



LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Tugas Dosen Dan Pembimbing Skripsi



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

SURAT TUGAS

Nomor: 154.07/UN48.12.5/PP/2024

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

1. Nama : I Made Satyawan, S.Pd., M.Pd.
 NIP : 198006062008121002
 Prodi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
 Sebagai : Pembimbing Utama
2. Nama : Ni Putu Dwi Sucita Dartini, S.Pd., M.Pd.
 NIP : 198705222015042004
 Prodi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
 Sebagai : Pembimbing Wakil

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

Nama : I Gede Putu Ariawan
 NIM : 2116011092
 Prodi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
 Jurusan : Pendidikan Olahraga
 Judul : Implementasi Model Pembelajaran *Problem Based Learning* (PBL) Untuk Meningkatkan Hasil Belajar PJOK Materi Bola Besar Teknik Dasar *Passing* Bola Voli Pada Peserta Didik Kelas VIII 3 SMP Negeri 2 Singaraja.

Demikian surat tugas ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.



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

Singaraja, 4 Juli 2024
 Ketua Jurusan,

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

Lampiran 2. Surat Ijin Penelitian



KEMENTERIAN PENDIDIKAN TINGGI, SAINS, DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA
FAKULTAS OLAHRAGA DAN KESEHATAN

Alamat: Jalan Desa Jinengdalem Singaraja – Bali Telp. (0362) 25571, Fax. (03620) 25571 Kode Pos. 81116

Singaraja, 10 Februari 2025

Nomor : 152/UN48.12.1/PP/2025
 Lampiran : -
 Perihal : Permohonan Penelitian

Yth. Kepala SMP Negeri 2 Singaraja
 di

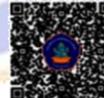
Tempat

Dengan hormat, dalam rangka melengkapi syarat-syarat studi di Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Olahraga dan Kesehatan 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 sekolah yang Bapak/Ibu pimpin.

Nama : I Gede Putu Ariawan
 Nomor Induk Mahasiswa : 2116011092
 Prodi : Pendidikan Olahraga
 Fakultas : Olahraga dan Kesehatan
 Judul Skripsi : Implementasi Model Problem Based Learning (PBL)
 Untuk meningkatkan Hasil belajar pjok materi bola voli
 Pada Peserta Didik Kelas VIII. 3 SMP Negeri 2 Singaraja

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

a.n. Dekan
 Wakil Dekan I,



I Gede Suwiwa.
 NIP.198501172008121001



Catatan :

- UU ITE No. 11 Tahun 2008 Pasal 5 ayat 1 "Informasi Elektronik dan/atau Dokumen Elektronik dan/atau hasil cetaknya merupakan alat bukti hukum yang sah"
- Dokumen ini tertandatangan secara elektronik menggunakan sertifikat elektronik yang diterbitkan BSR
- Surat ini dapat dibuktikan keasliannya dengan menggunakan *qr code* yang telah tersedia

Lampiran 3. Surat Tugas Dosen Pakar / Ahli Validitas Instrumen



KEMENTERIAN PENDIDIKAN TINGGI, SAINS, DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA
FAKULTAS OLAHRAGA DAN KESEHATAN
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA
 Alamat : Kampus FOK Undiksha Jinengdalem, Singaraja-Bali

SURAT TUGAS

Nomor: 33.02/UN48.12.5/PP/2025

Merujuk surat rekomendasi Pembimbing Skripsi terkait Pakar/Ahli untuk melakukan validasi instrumen penelitian mahasiswa, maka kami yang bertanda tangan di bawah Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga, Fakultas Olahraga dan Kesehatan, Universitas Pendidikan Ganesha menugaskan:

1. Nama : I Komang Sukarata Adnyana, S.Pd., M.Or.
 NIP : 198503082019031005
 Prodi. : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
 Jurusan : Pendidikan Olahraga FOK Undiksha
 Sebagai : Pakar 1 Instrumen
2. Nama : Dr. Syarif Hidayat, S.Pd., M.Pd.
 NIP : 197711152001121001
 Prodi. : Pendidikan Kepeleatihan Olahraga
 Jurusan : Ilmu Olahraga dan Kesehatan FOK Undiksha
 Sebagai : Pakar 2 Instrumen

dalam rangka melakukan validasi instrumen penelitian skripsi mahasiswa tersebut, di bawah ini:

Nama : Gede Putu Ariawan
 NIM : 2116011092
 Prodi. : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
 Jurusan : Pendidikan Olahraga FOK Undiksha
 Judul : Implementasi Model *Problem Based Learning* (PBL) Untuk Meningkatkan Hasil Belajar PJOK Materi Bola Voli Pada Peserta Didik Kelas VIII.3 SMP Negeri 2 Singaraja.

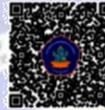
Demikian surat tugas ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Dekan,



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

Singaraja, 17 Pebruari 2025
 Ketua Jurusan,



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



Catatan :

- UU ITE No. 11 Tahun 2008 Pasal 5 ayat 1 "Informasi Elektronik dan/atau Dokumen Elektronik dan/atau hasil cetaknya merupakan alat bukti hukum yang sah"
- Dokumen ini tertanda ditandatangani secara elektronik menggunakan sertifikat elektronik yang diterbitkan BsrE
- Surat ini dapat dibuktikan keasliannya dengan menggunakan *qr code* yang telah tersedia

Lampiran 4. Uji Validitas Isi Instrumen Aspek Pengetahuan Pakar Ahli I

**UJI VALIDITAS INSTRUMEN PENILAIAN HASIL BELAJAR
BOLA VOLI**

A. Identitas

Judul : *Impelementasi Model Problem Based Learning (PBL) Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Pjok Materi Bola voli Pada Peserta Didik Kelas VIII. 3 SMP Negeri 2 Singaraja*

Sasaran : Peserta Didik Kelas VIII. 3 di SMP Negeri 2 Singaraja.

Peneliti : I Gede Putu Ariawan

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Jurusan : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Olahraga dan Kesehatan

Dosen : I Made Satyawan, S.Pd., M.Pd

Pembimbing (Dosen Pembimbing Utama)
Ni Putu Dwi Sucita Dartini, S.Pd., M.Pd.
(Dosen Pembimbing Wakil)

Instansi/Lembaga : Universitas Pendidikan Ganesha

Nama Validator : Dr. Syarif Hidayat, S.Pd., M.Pd

Instansi/Lembaga : Universitas Pendidikan Ganesha

B. Kisi-Kisi Instrumen Penelitian

No	Instrumen Aspek Penilaian	Aspek yang di nilai	Kisi-Kisi Instrumen
1	Aspek Sikap	Fair Play	Bermain dengan jujur, menghormati lawan dan menjunjung tinggi sportivitas
		Tanggung jawab	Kesadaran dan kewajiban untuk melaksanakan tugas dengan baik
		Disiplin	Datang tepat waktu, mentaati aturan, menjalankan tugas dengan tanggu jawab

2	Aspek Pengetahuan	Pengetahuan	Membahas sejarah bola voli dan teknik-teknik dasar bola voli
3	Aspek Keterampilan	Passing bawah	Membahas gerakan awal, gerakan pelaksanaan dan gerakan akhir
		Passing atas	Membahas gerakan awal, gerakan pelaksanaan dan gerakan akhir
		Servis Bawah	Membahas gerakan awal, gerakan pelaksanaan dan gerakan akhir
		Servis atas	Membahas gerakan awal, gerakan pelaksanaan dan gerakan akhir
4	Aspek Keterampilan saat bermain	passing bawah	Mampu mempraktekan teknik passing bawah atas dan servis bawah, atas pada saat bermain.
		Passing atas	
		Servis bawah	
		Servis atas	

1. Bacalah dengan teliti kriteria penilaian dan setiap pernyataan penilaian sebelum mengisi instrument.
2. Berikan tanda *checklist* (✓) pada kolom kriteria penilaian yang paling sesuai dengan penilaian bapak/ibu terhadap setiap pernyataan komponen penilaian.
3. Rentang skor setiap komponen pernyataan penilaian menggunakan skala 4 dengan keterangan kriteria penilaian sebagai berikut :
 - 1 = Sangat Tidak Relevan
 - 2 = Tidak Relevan
 - 3 = Relevan
 - 4 = Sangat Relevan
4. Berikan komentar, saran maupun masukan anda terhadap instrument yang dinilai.

C. Uji Validitas Instrumen Aspek Sikap Pakar Ahli I

Deskripsi Penilaian Aspek Sikap

No	Aspek yang dinilai	Deskripsi sikap yang dinilai	Skor Validasi				Ket
			1	2	3	4	
1	Fair Play	a. Menghargai Teman dan Lawannya.					
		b. Mentaati peraturan permainan.					
2	Tanggung Jawab	a. Menjaga dan menggunakan peralatan pembelajaran sesuai dengan penggunaannya.					
		b. Menjaga keselamatan diri sendiri dan orang lain dalam beraktivitas.					
3	Disiplin	a. Datang tepat waktu					
		b. Mengikuti kegiatan sesuai waktu yang ditentukan					

aran/Komentar



D. Uji Validitas Instrumen Aspek Pengetahuan Pakar Ahli I

Deskripsi Pertanyaan Aspek Pengetahuan

No	Pertanyaan	Jawaban	Skor Validasi				Ket
			1	2	3	4	
1	Anggota tubuh dalam permainan bola voli yang boleh digunakan untuk memainkan bola adalah...	A. Kaki saja B. Tangan, kaki dan kepala C. Tangan saja D. Seluruh tubul					
2	Kedua kaki di buka, lutut di tekuk kedua lengan lurus dijulurkan kedepan bawah dan tangan satu sama lain dikaitkan atau berpegangan teknik ini merupakan gerakan....	A. smash B. Pasing atas C. Passing bawah D. Servis					
3	Di bawah ini adalah teknik permainan bola voli kecuali...	A. Passing B. Smash C. Block D. Shooting					

No	Pertanyaan	Jawaban	Skor Validasi				Ket
			1	2	3	4	
4	Bagaimana gerakan kedua kaki pada saat melakukan servis bawah	A. Kedua kaki berada di depan B. Kaki kiri berada di depan, kaki kanan berada di belakang C. Kaki kanan berada di depan, kaki kiri berada di belakang D. Semua benar					

5	Bagaimana sikap awal melaksanakan passing adalah	<p>A. Kedua kaki di tutup</p> <p>B. Kaki kanan berada di depan, kaki kiri berada di depan</p> <p>C. Kedua kaki di buka selebar bahu, dan kaki kiri di bawa ke depan dan kedua lutut di tekuk, dan kedua tangan rileks</p> <p>D. Kedua kaki di buka selebar bahu, dan lutut di luruskan</p>			
6	Bagaimana Teknik dasar yang benar untuk melakukan servis bawah...	<p>A. Tangan kiri di atas kepala, tangan kanan memegang bola</p> <p>B. Kaki kiri berada di depan dan Tangan kiri berada di bawah dada untuk melambungkan bola lalu kaki kanan dibawa ke belakang dan tangan kanan di tarik ke belakang dan di ayun ke depan untuk memukul dan melambungkan bola ke atas kepala lawan</p> <p>C. Kedua tangan di bawa ke depan</p>			

		D. Tangan kiri untuk melakukan pukulan						
--	--	--	--	--	--	--	--	--

No	Pertanyaan	Jawaban	Skor Validasi				Ket
			1	2	3	4	
7	Kedua kaki terbuka, lutut ditekuk, kedua lengan lurus dijulurkan ke depan bawah dan tangan satu sama lain dikaitkan atau berpegangan, teknik ini merupakan gerakan	A. Bloking B. Service C. Smash D. Passing bawah					
8	Sebutkan Teknik-Teknik dasar yang perlu dikuasai dalam permainan bola voli adalah ...	A. Passing, servis, smash, dan block B. Taktik penyerangan C. Passing, shoting, heding D. Cara membentuk tim yang tangguh					
9	Saat bola berada di atas kepala, teknik dasar yang akan digunakan adalah?	A. Teknik servis B. Teknik passing bawah C. Teknik smash D. Teknik passing atas					

