



MODUL AJAR KURIKULUM MERDEKA

PJOK FASE D KELAS VII

Nama Sekolah : **MTS BABUSSALAM**
Nama penyusun : **SURIADI, S.Pd**
NIK : _____
Mata pelajaran : **Pendidikan Jasmani, Olahraga, Dan Kesehatan (PJOK)**
Fase D, Kelas / Semester : **VII (Tujuh) / I (Ganjil)**

MODUL AJAR KURIKULUM MERDEKA
PJOK FASE D KELAS VII

INFORMASI UMUM	
A. IDENTITAS MODUL	
<p>Penyusun : SURIADI, S.Pd Instansi : MTS BABUSSALAM Tahun Penyusunan : 2024 Jenjang Sekolah : SMP/ MTS Mata Pelajaran : PJOK Fase / Kelas : D / VII Unit 1 : Keterampilan, Pengetahuan Gerak, Pengembangan Karakter dan Internalisasi Nilai-nilai dalam Permainan Invasi Permainan Bola Basket</p>	<p>Capaian Pembelajaran : Pada akhir fase D, peserta didik dapat menunjukkan kemampuan berbagai aktivitas jasmani dan olahraga sebagai hasil analisis pengetahuan yang benar, melakukan latihan aktivitas jasmani dan kebugaran untuk kesehatan sesuai dengan prinsip latihan, menunjukkan perilaku tanggung jawab personal dan sosial serta memonitornya secara mandiri, serta dapat menganalisis nilai-nilai aktivitas jasmani.</p> <p>Elemen Keterampilan Gerak</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan hasil analisis aktivitas jasmani dan olahraga, aktivitas senam, aktivitas gerak berirama, aktivitas permainan dan aktivitas olahraga air (kondisional). <p>Elemen Pengetahuan Gerak.</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Pada akhir fase ini peserta didik dapat menganalisis fakta dan prosedur dalam melakukan berbagai gerak spesifik aktivitas jasmani dan olahraga, aktivitas senam, aktivitas gerak berirama, dan aktivitas permainan dan aktivitas olahraga air (kondisional). <p>Elemen Pengembangan Karakter.</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Pada akhir fase ini peserta didik proaktif melakukan dan mengajak untuk memelihara dan memonitor peningkatan derajat kebugaran jasmani dan kemampuan <p>Elemen Nilai-nilai Gerak.</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Pada akhir fase ini peserta didik dapat menganalisis hubungan antara aktivitas jasmani dan kesehatan, untuk dapat memilih aktivitas yang berperan sebagai media menumbuh kembangkan kegembiraan, tantangan, serta percaya diri, serta dapat mengekspresikan diri dalam berinteraksi di lingkungan sosial. <p>27 JP (3 Kali pertemuan).</p>
<p>Elemen Pembelajaran</p>	<p>Capaian</p>
<p>Alokasi Waktu</p>	<p>: 27 JP (3 Kali pertemuan).</p>
B. KOMPETENSI AWAL	
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Mempraktikkan permainan sebenarnya dengan menggunakan gerak spesifik yang mengarah pada penguasaan keterampilan permainan invasi. 	
C. PROFIL PELAJAR PANCASILA	
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Mandiri, dan gotong royong. 	
D. SARANA DAN PRASARANA	
<p>Sarana dan Prasarana yang dibutuhkan:</p>	

<p>Elemen Keterampilan Gerak</p> <p>a. Aktivitas Senam: matras senam, matras puzzle</p> <p>b. Aktivitas Gerak Berirama: tape</p> <p>c. Aktivitas Permainan invasi: bola, cones (corong), stop watch, pluit</p> <p>d. Aktivitas Permainan net: bola, net, alat pemukul, cones (corong), stop watch, pluit</p> <p>e. Aktivitas Permainan lapangan: bola, alat pemukul, cones (corong), stop watch, pluit</p> <p>f. Aktivitas Permainan dan Olahraga Air: papan luncur, stop watch, pluit.</p> <p>Elemen Pengetahuan Gerak</p> <p>a. Laptop, LCD, lembar kerja</p>
<p>E. TARGET PESERTA DIDIK</p>
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Peserta didik reguler/tipikal: umum, tidak ada kesulitan dalam mencerna dan memahami materi ajar.
<p>F. JUMLAH PESERTA DIDIK</p>
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Maksimal 32 peserta didik
<p>G. MODEL PEMBELAJARAN</p>
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Tatap muka.
<p>H. METODE DAN STRATEGI PEMBELAJARAN</p>
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Diskusi ▪ Presentasi ▪ Ceramah ▪ Pengajaran Interaktif (Interactive Teaching) ▪ Pengajaran Berpangkalan (Station Teaching) ▪ Pengajaran Sesama Teman (Peer Teaching) ▪ Pembelajaran Kooperatif (Cooperative Learning) ▪ Strategi Pembelajaran Sendiri (Self-instructional Strategies) ▪ Strategi Kognitif (Cognitive Strategies) ▪ Pengajaran Beregu (Team teaching)
<p>KOMPONEN INTI</p>
<p>A. TUJUAN KEGIATAN PEMBELAJARAN</p>
<p>Alur Tujuan Pembelajaran :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Peserta didik mampu memahami aktivitas gerak spesifik melempar, menangkap, menggiring, menembak bola, rebound, dan pivot dalam permainan bola basket sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki peserta didik. 2. Peserta didik mampu mengidentifikasi bentuk-bentuk aktivitas gerak spesifik melempar, menangkap, menggiring, menembak bola, rebound, dan pivot dalam permainan bola basket sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki peserta didik. 3. Peserta didik mampu menganalisis prosedur aktivitas gerak spesifik melempar, menangkap, menggiring, menembak bola, rebound, dan pivot dalam permainan bola basket sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki peserta didik. 4. Peserta didik mampu menyusun konsep aktivitas gerak spesifik melempar, menangkap, menggiring, menembak bola, rebound, dan pivot dalam permainan bola basket sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki peserta didik. 5. Peserta didik dapat mempraktikkan aktivitas gerak spesifik melempar, menangkap, menggiring, menembak bola, rebound, dan pivot permainan bola basket sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki peserta didik. 6. Peserta didik mampu menunjukkan sikap berakhlak mulia, mandiri, kebinekaan global, gotong-royong, bernalar kritis, dan kreatif.
<p>B. PEMAHAMAN BERMAKNA</p>
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Peserta didik akan mempelajari pemahaman tentang konsep, identifikasi, analisis prosedur pelaksanaan gerak, menyusun konsep latihan, dan mampu mempraktikkan keterampilan dan pengetahuan gerak, pengembangan karakter dan internalisasi nilai-nilai dalam permainan invasi (permainan bola basket) yang terdiri dari gerak spesifik melempar, menangkap, menggiring, menembak bola, <i>rebound</i>, dan <i>pivot</i> dalam permainan bola basket.
<p>C. PERTANYAAN PEMANTIK</p>

1. Apa yang dimaksud dengan aktivitas keterampilan gerak spesifik dalam permainan bola basket?
2. Jelaskan berbagai bentuk-bentuk aktivitas keterampilan gerak spesifik dalam permainan bola basket!
3. Bagaimana prosedur berbagai bentuk-bentuk aktivitas keterampilan gerak spesifik permainan bola basket!
4. Susunlah konsep latihan aktivitas keterampilan gerak spesifik permainan bola basket yang dilakukan secara berkelompok!
5. Praktikkan aktivitas keterampilan gerak spesifik melempar, menangkap, menggiring, menembak bola, rebound, dan pivot dalam permainan bola basket!
6. Tunjukkan sikap berahlak mulia, mandiri, gotong-royong, bernalar kritis, dan kreatif!

D. KEGIATAN PEMBELAJARAN

Kegiatan Pembelajaran 1

1. Pokok-Pokok Materi

- a. Sejarah singkat permainan bola basket
- b. Gerak spesifik melempar bola
- c. Gerak spesifik menangkap bola
- d. Bermain lempar tangkap bola

2. Langkah Langkah Kegiatan Pembelajaran

a. Persiapan Pembelajaran :

Guru mempersiapkan sarana dan prasarana belajar mengajar sesuai materi yang akan diajarkan sebelum waktu pembelajaran dimulai, seperti contoh berikut: 1) baca kembali RPP yang sudah di susun; 2) membaca buku sumber; 3) peluit; 4) *stop watch*; 5) *cones* atau corong; 6) bola (tidak harus standar, dapat digantikan dengan bola plastik, atau bola penjas sesuai kondisi); 7) tempat belajar yang aman.

Pastikan peserta didik dalam keadaan siap mengikuti kegiatan pembelajaran dan tidak dalam keadaan sakit.

