

Perkembangan IPTEKS semakin maju, kebutuhan akan sumber daya manusia yang berdaya saing sangat diperlukan dan ini menjadikan PR tersendiri dalam dunia pendidikan. Di dunia pendidikan, berlomba-lomba untuk dapat menciptakan generasi yang unggul. Generasi yang memiliki kemampuan fleksibel dan adaptif, kemandirian dan inisiatif, keterampilan sosial dan budaya, produktif dan akuntabel dan memiliki kepemimpinan dan tanggungjawab.

Buku ini memuat model pembelajaran yang menggunakan gabungan model-model pembelajaran antara lain: model pembelajaran berbasis masalah, model pembelajaran *Teaching Game for Understanding* dan model berbasis proyek. Model pembelajaran ini dikenal "*Project Game Learning*" model ini merupakan model pembelajaran proyek di mana peserta didik dituntut lebih aktif dan mengoptimalkan peran pendidik sebagai fasilitator dalam proses pembelajaran. Pendidik memberikan stimulus terhadap peserta didik sehingga peserta didik dapat menyelesaikan permasalahan yang diberikan oleh pendidik sebagai upaya menumbuhkan berpikir tingkat tinggi (*high thinking skill*) pada peserta didik terutama berpikir kreatif dengan cara yang menyenangkan melalui permainan. Pendidik dituntut lebih kreatif dalam memberikan stimulus agar peserta didik mampu memanfaatkan daya imajinasinya dengan baik.

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (PJOK) yang kebanyakan diidentikan dengan pelajaran untuk otot saja tetapi sebenarnya otak dan rasa. Sehingga untuk mencapai tujuan pendidikan perlu diberikan di semua mata pelajaran dan proses pembelajaran yang menyenangkan selalu diutamakan agar peserta didik tidak tertekan, bermain sambil belajar salah satunya melalui permainan.



Penerbit Haura Utama  
Jl. Taman Bahagia, Nagrak, Benteng,  
Watukeyong, Sukabumi  
Email: haurautamad@gmail.com



Basuki

MODEL PEMBELAJARAN KREATIF



# MODEL PEMBELAJARAN KREATIF

Bagi Guru Pendidikan Jasmani  
Olahraga dan Kesehatan



Basuki

# MODEL PEMBELAJARAN KREATIF

Bagi Guru Pendidikan Jasmani  
Olahraga dan Kesehatan

**Basuki**



## KATA PENGANTAR

Syukur Alhamdulillah penulis panjatkan kehadiran Allah SWT karena atas limpahan rahmat-Nya lah sehingga Buku Perencanaan Pembelajaran Perencanaan Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) ini dapat terselesaikan sesuai dengan rencana. Tidak lupa penulis juga sampaikan terima kasih kepada Keluarga Besar yang selalu mendukung penulis untuk selalu berkarya sesuai dengan bidang ilmu yang penulis miliki. Serta seluruh pihak yang telah membantu memberikan dorongan semangat materiil maupun moril sehingga Buku ini akhirnya dapat terselesaikan juga.

Dalam Buku ini akan dipaparkan berbagai macam penjelasan terkait dengan perencanaan seorang Guru PJOK yang akan melakukan tugas mulianya yaitu mendidik, dan mengajar peserta didik yang diantaranya meliputi apa itu perencanaan pembelajaran, apa itu kurikulum, apa saja komponen kurikulum, apa saja perangkat pembelajaran itu, apa itu silabus, apa itu RPP, apa saja model pembelajaran yang dapat digunakan dalam proses belajar mengajar, dan masih banyak lagi. Oleh sebab itu diharapkan setelah membaca Buku ini, pembaca mengalami peningkatan kemampuan dalam merencanakan pembelajaran selanjutnya.

Buku ini memiliki keunggulan berupa materi disajikan dalam bahasa-bahasa yang sangat mudah untuk dipahami dan disertai contoh-contoh yang konkrit. Selain itu buku ini juga diperuntukkan untuk kalangan yang luas seperti Guru PJOK maupun Mahasiswa Prodi Pendidikan Jasmani di seluruh nusantara.