10	Pada pertandingan voli, teknik untuk memulai pertandingan disebut ..	<p>A. Servis</p> <p>B. Passing</p> <p>C. Smash</p> <p>D. shoting</p>						
----	--	--	--	--	--	--	--	--

11	Kaki di buka selebar bahu dan lutut di tekuk, dan kedua tangan berada di atas...	<p>A. passing bawah</p> <p>B. smash</p> <p>C. passing atas</p> <p>D. servis</p>						
----	--	---	--	--	--	--	--	--

12	Bagaimanan teknik dasar yang benar dalam Melaksanakan servis atas adalah...	<p>A. pandangan ke samping</p> <p>B. Kaki di tutup</p> <p>C. Kedua kaki di buka selebar bahu lalu kaki kiri di bawa ke depan dan tangan kiri berada di depan dada untuk melambungkan bola, dan kaki kana berada di belakang dengan tangan kanan berada di belakang atas kepala untuk memukul bola</p> <p>D. Tangan kanan</p>						
----	---	--	--	--	--	--	--	--

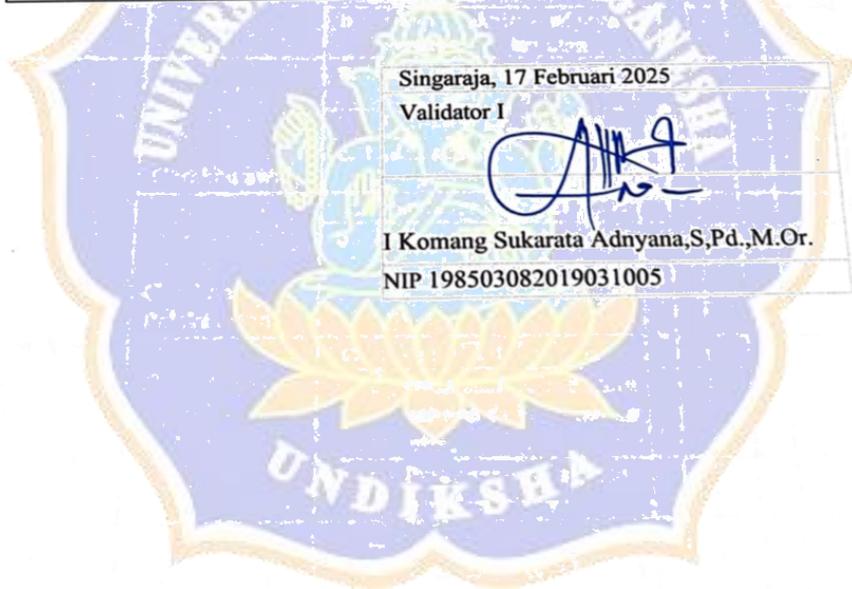
		berada di atas kepala dan tangan kiri berada di depan					
--	--	---	--	--	--	--	--

13	Manakah yang bukan termasuk sarana dan prasarana dalam permainan bola voli....	<p>A. Lapangan bola voli</p> <p>B. Tongkat estafet</p> <p>C. Bola voli</p> <p>D. Nett</p>					
----	--	--	--	--	--	--	--

14	Bagaimana sikap awal melaksanakan awalan teknik dasar passing bawah bola voli....	<p>A. Kedua tangan di tekuk</p> <p>B. Kedua kaki di buka selebar bahu lalu ke dua tangan saling berpegangan dengan cara salah satu tangan dikepalkan dan digenggam dengan menggunakan telapak tangan yang lain.</p> <p>C. Kedua tangan di luruskan ke depan</p> <p>D. Kedua tangan di bengkakan ke samping</p>					
15	Bagaimana posisi lengan pada saat melakukan gerakan awal teknik dasar passing bawah bola voli...	<p>A. Kedua lengan berada di atas bahu</p> <p>B. Kedua lengan lurus</p>					

		<p>berada sedikit dibawah bahu</p> <p>C. Kedua lengan di tekuk berada di bawah bahu</p> <p>D. Kedua ditekuk lengan berada di atas bahu</p>					
--	--	---	--	--	--	--	--

Saran/Komentar



Singaraja, 17 Februari 2025

Validator I

I Komang Sukarata Adnyana, S.Pd., M.Or.

NIP 198503082019031005

E. Uji Validitas Instrumen Aspek keterampilan Pakar Ahli I
Rubrik Instrumen Hasil Belajar Keterampilan Passing bawah , Passing atas dan Servis Bawah, Servis Atas

No	Aspek Keterampilan	Komponen	diskriptor	Skor Validasi				Ket
				1	2	3	4	
1	Passing Bawah	Gerakan awal	a. Sikap berdiri dengan tegak kaki dibuka selebar bahu					
			b. Lutut ditekuk sedikit. Lutut ditekuk sedikit.					
			c. Badan condong ke depan.					
		Gerakan Pelaksanaan	a. Pandangan kearah bola.					
			b. Kedua lengan dirapatkan dan lurus ke depan bawah					
			c. Ayunkan kedua lengan ke atas depan bersamaan dengan meluruskan kedua lutut.					
			d. perkenaan bola pada kedua tangan di pergelangan tangan.					
		Gerakan Akhir	a. berdiri dengan posisi siap.					
			b. sikap akhir adanya gerakan lanjutan					
2	Passing Atas	Gerakan awal	a. Sikap berdiri dengan kaki dibuka selebar bahu.					
			b. Lutut sedikit ditekuk					
			c. badan sedikit condong ke depan.					
		Gerakan Pelaksanaan	a. Pandangan kearah bola					
			b. kedua tangan di posisi siap berada di depan wajah dan jari-jari dibuka					
			c. siku sedikit di tekuk.					
			d. pada saat bola datang tangan di luruskan ke atas.					
		Gerakan Akhir	e. Perkenaan bola pada jari-jari tangan					
			a. tangan dapat diturunkan dan berada di samping pinggang.					

			b. berdiri dengan posisi siap.				
3	Servis Bawah	Gerakan Awal	a. Berdiri dengan salah satu kaki berada di depan, tidak menyentuh atau melewati garis servis				
			b. salah satu tangan memegang bola.				
		Gerakan Pelaksanaan	a. Maju beberapa langkah sampai ke garis servis.				
			b. pegang bola dengan kedua tangan dan lempar bola setinggi pinggang.				
			c. ayukan salah satu tangan yang akan digunakan untuk memukul bola, ke arah belakang.				
			d. ayukan salah satu tangan ke depan mengenai bola.				
			e. badan sedikit di condongkan ke depan				
			f. perkenaan bola pada servis bawah tepat di pergelangan tangan.				
Gerakan Akhir	a. Posisi kaki tidak melewati garis servis sebelum bola melewati net.						
	b. pada saat bola sudah melewati net. Posisi bertahan						
		Gerakan Awal	a. Berdiri dengan rileks salah satu kaki berada di depan, tidak menyentuh atau melewati garis servis				
			b. Kedua tangan memegang bola				

4	Servis Atas	Gerakan Pelaksanaan	a. Maju beberapa langkah sampai ke garis servis.				
			b. pegang bola dengan kedua tangan dan lempar bola lebih tinggi dari kepala.				
			c. Badan sedikit condong ke belakang				
			d. ayukan salah satu tangan yang akan digunakan untuk memukul bola, ke arah atas belakang.				
			e. ayukan salah satu tangan ke arah atas depan mengenai bola.				
			f. perkenaan bola tepat di telapak tangan				
		Gerakan Akhir	a. Posisi kaki tidak melewati garis servis sebelum bola melewati net				
			b. pada saat bola sudah melewati net. Posisi bertahan				

Nilai Kualitas Gerak 4 = Sangat Baik

Nilai Kualitas Gerak 3 = Baik

Nilai Kualitas Gerak 2 = Kurang Baik

Nilai Kualitas Gerak 1 = Sangat Tidak Baik

Format Asesmen Penilaian Aspek Keterampilan

Penilaian Keterampilan Gerak													Skor Akhir	Ket	
Penilaian Proses											Perolehan Nilai				
No	Nama Peserta Didik	Sikap Awal				Sikap Pelaksanaan				Sikap Akhir					
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4		
1															
2															
3															
Dst.															
Jumlah Skor Maksimal															

Saran/komentar

Singaraja, 17 Februari 2025

Validator I



I Komang Sukarata Adnyana, S.Pd., M.Or.
NIP 198503082019031005

Lampiran 5. Uji Validitas Isi Instrumen Aspek Pengetahuan Pakar Ahli II

**UJI VALIDITAS INSTRUMEN PENILAIAN HASIL BELAJAR
BOLA VOLI**

A. Identitas

Judul : Impelementasi Model *Problem Based Learning* (PBL) Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Pjok Materi Bola voli Pada Peserta Didik Kelas VIII. 3 SMP Negeri 2 Singaraja

Sasaran : Peserta Didik Kelas VIII. 3 di SMP Negeri 2 Singaraja.

Peneliti : I Gede Putu Ariawan

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Jurusan : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Olahraga dan Kesehatan

Dosen : I Made Satyawana, S.Pd., M.Pd

Pembimbing (Dosen Pembimbing Utama)
Ni Putu Dwi Sucita Dartini, S.Pd., M.Pd.
(Dosen Pembimbing Wakil)

Instansi/Lembaga : Universitas Pendidikan Ganesha

Nama Validator : Dr. Syarif Hidayat, S.Pd., M.Pd

Instansi/Lembaga : Universitas Pendidikan Ganesha

B. Kisi-Kisi Instrumen Penelitian

No	Instrumen Aspek Penilaian	Aspek yang di nilai	Kisi-Kisi Instrumen
1	Aspek Sikap	Fair Play	Bermain dengan jujur, menghormati lawan dan menjunjung tinggi sportivitas
		Tanggung jawab	Kesadaran dan kewajiban untuk melaksanakan tugas dengan baik
		Disiplin	Datang tepat waktu, mentaati aturan, menjalankan tugas dengan tanggu jawab

2	Aspek Pengetahuan	Pengetahuan	Membahas sejarah bola voli dan teknik-teknik dasar bola voli
3	Aspek Keterampilan	Passing bawah	Membahas gerakan awal, gerakan pelaksanaan dan gerakan akhir
		Passing atas	Membahas gerakan awal, gerakan pelaksanaan dan gerakan akhir
		Servis Bawah	Membahas gerakan awal, gerakan pelaksanaan dan gerakan akhir
		Servis atas	Membahas gerakan awal, gerakan pelaksanaan dan gerakan akhir
4	Aspek Keterampilan saat bermain	passing bawah	Mampu mempraktekan teknik passing bawah atas dan servis bawah, atas pada saat bermain.
		Passing atas	
		Servis bawah	
		Servis atas	

1. Bacalah dengan teliti kriteria penilaian dan setiap pernyataan penilaian sebelum mengisi instrument.
2. Berikan tanda *checklist* (✓) pada kolom kriteria penilaian yang paling sesuai dengan penilaian bapak/ibu terhadap setiap pernyataan komponen penilaian.
3. Rentang skor setiap komponen pernyataan penilaian menggunakan skala 4 dengan keterangan kriteria penilaian sebagai berikut :
 - 1 = Sangat Tidak Relevan
 - 2 = Tidak Relevan
 - 3 = Relevan
 - 4 = Sangat Relevan
4. Berikan komentar, saran maupun masukan anda terhadap instrument yang dinilai.

