi yang tinggi. Permainan yang termasuk dalam target games antara lain adalah Golf, Woodball, Bowling, Snooker, dan lain-lain.

Permainan sederhana Permainan olahraga yang disederhanakan, penyederhanaan aturan main, jumlah pemain, lapangan permainan atau alat.

Pola gerak dominan dinamis Seri aksi gerak yang memiliki fungsi luas yang ditampilkan dengan tuntutan ketepatan yang rendah dalam keadaan bergerak atau seimbang, misalnya berguling atau berputar.

Pola gerak dominan statis Seri aksi gerak yang memiliki fungsi luas yang ditampilkan dengan tuntutan ketepatan yang rendah dalam keadaan diam atau seimbang, misalnya berdiri dengan tangan (*handstand*).

Profil Pelajar Pancasila Tujuan besar (atau bahkan misi) yang ingin diwujudkan melalui sistem pendidikan. Profil lulusan, dalam konteks ini adalah Profil Pelajar Pancasila, merupakan jawaban dari pertanyaan penting: “Karakter serta kemampuan esensial apa yang perlu dipelajari dan dikembangkan terus-menerus oleh setiap individu warga negara Indonesia, sejak pendidikan anak usia dini hingga mereka menamatkan sekolah menengah atas?”

S

senam irama Rangkaian gerak manusia yang dilakukan dalam ikatan pola irama, disesuaikan dengan perubahan tempo, atau sematamata gerak ekspresi tubuh mengikuti iringan musik atau ketukan di luar musik.

Sikap lilin Merupakan salah satu bentuk latihan keseimbangan pada senam dasar dengan posisi badan lurus dan kedua kaki rapat dan lurus ke atas dengan bertumpu pada pundak (seperti lilin pada posisi berdiri).

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 atlit minimal 20 menit.
Z	
Zig – zag	Garis berliku-liku atau gerakan berliku-liku.
D. DAFTAR PUSTAKA	
Daftar Pustaka	
<p>Adang, Suherman. 2013. <i>Inspirasi Kurikulum 2013 Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan</i>. Jakarta: Pusat Kurikulum dan Perbukuan, Kemendikbud RI.</p> <p>Anderson, L.W., Krathwohl, D.R., Airasian, P.W., Cruikshank, K.A., Mayer, R.E., Pintrich, P.R., Raths, J., Wittrock, M.C. 2000. <i>A Taxonomy for Learning, Teaching, and Assessing: A revision of Bloom's Taxonomy of Educational Objectives</i>. New York: Pearson, Allyn & Bacon.</p> <p>Freeman, Diana Larsen. 2001. <i>Tehniques and Principle in Language Teaching and Jack Richards and Theodore Rogers, 2nd Edition</i>. Scellenbasch University : Library and Information Service.</p> <p>Kemendikbud. 2020. <i>Naskah Akademik Profil Pelajar Pancasila</i>. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan dan Perbukuan, Kemendikbud.</p> <p>Kemendikbud. 2020. <i>Capaian Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan</i>. Jakarta: Pusat Kurikulum, Kemendikbud.</p> <p>Lutan, Rusli. 2005. <i>Pendidikan Jasmani dan Olahraga Sekolah: Penguasaan Kompetensi Dalam Konteks Budaya Gerak</i>. Jakarta: Depdikbud Direktorat Jenderal PerPenelitian Tinggi.</p> <p>Mahendra, Agus, dkk. 2006. <i>Implementasi Movement-Problem-Based Learning Sebagai Pengembangan Paradigma Reflective Teaching Dalam Pendidikan Jasmani: Sebuah Community-Based Action Research Di Sekolah Menengah Di Kota Bandung</i>.</p> <p>Marilyn, M. Buck, et.all. 2007. <i>Instructional Strategies for Secondary School Physical Education</i>. United States : Mc. Graw Hill Publisher.</p> <p>Muhajir. 2007. <i>Buku Siswa Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan untuk SMP Kelas VIII</i>. Bogor : Yudhistira.</p> <p>Muhajir. 2007. <i>Buku Peneliti Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan untuk SMP Kelas VIII</i>. Bogor : Yudhistira.</p> <p>Muhajir. 2019. <i>Perspektif Peneliti PJOK Indonesia di Abad 21</i>. Bandung : Sahara Multi Trading.</p> <p>Muhajir. 2020. <i>Belajar dan Berlatih Atletik</i>. Bandung : Sahara Multi Trading.</p>	

- Muhajir. 2020. *Belajar dan Berlatih Permainan Bola Basket*. Bandung : Sahara Multi Trading.
- 2020. *Belajar dan Berlatih Permainan Bola voli*. Bandung : Sahara Multi Trading.
- Muhajir. 2020. *Belajar dan Berlatih Atletik Lompat Jauh*. Bandung : Sahara Multi Trading.
- 2020. *Belajar dan Berlatih Beladiri Pencak Silat*. Bandung : Sahara Multi Trading.
- 2020. *Belajar dan Berlatih Permainan Rounders*. Bandung : Sahara Multi Trading.
- 2020. *Belajar dan Berlatih Permainan Tradisional*. Bandung : Sahara Multi Trading.
- *Belajar dan Berlatih Aktivitas Renang*. Bandung : Sahara Multi Trading.
- 2020. *Pola dan Perilaku Hidup Bersih, Sehat, dan Gizi Seimbang*. Bandung : Sahara Multi Trading.
- 2020. *Modul Pembelajaran Jarak Jauh Mata Pelajaran PJOK SMP Kelas VII*. Jakarta : Direktorat Pembinaan SMP Kemendikbud.
- 2020. *Modul Pembelajaran Jarak Jauh Mata Pelajaran PJOK SMP Kelas VIII*. Jakarta : Direktorat Pembinaan SMP Kemendikbud.
- *Latihan Peningkatan Kebugaran Jasmani*. Bandung : Sahara Multi Trading.
- Roji. 2017. *Buku Siswa Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan SMP/MTs Kelas VIII Kurikulum 2013*. Jakarta : Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.
- Soekarno, Wuryati. 1985. *Teori dan Praktik Senam Dasar*. Yogyakarta : PT. Intan.
- Tim Direktorat SMP. 2017. *Panduan Penilaian oleh Pendidik dan Satuan Pendidikan Sekolah Menengah Pertama*. Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.
- William, H. Freeman. 2007. *Physical Education, Exercise and Sport Science, Eight Edition*. Burlington, United States : Janes & Bartlett Publishers.

Lampiran 7 Dokumentasi Pembelajaran Siklus 1



Lampiran 8 Dokumentasi Pembelajaran Siklus II



RIWAYAT HIDUP



Ozi Purwanto, Lahir di Kabajahe 18 juli 2001 Penulis merupakan anak dari pasangan Bapak Edi Purwanto dan Ibu Hasiani Melisa Br Sagala. Penulis merupakan anak ke 1 dari 3 Bersaudara, penulis beragama Islam dan berkewargaan Indonesia. Riwayat pendidikan penulis dimulai dari SD Negeri Percontohan Kabanjahe 2006-2012, dilanjutkan menempuh pendidikan di SMP N 3 Berastagi pada tahun 2013-2016, kemudian melanjutkan ke jenjang SMA yang bersekolah di SMA N 1 Kabanjahe, Kabanjahe pada tahun 2016-2019. Kemudian penulis melanjutkan ke perguruan tinggi negeri guna mencapai gelar sarjana dan menempuh pendidikan di Universitas Pendidikan Ganesha, Fakultas Olahraga, Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi melalui jalur SNMPTN dari kuota sekolah.