- 1) Ajak peserta didik menuju lapangan
- 2) Kumpulkan peserta didik di lapangan dengan memperhatikan keamanan dan keselamatan.
- 3) Jangan bentuk barisan menghadap matahari.
- 4) Pastikan peserta didik berada dalam pengawasan

Setelah sarana dan prasarana siap, peserta didik siap mengikuti pelajaran.

b. Kegiatan Pendahuluan

Pada kegiatan pendahuluan pembelajaran PJOK diharapkan guru:

- 1) Mendahulukan kegiatan dengan berdoa, ajak peserta didik untuk berdoa bersama (jika mungkin minta salah satu peserta memimpin)
- 2) Menyampaikan informasikan tentang materi yang akan dipelajari,
- 3) Menyampaikan tujuan pembelajaran yang akan dilakukan
- 4) Menjelaskan proses pembelajaran yang akan berlangsung
- 5) Menyampaikan penilaian pembelajaran yang akan dilakukan serta waktu penilaiannya, terdiri atas penilaian sikap, pengetahuan dan penilaian keterampilan.
- 6) Menjelaskan teknik pembelajaran yang akan dilakukan
- 7) Mengawali pembelajaran dengan tanya jawab pengalaman sebelumnya tentang materi pelajaran yang akan dilakukan.
- 8) Mengintegrasikan pendidikan karakter
- 9) Melakukan pemanasan :
 - Bariskan peserta didik merentangkan lengan sehingga jarak sesuai untuk bergerak,
 - Guru memimpin peserta didik untuk melakukan peregangan statis secara berurutan (dari anggota tubuh bagian atas lalu ke bawah, atau sebaliknya). Leher, lengan, punggung, tubuh bagian samping dan tungkai; serta

- Guru memimpin peserta didik pemanasan sesuai dengan materi yang akan dipelajari.

Apersepsi

Mempelajari konsep, prinsip, dan cara-cara melakukan aktivitas keterampilan gerak spesifik dan fungsional permainan bola basket sebagai alat pada pembelajaran PJOK, perlu dilakukan secara bertahap dan prosedural.

Bertahap dalam arti pembelajaran gerak dilakukan dari yang ringan ke yang berat, dari yang sederhana ke yang rumit. Sedangkan prosedural berkaitan dengan urutan gerakan yang harus dilakukan, bertujuan agar peserta didik dapat dengan mudah untuk mempelajari gerakan. Sehingga dalam penguasaan kompetensi tidak mendapat kesulitan, terutama yang berhubungan dengan keterampilan gerak spesifik dan fungsional permainan bola basket.

Apersepsi yang umum dilakukan guru dengan mengajukan pertanyaan atau **pre-assessment** untuk mengetahui pemahaman awal peserta didik terhadap materi yang akan dipelajari. Bentuk apersepsi lain yang bisa guru lakukan misalnya membaca pantun, bernyanyi bersama, menebak kata atau gambar serta menyampaikan teka-teki.

Pertanyaan esensial:

1. Apa yang kalian ketahui tentang permainan bola basket?
2. Bagaimana pembelajaran permainan bola basket dapat menjadikan peserta didik memiliki sikap dan berahlak mulia, mandiri, gotong-royong, bernalar kritis, dan kreatif?
3. Apa manfaat belajar permainan bola basket dalam kehidupan sehari-hari?
4. Pernahkah kalian melakukan latihan secara khusus atau menonton pertandingan bola basket? Jika ya, berikan komentar terhadap aktivitas bola basket tersebut!
5. Mainkan tebak gambar yang berkaitan dengan gerakan bola basket yang akan dipelajari!

c. Kegiatan Inti

- 1) Guru membariskan peserta didik menjadi empat baris (seperti saat pemanasan)
- 2) Guru meminta peserta didik melakukan gerakan lempar tangkap bola berbanjar di tempat, lempar tangkap bola berbanjar berpindah tempat, lempar tangkap bola melingkar berpindah tempat, bermain lempar tangkap bola lima, dan bermain lempar tangkap bola.
- 3) Peserta didik melakukan gerakan lempar tangkap bola berbanjar di tempat, lempar tangkap bola berbanjar berpindah tempat, lempar tangkap bola melingkar berpindah tempat, bermain lempar tangkap bola lima, dan bermain lempar tangkap bola.
- 4) Peserta didik menerima umpan balik dari guru.
- 5) Peserta didik melakukan pengulangan pada materi pembelajaran yang belum tercapai ketuntasannya sesuai umpan balik yang diberikan.
- 6) Peserta didik melakukan refleksi pembelajaran terhadap diri sendiri dan anggota kelompok selama pembelajaran berlangsung.
- 7) Guru melakukan penilaian selama proses pembelajaran berlangsung.
- 8) Selama kegiatan pembelajaran lempar tangkap bola, peserta didik mengembangkan sikap bekerja bersama, bertindak proaktif terhadap kondisi lingkungan fisik, sosial, mampu dan mau berkomunikasi dengan orang lain, mengedepankan penggunaan bersama sumber daya dan ruang yang ada, mengenali kualitas dan minat diri serta tantangan yang dihadapi, memahami strategi dan rencana pengembangan diri, mengembangkan pengendalian dan disiplin diri, serta berusaha menjadi individu yang percaya diri, fleksibel, dan adaptif.

d. Penutup

Menutup pembelajaran PJOK pelajaran permainan bola basket di harapkan melalui tahapan sebagai berikut.

- 1). Memastikan peserta didik sudah berkumpul semua dan dalam keadaan relaks.
- 2). Melakukan pendinginan.
- 3). Memfasilitasi dan membimbing peserta didik bercerita tentang pelajaran yang sudah

dilakukan selama kegiatan pembelajaran.

- 4). Membimbing peserta didik untuk berdoa bersama (minta salah satu peserta memimpin).
- 5). Guru dan peserta didik menuju kelas untuk mengikuti pelajaran atau kegiatan selanjutnya.
- 6). Guru (jika mungkin bersama peserta didik) merapikan kembali sarana dan prasarana belajar mengajar.

3. Kegiatan Alternatif

Alternatif pembelajaran menggunakan penugasan dengan lembar tugas, modifikasi alat atau modifikasi peraturan permainan.

Contoh lembar tugas:

KELAS :

KELOMPOK :

ANGGOTA :

1.
2.
3.
4.
5.

PETUNJUK

1. Diskusikanlah lembar kriteria gerak berikut ini!
2. Amatilah teman-teman kalian (regu lain) yang sedang bermain bola basket (giliran bermain diatur oleh guru)!
3. Perhatikan beberapa teknik dasar yang dilakukan oleh pemain-pemain dari kelompok lain tersebut!
4. Rumuskanlah cara melakukan masing-masing teknik yang dilakukan oleh pemain-pemain tersebut!
5. Berikan catatan kesalahan-kesalahan yang terjadi ketika teknik tersebut dilakukan!

Tampilkan teknik dasar yang benar untuk memperbaiki kesalahan yang terjadi pada akhir pembelajaran di depan kelas, sesuai petunjuk guru!

Nama dan Jenis Gerakan	Cara Melakukan	Kesalahan Yang Terjadi	Gambar Bantuan

Kegiatan Pembelajaran 2

1. Pokok-Pokok Materi

- a. *Dribling*
- b. *Lomba dribling*

2. Langkah Langkah Kegiatan Pembelajaran

a. Persiapan Pembelajaran :

Guru mempersiapkan sarana dan prasarana belajar mengajar sesuai materi yang akan diajarkan sebelum waktu pembelajaran dimulai, seperti contoh berikut: 1) baca kembali RPP yang sudah di susun; 2) membaca buku sumber; 3) peluit; 4) *stop watch*; 5) *cones* atau corong; 6) bola (tidak harus standar, dapat digantikan dengan bola plastik, atau bola penjas sesuai kondisi); 7) tempat belajar yang aman.

Pastikan peserta didik dalam keadaan siap mengikuti kegiatan pembelajaran dan tidak dalam keadaan sakit.

- 1) Ajak peserta didik menuju lapangan
- 2) Kumpulkan peserta didik di lapangan dengan memperhatikan keamanan dan keselamatan.
- 3) Jangan bentuk barisan menghadap matahari.
- 4) Pastikan peserta didik berada dalam pengawasan

Setelah sarana dan prasarana siap, peserta didik siap mengikuti pelajaran.

b. Kegiatan Pendahuluan

Pada kegiatan pendahuluan pembelajaran PJOK diharapkan guru:

- 1) Mendahulukan kegiatan dengan berdoa, ajak peserta didik untuk berdoa bersama (jika mungkin minta salah satu peserta memimpin)
- 2) Menyampaikan informasikan tentang materi yang akan dipelajari,
- 3) Menyampaikan tujuan pembelajaran yang akan dilakukan
- 4) Menjelaskan proses pembelajaran yang akan berlangsung
- 5) Menyampaikan penilaian pembelajaran yang akan dilakukan serta waktu penilaiannya, terdiri atas penilaian sikap, pengetahuan dan penilaian keterampilan.
- 6) Menjelaskan teknik pembelajaran yang akan dilakukan
- 7) Mengawali pembelajaran dengan tanya jawab pengalaman sebelumnya tentang materi pelajaran yang akan dilakukan.
- 8) Mengintegrasikan pendidikan karakter
- 9) Melakukan pemanasan :
 - a) Bariskan peserta didik merentangkan lengan sehingga jarak sesuai untuk bergerak,
 - b) Guru memimpin peserta didik untuk melakukan peregangan statis secara berurutan (dari anggota tubuh bagian atas lalu ke bawah, atau sebaliknya). Leher, lengan, punggung, tubuh bagian samping dan tungkai; serta
 - c) Guru memimpin peserta didik pemanasan sesuai dengan materi yang akan dipelajari.

Apersepsi

Mempelajari konsep, prinsip, dan cara-cara melakukan aktivitas keterampilan gerak spesifik dan fungsional permainan bola basket sebagai alat pada pembelajaran PJOK, perlu dilakukan secara bertahap dan prosedural.

Bertahap dalam arti pembelajaran gerak dilakukan dari yang ringan ke yang berat, dari yang sederhana ke yang rumit. Sedangkan prosedural berkaitan dengan urutan gerakan yang harus dilakukan, bertujuan agar peserta didik dapat dengan mudah untuk mempelajari gerakan. Sehingga dalam penguasaan kompetensi tidak mendapat kesulitan, terutama yang berhubungan dengan keterampilan gerak spesifik dan fungsional permainan bola basket.