C. Uji Validitas Instrumen Aspek Sikap Pakar Ahli I

Deskripsi Penilaian Aspek Sikap

No	Aspek yang dinilai	Deskripsi sikap yang dinilai	Skor Validasi				Ket
			1	2	3	4	
1	Fair Play	a. Menghargai Teman dan Lawannya.					
		b. Mentaati peraturan permainan.					
2	Tanggung Jawab	a. Menjaga dan menggunakan peralatan pembelajaran sesuai dengan penggunaannya.					
		b. Menjaga keselamatan diri sendiri dan orang lain dalam beraktivitas.					
3	Disiplin	a. Datang tempat waktu					
		b. Mengikuti kegiatan sesuai waktu yang ditentukan					

in/Komentar

Singaraja, 17 Februari 2025

Validator II


Dr. Syarif Hidayat, S.Pd., M.Pd

NIP 197711152001121001

D. Uji Validitas Instrumen Aspek Pengetahuan Pakar Ahli I

Deskripsi Pertanyaan Aspek Pengetahuan

No	Pertanyaan	Jawaban	Skor Validasi				Ket
			1	2	3	4	
1	Anggota tubuh dalam permainan bola voli yang boleh digunakan untuk memainkan bola adalah...	A. Kaki saja B. Tangan, kaki dan kepala C. Tangan saja D. Seluruh tubuh					
2	Kedua kaki di buka, lutut di tekuk kedua lengan lurus dijulurkan kedepan bawah dan tangan satu sama lain dikaitkan atau berpegangan teknik ini merupakan gerakan....	A. smash B. Pasing atas C. Passing bawah D. Servis					
3	Di bawah ini adalah teknik permainan bola voli kecuali...	A. Passing B. Smash C. Block D. Shooting					

No	Pertanyaan	Jawaban	Skor Validasi				Ket
			1	2	3	4	
4	Bagaimana gerakan kedua kaki pada saat melakukan servis bawah	A. Kedua kaki berada di depan B. Kaki kiri berada di depan, kaki kanan berada di belakang C. Kaki kanan berada di depan, kaki kiri berada di belakang D. Semua benar					

5	<p>Bagaimana sikap awal melaksanakan passing adalah</p>	<p>A. Kedua kaki di tutup</p> <p>B. Kaki kanan berada di depan, kaki kiri berada di depan</p> <p>C. Kedua kaki di buka selebar bahu, dan kaki kiri di bawa ke depan dan kedua lutut di tekuk, dan kedua tangan rileks</p> <p>D. Kedua kaki di buka selebar bahu, dan lutut di luruskan</p>					
6	<p>Bagaimana Teknik dasar yang benar untuk melakukan servis bawah...</p>	<p>A. Tangan kiri di atas kepala, tangan kanan memegang bola</p> <p>B. Kaki kiri berada di depan dan Tangan kiri berada di bawah dada untuk melambungkan bola lalu kaki kanan dibawa ke belakang dan tangan kanan di tarik ke belakang dan di ayun ke depan untuk memukul dan melambungkan bola ke atas kepala lawan</p> <p>C. Kedua tangan di bawa ke depan</p>					

		D. Tangan kiri untuk melakukan pukulan					
--	--	--	--	--	--	--	--

No	Pertanyaan	Jawaban	Skor Validasi				Ket
			1	2	3	4	
7	Kedua kaki terbuka, lutut ditekuk, kedua lengan lurus dijulurkan ke depan bawah dan tangan satu sama lain dikaitkan atau berpegangan, teknik ini merupakan gerakan	A. Bloking B. Service C. Smash D. Passing bawah					
8	Sebutkan Teknik-Teknik dasar yang perlu dikuasai dalam permainan bola voli adalah ..	A. Passing, servis, smash, dan block B. Taktik penyerangan C. Passing, shoting, heding D. Cara membentuk tim yang tangguh					
9	Saat bola berada di atas kepala, teknik dasar yang akan digunakan adalah?	A. Teknik servis B. Teknik passing bawah C. Teknik smash D. Teknik passing atas					

10	Pada pertandingan voli, teknik untuk memulai pertandingan disebut ..	<p>A. Servis</p> <p>B. Passing</p> <p>C. Smash</p> <p>D. shoting</p>					
----	--	--	--	--	--	--	--

11	Kaki di buka selebar bahu dan lutut di tekuk, dan kedua tangan berada di atas...	<p>A. passing bawah</p> <p>B. smash</p> <p>C. pasiing atas</p> <p>D. servis</p>					
----	--	---	--	--	--	--	--

12	Bagaimanan teknik dasar yang benar dalam Melaksanakan servis atas adalah...	<p>A. pandangan ke samping</p> <p>B. Kaki di tutup</p> <p>C. Kedua kaki di buka selebar bahu lalu kaki kiri di bawa ke depan dan tangan kiri berada di depan dada untuk melambungkan bola, dan kaki kana berada di belakang dengan tangan kanan berada di belakang atas kepala untuk memukul bola</p> <p>D. Tangan kanan</p>			
----	---	--	--	--	--

		berada di atas kepala dan tangan kiri berada di depan					
--	--	---	--	--	--	--	--

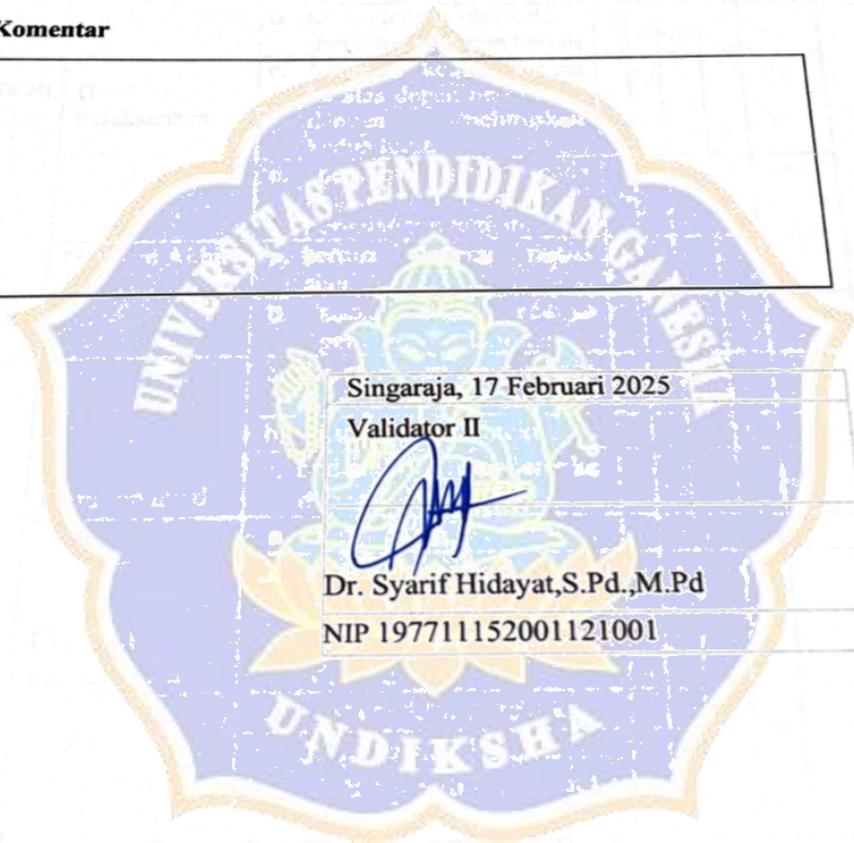
13	Manakah yang bukan termasuk sarana dan prasarana dalam permainan bola voli....	<p>A. Lapangan bola voli</p> <p>B. Tongkat estafet</p> <p>C. Bola voli</p> <p>D. Nett</p>					
----	--	--	--	--	--	--	--

14	Bagaimana sikap awal melaksanakan awalan teknik dasar passing bawah bola voli....	<p>A. Kedua tangan di tekuk</p> <p>B. Kedua kaki di buka selebar bahu lalu ke dua tangan saling berpegangan dengan cara salah satu tangan dikepalkan dan digenggam dengan menggunakan telapak tangan yang lain.</p> <p>C. Kedua tangan di luruskan ke depan</p> <p>D. Kedua tangan di bengkokan ke samping</p>					
15	Bagaimana posisi lengan pada saat melakukan gerakan awal teknik dasar passing bawah bola voli...	<p>A. Kedua lengan berada di atas bahu</p> <p>B. Kedua lengan lurus</p>					

		<p>berada sedikit dibawah bahu</p> <p>C. Kedua lengan di tekuk berada di bawah bahu</p> <p>D. Kedua ditekuk lengan berada di atas bahu</p>						
--	--	--	--	--	--	--	--	--

Saran/Komentar

--



Singaraja, 17 Februari 2025

Validator II

Dr. Syarif Hidayat, S.Pd., M.Pd

NIP 197711152001121001

E. Uji Validitas Instrumen Aspek keterampilan Pakar Ahli I
Rubrik Instrumen Hasil Belajar Keterampilan Passing bawah , Passing
atas dan Servis Bawah, Servis Atas

No	Aspek Keterampilan	Komponen	diskriptor	Skor Validasi				Ket
				1	2	3	4	
1	Passing Bawah	Gerakan awal	a. Sikap berdiri dengan tegak kaki dibuka selebar bahu					
			b. Lutut ditekuk sedikit. Lutut ditekuk sedikit.					
			c. Badan condong ke depan.					
		Gerakan Pelaksanaan	a. Pandangan kearah bola.					
			b. Kedua lengan dirapatkan dan lurus ke depan bawah					
			c. Ayunkan kedua lengan ke atas depan bersamaan dengan meluruskan kedua lutut.					
			d. perkenaan bola pada kedua tangan di pergelangan tangan.					
		Gerakan Akhir	a. berdiri dengan posisi siap.					
			b. sikap akhir adanya gerakan lanjutan					
2	Passing Atas	Gerakan awal	a. Sikap berdiri dengan kaki dibuka selebar bahu.					
			b. Lutut sedikit ditekuk					
			c. badan sedikit condong ke depan.					
		Gerakan Pelaksanaan	a. Pandangan kearah bola					
			b. kedua tangan di posisi siap berada di depan wajah dan jari-jari dibuka					
			c. siku sedikit di tekuk.					
			d. pada saat bola datang tangan di luruskan ke atas.					
		Gerakan Akhir	e. Perkenaan bola pada jari-jari tangan					
			a. tangan dapat diturunkan dan berada di samping pinggang.					

			b. berdiri dengan posisi siap.					
3	Servis Bawah	Gerakan Awal	a. Berdiri dengan salah satu kaki berada di depan, tidak menyentuh atau melewati garis servis					
			b. salah satu tangan memegang bola.					
		Gerakan Pelaksanaan	a. Maju beberapa langkah sampai ke garis servis.					
			b. pegang bola dengan kedua tangan dan lempar bola setinggi pinggang.					
			c. ayukan salah satu tangan yang akan digunakan untuk memukul bola, ke arah belakang.					
			d. ayukan salah satu tangan ke depan mengenai bola.					
			e. badan sedikit di condongkan ke depan					
			f. perkenaan bola pada servis bawah tepat di pergelangan tangan.					
		Gerakan Akhir	a. Posisi kaki tidak melewati garis servis sebelum bola melewati net.					
			b. pada saat bola sudah melewati net. Posisi bertahan					
		Gerakan Awal	a. Berdiri dengan rileks salah satu kaki berada di depan, tidak menyentuh atau melewati garis servis					
			b. Kedua tangan memegang bola					