*Model Pembelajaran Kreatif Bagi Guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*, penulis: Basuki, diterbitkan pertama kali oleh Penerbit Haura Utama, 2022

14 x 20 cm, viii + 196 hlm

Hak cipta dilindungi undang-undang  
Dilarang mereproduksi atau memperbanyak seluruh maupun sebagian dari buku ini dalam bentuk dan cara apapun tanpa izin tertulis dari penerbit

Editor: Sriyanti  
Penata isi: Zulfa  
Perancang sampul: Nita



**CV. Haura Utama**

📍 Anggota IKAPI Nomor 375/JBA/2020  
📍 Nagrak, Benteng, Warudoyong, Sukabumi  
☎ +62877-8193-0045 ✉ haurautama@gmail.com

Cetakan I, Juni 2022

ISBN: 978-623-5368-20-7

 penerbithaura.com

Pepatah mengatakan “Tiada Gading yang Tak Retak”, begitu pula dengan Buku ini yang jauh dari kata sempurna, maka dari itu penulis harapkan kritik, saran dan masukan yang bersifat konstruktif demi tercapainya Buku ini ke arah yang sempurna.

Jombang, Maret 2022

Penulis

## DAFTAR ISI

<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>iii</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>v</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang.....	1
B. Deskripsi .....	3
C. Tujuan .....	3
D. Materi.....	4
E. Petunjuk Penggunaan.....	4
<b>BAB II TEORI BELAJAR KOGNITIF .....</b>	<b>6</b>
A. Teori Piaget.....	6
B. Teori Bruner.....	11
C. Vigotsky.....	13
<b>BAB III KREATIVITAS DAN BERPIKIR KREATIF ....</b>	<b>15</b>
A. Kreativitas.....	15
B. Berpikir Kreatif.....	18
C. Karakteristik Berpikir Kreatif.....	20
D. Hubungan Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan terhadap Berpikir Kreatif .....	22
<b>BAB IV PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI, OLAHRAGA, DAN KESEHATAN .....</b>	<b>27</b>
A. Konsep Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan .....	27
B. Tujuan Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan .....	28

C. Prinsip Pembelajaran PJOK.....	30		
<b>BAB V MODIFIKASI PERMAINAN.....</b>	<b>33</b>		
A. Pengertian Modifikasi.....	34		
B. Pengertian Bermain dan Permainan.....	35		
C. Jenis - Jenis Permainan .....	38		
<b>BAB VI MODEL PEMBELAJARAN KREATIF .....</b>	<b>41</b>		
A. Pengertian Model Pembelajaran .....	41		
B. Komponen Model .....	44		
C. Karakteristik Model Pembelajaran .....	45		
D. Model Pembelajaran Berbasis Masalah.....	56		
E. Model Pembelajaran Berbasis Proyek .....	58		
F. Model Pembelajaran <i>TGfU</i> .....	61		
<b>BAB VII MODEL PEMBELAJARAN <i>PROJECT GAME</i></b>			
<b><i>LEARNING (PGL)</i> .....</b>	<b>63</b>		
A. Deskripsi PGL.....	63		
B. Sintaks PGL .....	67		
C. Sistem Sosial.....	69		
D. Prinsip reaksi.....	69		
E. Sistem pendukung.....	71		
F. Dampak Pembelajaran Langsung dan Iringan .....	72		
G. Peran Guru dan Peserta didik dalam Model Pembelajaran PGL .....	72		
<b>BAB VIII MODEL PERMAINAN .....</b>	<b>74</b>		
A. Permainan Bolavoli.....	74		
B. Permainan Bolabasket.....	78		
C. Permainan Sepakbola.....	83		
		D. Permainan atletik .....	88
		E. Permainan Pencaksilat .....	92
		F. Permainan Senam .....	96
		<b>BAB IX LANGKAH-LANGKAH RENCANA</b>	
		<b>PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP) MODEL</b>	
		<b>PROJECT GAME LEARNING (PGL) .....</b>	<b>101</b>
		A. Pengertian Perencanaan Pembelajaran .....	101
		B. Prinsip Penyusunan RPP.....	102
		C. Tujuan Pembelajaran .....	105
		D. Materi Pembelajaran .....	106
		E. Media, Bahan dan Alat .....	107
		F. Sumber Belajar .....	107
		<b>BAB X KOMPETENSI INTI DAN KOMPETENSI</b>	
		<b>DASAR PENDIDIKAN JASMANI, OLAHRAGA, DAN</b>	
		<b>KESEHATAN SMP/MTS .....</b>	<b>112</b>
		A. Kelas: VII.....	113
		B. Kelas: VIII .....	137
		C. Kelas: IX.....	161
		<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>191</b>
		<b>RIWAYAT PENULIS.....</b>	<b>194</b>