Apersepsi yang umum dilakukan guru dengan mengajukan pertanyaan atau **pre-assessment** untuk mengetahui pemahaman awal peserta didik terhadap materi yang akan dipelajari. Bentuk apersepsi lain yang bisa guru lakukan misalnya membaca pantun, bernyanyi bersama, menebak kata atau gambar serta menyampaikan teka-teki.

Pertanyaan esensial:

1. Apa yang kalian ketahui tentang permainan bola basket?
2. Bagaimana pembelajaran permainan bola basket dapat menjadikan peserta didik memiliki sikap dan berahlak mulia, mandiri, gotong-royong, bernalar kritis, dan kreatif?
3. Apa manfaat belajar permainan bola basket dalam kehidupan sehari-hari?
4. Pernahkah kalian melakukan latihan secara khusus atau menonton pertandingan bola basket? Jika ya, berikan komentar terhadap aktivitas bola basket tersebut!
5. Mainkan tebak gambar yang berkaitan dengan gerakan bola basket yang akan

dipelajari!

c. Kegiatan Inti

- 1) Guru membariskan peserta didik menjadi empat baris (seperti saat pemanasan)
- 2) Guru meminta peserta didik melakukan gerakan dribling berbanjar ke arah *cones*, *dribling zig-zag*, *dribling* dan *pivot*, *dribling* melingkar, *dribling* bergerak bebas, lomba *dribling zig-zag*
- 3) Peserta didik melakukan gerakan dribling berbanjar ke arah *cones*, *dribling zig-zag*, *dribling* dan *pivot*, *dribling* melingkar, *dribling* bergerak bebas, lomba *dribling zig-zag*.
- 4) Peserta didik menerima umpan balik dari guru.
- 5) Peserta didik melakukan pengulangan pada materi pembelajaran yang belum tercapai ketuntasannya sesuai umpan balik yang diberikan.
- 6) Peserta didik melakukan refleksi pembelajaran terhadap diri sendiri dan anggota kelompok selama pembelajaran berlangsung.
- 7) Guru melakukan penilaian selama proses pembelajaran berlangsung.
- 8) Selama kegiatan pembelajaran dribling dan pivot, peserta didik mengembangkan sikap mandiri dan gotong royong sebagai wujud pengembangan Profil Pelajar Pancasila.

d. Penutup

Menutup pembelajaran PJOK pelajaran permainan bola basket di harapkan melalui tahapan sebagai berikut.

- 1) Memastikan peserta didik sudah berkumpul semua dan dalam keadaan relaks.
- 2) Melakukan pendinginan.
- 3) Memfasilitasi dan membimbing peserta didik bercerita tentang pelajaran yang sudah dilakukan selama kegiatan pembelajaran.
- 4) Membimbing peserta didik untuk berdoa bersama (minta salah satu peserta memimpin).
- 5) Guru dan peserta didik menuju kelas untuk mengikuti pelajaran atau kegiatan selanjutnya.
- 6) Guru (jika mungkin bersama peserta didik) merapikan kembali sarana dan prasarana belajar mengajar.

3. Kegiatan Alternatif

Alternatif pembelajaran menggunakan penugasan dengan lembar tugas, modifikasi alat atau modifikasi peraturan permainan.

Contoh lembar tugas:

<p>KELAS :</p> <p>KELOMPOK :</p> <p>ANGGOTA :</p> <p style="padding-left: 40px;">1.</p> <p style="padding-left: 40px;">2.</p> <p style="padding-left: 40px;">3.</p> <p style="padding-left: 40px;">4.</p> <p style="padding-left: 40px;">5.</p>
<p>PETUNJUK</p> <p>1. Diskusikanlah lembar kriteria gerak berikut ini!</p> <p>2. Amatilah teman-teman kalian (regu lain) yang sedang bermain bola basket (giliran bermain diatur oleh guru)!</p> <p>3. Perhatikan beberapa teknik dasar yang dilakukan oleh pemain-pemain dari kelompok lain tersebut!</p>

4. Rumuskanlah cara melakukan masing-masing teknik yang dilakukan oleh pemain-pemain tersebut!
 5. Berikan catatan kesalahan-kesalahan yang terjadi ketika teknik tersebut dilakukan!
- Tampilkan teknik dasar yang benar untuk memperbaiki kesalahan yang terjadi pada akhir pembelajaran di depan kelas, sesuai petunjuk guru!

Nama dan Jenis Gerakan	Cara Melakukan	Kesalahan Yang Terjadi	Gambar Bantuan

Kegiatan Pembelajaran 3

1. Pokok-Pokok Materi

- a. *Shooting*
- b. *rebound*
- c. *Lomba shooting*

2. Langkah Langkah Kegiatan Pembelajaran

a. Persiapan Pembelajaran :

Guru mempersiapkan sarana dan prasarana belajar mengajar sesuai materi yang akan diajarkan sebelum waktu pembelajaran dimulai, seperti contoh berikut: 1) baca kembali RPP yang sudah di susun; 2) membaca buku sumber; 3) peluit; 4) *stop watch*; 5) *cones* atau corong; 6) bola (tidak harus standar, dapat digantikan dengan bola plastik, atau bola penjas sesuai kondisi); 7) tempat belajar yang aman.

Pastikan peserta didik dalam keadaan siap mengikuti kegiatan pembelajaran dan tidak dalam keadaan sakit.

- 1) Ajak peserta didik menuju lapangan
 - 2) Kumpulkan peserta didik di lapangan dengan memperhatikan keamanan dan keselamatan.
 - 3) Jangan bentuk barisan menghadap matahari.
 - 4) Pastikan peserta didik berada dalam pengawasan
- Setelah sarana dan prasarana siap, peserta didik siap mengikuti pelajaran.

b. Kegiatan Pendahuluan

Pada kegiatan pendahuluan pembelajaran PJOK diharapkan guru:

- 1) Mendahulukan kegiatan dengan berdoa, ajak peserta didik untuk berdoa bersama (jika mungkin minta salah satu peserta memimpin)
- 2) Menyampaikan informasikan tentang materi yang akan dipelajari,
- 3) Menyampaikan tujuan pembelajaran yang akan dilakukan
- 4) Menjelaskan proses pembelajaran yang akan berlangsung
- 5) Menyampaikan penilaian pembelajaran yang akan dilakukan serta waktu penilaiannya, terdiri atas penilaian sikap, pengetahuan dan penilaian keterampilan.
- 6) Menjelaskan teknik pembelajaran yang akan dilakukan
- 7) Mengawali pembelajaran dengan tanya jawab pengalaman sebelumnya tentang materi

pelajaran yang akan dilakukan.

- 8) Mengintegrasikan pendidikan karakter
- 9) Melakukan pemanasan :
 - a) Bariskan peserta didik merentangkan lengan sehingga jarak sesuai untuk bergerak,
 - b) Guru memimpin peserta didik untuk melakukan peregangan statis secara berurutan (dari anggota tubuh bagian atas lalu ke bawah, atau sebaliknya). Leher, lengan, punggung, tubuh bagian samping dan tungkai; serta
 - c) Guru memimpin peserta didik pemanasan sesuai dengan materi yang akan dipelajari.

Apersepsi

Mempelajari konsep, prinsip, dan cara-cara melakukan aktivitas keterampilan gerak spesifik dan fungsional permainan bola basket sebagai alat pada pembelajaran PJOK, perlu dilakukan secara bertahap dan prosedural.

Bertahap dalam arti pembelajaran gerak dilakukan dari yang ringan ke yang berat, dari yang sederhana ke yang rumit. Sedangkan prosedural berkaitan dengan urutan gerakan yang harus dilakukan, bertujuan agar peserta didik dapat dengan mudah untuk mempelajari gerakan. Sehingga dalam penguasaan kompetensi tidak mendapat kesulitan, terutama yang berhubungan dengan keterampilan gerak spesifik dan fungsional permainan bola basket.

Apersepsi yang umum dilakukan guru dengan mengajukan pertanyaan atau **pre-assessment** untuk mengetahui pemahaman awal peserta didik terhadap materi yang akan dipelajari. Bentuk apersepsi lain yang bisa guru lakukan misalnya membaca pantun, bernyanyi bersama, menebak kata atau gambar serta menyampaikan teka-teki.