4	Servis Atas	Gerakan Pelaksanaan	a. Maju beberapa langkah sampai ke garis servis.				
			b. pegang bola dengan kedua tangan dan lempar bola lebih tinggi dari kepala.				
			c. Badan sedikit condong ke belakang				
			d. ayukan salah satu tangan yang akan digunakan untuk memukul bola, ke arah atas belakang.				
			e. ayukan salah satu tangan ke arah atas depan mengenai bola.				
			f. perkenaan bola tepat di telapak tangan				
		Gerakan Akhir	a. Posisi kaki tidak melewati garis servis sebelum bola melewati net				
			b. pada saat bola sudah melewati net. Posisi bertahan				

Nilai Kualitas Gerak 4 = Sangat Baik

Nilai Kualitas Gerak 3 = Baik

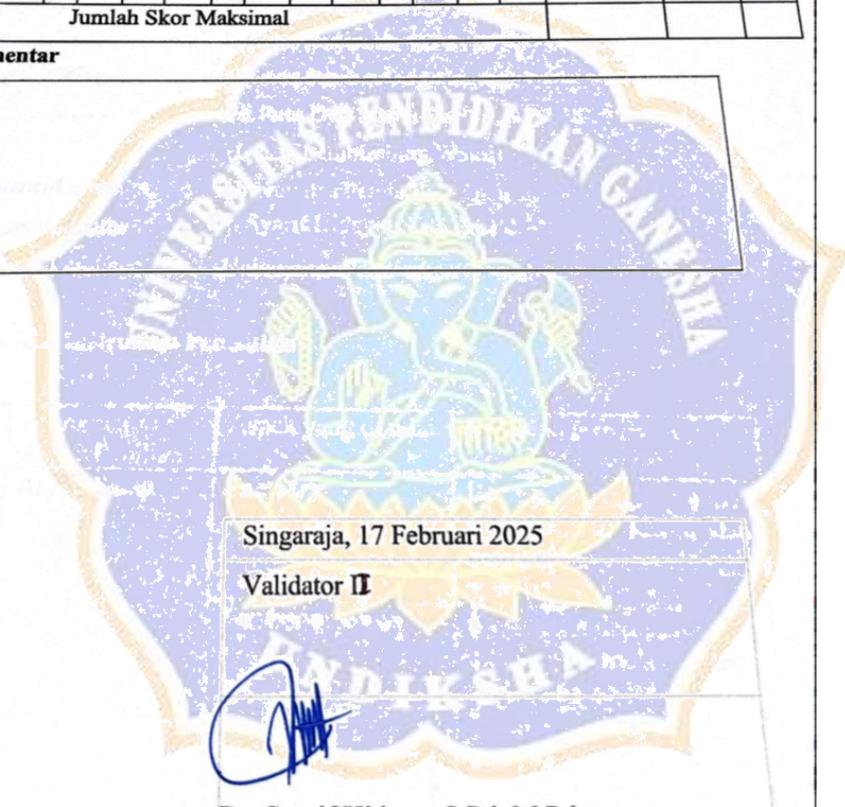
Nilai Kualitas Gerak 2 = Kurang Baik

Nilai Kualitas Gerak 1 = Sangat Tidak Baik

Format Asesmen Penilaian Aspek Keterampilan

Penilaian Keterampilan Gerak														Skor Akhir	Ket
Penilaian Proses														Perolehan Nilai	
No	Nama Peserta Didik	Sikap Awal				Sikap Pelaksanaan				Sikap Akhir					
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4		
1															
2															
3															
Dst.															
Jumlah Skor Maksimal															

Saran/komentar



Singaraja, 17 Februari 2025

Validator II

Dr. Syarif Hidayat, S.Pd., M.Pd

NIP 197711152001121001

Lampiran 6. Dokumentasi Penelitian



Tahap 1 Orientasi peserta didik kepada masalah



Tahap 2 Mengorintasikan Peserta didik untuk Belajar



Tahap 3 Membimbing Penyelidikan Individu maupun Kelompok



Tahap 4 Mengembangkan dan menyajikan Hasil Karya



Tahap 5 Menganalisis dan mengevaluasi proses pemecahan masalah



Pengambilan data berupa tes pengetahuan peserta didik



Pengambilan data berupa tes keterampilan peserta didik

Lampiran 7 Dokumentasi Kegiatan pembelajaran siklus II



Tahap 1 Orientasi peserta didik kepada masalah



Tahap 2 mengorganisasikan peserta didik untuk belajar



Tahap 3 membimbing penyelidikan individu maupun kelompok



Tahap 4 mengembangkan dan menyajikan karya



Tahap menganalisis dan mengevaluasi proses pemecahan masalah



Pengambilan data berupa tes pengetahuan peserta didik



Pengambilan data berupa tes keterampilan peserta didik

Lampiran 8 Nilai Siklus I Pjok Siswa Kelas : VIII 3 SMP N 2 Singaraja

No	Nama Peserta Didik	Aspek Sikap	Aspek Pengetahuan	Aspek Keterampilan	Nilai Yang Di Peroleh	Nilai Akhir	Katagori
1	ALVIN PRAYOGO	85	55	93	233	78	Cukup
2	AYU VANIA APRILIANTHIKA	80	83	96	259	86	Baik
3	CYRENA EVELYN CALISTA PUTRI	80	83	96	259	86	Baik
4	DESAK KOMANG MITA PRADNYA DINITRI	80	80	87	247	82	Baik
5	DESAK KOMANG SINTA PRATIWI	70	83	84	237	79	Cukup
6	DEWA AYU CHANDA KANISHKA PUTRI PERING	78	80	85	243	81	Baik
7	DEWA MADE DAFFA SWANDANA PUTRA	80	86	97	263	88	Baik
8	DEWA MADE DARMAWAN	85	81	98	264	88	Baik
9	GEDE DARMA SINTIYASA	83	82	80	245	82	Baik
10	GEDE NARENDRA PUTRA	70	80	94	244	81	Baik
11	GOLIAT DANIEL TONUNG BELA	76	82	77	235	78	Cukup
12	HUSNA SHAF A AZ – ZAHRAH	80	54	80	214	71	Cukup
13	I GEDE AGUS PUTRAWAN	70	56	79	205	68	Kurang
14	I KADEK CANDRA ADI BARATHA	70	85	94	249	83	Baik
15	I KOMANG ADITYA SEPTIAN DEWANTARA	80	85	76	241	80	Baik
16	I MADE RAMA MAHENDRA	70	82	95	247	82	Baik
17	KADEK AGUS MIARTA	80	88	78	246	82	Baik
18	KADEK ARISKA DWI PUSPITA	78	80	84	242	81	Baik
19	KADEK EGY RADITYA	80	86	81	247	82	Baik

20	KADEK MAS RAMAYASA	80	85	96	261	87	Baik
21	KADEK SIVA DWI CAHYANTINI	85	87	65	237	79	Cukup
22	KETUT KARTIKA SAVITR	80	80	83	243	81	Baik
23	LUH PUTU DEWI YULIANTINI	83	83	99	265	88	Baik
24	MADE ASTRA PUJA DARMAWAN	70	50	77	197	66	Kurang
25	NI KETUT MITA MAHAYANI	70	85	97	252	84	Baik
26	NI LUH PUTU WISNAWATI	80	80	73	233	78	Cukup
27	NI PUTU SINTIYA DAMAYANTI	80	75	99	254	85	Baik
28	PANDE KADEK SINTA KANARI PUTRI	80	80	79	239	80	Baik
29	PUTU ADITYA SUPUTRA	75	75	98	248	83	Baik
30	PUTU BAGUS SATRIA DARMA YOGA	83	83	70	236	79	Cukup
31	PUTU CHILLA DIAH PUSPITA DEWI	83	83	70	236	79	Cukup
32	PUTU DEVI SATRIANI	82	82	66	230	77	Cukup
33	PUTU SELIN YUNANDRA	84	84	95	263	88	Baik
34	PUTU SHANTI SWANDEWI	88	88	55	231	77	Cukup
35	PUTU WIDYA SARI PUSPITA	73	73	85	231	77	Cukup
					8478	2826	
	Rata – rata					81	

Lampiran 9 Nilai Siklus II PJOK Kepada Siswa Kelas : VIII 3 SMP N 2 Singaraja

NO	nama peserta didik	Aspek sikap	Aspek Pengetahuan	Aspek Keterampilan	Nilai yang di peroleh	Nilae Akhir	Katagori
1	ALVIN PRAYOGO	80	85	93	258	86	Baik
2	AYU VANIA APRILIANTHIKA	85	90	99	274	91	Sangat Baik
3	CYRENA EVELYN CALISTA PUTRI	88	85	98	271	90	Sangat Baik
4	DESAK KOMANG MITA PRADNYA DINITRI	87	85	99	271	90	Sangat Baik
5	DESAK KOMANG SINTA PRATIWI	87	85	85	257	86	Baik
6	DEWA AYU CHANDA KANISHKA PUTRI PERING	85	85	98	268	89	Baik
7	DEWA MADE DAFFA SWANDANA PUTRA	70	95	95	260	87	Baik
8	DEWA MADE DARMAWAN	85	75	98	258	86	Baik
9	GEDE DARMA SINTIYASA	83	85	97	265	88	Baik
10	GEDE NARENDRA PUTRA	81	85	96	262	87	Baik
11	GOLIAT DANIEL TONUNG BELA	80	85	98	263	88	Baik
12	HUSNA SHAF A Z – ZAHRAH	85	80	99	264	88	Baik
13	I GEDE AGUS PUTRAWAN	85	85	97	267	89	Baik
14	I KADEK CANDRA ADI BARATHA	85	85	95	265	88	Baik
15	I KOMANG ADITYA SEPTIAN DEWANTARA	80	65	99	244	81	Baik
16	I MADE RAMA MAHENDRA	70	85	88	243	81	Baik
17	KADEK AGUS MIARTA	80	70	96	246	82	Baik
18	KADEK ARISKA DWI PUSPITA	80	80	98	258	86	Baik
19	KADEK EGY RADITYA	80	85	92	257	86	Baik
20	KADEK MAS RAMAYASA	80	85	99	264	88	Baik
21	KADEK SIVA DWI CAHYANTINI	85	80	98	263	88	Baik
22	KETUT KARTIKA SAVITR	80	75	99	254	85	Baik
23	LUH PUTU DEWI YULIANTINI	83	95	96	274	91	Sangat Baik

24	MADE ASTRA PUJA DARMAWAN	70	85	99	254	85	Baik
25	NI KETUT MITA MAHAYANI	80	90	94	264	88	Baik
26	NI LUH PUTU WISNAWATI	80	85	98	263	88	Baik
27	NI PUTU SINTIYA DAMAYANTI	80	85	95	260	87	Baik
28	PANDE KADEK SINTA KANARI PUTRI	80	75	98	253	84	Baik
29	PUTU ADITYA SUPUTRA	80	90	98	268	89	Baik
30	PUTU BAGUS Satria DARMA YOGA	83	80	97	260	87	Baik
31	PUTU CHILLA DIAH PUSPITA DEWI	83	80	96	259	86	Baik
32	PUTU DEVI SATRIANI	82	79	97	258	86	Baik
33	PUTU SELIN YUNANDRA	84	85	99	268	89	Baik
34	PUTU SHANTI SWANDEWI	88	70	97	255	85	Baik
35	PUTU WIDYA SARI PUSPITA	80	85	98	263	88	Baik
					9134	3045	
	Rata -rata					87	