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Perkembangan IPTEKS yang semakin maju, kebutuhan akan sumber daya manusia yang mampu berdaya saing sangat diperlukan dan ini menjadikan PR tersendiri dalam dunia pendidikan. Di dunia pendidikan, berlomba-lomba untuk dapat menciptakan generasi yang unggul. Generasi yang memiliki kemampuan fleksibel dan adaptif, kemandirian dan inisiatif, keterampilan sosial dan budaya, produktif dan akuntabel dan memiliki kepemimpinan dan tanggungjawab (Sani, 2015).

Berawal dari sini perubahan pola pendidikan, seorang pendidik memiliki tanggung jawab agar peserta didik mampu menguasai informasi, media dan teknologi. Sehingga proses pembelajaran peserta didik harus dapat mengembangkan kemampuan kreatif dan inovatif, berpikir kritis menyelesaikan masalah, dan komunikasi dan kolaborasi (*Partnership for 21<sup>st</sup> century*, 2008). Pendidikan yang dulu terkenal dengan *teacher center* kini berpindah dengan *student center*. Ini bukan berarti peserta didik dilepas bebas akan tetapi tetap dipandu untuk lebih cepat pencapaian dari tujuan pembelajaran tersebut. Buku ini merupakan bagian perangkat pembelajaran atau referensi bagi pengembang peserta didik untuk mencapai tujuan pembelajaran yang lebih menekankan pada aspek berpikir kreatif.

Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan (PJOK) merupakan area kunci pembelajaran dalam kurikulum yang berfokus secara eksplisit pada pengembangan keterampilan

gerakan dan pengetahuan, pemahaman, keterampilan melalui kegiatan fisik dengan kompetensi dan kepercayaan diri untuk mendorong berkelanjutan hidup peserta didik dan pada gilirannya juga menyebabkan kesehatan sebagai hasil akhirnya (Lynch & Soukup, 2016, p.12). Rink, & Hall (2008, p. 5), menambahkan bahwa; (1) pengalaman belajar mempunyai potensi untuk meningkatkan kemampuan gerak peserta didik; (2) pengalaman belajar menyediakan aktivitas maksimal atau waktu untuk berlatih kepada seluruh peserta didik secara tepat terhadap tingkat kemampuan peserta didik; (3) pengalaman belajar yang tepat pada seluruh peserta didik; dan (4) pengalaman belajar mempunyai potensi mengintegrasikan tujuan pendidikan (keterampilan, sikap, dan pengetahuan).

Buku ini memuat model pembelajaran yang menggunakan gabungan model-model pembelajaran antara lain: model pembelajaran berbasis masalah, model pembelajaran *Teaching Game for Understanding* dan model berbasis proyek. Model pembelajaran ini dikenal "*Project Game Learning*" model ini merupakan model pembelajaran proyek dimana peserta didik dituntut lebih aktif dan mengoptimalkan peran pendidik sebagai fasilitator dalam proses pembelajaran. Pendidik memberikan stimulus terhadap peserta didik sehingga peserta didik dapat menyelesaikan permasalahan yang diberikan oleh pendidik sebagai upaya menumbuhkan berpikir kreatif pada peserta didik. Pendidik dituntut lebih kreatif dalam memberikan stimulus agar peserta didik mampu memanfaatkan daya imajinasinya dengan baik. Melalui modifikasi permainan olahraga peserta didik dapat bergerak dengan baik dan mampu mengakomodir kebutuhan gerak tiap peserta didik dan untuk mencapai tujuan dari pembelajaran PJOK tersebut. Pendidik diharapkan dapat memberikan materi PJOK sesuai kompetensi

inti dan kompetensi dasar dengan lebih mudah dan dapat membuat proses pembelajaran mengarah ke berpikir kreatif peserta didik..