Pertanyaan esensial:

1. Apa yang kalian ketahui tentang permainan bola basket?
2. Bagaimana pembelajaran permainan bola basket dapat menjadikan peserta didik memiliki sikap dan berahlak mulia, mandiri, gotong-royong, bernalar kritis, dan kreatif?
3. Apa manfaat belajar permainan bola basket dalam kehidupan sehari-hari?
4. Pernahkah kalian melakukan latihan secara khusus atau menonton pertandingan bola basket? Jika ya, berikan komentar terhadap aktivitas bola basket tersebut!
5. Mainkan tebak gambar yang berkaitan dengan gerakan bola basket yang akan dipelajari!

c. Kegiatan Inti

- 1) Guru membariskan peserta didik menjadi empat baris (seperti saat pemanasan)
- 2) Guru meminta peserta didik melakukan gerakan *shooting* tanpa bola di tempat, *shooting* ke arah teman, *shooting* ke arah teman berpindah tempat, *shooting* ke arah ring, *shooting* dan *rebound* ke papan pantul, dan lomba *Shooting*.
- 3) Peserta didik melakukan gerakan *shooting* tanpa bola di tempat, *shooting* ke arah teman, *shooting* ke arah teman berpindah tempat, *shooting* ke arah ring, *shooting* dan *rebound* ke papan pantul, dan lomba *Shooting*.
- 4) Peserta didik menerima umpan balik dari guru.
- 5) Peserta didik melakukan pengulangan pada materi pembelajaran yang belum tercapai ketuntasannya sesuai umpan balik yang diberikan.
- 6) Peserta didik melakukan refleksi pembelajaran terhadap diri sendiri dan anggota kelompok selama pembelajaran berlangsung.
- 7) Guru melakukan penilaian selama proses pembelajaran berlangsung.
- 8) Selama kegiatan pembelajaran *dribling* dan *pivot*, peserta didik mengembangkan sikap mandiri dan gotong royong sebagai wujud pengembangan Profil Pelajar Pancasila.

d. Penutup

Menutup pembelajaran PJOK pelajaran permainan bola basket di harapkan melalui tahapan sebagai berikut.

- 1). Memastikan peserta didik sudah berkumpul semua dan dalam keadaan relaks.
- 2). Melakukan pendinginan.
- 3). Memfasilitasi dan membimbing peserta didik bercerita tentang pelajaran yang sudah dilakukan selama kegiatan pembelajaran.
- 4). Membimbing peserta didik untuk berdoa bersama (minta salah satu peserta memimpin).
- 5). Guru dan peserta didik menuju kelas untuk mengikuti pelajaran atau kegiatan selanjutnya.
- 6). Guru (jika mungkin bersama peserta didik) merapikan kembali sarana dan prasarana belajar mengajar.

3. Kegiatan Alternatif

Alternatif pembelajaran menggunakan penugasan dengan lembar tugas, modifikasi alat atau modifikasi peraturan permainan.

Contoh lembar tugas:

<p>KELAS :</p> <p>KELOMPOK :</p> <p>ANGGOTA :</p> <p style="margin-left: 40px;">1.</p> <p style="margin-left: 40px;">2.</p> <p style="margin-left: 40px;">3.</p> <p style="margin-left: 40px;">4.</p> <p style="margin-left: 40px;">5.</p>																
<p>PETUNJUK</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Diskusikanlah lembar kriteria gerak berikut ini! 2. Amatilah teman-teman kalian (regu lain) yang sedang bermain bola basket (giliran bermain diatur oleh guru)! 3. Perhatikan beberapa teknik dasar yang dilakukan oleh pemain-pemain dari kelompok lain tersebut! 4. Rumuskanlah cara melakukan masing-masing teknik yang dilakukan olehpemain-pemain tersebut! 5. Berikan catatan kesalahan-kesalahan yang terjadi ketika teknik tersebut dilakukan! <p>Tampilkan teknik dasar yang benar untuk memperbaiki kesalahan yang terjadi pada akhir pembelajaran di depan kelas, sesuai petunjuk guru!</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; margin-top: 10px;"> <thead> <tr style="background-color: #d9e1f2;"> <th style="padding: 5px;">Nama dan Jenis Gerakan</th> <th style="padding: 5px;">Cara Melakukan</th> <th style="padding: 5px;">Kesalahan Yang Terjadi</th> <th style="padding: 5px;">Gambar Bantuan</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td style="height: 20px;"></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td style="height: 20px;"></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td style="height: 20px;"></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	Nama dan Jenis Gerakan	Cara Melakukan	Kesalahan Yang Terjadi	Gambar Bantuan												
Nama dan Jenis Gerakan	Cara Melakukan	Kesalahan Yang Terjadi	Gambar Bantuan													

F. REFLEKSI

Kegiatan refleksi yang dilakukan guru dapat dilakukan terhadap peserta didik atau kepada guru sendiri.

Contoh refleksi peserta didik adalah sebagai berikut.

Coba jelaskan secara singkat pada kolom refleksi di bawah ini.

Manfaat hasil belajar hari ini. Tuliskan kesan yang Kalian rasakan tentang pembelajaran permainan bola basket dengan mencentok jawaban yang tidak sesuai pada kolom deskripsi singkat!

ASPEK YANG DI AMATI	DESKRIPSI SINGKAT
Kesan selama proses pembelajaran	Senang/Bosan
Tingkat kesulitan	Mudah/Sulit
Sikapmu	Kooperatif/kurang kooperatif

Contoh refleksi guru, sebagai berikut.

Lembar Refleksi Diri Guru

Pokok Bahasan : Permainan Bola Basket

Pertemuan ke –

No	Uraian	Ya	Tidak	Keterangan/ Proses Perbaikan
1.	Proses pembelajaran secara umum berlangsung dengan menarik, menyenangkan, menantang, dan bermakna			
2.	Tujuan pembelajaran dapat dicapai			
3.	Materi pembelajaran tersampaikan dengan baik			
4.	Model/ pendekatan/ strategi/ metode/gaya/ teknik pembelajaran yang digunakan efektif			
5.	Media/ bahan/ alat yang dipilih dan digunakan tepat dan variatif			
6.	Penilaian proses dan hasil belajar dilakukan dengan teknik yang tepat			
7.	Keterlibatan dan antusiasme peserta didik baik			
Catatan Umum:				

F. ASESMEN / PENILAIAN

1. Penilaian sikap

a. Konsep Penilaian dan Pembelajaran PJOK

Penilaian sikap dilakukan dengan observasi menggunakan jurnal, penilaian diri sendiri, atau penilaian antarteman.

Contoh jurnal, sebagai berikut.

No	Tgl.	Nama Peserta didik	Catatan Sikap dan Perilaku peserta	Aspek Yang	Tindak lanjut
----	------	--------------------	------------------------------------	------------	---------------

			didik	Diamati	
1.					
2.					

Contoh penilaian diri sendiri 1

Nama : _____

Kelas : _____

No	Sikap	Ya	Tidak
1.	Saya mampu bekerja bersama dengan orang lain disertai perasaan senang		
2.	Saya memperhatikan dan bertindak proaktif terhadap kondisi lingkungan fisik sosial		
3.	Saya mampu dan mau berkomunikasi dengan orang lain		
4.	Saya mengedepankan penggunaan bersama sumber daya dan ruang yang ada di masyarakat secara sehat		
5.	Saya mengenali kualitas dan minat diri serta tantangan yang dihadapi		
6.	Saya memahami strategi dan rencana pengembangan diri		
7.	Saya mengembangkan pengendalian dan disiplin diri		
8.	Saya berusaha menjadi individu yang percaya diri, fleksibel, dan adaptif		
Jumlah			

Contoh penilaian diri sendiri 2

Nama : _____

Kelas : _____

No	Sikap	Skor				Jumlah
		4	3	2	1	
1.	Saya mampu bekerja bersama dengan orang lain disertai perasaan senang					
2.	Saya memperhatikan dan bertindak proaktif terhadap kondisi lingkungan fisik sosial					
3.	Saya mampu dan mau berkomunikasi dengan orang lain					

4.	Saya mengedepankan penggunaan bersama sumber daya dan ruang yang ada di masyarakat secara sehat					
5.	Saya mengenali kualitas dan minat diri serta tantangan yang dihadapi					
6.	Saya memahami strategi dan rencana pengembangan diri					
7.	Saya mengembangkan pengendalian dan disiplin diri					
8.	Saya berusaha menjadi individu yang percaya diri, resilien (elastis), dan adaptif					
Jumlah						

Keterangan: skor 4 jika selalu; skor 3 jika sering; skor 2 jika kadang kadang; skor 1 jika tidak pernah.

Hasil penilaian diri perlu ditindak lanjuti oleh pendidik dengan melakukan fasilitasi terhadap peserta didik yang belum menunjukkan sikap yang diharapkan.

Contoh penilaian antarteman 1

Nama : _____

Kelas : _____

No	Sikap	Ya	Tidak
1.	Teman Saya mampu bekerja bersama dengan orang lain disertai perasaan senang		
2.	Teman Saya memperhatikan dan bertindak proaktif terhadap kondisi lingkungan fisik sosial		
3.	Teman Saya mampu dan mau berkomunikasi dengan orang lain		
4.	Teman Saya mengedepankan penggunaan bersama sumber daya dan ruang yang ada di masyarakat secara sehat		
5.	Teman Saya mengenali kualitas dan minat diri serta tantangan yang dihadapi		
6.	Teman Saya memahami strategi dan rencana pengembangan diri		
7.	Teman Saya mengembangkan pengendalian dan disiplin diri		
8.	Teman saya berusaha menjadi individu yang percaya diri, resilien (elastis), dan adaptif		
Jumlah			
Yang menilai :			

Contoh penilaian antarteman 2

Nama : _____

Kelas : _____

No	Sikap	Skor				Jumlah
		4	3	2	1	
1.	Teman saya mampu bekerja bersama dengan orang lain disertai perasaan senang					
2.	Teman saya memperhatikan dan bertindak proaktif terhadap kondisi lingkungan fisik sosial					
3.	Teman sayamampu dan mau berkomunikasi dengan orang lain					
4.	Teman saya mengedepankan penggunaan bersama sumber daya dan ruang yang ada di masyarakat secara sehat					
5.	Teman sayamengenali kualitas dan minat diri serta tantangan yang dihadapi					
6.	Teman saya memahami strategi dan rencana pengembangan diri					
7.	Teman saya mengembangkan pengendalian dan disiplin diri					
8.	Teman saya berusaha menjadi individu yang percaya diri, resilien (elastis), dan adaptif					
Jumlah						
Yang menilai :						

Keterangan: skor 4 jika selalu; skor 3 jika sering; skor 2 jika kadang kadang; Skor satu jika tidak pernah.