Lampiran 10 Modul Ajar

INFORMASI UMUM	
A. IDENTITAS MODUL	
Penyusun	: I Gede Putu Ariawan
Instansi	:
Tahun Penyusunan	: 2025/2026
Jenjang Sekolah	: SMP/MTs
Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) D / VIII / I (Ganjil)
Fase / Kelas / Semester	: Permainan Invasi (Permainan Bola Voli)
Pokok Bahasan	: Variasi Gerak Spesifik Permainan Bola Voli
Sub Pokok Bahasa	: 3 Kali Pertemuan (9 JP)
Alokasi Waktu	:
<p>Capaian Pembelajaran</p> <p>Pada akhir Fase D, peserta didik menganalisis keterampilan gerak, mentransfer ke dalam berbagai situasi gerak, dan serta menjelaskan penerapan konsep dan strategi gerak untuk meningkatkan capaian keterampilan gerak. Mereka menguji berbagai strategi gerak dan membuktikan strategi yang paling efektif. Peserta didik mengkaji bagaimana modifikasi peralatan dan peraturan permainan dapat mendukung <i>fair play</i> dan partisipasi inklusif. Mereka juga menerapkan kepemimpinan, kolaborasi, dan pengambilan keputusan dalam berbagai konteks gerak. Peserta didik menggambarkan prinsip intensitas dan dampaknya pada tubuh saat melakukan aktivitas jasmani. Mereka juga mengusulkan strategi untuk meningkatkan partisipasi aktivitas jasmani dan pencegahan perilaku sedenter.</p> <p>Capaian Pembelajaran setiap elemen adalah sebagai berikut.</p>	
Elemen	Deskripsi Elemen
Terampil Bergerak	Peserta didik menganalisis dan menghaluskan keterampilan gerak serta mentransfernya ke dalam berbagai situasi gerak. Peserta didik menyusun dan memeragakan strategi gerak yang dapat dimanfaatkan untuk meningkatkan capaian keterampilan gerak. Peserta didik memeragakan dan menjelaskan konsep gerak yang dapat dimanfaatkan untuk meningkatkan capaian keterampilan gerak
Belajar melalui Gerak	Peserta didik mengemukakan dan membuktikan strategi gerak yang paling efektif dalam situasi gerak yang berbeda. Peserta didik menginvestigasi modifikasi peralatan, peraturan, dan sistem skoring yang mendukung <i>fair play</i> dan partisipasi inklusif. Peserta didik menerapkan kepemimpinan, kolaborasi, dan proses pengambilan keputusan kelompok ketika berpartisipasi di dalam berbagai aktivitas jasmani.
Bergaya Hidup Aktif	Peserta didik berpartisipasi dalam aktivitas jasmani untuk menggambarkan reaksi tubuh terhadap berbagai tingkat

	intensitas yang berbeda. Peserta didik berpartisipasi dalam aktivitas jasmani yang menyehatkan di luar ruang dan/atau lingkungan alam dan menggambarkan sumber daya yang dibutuhkan untuk meningkatkan partisipasi. Peserta didik menjelaskan dan mengusulkan strategi peningkatan aktivitas jasmani dan pencegahan perilaku sedenter.
Memilih Hidup yang Menyehatkan	Peserta didik menganalisis risiko kesehatan akibat gaya hidup dan merancang tindakan pencegahan melalui aktivitas jasmani berdasarkan rekomendasi otoritas kesehatan. Peserta didik merancang pilihan makanan sehat berdasarkan analisis kandungan gizi sesuai kebutuhan aktivitas jasmani. Peserta didik mempraktikkan prosedur untuk menangani cedera yang berisiko terhadap kesehatan dan keselamatan berdasarkan prinsip pertolongan pertama.
B. KOMPETENSI AWAL	
Peserta didik mampu mempraktikkan dan menganalisis aktivitas keterampilan variasi gerak spesifik dan fungsional permainan dan olahraga (<i>passing</i> dan servis permainan bola voli)	
C. PROFIL PELAJAR PANCASILA	
Profil Pelajar Pancasila yang dikembangkan adalah mandiri dan gotong royong yang ditunjukkan melalui proses pembelajaran variasi gerak spesifik permainan invasi melalui permainan bola voli.	
D. SARANA DAN PRASARANA	
<ul style="list-style-type: none"> 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) Rintang (seutas tali) atau net. d) Peluit dan stopwatch. e) Lembar kegiatan peserta didik (student work sheet) yang berisi perintah dan indikator tugas gerak. 	
E. TARGET PESERTA DIDIK	
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Peserta didik reguler/tipikal: umum, tidak ada kesulitan dalam mencerna dan memahami materi. ▪ 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. 	

F. JUMLAH PESERTA DIDIK
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Maksimal 32 peserta didik
G. MODEL PEMBELAJARAN
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Model pembelajaran tatap muka, pembelajaran jarak jauh luar jaringan (Luring), dan <i>Problem Based Learning</i>.
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> dan servis permainan 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> dan servis permainan 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, <i>passing</i> atas, <i>service</i> bawah, <i>service</i> atas dan bermain 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 disukai peserta didik terjadi dalam mengikuti pembelajaran keterampilan variasi gerak spesifik permainan bola voli, apa yang akan guru lakukan.
D. KEGIATAN PEMBELAJARAN
Kegiatan Pembelajaran (Pertemuan 1)
<ol style="list-style-type: none"> 1. Materi Pokok Pembelajaran <ol style="list-style-type: none"> 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 variasi gerak spesifik *passing* atas
 - a) Aktivitas pembelajaran 5: *passing* atas dengan melambungkan dan menangkap bola.
 - b) Aktivitas pembelajaran 6: *passing* atas dengan melambungkan dan menangkap bola.
 - c) Aktivitas pembelajaran 7: *passing* atas berpasangan dan berhadapan.
- 3) Aktivitas pembelajaran bermain bola voli dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi menggunakan setengah lapangan aktivitas keterampilan gerak spesifik dan fungsional permainan dan olahraga (*passing* bawah dan *passing* atas 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. Guru 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 guru sebelum melakukan kegiatan pembelajaran antara lain sebagai berikut:

- 1) Membaca kembali Modul Ajar yang telah dipersiapkan guru 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) Guru meminta salah seorang peserta didik untuk menyiapkan barisan di lapangan sekolah dan mengucapkan salam atau selamat pagi kepada peserta didik.
- b) Guru meminta salah seorang peserta didik untuk memimpin doa, dan peserta didik berdoa sesuai dengan agamanya masing-masing.
- c) Guru memastikan bahwa semua peserta didik dalam keadaan sehat, bila ada peserta didik yang kurang sehat (sakit), maka guru meminta peserta didik tersebut untuk beristirahat di kelas.
- d) Guru memotivasi peserta didik 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 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) Guru menyampaikan cakupan materi yang akan dipelajari yaitu: aktivitas variasi gerak spesifik passing bawah, passing atas, servis bawah, service atas serta bermain permainan secara sederhana dengan peraturan yang dimodifikasi dalam permainan bola voli.
- h) Guru 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, passing atas, servis bawah, service atas 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, passing atas,

servis bawah, service atas 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 32 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 guru pada game, dipilih sejumlah peserta didik yang dianggap cukup mampu untuk menjadi tutor bagi temannya dalam aktivitas berikutnya. Mereka akan mendapat anggota kelompok dari peserta didik yang tersisa dengan cara berhitung sampai angka sejumlah peserta didik yang terpilih (misalnya 8 orang). Maka jika terdapat 32 peserta didik, setiap kelompok akan memiliki anggota 8 orang.

2) Kegiatan Inti (90 Menit)

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

1. Fase I : Orientasi peserta didik pada masalah

- a) Guru menampilkan masalah nyata terkait konsep gerak *passing* dalam permainan bola voli.
- b) Kemudian peserta didik dipersilahkan untuk mengamati video dan gambar yang ditampilkan oleh guru melalui *Youtube*.

2. Fase II : Mengorganisasikan peserta didik untuk belajar

- a) Guru membagi peserta didik menjadi 6 kelompok.
- b) Guru memberikan LKPD kelompok.
- c) Guru memfasilitasi peserta didik untuk memahami masalah nyata yang telah disajikan, yaitu mengidentifikasi apa yang mereka ketahui, apa yang perlu mereka ketahui, dan apa yang perlu dilakukan untuk menyelesaikan masalah.

3. Fase III : Membimbing pengalaman individu atau kelompok

- a) Guru mengarahkan peserta didik ke lapangan.

- b) Guru meminta siswa untuk melakukan pemanasan dalam bentuk statis, dinamis, dan permainan.
- c) Guru meminta peserta didik secara berkelompok mengolah hasil pengumpulan informasi/data untuk dipergunakan dalam kelompoknya untuk menemukan solusi penyelesaian masalah.
- d) Peserta didik mengembangkan alternative penyelesaian masalah tersebut, kemudian menyusun dan mengembangkan *action plan* untuk menyelesaikan masalah.

4. Fase IV : Mengembangkan dan mempresentasikan hasil

- a) Guru meminta peserta didik untuk mempresentasikan hasil dari diskusi dalam kelompok yang telah dilakukan dan mempraktekannya di hadapan rekan-rekannya.
- b) Peserta didik lainnya dari setiap kelompok memperhatikan dan tidak lupa memberikan tanggapan dan mengajukan beberapa pertanyaan terkait konsep dan praktek cara melakukan passing dan servis dalam permainan bola voli.

5. Fase V : Menganalisis dan mengevaluasi proses pemecahan masalah

- a) Guru dan peserta didik bersama-sama melakukan refleksi, selanjutnya secara bersama mempraktekan cara-cara melakukan passing dan servis Berdasarkan hasil pengamatan dan diskusi serta praktek yang telah dilakukan.
- b) Peserta didik melakukan konfirmasi dengan memberikan penjelasan mengenai, aktifitas cara-cara melakukan passing yang telah dipraktekkan.
- c) Guru melaksanakan penilaian terhadap individu materi yang telah dilaksanakan dengan bentuk tes keterampilan pada kemampuan siswa melakukan gerakan passing dan servis yang dilakukan kepada peserta didik.

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

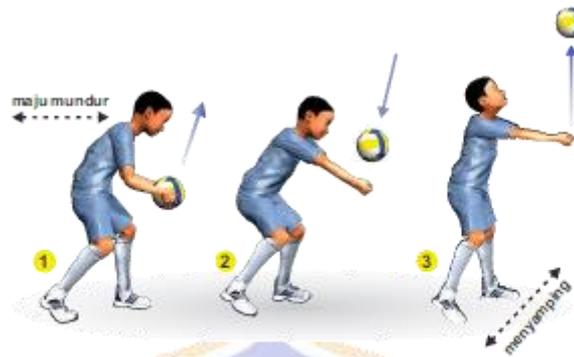


Aktivitas Pembelajaran 1

(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



Aktivitas Pembelajaran 2

Setelah peserta didik melakukan aktivitas pembelajaran variasi gerak spesifik *passing* bawah permainan bola voli, dilanjutkan dengan mempelajari aktivitas pembelajaran aktivitas keterampilan variasi gerak spesifik *passing* atas permainan bola voli.

Bentuk-bentuk aktivitas keterampilan variasi gerak spesifik *passing* atas permainan bola voli, antara lain sebagai berikut:

(1) Aktivitas pembelajaran 1 : Gerakan *passing* atas dengan melambungkan dan menangkap bola

Cara melakukannya:

- Melambungkan dan menangkap bola kembali dengan sikap jari-jari tangan membentuk sikap *passing* atas.
- Pembelajaran dilakukan di tempat, sambil berjalan (maju-mundur, dan menyamping), dilakukan secara perorangan atau kelompok.
- Pembelajaran dilakukan secara berulang-ulang selama 5 menit.