## **B. Deskripsi**

Isi dari buku ini secara garis besar memberikan gambaran seorang pendidik, atau calon pendidik ataupun orang yang berkeinginan untuk merangsang peserta didik untuk berpikir kreatif dalam proses pembelajaran. Peran seorang pendidik dalam proses pembelajaran sebagai fasilitator akan lebih dimaksimalkan dalam permainan yang tersedia. Pendidik diharapkan dapat memberikan arahan atau stimulus peserta didik dalam membuat aturan dalam permainan sendiri dan membimbing agar permainan tersebut lebih menarik dan dapat mengarahkan berpikir kreatif peserta didik. Selain itu, pendidik diharapkan terampil dalam mengatur waktu, terampil bertanya serta mampu mencari hubungan untuk memudahkan pemahaman peserta didik dalam upaya pemberian stimulus berpikir kreatif pada setiap materi PJOK.

## **C. Tujuan**

Secara umum tujuan buku ini untuk mempermudah dalam mencapai tujuan PJOK. Secara khusus dapat diuraikan sebagai berikut.

1. Pendidik dapat memahami makna dari PJOK
2. Pendidik dapat memahami teori belajar
3. Pendidik dapat menjadi fasilitator untuk merangsang berpikir kreatif peserta didik
4. Pendidik dapat mengaplikasikan dan dapat memberikan stimulus agar daya imajinasi peserta didik dapat



berkembang dengan baik melalui permainan olahraga sehingga proses pembelajaran dapat optimal.

#### **D. Materi**

Materi buku ini, berisikan teori-teori dan aplikasinya untuk memahami pendidik dalam mengaplikasikan model pembelajaran agar proses pembelajaran yang merangsang berpikir kreatif peserta didik terwujud. Materi ini meliputi: Teori Belajar, Kreativitas Dan Berpikir Kreatif, Pendidikan Jasmani olahraga dan Kesehatan, Modifikasi Permainan, Model Pembelajaran Kreatif. Buku ini juga menguraikan aplikasinya model pembelajaran PJOK yang mampu merangsang berpikir kreatif serta memberikan contoh-contoh permainan yang menuntut berpikir kreatif.

#### **E. Petunjuk Penggunaan**

Untuk mencapai tujuan dari buku ini, pendidik diharapkan mengikuti petunjuk penggunaan. Petunjuk penggunaan ini dapat dituangkan sebagai berikut.

1. Untuk mempermudah dalam pemahaman isi dari buku, pembaca diharapkan dapat membuat ringkasan atau mencatat poin terpenting dalam bab-bab yang ada.
2. Pembaca diharapkan tidak hanya membaca sekali, apalagi pada poin-poin penting dalam buku ini.
3. Pembaca diharapkan dapat langsung mengaplikasikan permainan-permainan di dalam buku ini sehingga akan tahu secara pasti kondisi nyata peserta didik dan permainan ini dapat dilakukan perubahan-perubahan sesuai dengan ketentuan.

4. Jika dalam pemahaman ada yang menyulitkan pembaca, pembaca dapat mendiskusikan dengan pendidik lain atau langsung mengkonfirmasi ke penulis melalui *Whatsapp* (WA) melalui no Handphone (HP) 085649226234.



## BAB II

### TEORI BELAJAR KOGNITIF

#### Sasaran Belajar

Setelah mempelajari materi dalam bab ini, diharapkan anda mampu:

- a. Memahami makna Teori Piaget.
- b. Memahami makna Teori Bruner
- c. Memahami makna Teori Vygotsk

#### A. Teori Piaget

Piaget adalah tokoh ahli psikologi perkembangan, pengetahuan dan kompetensi dianggap sebagai konsekuensi pertumbuhan dan interaksi dengan lingkungan fisik dan sosial (Dahar, 2006: 131). Piaget terkenal dengan teori perkembangan kognitif, Piaget memandang perkembangan kognitif sebagai suatu proses dimana peserta didik secara aktif membangun sistem makna dan pemahaman nyata menggunakan pengalaman dan interaksi yang dimiliki (Trianto, 2011: 14). Teori perkembangan kognitif Piaget menjelaskan peserta didik beradaptasi dengan cara menginterpretasikan objek dan kejadian-kejadian sekitarnya. Peserta didik belajar ciri-ciri dan fungsi dari objek-objek seperti mainan, perabot, dan makanan serta objek-objek sosial seperti diri, orangtua dan teman, serta cara anak mengelompokkan objek-objek untuk mengetahui persamaan-persamaan dan perbedaan-perbedaannya.