Hasil penilaian antarteman perlu ditindak lanjuti oleh pendidik dengan memberikan bantuan fasilitasi terhadap peserta didik yang belum menunjukkan sikap yang diharapkan.

2. Penilaian Pengetahuan

- a. Teknik : Tes Tulis
- b. Bentuk : Pilihan Ganda
- c. Contoh Instrumen:

Perhatikan narasi berikut !

Anwar Peserta didik kelas VII di SMP/ MTS/MTs ia seorang pemain bola basket dengan tinggi Anwar 155 cm, Dalam sebuah pertandingan ,Anwar satu tim dengan Boy; Ciko; Deka dan Egy. Tim Anwar kemasukan bola. Ciko melakukan *chest pass* bola dari luar garis belakang ke arah Anwar, Anwar menangkap bola lalu mendribling bola di tempat dengan memantulkan bola melewati diantara dua kaki lalu dengan gerakan tiba-tiba melakukan *chest pass* ke arah Boy, dan Boy menangkap bola dengan satu tangan lalu melakukan *bounce pass* ke arah Diko, Diko melakukan *lay up* yang sangat baik ke arah ring lawan dan bola masuk, point berubah menjadi 8 untuk tim Anwar dan 3 untuk tim

lawan.

Berdasarkan narasi di atas pemain yang melakukan satu gerak spesifik adalah

- A. Anwar
- B. Boy
- C. Ciko
- D. Deka

Kunci: C. Ciko

3. Penilaian Keterampilan

- a. Teknik : Tes Keterampilan
- b. Bentuk : Unjuk kerja
- c. Contoh Instrumen Penilaian proses

Nama : _____

Kelas : _____

No	Indikator Esensial	Uraian Gerak	Ya (1)	Tidak (0)
1.	<i>Passing</i>	Kaki		
		Badan		
		Lengan		
		Pandangan mata		
2.	<i>Dribling</i>	Kaki		
		Badan		
		Lengan		
		Pandangan mata		
3.	<i>Shooting</i>	Kaki		
		Badan		
		Lengan		
		Pandangan mata		
Perolehan/Skor maksimum X 100% = Skor Akhir				

Kriteria penilaian *passing*

- 1. Berdiri posisi melangkah dengan lutut ditekuk.
- 2. Sikap badan tegak
- 3. Saat bola lepas kedua lengan lurus
- 4. Pandangan ke arah gerakan bola

Kriteria penilaian *dribling*

- 1. Berdiri posisi melangkah dengan lutut ditekuk.
- 2. Sikap badan condong ke depan

3. Saat di samping badan
4. Pandangan ke arah gerakan

Kriteria penilaian **shooting**

1. Berdiri dengan kaki dibuka selebar bahu
2. Sikap badan condong ke depan
3. Mendorong, saat bola lepas lengan lurus
4. Pandangan ke arah gerakan bola

No	Nama Peserta didik	Posisi/ Sikap Awal				Pelaksanaan Gerak				Posisi/ Sikap Akhir				Skor Akhir
		4	3	2	1	4	3	2	1	4	3	2	1	
1.	Haidar													
2.	Halwa													
3.	Said													
...	

Perolehan/Skor maksimum X 100% = Skor Akhir

Contoh lembar penilaian produk

Nama :

Kelas :

Hasil Uji Keterampilan	Percobaan I		Percobaan II	
	Jumlah Ulangan	Skor (sesuai norma)	Jumlah Ulangan	Skor (sesuai norma)

Contoh rekap lembar penilaian produk

No	Nama Peserta didik	Percobaan I		Percobaan II		Skor Terbaik
		Jumlah Ulangan	Skor (sesuai norma)	Jumlah Ulangan	Skor (sesuai norma)	
1.	Haidar					
2.	Halwa					
3.	Said					
...	

Contoh penilaian gerak spesifik dalam permainan

Nama :

Kelas :

Hasil Uji Keterampilan	Kesempatan didapat	Gerak spesifik dilakukan dengan benar
	Diisi dengan tally	Diisi dengan tally
	Persentasi Gerakan Benar/ Kesempatan $GB / K \times 100\% = \dots\dots$	

Contoh rekap penilaian gerak spesifik dalam permainan

No	Nama Peserta didik	Hasil Uji Keterampilan		Persentasi GB /K X 100% =
		Kesempatan yang Didapat	Gerak spesifik dilakukan dengan benar	
1.	Haidar			
2.	Halwa			
3.	Said			
....

Pengolahan nilai keterampilan dapat dilakukan dengan pembobotan.

G. KEGIATAN PENGAYAAN DAN REMEDIAL

Pengayaan

Pengayaan dilakukan apabila setelah diadakan penilaian pada kompetensi yang telah diajarkan pada peserta didik, nilai yang dicapai melampaui KBM (Ketuntasan Belajar Minimal) atau KKM (Kriteria Ketuntasan Minimal) yang telah ditentukan.

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

Berikut contoh format pengayaan

No	Nama Peserta didik	Materi	KBM	Bentuk Pengayaan	Nilai Awal	Nilai Akhir	Ket.

LAMPIRAN

A. LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK

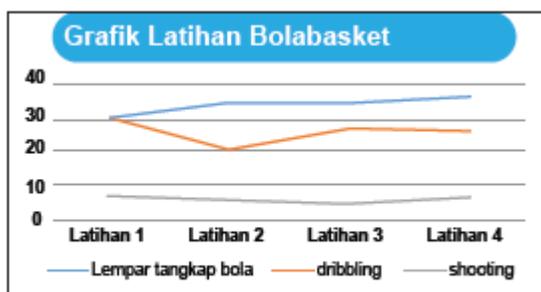
- Guru meminta peserta didik untuk melakukan kegiatan terkait materi yang sudah dipelajari.
- Lempar tangkap bola ke dinding selama satu menit dari jarak dua meter, catat jumlah perolehannya.
- *Shooting* dengan satu tangan selama satu menit catat jumlah perolehannya.
- Dribbling zig-zag melewati sepuluh rintangan tanpa ada *cones* (corong jatuh) catat waktunya.

Nama :

Kelas :

Hari/tgl					
Lempar tangkap bola					
Shooting					
Dribiling <i>zig-zag</i>					

Buatlah grafik perkembangan latihan kalian!



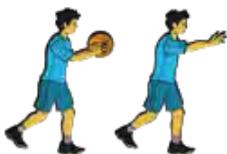
Gambar 1.1 Grafik perkembangan latihan bolabasket

B. BAHAN BACAAN GURU & PESERTA DIDIK

Bahan Bacaan Peserta Didik

Peserta didik dapat membaca Bacaan Peserta didik pelajaran PJOK kelas VII, modul pembelajaran PJOK, atau mengamati gambar di bawah ini.

1. Gerak spesifik melempar bola setinggi dada (*Chest pass*)
2. Gerak spesifik melempar bola pantul (*bounce pass*)



Gambar 1.2 Gerakan *chest pass*



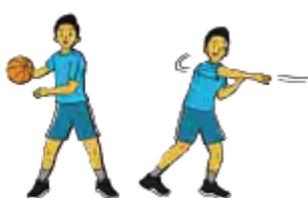
Gambar 1.3 Gerakan *bounce pass*

3. Gerak spesifik melempar bola atas kepala (*Overhead pass*)



Gambar 1.4 Gerakan *overhead pass*

4. Gerak spesifik melempar bola dengan satu tangan



Gambar 1.5 Gerakan lempar satu tangan

5. Gerak spesifik menangkap bola dengan dua tangan di depan dada



Gambar 1.6 Gerakan menangkap bola lurus

6. Gerak spesifik menangkap bola di atas kepala



Gambar 1.7 Gerakan menangkap bola atas kepala

7. Gerak spesifik menangkap bola pantul



Gambar 1.8 Gerakan menangkap bola pantul

8. Gerak spesifik menangkap bola satu tangan



Gambar 1.9 Gerak menangkap bola satu tangan

9. Menggiring bola



Gambar 1.10 Gerakan menggiring bola

10. Pivot



Gambar 1.11 Gerakan pivot

11. Rebound



Gambar 1.12 Gerakan melakukan rebound

12 Menembak bola satu tangan



Gambar 1.13 Gerakan menembak bola satu tangan

13. Menembak bola dengan dua tangan

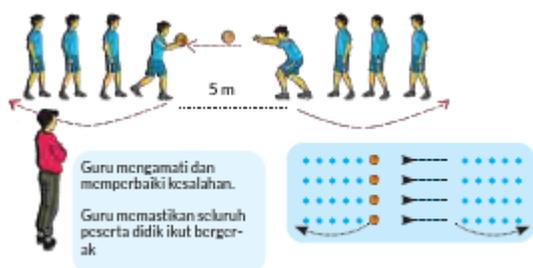


Gambar 1.14 Gerakan menembak bola dengan dua tangan

Bahan Bacaan Guru

1. Pembelajaran lempar tangkap bola berbanjar di tempat

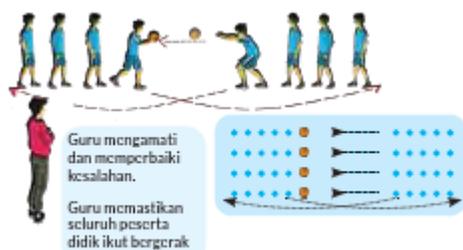
- a. Guru membariskan peserta didik membentuk barisan empat berbanjar (sesuai jumlah bola yang ada).
- b. Tiap banjar dibagi menjadi dua kelompok berdiri saling berhadapan dengan jarak lima meter.
- c. Guru memberi aba-aba dengan meniup peluit, peserta didik pada barisan **A** melemparkan bola ke arah **B** lalu pindah ke barisan belakang dalam kelompoknya, peserta didik pada barisan B menangkap bola.
- d. Guru memberi aba-aba dengan meniup peluit, peserta didik pada barisan **B** melemparkan bola ke arah **A** lalu pindah ke barisan belakang dalam kelompoknya, peserta didik pada barisan B menangkap bola.
- e. Setelah seluruh peserta didik mencoba melakukan gerak lempar tangkap, lanjutkan tanpa aba-aba dari guru.
- f. Lakukan sesuai dengan pengulangan yang disesuaikan.
- g. Lakukan untuk materi lemparan bola setinggi dada, lemparan bola pantul, lemparan bola atas kepala, dan lemparan bola satu tangan.
- h. Lakukan untuk materi gerak menangkap bola setinggi dada, menangkap bola pantul, menangkap bola atas kepala, dan menangkap bola satu tangan.