Gambar 3.4 Aktivitas pembelajaran gerakan *passing* atas dengan melambungkan dan menangkap bola

(2) Aktivitas pembelajaran 2 : *passing* atas dengan melambungkan dan menangkap bola

Cara melakukannya:

- (a) Melakukan *passing* atas yang dilambungkan teman (berpasangan/berkelompok) sambil berjalan maju dan mundur.
- (b) Pembelajaran dilanjutkan dengan gerak menyamping, yang melambung dan *passing* bergantian.
- (c) Pembelajaran dilakukan secara berulang-ulang selama 5 menit.



Gambar 3.5 Aktivitas pembelajaran gerakan *passing* atas dengan melambungkan dan menangkap bola

(3) Aktivitas pembelajaran 3 : *passing* atas berpasangan dan berhadapan

Cara melakukannya:

- (a) Melakukan *passing* atas berpasangan dan berhadapan dengan dua kali sentuhan bola (bola dilambung teman).
- (b) Dilakukan di tempat, berjalan, dan menyamping.
- (c) Pembelajaran dilakukan secara berulang-ulang selama 5 menit.



Gambar 3.6 Aktivitas pembelajaran *passing* atas berpasangan dan berhadapan



Aktivitas Pembelajaran 3

Setelah peserta didik melakukan aktivitas pembelajaran variasi gerak spesifik *passing* atas permainan bola voli, dilanjutkan dengan mempelajari aktivitas pembelajaran aktivitas keterampilan variasi gerak spesifik *passing* bawah dan *passing* atas permainan bola voli.

Bentuk-bentuk aktivitas keterampilan variasi gerak spesifik *passing* bawah dan *passing* atas permainan bola voli, antara lain sebagai berikut:

(1) Aktivitas pembelajaran 1 : Variasi *passing* bawah dan *passing* atas di tempat dan sambil berjalan

Cara melakukannya:

- Aktivitas pembelajaran dilakukan secara perorangan atau berkelompok.
- 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.
- Aktivitas pembelajaran pertama mem*passing* bola dilakukan di tempat, kemudian dilakukan sambil berjalan.
- Pembelajaran dilakukan secara berulang-ulang selama 5 menit.

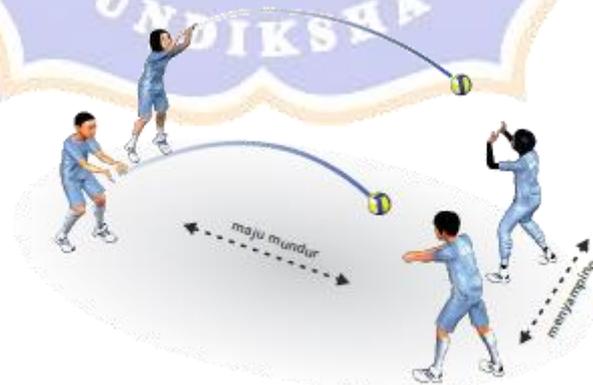


Gambar 3.7 Aktivitas pembelajaran variasi *passing* bawah dan *passing* atas di tempat dan sambil berjalan

(2) Aktivitas pembelajaran 2 : Variasi *passing* atas dan bawah bergerak maju, mundur, dan menyamping

Cara melakukannya:

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



Gambar 3.8 Aktivitas pembelajaran variasi *passing* atas dan bawah bergerak maju mundur, dan menyamping

(3) Aktivitas pembelajaran 3 : Variasi *passing* atas dan bawah menggunakan dua bola

Cara melakukannya:

- (a) Aktivitas pembelajaran diawali dengan melambungkan bola oleh teman.
- (b) Kemudian dilakukan secara bergantian dan berpasangan.
- (c) Selanjutnya dilakukan di tempat, dilanjutkan maju-mundur dan menyamping.
- (d) Lakukan aktivitas pembelajaran ini 5 – 10 menit.

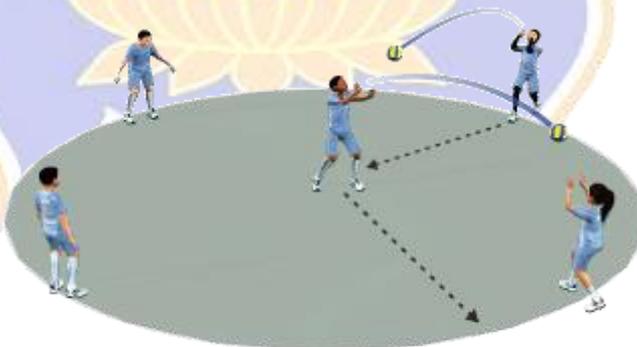


Gambar 3.9 Aktivitas pembelajaran variasi *passing* atas dan bawah menggunakan dua bola

(4) Aktivitas pembelajaran 10 : Variasi *passing* atas dan bawah secara langsung dalam formasi lingkaran

Cara melakukannya:

- (a) Aktivitas pembelajaran diawali dengan melambungkan bola oleh teman yang berada ditengah-tengah lingkaran.
- (b) Setelah melakukan *passing* bergerak berpindah, dari pinggir lingkaran berpindah ke tengah lingkaran.
- (c) Kemudian dari tengah lingkaran berpindah ke pinggir lingkaran.
- (d) Lakukan aktivitas pembelajaran ini 5 – 10 menit.



Gambar 3.10 Aktivitas pembelajaran variasi *passing* atas dan bawah secara langsung dalam formasi lingkaran

Guru dapat mengembangkan lagi bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran variasi gerak spesifik *passing* bawah dan *passing* atas permainan bola voli, sesuai dengan kemampuannya.

- e) Guru memberikan umpan balik kepada peserta didik.

- f) Peserta didik diminta untuk melakukan pengulangan pada materi pembelajaran yang belum tercapai ketuntasannya sesuai umpan balik yang diberikan.
- g) Peserta didik mencoba tugas gerak aktivitas keterampilan variasi gerak spesifik *passing* bawah dan *passing* atas permainan bola voli ke dalam permainan yang dimodifikasi dilandasi nilai-nilai karakter mandiri dan gotong royong.
- h) Hasil belajar aktivitas keterampilan variasi gerak spesifik dan fungsional permainan dan olahraga (*passing* bawah dan *passing* atas permainan bola voli) peserta didik dinilai selama proses dan di akhir pembelajaran.

3) Kegiatan penutup (15 Menit)

- a) Salah seorang peserta didik di bawah bimbingan guru melakukan gerakan pendinginan, guru mempertanyakan apa manfaatnya.
- b) Guru dan peserta didik melakukan refleksi apa yang telah dicapai dan belum dicapai sesuai dengan tujuan yang ditetapkan secara umum dan kesalahan-kesalahan yang masih sering timbul saat melakukan aktivitas pembelajaran.
- c) Guru menginformasikan kepada peserta didik, kelompok dan peserta didik yang paling baik penampilannya selama pembelajaran permainan bola voli.
- d) Guru menugaskan peserta didik yang terkait dengan pembelajaran yang telah dilakukan untuk membaca dan membuat kesimpulan tentang aktivitas keterampilan variasi gerak spesifik *passing* bawah dan *passing* atas permainan bola voli, hasilnya dijadikan sebagai tugas penilaian penugasan. Selanjutnya guru memberi tugas kepada peserta didik untuk membaca dan mempelajari materi pembelajaran pada pertemuan minggu yang akan datang, yaitu: aktivitas keterampilan variasi gerak spesifik *servis bawah*, dan servis atas 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 2)

1. Materi Pokok Pembelajaran

a. Materi Pembelajaran Reguler

- 1) Aktivitas pembelajaran variasi gerak spesifik servis bawah
 - a) Aktivitas pembelajaran 1: memukul-mukul bola ke lantai.

- b) Aktivitas pembelajaran 2: servis bawah berhadapan berpasangan.
 - c) Aktivitas pembelajaran 3: memukul bola melewati net.
- 2) Aktivitas pembelajaran variasi gerak spesifik servis atas
- a) Aktivitas pembelajaran 1: memukul bola ke depan bawah.
 - b) Aktivitas pembelajaran 2: memukul bola ke depan atas menggunakan telapak 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, *passing* atas, servis bawah, dan servis atas 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. Guru 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 guru sebelum melakukan kegiatan pembelajaran antara lain sebagai berikut:

- 1) Membaca kembali Modul Ajar yang telah dipersiapkan guru 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) Guru meminta salah seorang peserta didik untuk menyiapkan barisan di lapangan sekolah dan mengucapkan salam atau selamat pagi kepada peserta didik.
- b) Guru meminta salah seorang peserta didik untuk memimpin doa, dan peserta didik berdoa sesuai dengan agamanya masing-masing.
- c) Guru memastikan bahwa semua peserta didik dalam keadaan sehat, bila ada peserta didik yang kurang sehat (sakit), maka guru meminta peserta didik tersebut untuk beristirahat di kelas.
- d) Guru memotivasi peserta didik 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 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) Guru menyampaikan cakupan materi yang akan dipelajari yaitu: aktivitas variasi gerak spesifik passing bawah, passing atas, servis bawah, service atas serta bermain permainan secara sederhana dengan peraturan yang dimodifikasi dalam permainan bola voli.
- h) Guru 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, passing atas, servis bawah, service atas 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, passing atas, servis bawah, service atas 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 32 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 guru pada game, dipilih sejumlah peserta didik yang dianggap cukup mampu untuk menjadi tutor bagi temannya dalam aktivitas berikutnya. Mereka akan mendapat anggota kelompok dari peserta didik yang tersisa dengan cara berhitung sampai angka sejumlah peserta didik yang terpilih (misalnya 8 orang). Maka jika terdapat 32 peserta didik, setiap kelompok akan memiliki anggota 8 orang.

2) Kegiatan Inti (90 Menit)

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

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

Bentuk-bentuk aktivitas keterampilan variasi gerak spesifik servis bawah, dan servis atas permainan bola voli adalah sebagai berikut berikut:



Aktivitas Pembelajaran 1

a) Aktivitas pembelajaran 1 : Gerakan memukul-mukul bola ke lantai

Cara melakukannya:

- Memukul-mukul bola ke lantai dengan telapak tangan rapat.
- Pembelajaran dilakukan di tempat dilanjutkan dengan gerak majumundur dan menyamping, perorangan/kelompok.
- Pembelajaran ini dilakukan berulang-ulang selama 5 menit.

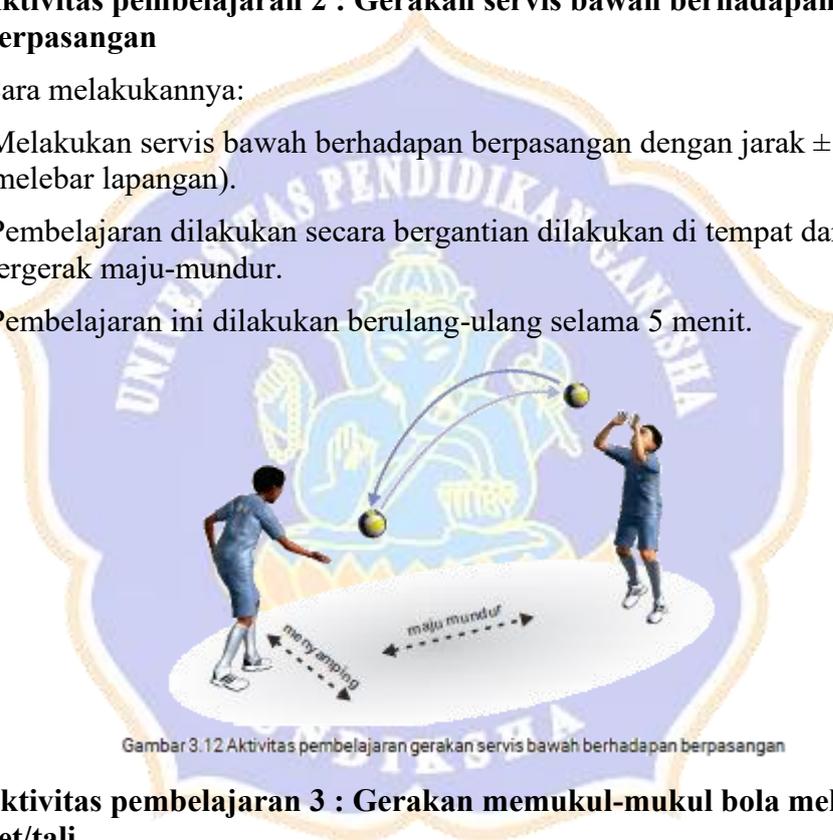


Gambar 3.11 Aktivitas pembelajaran gerakan memukul-mukul bola ke lantai

b) Aktivitas pembelajaran 2 : Gerakan servis bawah berhadapan berpasangan

Cara melakukannya:

- (1) Melakukan servis bawah berhadapan berpasangan dengan jarak ± 9 meter (melebar lapangan).
- (2) Pembelajaran dilakukan secara bergantian dilakukan di tempat dan dilanjutkan bergerak maju-mundur.
- (3) Pembelajaran ini dilakukan berulang-ulang selama 5 menit.