Piaget memandang bahwa peserta didik memainkan peran aktif dalam menyusun pengetahuannya mengenai realitas. Peserta didik untuk dapat memahami penyebab terjadinya perubahan dalam objek-objek dan peristiwa-peristiwa dan untuk membentuk perkiraan tentang objek dan peristiwa yang terjadi. Peserta didik tidak pasif menerima informasi. Walaupun proses berfikir dalam konsepsi peserta didik mengenai realitas telah dimodifikasi oleh pengalaman dengan dunia sekitarnya. Namun, peserta didik juga berperan aktif dalam menginterpretasikan informasi yang diperoleh melalui pengalaman, serta dalam mengadaptasikannya pengetahuannya dan konsepsi mengenai dunia yang telah diperoleh.

Piaget meyakini bahwa pemikiran peserta didik berkembang menurut tahap-tahap atau periode-periode yang terus bertambah kompleks. Tahapan teori Piaget, setiap individu akan melewati serangkaian perubahan kualitatif yang bersifat invarian, selalu tetap, tidak melompat atau mundur. Perubahan kualitatif ini terjadi karena tekanan biologis untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan serta adanya pengorganisasian struktur berfikir. Seorang memperoleh pendidikan dasar dalam bidang eksakta, yaitu biologis, maka pendekatan dan uraian dari teorinya terpengaruh aspek biologi. Teori Piaget merupakan akar revolusi kognitif saat ini yang menekankan pada proses mental. Piaget mengambil perspektif organismik, memandang perkembangan kognitif merupakan produk usaha peserta didik untuk dapat memahami dan bertindak dalam dunianya. Piaget melihat perkembangan kognitif dimulai dengan kemampuan bawaan untuk beradaptasi dengan lingkungan. Dengan kemampuan bawaan yang bersifat biologis itu, Piaget mengamati bayi-bayi mewarisi reflek-reflek seperti reflek menghisap. Reflek menjadi penting dalam bulan-

bulan pertama kehidupannya, namun semakin berkurang signifikansinya pada perkembangan selanjutnya.

Pertumbuhan atau perkembangan kognitif terjadi melalui tiga proses yang saling berhubungan, yaitu: 1. Organisasi, adalah system pengetahuan atau cara berfikir yang disertai dengan pencitraan realitas yang semakin akurat. 2. Adaptasi, adalah cara peserta didik untuk memperlakukan informasi baru dengan mempertimbangkan apa yang telah diketahuinya. Adaptasi ini dilakukan dengan dua langkah, yaitu: Asimilasi merupakan peleburan informasi baru kedalam struktur kognitif yang sudah ada. Seorang individu dikatakan melakukan proses adaptasi melalui asimilasi, jika individu tersebut menggabungkan informasi baru yang diperoleh kedalam pengetahuannya. Akomodasi merupakan perubahan yang terjadi pada sebuah struktur kognitif dalam rangka menampung informasi baru. Jadi, dikatakan akomodasi jika individu menyesuaikan diri dengan informasi baru. Melalui akomodasi ini, struktur kognitif yang sudah ada dalam diri seseorang mengalami perubahan sesuai dengan rangsangan-rangsangan dari objeknya. 3. Ekuilibrisasi adalah kecenderungan untuk mencari keseimbangan pada elemen-elemen kognisi. Ekuilibrisasi diartikan sebagai kemampuan yang mengatur dalam diri individu agar dirinya dapat mempertahankan keseimbangan dan menyesuaikan diri terhadap lingkungannya. Untuk terjadi proses ekuilibrisasi antara diri dengan lingkungan, maka peristiwa asimilasi dan akomodasi harus terjadi secara terpadu, bersama-sama dan komplementer.