Gambar 1.15 Formasi barisan lempar tangkap bola berbanjar di tempat

2. Pembelajaran lempar tangkap bola berbanjar berpindah tempat

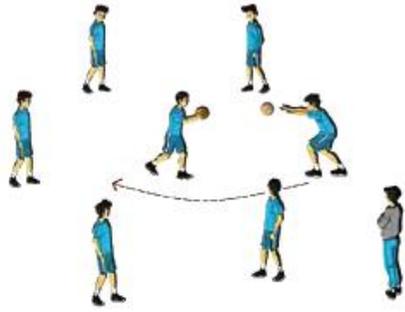
- Guru membariskan Peserta didik membentuk barisan empat berbanjar (sesuai jumlah bola yang ada).
- Tiap banjar dibagi menjadi dua kelompok berdiri saling berhadapan dengan jarak lima meter.
- Guru memberi aba-aba dengan meniup peluit, peserta didik pada barisan A melemparkan bola ke arah B lalu pindah ke barisan belakang dalam kelompok B, peserta didik pada barisan B menangkap bola.
- Guru memberi aba-aba dengan meniup peluit, peserta didik pada barisan B melemparkan bola ke arah A lalu pindah ke barisan belakang dalam kelompok A, peserta didik pada barisan A menangkap bola.
- Setelah seluruh peserta didik mencoba melakukan gerak lempar tangkap, lanjutkan tanpa aba-aba dari guru.
- Lakukan sesuai dengan pengulangan yang disesuaikan.
- Lakukan untuk materi lemparan bola setinggi dada, lemparan bola pantul, lemparan bola di atas kepala, dan lemparan bola satu tangan.
- Lakukan untuk materi gerak menangkap bola setinggi dada, menangkap bola pantul, menangkap bola atas kepala, dan menangkap bola satu tangan.



Gambar 1.16 Formasi barisan lempar tangkap bola berbanjar berpindah tempat

3. Pembelajaran lempar tangkap bola melingkar berpindah tempat

- Guru meminta peserta didik membentuk lingkaran bersama kelompoknya (jumlah kelompok sesuai jumlah bola yang ada).
- Salah satu anggota kelompok berada tengah lingkaran dengan jarak lima meter.
- Guru memberi aba-aba dengan meniup peluit, peserta didik yang berada diluar lingkaran melempar bola ke arah tengah, lalu pindah ke tengah lingkaran, peserta didik pada tengah lingkaran melempar bola ke arah peserta didik yang berada diluar lingkaran.
- Arah bola yang dilemparkan peserta didik yang berada ditengah bebas ke arah teman yang mana saja yang berada diluar lingkaran.
- Setelah seluruh peserta didik mencoba melakukan gerak lempar tangkap, lanjutkan tanpa aba-aba dari guru.
- Lakukan sesuai dengan pengulangan yang disesuaikan.
- Lakukan untuk materi lemparan bola setinggi dada, lemparan bola pantul, lemparan bola atas kepala, dan lemparan bola satu tangan.
- Lakukan untuk materi gerak menangkap bola setinggi dada, menangkap bola pantul, menangkap bola atas kepala, dan menangkap bola satu tangan.



Gambar 1.17 Formasi lempar tangkap bola melingkar

4. Pembelajaran bermain lempar tangkap bola lima

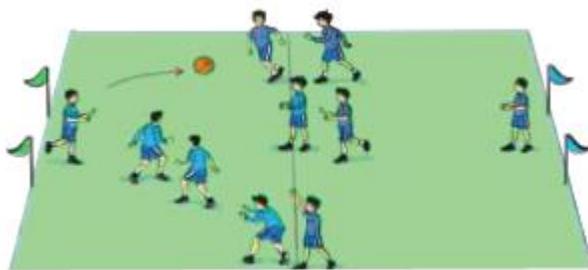
- a. Guru membagi peserta didik menjadi empat kelompok, kelompok A, B, C, dan D.
- b. Kelompok A bermain dengan kelompok B, kelompok C bermain dengan kelompok D.
- c. Aturan mainnya adalah tiap kelompok berusaha melakukan lempar tangkap bola sebanyak lima kali, jika satu kelompok melakukan lempar tangkap lima kali berturut-turut dan bola tidak jatuh maka kelompok itu mendapat poin satu.
- d. Waktu bermain selama lima menit.
- e. Penggunaan bola dapat menggunakan bola apa saja.
- f. Guru dapat meningkatkan tingkat kesulitan dengan bermain menggunakan dua bola.
- g. Guru memberikan pujian kepada kelompok pemenang.



Gambar 1.18 Bermain lempar tangkap bola lima

5. Pembelajaran lempar tangkap bola dengan bermain

- a. Guru membagi peserta didik menjadi empat kelompok, kelompok A, B, C, dan D.
- b. Kelompok A bermain dengan kelompok B, kelompok C bermain dengan kelompok D.
- c. Aturan mainnya adalah tiap kelompok berusaha memasukkan bola ke gawang lawan, setiap bola masuk poin satu.
- d. Setiap pemain tidak diperbolehkan membawa bola, bola hanya di lempar tangkap saja.
- e. Waktu bermain selama lima menit.
- f. Penggunaan bola dapat menggunakan bola apa saja.
- g. Guru dapat meningkatkan tingkat kesulitan dengan bermain menggunakan dua bola.
- h. Guru memberikan pujian kepada kelompok pemenang.



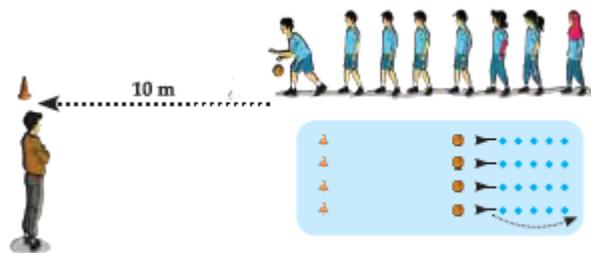
Gambar 1.19 Bermain lempar tangkap bola dengan gawang

6. Pembelajaran *dribling* berbanjar ke arah *cones*

- a. Guru membariskan peserta didik membentuk barisan empat berbanjar (sesuai jumlah

bola yang ada).

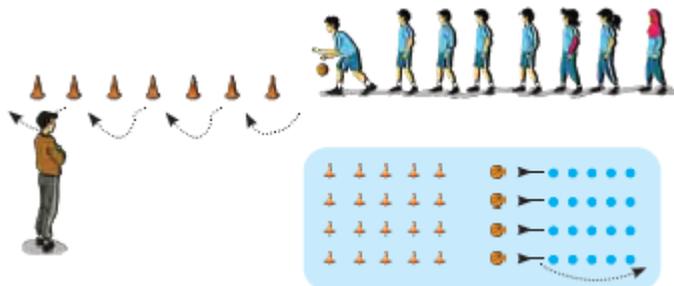
- Guru memberi aba-aba dengan meniup peluit, peserta didik pada barisan terdepan melakukan gerak *dribling* menuju cones (corong) lalu kembali lagi.
- Peserta didik yang telah selesai melakukan gerakan *dribling* memberikan bola kepada temannya dan langsung berbaris di barisan paling belakang.
- Setelah seluruh peserta didik mencoba melakukan gerak *dribling*, lanjutkan tanpa aba-aba dari guru.
- Lakukan sesuai dengan pengulangan yang disesuaikan, dan
- Lakukan untuk materi *dribling* tinggi dan *dribling* rendah.