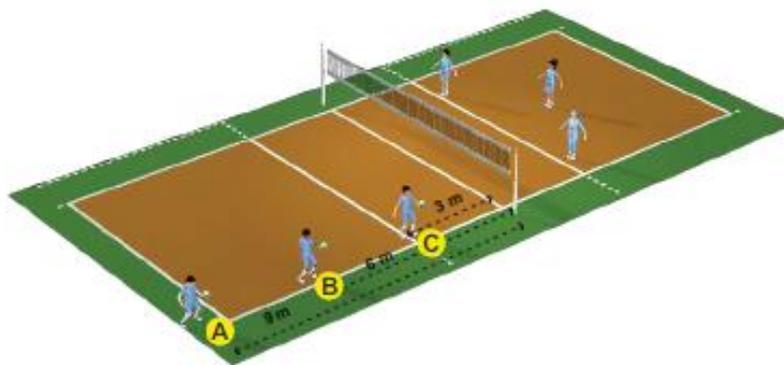


Gambar 3.12 Aktivitas pembelajaran gerakan servis bawah berhadapan berpasangan

c) Aktivitas pembelajaran 3 : Gerakan memukul-mukul bola melewati net/tali

Cara melakukannya:

- (1) Melakukan servis bawah melalui atas net atau tali yang dipasang melintang, pertama dari jarak 3 meter (garis serang).
- (2) Kedua dari jarak 6 meter dan terakhir dari belakang garis lapangan.
- (3) Pembelajaran dilakukan secara berkelompok.
- (4) Pembelajaran ini dilakukan berulang-ulang selama 5 menit.



Gambar 3.13 Aktivitas pembelajaran gerakan servis bawah sesuai jarak



Aktivitas Pembelajaran 2

Setelah peserta didik melakukan aktivitas pembelajaran variasi gerak spesifik servis bawah permainan bola voli, dilanjutkan dengan mempelajari aktivitas pembelajaran variasi gerak spesifik servis atas permainan bola voli.

Bentuk-bentuk aktivitas keterampilan variasi gerak spesifik servis atas permainan bola voli, antara lain sebagai berikut:

a) Aktifitas pembelajaran 1 : Memukul bola ke depan bawah menggunakan telapak tangan

Cara melakukannya:

- (1) Kelompok servis dan penerima servis dengan *passing* bawah.
- (2) Bola dipukul servis mengarah pada penerima servis.
- (3) Setelah melakukan gerakan, pindah tempat.
- (4) Pembelajaran ini dilakukan berulang-ulang 5 – 10 pukulan.

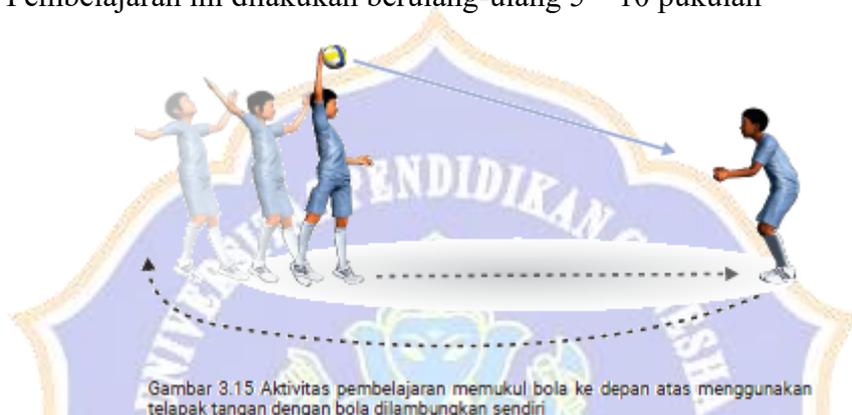


Gambar 3.14 Aktivitas pembelajaran memukul bola ke depan bawah menggunakan telapak tangan

b) Aktivitas pembelajaran 2 : Memukul bola ke depan atas menggunakan telapak tangan dengan bola dilambungkan sendiri

Cara melakukannya:

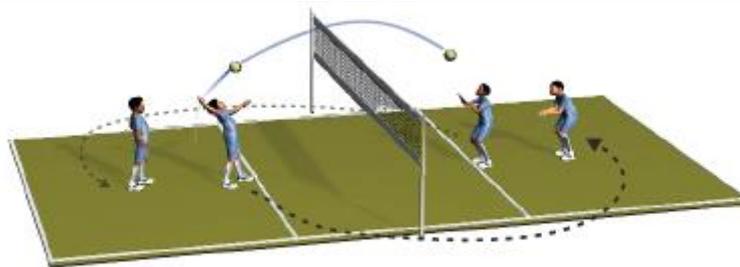
- (1) Berdiri sikap melangkah berhadapan.
- (2) Lambungkan bola ke atas dengan tangan kiri, saat bola turun sebatas jangkauan tangan di atas kepala, pukul dengan tangan kanan ke depan atas ke arah teman di depannya, dengan cara ditangkap atau dengan *passing* bawah atau atas.
- (3) Pemain yang telah melakukan gerakan pukulan servis dan menerima servis, bergerak berpindah tempat.
- (4) Pembelajaran ini dilakukan berulang-ulang 5 – 10 pukulan



c) Aktivitas pembelajaran 3 : Memukul bola melewati atas net/tali yang dipasang melintang dari garis serang lapangan dan dilanjutkan dari garis belakang lapangan

Cara melakukannya:

- (1) Dilakukan berpasangan atau kelompok, bila dilakukan dalam formasi berbanjar, yang sudah melakukan pukulan servis dan menerima servis (dengan *passing* atas/bawah), bergerak berpindah tempat.
- (2) Berdiri sikap melangkah menghadap net/tali.
- (3) Lambungkan bola dengan tangan kiri dan pukul dengan tangan kanan melewati atas net/tali.
- (4) Bila memukul bola sudah dilakukan dari garis serang lapangan, pindah ke belakang garis lapangan untuk siap memukul lagi dan sebaliknya.
- (5) Pembelajaran ini dilakukan berulang-ulang 5 – 10 pukulan.



Gambar 3.16 Aktivitas pembelajaran memukul bola melewati atas net/tali yang dipasang melintang dari garis serang lapangan

Guru dapat mengembangkan lagi bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran keterampilan variasi gerak spesifik servis bawah dan servis atas permainan bola voli, sesuai dengan kemampuannya.

3) Kegiatan penutup (15 Menit)

- a) Salah seorang peserta didik di bawah bimbingan guru melakukan gerakan pendinginan, guru mempertanyakan apa manfaatnya.
- b) Guru dan peserta didik melakukan refleksi apa yang telah dicapai dan belum dicapai sesuai dengan tujuan yang ditetapkan secara umum dan kesalahan-kesalahan yang masih sering timbul saat melakukan aktivitas pembelajaran.
- c) Guru menginformasikan kepada peserta didik, kelompok dan peserta didik yang paling baik penampilannya selama pembelajaran permainan bola voli.
- d) Guru menugaskan peserta didik yang terkait dengan pembelajaran yang telah dilakukan untuk membaca dan membuat kesimpulan tentang aktivitas keterampilan variasi gerak variasi gerak spesifik *servis bawah*, dan servis atas permainan bola voli, hasilnya dijadikan sebagai tugas penilaian penugasan. Selanjutnya guru memberi tugas kepada peserta didik untuk membaca dan mempelajari materi pembelajaran pada pertemuan minggu yang akan datang, yaitu: aktivitas keterampilan variasi gerak spesifik *servis bawah*, dan servis atas 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* atas/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. Guru 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 guru sebelum melakukan kegiatan pembelajaran antara lain sebagai berikut:

- 1) Membaca kembali Modul Ajar yang telah dipersiapkan guru 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) Guru meminta salah seorang peserta didik untuk menyiapkan barisan di lapangan sekolah dan mengucapkan salam atau selamat pagi kepada peserta didik.
- b) Guru meminta salah seorang peserta didik untuk memimpin doa, dan peserta didik berdoa sesuai dengan agamanya masing-masing.
- c) Guru memastikan bahwa semua peserta didik dalam keadaan sehat, bila ada peserta didik yang kurang sehat (sakit), maka guru meminta peserta didik tersebut untuk beristirahat di kelas.
- d) Guru memotivasi peserta didik 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 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) Guru menyampaikan cakupan materi yang akan dipelajari yaitu: aktivitas variasi gerak spesifik passing bawah, passing atas, servis bawah, service atas serta bermain permainan secara sederhana dengan peraturan yang dimodifikasi dalam permainan bola voli.
- h) Guru 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, passing atas, servis bawah, service atas 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, passing atas, servis bawah, service atas 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 putera dan puteri dibagi sama banyak). Kalau jumlah peserta didik 32 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 guru pada game, dipilih sejumlah peserta didik yang dianggap cukup mampu untuk menjadi tutor bagi temannya dalam aktivitas berikutnya. Mereka akan mendapat anggota kelompok dari peserta didik yang tersisa dengan cara berhitung sampai angka sejumlah peserta didik yang terpilih (misalnya 8 orang). Maka jika terdapat 32 peserta didik, setiap kelompok akan memiliki anggota 8 orang.

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 dan *passing* atas permainan bola voli) sesuai dengan pembagian kelompok instruksi guru sebelum pembelajaran dimulai.
- b) Guru menjelaskan keterkaitannya aktivitas keterampilan variasi gerak spesifik dan fungsional permainan dan olahraga (*passing* bawah dan *passing* atas 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 dan *passing* atas permainan bola voli) yang berbeda dari kelompok asal.

Bentuk-bentuk aktivitas keterampilan variasi gerak spesifik *passing* bawah, *passing* atas, servis bawah, dan servis atas permainan 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* atas), setelah itu baru boleh ditangkap teman seregu dan dilemparkan kembali.
- (2) Pemain yang menerima bola dari daerah lawan melakukan *passing* atas ke pemain berikut yang melakukan *passing* atas 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* atas. 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 ditengahnya.
- (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* atas 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* atas 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.

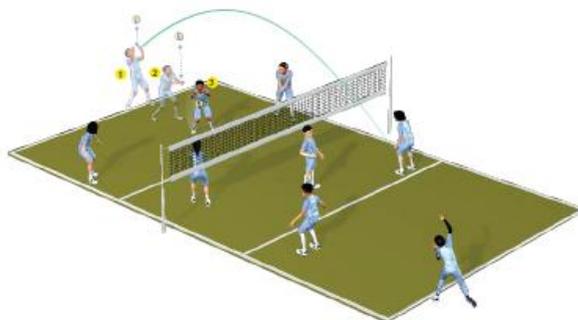


Gambar 3.18 Aktivitas pembelajaran bermain bola voli dengan memainkan bola dengan sentuhan ganda.