Gambar 1.20 Formasi belajar dribling

7. Pembelajaran *dribling* zig-zag

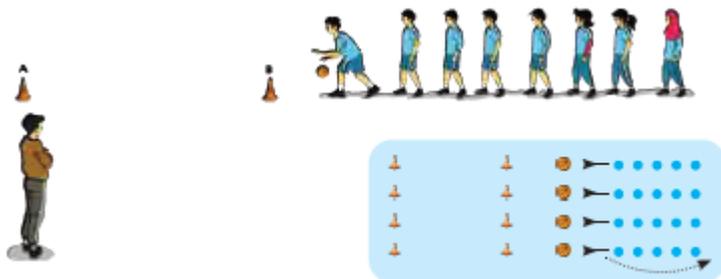
- Guru membariskan Peserta didik membentuk barisan empat berbanjar (sesuai jumlah bola yang ada).
- Guru memberi aba-aba dengan meniup peluit, peserta didik pada barisan terdepan melakukan gerak *dribling* zig-zag diantara cones (corong) lalu kembali lagi.
- Peserta didik yang telah selesai melakukan gerakan *dribling* zig-zag memberikan bola kepada temannya dan langsung berbaris di barisan paling belakang.
- Setelah seluruh peserta didik mencoba melakukan gerak *dribling* zig-zag, lanjutkan tanpa aba-aba dari guru.
- Lakukan sesuai dengan pengulangan yang disesuaikan.



Gambar 1.21 Formasi *dribling* zig-zag

8. Pembelajaran *dribling* dan *pivot*

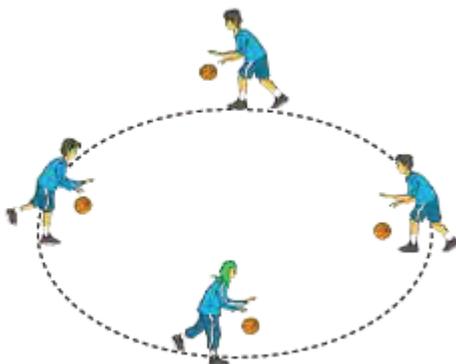
- Guru membariskan peserta didik membentuk barisan empat berbanjar (sesuai jumlah bola yang ada).
- Guru memberi aba-aba dengan meniup peluit, peserta didik pada barisan terdepan melakukan gerak *dribling* menuju cones (corong) A lalu kembali lagi, tiba di cones (corong) B peserta didik melakukan gerakan *pivot*, memberikan bola kepada temannya dan langsung berbaris di barisan paling belakang.
- Setelah seluruh peserta didik mencoba melakukan gerak, lanjutkan tanpa aba-aba dari guru.
- Lakukan sesuai dengan pengulangan yang disesuaikan.



Gambar 1.22 Formasi pembelajaran *dribling* dan *pivot*

9. Pembelajaran *dribling* melingkar

- Jika jumlah bola mencukupi setiap peserta didik memegang bola.
- Guru membariskan Peserta didik menjadi satu banjar.
- Peserta didik terdepan melakukan gerak *dribling* diikuti rekan lainnya.
- Jika jumlah bola tidak mencukupi setiap peserta didik memegang bola peserta didik yang tidak memegang bola mengikuti dibarisan belakang.
- Guru membariskan Peserta didik menjadi satu banjar.
- Peserta didik terdepan melakukan gerak *dribling* diikuti rekan lainnya.
- Peserta didik yang tidak memegang bola berlari ke barisan terdepan dan peserta terdepan memberikan bola kepada peserta didik yang datang untuk selanjutnya melakukan *dribling* di depan.
- Lakukan hingga seluruh peserta didik merasakan *dribling* di depan.



Gambar 1.23 Formasi belajar *dribling* melingkar

10. Pembelajaran bergerak bebas

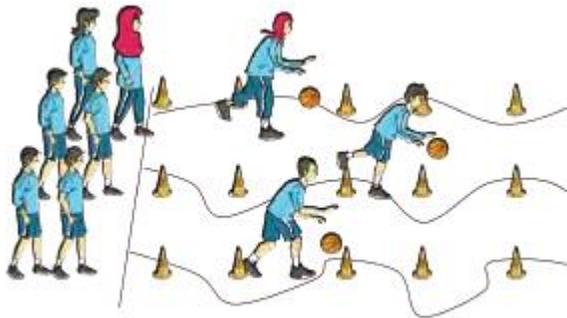
- Jika jumlah bola mencukupi setiap peserta didik memegang bola.
- Guru meminta peserta didik secara bersama melakukan *dribling* secara bebas di dalam lapangan yang telah ditetapkan.
- Jika jumlah bola melebihi jumlah peserta didik, guru dapat meningkatkan tingkat kesulitan dengan satu peserta didik *dribling* dua bola.
- Jika jumlah bola kurang dari jumlah peserta didik, guru mengatur pergantian pelaksanaan gerak.
- Lakukan hingga seluruh peserta didik merasakan gerakan selama lima menit.



Gambar 1.24 Pembelajaran *dribling* bergerak bebas

11. Pembelajaran lomba *dribling* zig-zag

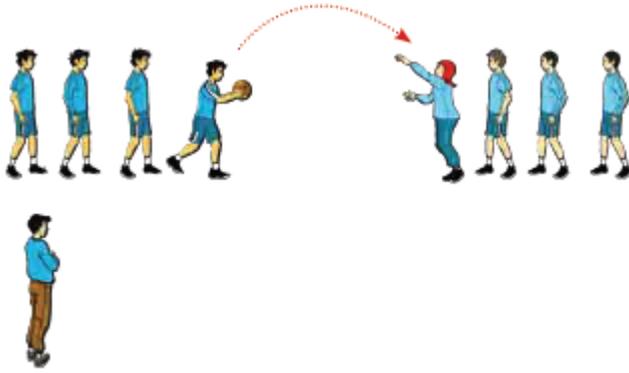
- Guru membuat kelompok.
- Peserta didik pada barisan terdepan melakukan gerak *dribling* zig-zag diantara cones (corong) lalu kembali lagi.
- Peserta didik yang telah selesai melakukan gerakan *dribling* zig-zag memberikan bola kepada temannya dan langsung melakukan *dribling* zig-zag.
- Regu yang dapat menyelesaikan lebih awal adalah pemenangnya.



Gambar 1.25 Formasi lomba *dribling* zig-zag

12. Pembelajaran shooting ke arah teman

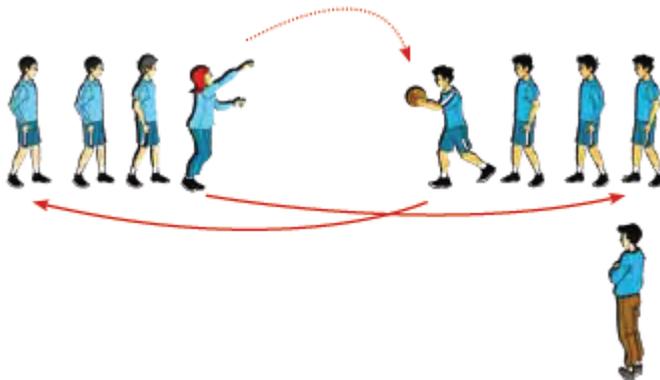
- Guru membariskan Peserta didik membentuk barisan empat berbanjar (sesuai jumlah bola yang ada).
- Tiap banjar dibagi menjadi dua kelompok berdiri saling berhadapan dengan jarak tiga meter.
- Guru memberi aba-aba dengan meniup peluit, peserta didik pada barisan A shooting bola ke arah B lalu pindah ke barisan belakang dalam kelompok B, peserta didik pada barisan B menangkap bola.
- Guru memberi aba-aba dengan meniup peluit, peserta didik pada barisan B shooting bola ke arah A lalu pindah ke barisan belakang dalam kelompok A, peserta didik pada barisan B menangkap bola
- Setelah seluruh peserta didik mencoba melakukan gerak shooting, lanjutkan tanpa aba-aba dari guru.
- Guru memperhatikan gerakan tangan peserta didik saat shooting tidak melempar tapi mendorong.
- Lakukan pengulangan yang sesuai.
- Lakukan untuk materi shooting menggunakan satu tangan dan shooting menggunakan dua tangan.



Gambar 1.26 Pembelajaran *shooting* ke arah teman

13. Pembelajaran *shooting* ke arah teman berpindah tempat

- Guru membariskan Peserta didik membentuk barisan empat berbanjar (sesuai jumlah bola yang ada),
- Tiap banjar dibagi menjadi dua kelompok berdiri saling berhadapan dengan jarak tiga meter,
- Guru memberi aba-aba dengan meniup peluit, peserta didik pada barisan A shooting bola ke arah **B** lalu pindah ke barisan belakang dalam kelompok **B**, peserta didik pada barisan B menangkap bola.
- Guru memberi aba-aba dengan meniup peluit, peserta didik pada barisan B shooting bola ke arah A lalu pindah ke barisan belakang dalam kelompok A, peserta didik pada barisan B menangkap bola.
- Setelah seluruh peserta didik mencoba melakukan gerak shooting, lanjutkan tanpa aba-aba dari guru.
- Guru memperhatikan gerakan tangan peserta didik saat *shooting* tidak melempar tapi mendorong.
- Lakukan pengulangan yang sesuai.
- Lakukan untuk materi shooting menggunakan satu tangan dan *shooting* menggunakan dua tangan.



Gambar 1.27 Pembelajaran *shooting* ke arah teman berpindah tempat

14. Pembelajaran *shooting* ke arah ring.

- Guru membariskan peserta didik membentuk barisan tiga berbanjar.
- Banjar pertama berbaris di sisi kanan lapangan menghadap ring, banjar kedua berbaris di tengah lapangan menghadap ring, dan banjar ketiga berbaris di sisi kiri lapangan menghadap ring.
- Banjar pertama melakukan shooting menggunakan tangan kanan, banjar kedua pertama melakukan *shooting* menggunakan dua tangan, banjar ketiga pertama melakukan *shooting* menggunakan tangan kiri.
- Banjar pertama selesai melakukan shooting berpindah ke barisan banjar kedua, banjar kedua selesai melakukan *shooting* berpindah ke barisan banjar ketiga, banjar ketiga selesai melakukan *shooting* berpindah ke barisan banjar pertama.