- c) **Aktivitas pembelajaran bermain bola voli dengan bermain dengan menerima dan menolak bola dilanjutkan dengan teknik *passing* atas/bawah 2 kali gerakan (sentuhan) secara berkelompok.**

Cara melakukannya:

- (1) Permainan dimulai dengan lemparan melalui atas net.
- (2) Bola yang dilempar lawan harus diterima dengan posisi *passing* atas dan ditolakkan ke atas.
- (3) Lakukan *passing* atas/bawah 2 kali gerakan (sentuhan) kemudian diumpun ke arah teman satu lapangan.
- (4) Setelah bola dimainkan oleh 3 orang pada satu lapangan, seberangkan bola ke lapangan lawan.
- (5) Lama permainan 10 - 15 menit.



Gambar 3.19 Aktivitas pembelajaran bermain bola voli dengan bermain dengan menerima dan menolak bola

Guru dapat mengembangkan lagi bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran bermain dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi dengan

menggunakan keterampilan variasi gerak spesifik *passing* bawah, *passing* atas, servis bawah, dan servis atas permainan bola voli secara berkelompok, sesuai dengan kemampuannya.

3) Kegiatan penutup (15 Menit)

- a) Salah seorang peserta didik di bawah bimbingan guru melakukan gerakan pendinginan, guru mempertanyakan apa manfaatnya.
- b) Guru dan peserta didik melakukan refleksi apa yang telah dicapai dan belum dicapai sesuai dengan tujuan yang ditetapkan secara umum dan kesalahan-kesalahan yang masih sering timbul saat melakukan aktivitas pembelajaran.
- c) Guru menginformasikan kepada peserta didik, kelompok dan peserta didik yang paling baik penampilannya selama pembelajaran permainan bola voli.
- d) Guru menugaskan peserta didik yang terkait dengan pembelajaran yang telah dilakukan untuk membaca dan membuat kesimpulan tentang aktivitas keterampilan variasi gerak spesifik *servis bawah*, dan servis atas permainan bola voli, hasilnya dijadikan sebagai tugas penilaian penugasan. Selanjutnya guru memberi tugas kepada peserta didik untuk membaca dan mempelajari materi pembelajaran pada pertemuan minggu yang akan datang, yaitu: aktivitas keterampilan variasi gerak spesifik 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. Dorongan 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 mempassing 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> atas permainan bola voli.</p> <p>Kunci:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Dorongkan kedua lengan menyongsong arah datangnya bola. 2) Bersamaan kedua lutut dan pinggul naik serta tumit terangkat. 3) Usahakan arah datangnya bola tepat di tengahtengah atas wajah. 4) Perkenaan bola yang baik adalah tepat mengenai jari-jari tangan. 	<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* Permainan Bola Voli

1) Butir Tes

Lakukan aktivitas variasi gerak spesifik *passing* 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.	Posisi dan Sikap Awal	a. Kaki		
		b. Badan		
		c. Lengan dan tangan		

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

4) Pedoman penskoran

a) Penskoran

- Skor 1 jika: Peserta didik dapat melakukan 80% dari komponen gerakan sikap awal, sikap pelaksanaan, dan sikap akhir dengan benar.
- Skor 0 jika: Peserta didik kurang dari 80% melakukan komponen gerakan sikap awal, sikap pelaksanaan, dan sikap akhir dengan benar.

(1) Sikap awalan melakukan gerakan

- (a) 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* 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

b. Tes Kinerja Aktivitas Gerak Spesifik Servis Permainan Bola Voli

1) Butir Tes

Lakukan aktivitas variasi gerak spesifik *passing* 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 gerak spesifik yang diharapkan.

3) Rubrik Penilaian Keterampilan Gerak

Sama dengan rubrik gerak spesifik *passing* bola voli.

4) Pedoman Pensekoran

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 mempassing 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	
..... > 20 angka > 17 angka	Sangat Baik
17 – 19 angka	14 – 16 angka	Baik
14 – 16 angka	11 – 13 angka	Cukup
..... < 14 angka < 11 angka	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.

F. REFLEKSI PESERTA DIDIK DAN GURU

Refleksi Peserta Didik

Pada setiap topik di akhir pembelajaran peserta didik ditanya tentang:

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

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 passing bawah dan passing atas dalam permainan bola voli		

*) Materi disesuaikan dengan pokok bahasan

Catatan:

- Bagi peserta didik yang belum mampu mencapai batas kompetensi dalam melakukan aktivitas variasi gerak spesifik *passing* bawah dan *passing* atas dalam permainan bola voli, yang ditentukan oleh guru, maka minta remedial.
- Bagi peserta didik yang mampu mencapai atau melebihi batas kompetensi dalam melakukan aktivitas pembelajaran variasi gerak spesifik *passing* bawah dan *passing* atas dalam permainan bola voli, yang ditentukan oleh guru, maka lanjutkan pembelajaran pada materi yang lebih kompleks dan bervariasi dan kombinasi dalam bentuk pengayaan.

Refleksi Guru

Refleksi yang dilakukan oleh guru terhadap proses pembelajaran yang dilakukan pada setiap aktivitas pembelajaran. Hasil refleksi bisa digunakan untuk menentukan perlakuan kepada peserta didik, apakah remedial atau pengayaan. Remedial dan 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 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 guru terintegrasi dalam pembelajaran yaitu dengan memberikan intervensi yang sesuai dengan level kompetensi peserta didik dari mana guru mengetahui level kompetensi peserta didik. Level kompetensi diketahui dari refleksi yang dilakukan setiap kali pembelajaran. Remedial dilakukan dengan cara menetapkan atau menurunkan tingkat kesulitan dalam materi pembelajaran.

b. Pengayaan

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

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

2. Panduan aktivitas pembelajaran

- a. Bersama dengan teman Kalian, buatlah kelompok sejumlah maksimal 8 orang.
- b. Lakukan aktivitas pembelajaran variasi gerak spesifik permainan bola 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, *passing* atas dengan melambungkan dan menangkap bola, *passing* atas dengan melambungkan dan menangkap bola, *passing* atas dengan melambungkan dan menangkap bola, dan *passing* atas berpasangan dan berhadapan.
- 2) Memukul-mukul bola ke lantai, servis bawah berhadapan berpasangan, memukul bola melewati net, memukul bola ke depan bawah, memukul bola ke depan atas menggunakan telapak tangan, dan memukul bola melewati atas net/ tali.
- 3) 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* atas/bawah 2 kali gerakan (sentuhan).

- 4) Dan seterusnya disesuaikan dengan petunjuk pada kegiatan pembelajaran. Petunjuk dalam kegiatan pembelajaran untuk guru, yang lembar kegiatan untuk siswa.

B. BAHAN BACAAN GURU & PESERTA DIDIK

Bahan Bacaan Siswa

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 Guru

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 (*learning outcomes*)

Suatu ungkapan tujuan pendidikan, yang merupakan suatu pernyataan tentang apa yang diharapkan diketahui, dipahami, dan dapat dikerjakan oleh peserta didik setelah menyelesaikan suatu periode belajar.

Capaian Pembelajaran (*learning outcomes*) PJOK

Menyiapkan individu yang terliterasi secara jasmani, yang memiliki motivasi, kepercayaan diri, pengetahuan, pemahaman, dan kompetensi jasmani agar dapat menghargai serta mengambil tanggung jawab untuk terlibat dalam aktivitas jasmani secara reguler.

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 *book*.

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 digerakkan, 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 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 melewatkan bola melalui net dengan tinggi tertentu. Permainan ini mensyaratkan untuk memanipulasi bola atau proyektil sejenis untuk ditempatkan pada lapangan kosong lawan yang menggunakan kekuatan dan akurasi yang

baik disamping harus mampu menjaga lapangannya sendiri dari datangnya bola dari lawan.

Permainan Target (*Target Games*)

Permainan dimana pemain akan mendapatkan skor apabila bola atau proyektil lain sejenis baik dilempar atau dipukul dengan terarah mencapai sebuah sasaran yang sudah ditentukan dan semakin sedikit untuk menuju pukulan/perlakuan menuju sasaran semakin baik. Permainan ini sangat mengandalkan akurasi dan 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 bada 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

- Adang, Suherman. 2013. *Inspirasi Kurikulum 2013 Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan*. Jakarta: Pusat Kurikulum dan Perbukuan, Kemendikbud RI.
- Anderson, L.W., Krathwohl, D.R., Airasian, P.W., Cruikshank, K.A., Mayer, R.E., Pintrich, P.R., Raths, J., Wittrock, M.C. 2000. *A Taxonomy for Learning, Teaching, and Assessing: A revision of Bloom's Taxonomy of Educational Objectives*. New York: Pearson, Allyn & Bacon.
- Freeman, Diana Larsen. 2001. *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.
- Lutan, Rusli. 2005. *Pendidikan Jasmani dan Olahraga Sekolah: Penguasaan Kompetensi Dalam Konteks Budaya Gerak*. Jakarta: Depdikbud Direktorat Jenderal Perguruan Tinggi.
- Mahendra, Agus, dkk. 2006. *Implementasi Movement-Problem-Based Learning Sebagai Pengembangan Paradigma Reflective Teaching Dalam Pendidikan Jasmani: Sebuah Community-Based Action Research Di Sekolah Menengah Di Kota Bandung*.
- Marilyn, M. Buck, et.all. 2007. *Instructional Strategies for Secondary School Physical Education*. United States : Mc. Graw Hill Publisher.
- Muhajir. 2007. *Buku Siswa Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan untuk SMP Kelas VIII*. Bogor : Yudhistira.
- Muhajir. 2007. *Buku Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan untuk SMP Kelas VIII*. Bogor : Yudhistira.
- Muhajir. 2019. *Perspektif Guru PJOK Indonesia di Abad 21*. Bandung : Sahara Multi Trading.
- Muhajir. 2020. *Belajar dan Berlatih Atletik*. Bandung : Sahara Multi Trading.
- Muhajir. 2020. *Belajar dan Berlatih Permainan Bola Basket*. Bandung : Sahara Multi Trading.
- 2020. *Belajar dan Berlatih Permainan Bola Voli*. Bandung : Sahara Multi Trading.
- Muhajir. 2020. *Belajar dan Berlatih Atletik Lompat Jauh*. Bandung : Sahara Multi Trading.
- 2020. *Belajar dan Berlatih Beladiri Pencak Silat*. Bandung : Sahara Multi Trading.
- 2020. *Belajar dan Berlatih Permainan Rounders*. Bandung : Sahara Multi Trading.

- 2020. *Belajar dan Berlatih Permainan Tradisional*. Bandung : Sahara Multi Trading.
- 2020. *Belajar dan Berlatih Aktivitas Renang*. Bandung : Sahara Multi Trading.
- 2020. *Pola dan Perilaku Hidup Bersih, Sehat, dan Gizi Seimbang*. Bandung : Sahara Multi Trading.
- 2020. *Modul Pembelajaran Jarak Jauh Mata Pelajaran PJOK SMP Kelas VII*. Jakarta : Direktorat Pembinaan SMP Kemendikbud.
- 2020. *Modul Pembelajaran Jarak Jauh Mata Pelajaran PJOK SMP Kelas VIII*. Jakarta : Direktorat Pembinaan SMP Kemendikbud.
- *Latihan Peningkatan Kebugaran Jasmani*. Bandung : Sahara Multi Trading.
- Roji. 2017. *Buku Siswa Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan SMP/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.