- e. Guru memantau peserta didik melakukan dengan benar.
- f. Guru memastikan peserta didik mendapat kesempatan yang sama.



Gambar 1.28 Formasi pembelajaran *shooting* ke ring

15. Pembelajaran *shooting* dan *rebound* ke papan pantul.

- a. Guru membariskan peserta didik membentuk barisan tiga berbanjar.
- b. Banjar pertama berbaris di sisi kanan lapangan menghadap ring, banjar kedua berbaris di tengah lapangan menghadap ring, banjar ketiga berbaris di sisi kiri lapangan menghadap ring.
- c. Banjar pertama melakukan *shooting* menggunakan tangan kanan orang dibelakangnya melakukan *rebound*, banjar kedua melakukan *shooting* menggunakan dua tangan orang di belakangnya melakukan *rebound*, banjar ketiga melakukan *shooting* menggunakan tangan kiri orang dibelakangnya melakukan *rebound*.
- d. Banjar pertama selesai melakukan *shooting* dan *rebound* berpindah ke barisan banjar kedua, banjar kedua selesai melakukan *shooting* dan *rebound* berpindah ke barisan banjar ketiga, banjar ketiga selesai melakukan *shooting* dan *rebound* berpindah ke barisan banjar pertama.
- e. Saat perpindahan barisan peserta didik bertukar posisi.
- f. Guru memantau peserta didik melakukan dengan benar.
- g. Guru memastikan peserta didik mendapat kesempatan yang sama.



Gambar 1.29 Formasi pembelajaran *shooting* dan *rebound*

16. Pembelajaran Lomba *Shooting*

- a. Guru membariskan peserta didik membentuk barisan tiga berbanjar dengan jarak satu meter dari ring.
- b. Banjar pertama melakukan *shooting* bergantian dengan banjar kedua melakukan *shooting*, banjar ketiga melakukan *shooting*
- c. Setiap bola masuk regu mendapat satu poin.
- d. Pemenang adalah regu yang paling banyak memasukkan bola.
- e. Guru memantau peserta didik melakukan dengan benar dan tertib.



Gambar 1.30 Formasi pembelajaran lomba shooting

C. GLOSARIUM

b.

bolabasket olahraga yang dimainkan oleh dua regu yang saling memasukkan bola ke keranjang lawan dengan tangan.

k.

keterampilan gerak gerakan dasar dalam olahraga yang dilakukan dengan satu teknik, kemudian gerakan yang dilakukan secara efektif dan efisien untuk dapat mendapatkan hasil yang maksimal.

m.

melempar bola membuang bola jauh-jauh.

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.

mengoper bola memindahkan, mengirim bola.

p.

permainan invasi/serangan (*invasion games*) permainan serangan atau menyerang seperti: sepak bola, rugby, bola basket, bola tangan, hoki, dll.

D. DAFTAR PUSTAKA

- Adang, Suherman. 2013. *Inspirasi Kurikulum 2013 Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan*. Jakarta: Pusat Kurikulum dan Perbukuan, Kemendikbud RI.
- Anderson, L. & Krathwohl, D. 2001. *A Taxonomy For Learning, Teaching and Assessing*. New York : Longman.
- 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.
- Badan Pengembangan Sumber Daya Manusia. 2013. *Pedoman Penilaian Hasil Belajar*. Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia.
- Barbara L. Viera, MS; Bonnie Jill Fergusson, MS. 1996. *Bola Voli Tingkat Pemula*, diterjemahkan oleh Monti. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada
- Dikdik Zafat Sidik. 2010. *Mengajar dan Melatih Atletik*. Bandung: Remaja Rosdakarya
- Erminawati. 2009. *Kebugaran dan Kesehatan*. Jakarta: Ricardo
- Erwin Setya Kriswanto. 2015. *Pencak Silat*. Jogjakarta: Pustaka Baru Press
- Feri Kurniawan. 2011. *Buku Pintar Olahraga*. Jakarta: Laskar Aksara
- Freeman, Diana Larsen. 2001. *Tehniques and Principle in Language Teaching and Jack Richards and Theodore Rogers, 2nd Edition*. Scellenbasch University: Library and Information Service.

- Hamzah B. Uno dan Satria Koni. 2012. *Assessment Pembelajaran*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Harsono. 2017. *Kepelatihan Olahraga Teori dan Metodologi*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya
- Heri Rahyubi. 2012. *Teori-Teori Belajar dan Aplikasi Pembelajaran Motorik*. Bandung: Nusa Media
- Kemendikbud. 2014. *Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan, RI Nomor 103 Tahun 2014, Tentang Pembelajaran Pada Pendidikan Dasar dan Pendidikan Menengah*. Jakarta: Kemendikbud.
- 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.
- 2020. *Modul Pembelajaran Jarak Jauh Mata Pelajaran PJOK SMP/ MTS Kelas VII*. Jakarta : Direktorat Pembinaan SMP/ MTS Kemendikbud.
- Komarudin. 2016. *Penilaian Hasil Belajar Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya
- Kurniati Nawangwulan. 2020. *Buku Saku Gizi Dasar Bagi Tenaga Kesehatan*. Jakarta: CV Trann Info Media
- Lutan, Rusli. 2012. *Belajar Keterampilan Motorik Pengantar Teori dan Metode*. Jakarta: Depdikbud Direktorat Jenderal Perguruan Tinggi.
- 2002 Kartu YMCA Fitness Industry untuk Youth sport trust
- Agus, Mahendra, 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*.
- 2013 *Parents' guide for growing active learners FUNDamental MOVEment Skills*. Singapore Sports Council, Republic of Singapore
- 2012, Fundamental skills, sport New Zealand www.sportnz.org.nz
- Mendikbud. 2019. *Surat Edaran Nomor 14 Tahun 2019 Tentang Penyederhanaan Rencana Pelaksanaan Pembelajaran*. Jakarta: Kemdikbud.
- Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Nomor 32 Tahun 2013 tentang Perubahan atas Peraturan Pemerintah Nomor 19 Tahun 2005 tentang Standar Nasional Pendidikan. Jakarta: Kemendikbud.
- Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2016 tentang Standar Kompetensi Lulusan Pendidikan Dasar dan Menengah. Jakarta: Kemendikbud.
- Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 21 Tahun 2016 tentang Standar Isi. Jakarta: Kemendikbud.
- Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 22 Tahun 2016 tentang Standar Proses. Jakarta: Kemendikbud.
- Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 23 Tahun 2016 tentang Standar Penilaian Pendidikan. Jakarta: Kemendikbud.
- Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 24 Tahun 2016 tentang Cakupan Kompetensi Pendidikan Dasar dan Menengah. Jakarta: Kemendikbud.
- Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 35 Tahun 2018 Tentang Perubahan Atas Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Nomor 58 Tahun 2014 Tentang Kurikulum 2013 Sekolah Menengah Pertama/Madrasah Tsanawiyah;
- Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 37 Tahun 2018 Tentang Perubahan Atas Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Nomor 24 Tahun 2016 Tentang Kompetensi Inti dan Kompetensi Dasar Pelajaran

Pada kurikulum 2013 Pada Pendidikan Dasar dan Pendidikan Menengah.

Pupu Saeful Rahmat. 2018. *Perkembangan Peserta Didik*. Jakarta: PT Bumi Aksara

Ridwan Abdullah Sani. 2013. *Inovasi Pembelajaran*. Jakarta: Bumi Aksara

..... 2016. *Penilaian Autentik*. Jakarta: Bumi Aksara

Roji. 2017. *Buku Siswa Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan SMP/MTS/M. Ts Kelas VIII Kurikulum 2013*. Jakarta : Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. Tim penyusunan Bahan Ajar. 2010. *Buku Bahan Ajar Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan*. Bogor : PPPPTK Penjas & BK.

Soekarno, Wuryati. 1990, *Teori dan Praktek Senam Dasar*, Yogyakarta; PT Intan Pariwara

Sukadiyanto, Dangsina Muluk. 2011. *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Bandung; Lubuk Agung

Suhardi, Sugito Adiwarsito, 2009, *Pembelajaran Aktivitas Uji Diri*, Bogor, Departemen Pendidikan Nasional, PPPPTK Penjas dan BK

Syamsu Yusuf L.N, Nani M. Sugandhi. 2014. *Perkembangan Peserta Didik*. Jakarta: Raja Grafindo Persada

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

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

Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional. Jakarta: Kemendikbud.

William, H. Freeman. 2007. *Physical Education, Exercise and Sport Science, Eight Edition*. Burlington, United States : Janes & Bartlett Publishers.

Wina Sanjaya. 2009. *Strategi Pembelajaran Berorientasi Standar Proses Pendidikan*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group

Wuest and Bucher. 2009. *Teaching Children Movement Concepts and Skill, Becoming A Master Teachers*. Inited States : Human Kinetics.

<https://kbbi.web.id>

<https://puebi.readthedocs.io/en/latest/>

<https://www.brianmac.co.uk/idealw.htm#bmi>

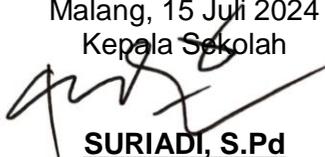
Mengetahui,
Kepala Sekolah



SAIFUL BAHRI, S.Pd



Malang, 15 Juli 2024
Kepala Sekolah



SURIADI, S.Pd