Teori Piaget melihat pemikiran peserta didik dengan orang dewasa berbeda. Faktor yang mempengaruhi perbedaan intelektual yaitu pengalaman, kedewasaan, transmisi misi sosial dan yang paling mendasar keseimbangan (menemukan

keseimbangan antara yang dipahami dan belum dipahami) (Beetlestone, 2012, p. 21). Tahap-tahap perkembangan Piaget menjelaskan ada empat tahapan yang dilalui, sebagai berikut:

- a. Sensori-motor usia 0-2 tahun, disini anak focus pada fungsi-fungsi perpeustualnya
- b. Pra-operasional usia 2-6 tahun, disini anak belajar mempresentasikan dunia melalui symbol, tanpa konsep-konsep nyata dan tanpa pemahaman terhadap hubungan sebab akibat.
- c. Pelaksanaan konkret usia 7-11, di usia ini anak mulai berpikir secara logis tentang hal-hal yang mereka alami dan mengembangkan penalaran ukuran, berat dan jumlah.
- d. Pelaksanaan formal usia 11-15 keatas, pada usia ini anak sudah mampu memanipulasi proposisi atau gagasan.

Tahapan	Usia	Kemampuan-kemampuan Utama
Tahap Sensorimotor	0 – 2 tahun	Terbentuknya konsep "kepermanenan obyek" dan kemajuan gradual dalam perilaku refleksif ke perilaku yang mengarah pada tujuan
Tahap Praoperasional	2 – 7 tahun	Perkembangan kemampuan menggunakan simbol-simbol untuk menyatakan obyek-obyek dunia. Pemikiran masih egosentris dan sentrasi (dalam berpikir tidak disarkan pada keputusan yang logis melainkan

Tahapan	Usia	Kemampuan-kemampuan Utama
		didasarkan pada keputusan yang dapat dilihat seketika)
Tahap Operasi Kongkrit	7 – 11 tahun	Perbaikan dalam kemampuan untuk berpikir secara logis. Pengerjaan logis dapat dilakukan dengan berorientasi pada obyek-obyek atau peristiwa yang langsung dialami oleh anak. Kemampuan-kemampuan baru termasuk penggunaan operasi-operasi yang dapat balik. Pemikiran tidak lagi sentrasi tetapi desentrasi, dan pemecahan masalah tidak begitu dibatasi oleh keegosentrisme.
Tahap Operasi Formal	11 tahun - dewasa	Pemikiran abstrak dan murni simbolis bisa dilakukan tanpa kehadiran benda konkrit. Masalah-masalah dapat dipecahkan melalui penggunaan eksperimentasi sistematis.

Sumber : Trianto, 2009

Implikasi teori Piaget pada pembelajaran terlihat saat guru memperkenalkan informasi kemudian melibatkan peserta didik dalam menggunakan konsep-konsep, memberikan waktu untuk menemukan ide-ide dengan pola berpikir formal (Trianto, 2011: 17). Berawal menentukan topik yang dapat dipelajari

oleh peserta didik, kemudian memilih atau mengembangkan aktivitas kelas dengan topik tersebut, serta memberikan pertanyaan yang menunjang proses pemecahan masalah, dan melakukan penilaian pelaksanaannya pada setiap kegiatan, memperhatikan keberhasilan, dan melakukan revisi (Dimiyati & Mudjiono, 2002: 14-15).

## B. Teori Bruner

Jerome Seymour Bruner adalah tokoh yang paling dikenal dan berpengaruh psikologi pada abad ke-20. Merupakan tokoh kunci dalam apa yang disebut “Revolusi Kognitif” dengan buku proses pendidikan dan menuju sebuah Theory of intrucsi dan social-man : A course of study dipertengahan tahun 1960-an di tenggara dalam mengembangkan kurikulum. Bruner dengan mengdedepankan “kognitif revolusi”.

Bruner mengatakan bahwa belajar terjadi lebih ditentukan oleh cara seseorang mengatur pesan atau informasi dan bukan ditentukan oleh umur. Asumsi teori ini adalah bahwa setiap orang telah memiliki pengetahuan dan pengalaman yang telah tertata dalam bentuk struktur kognitif yang telah dimilikinya. Proses belajar akan berjalan dengan baik jika materi pelajaran atau informasi baru beradaptasi dengan struktur kognitif yang dimilikinya, serta telah terbentuk didalam pikiran seseorang berdasarkan pemahaman dan pengalaman-pengalaman sebelumnya.

Teori belajar kognitif lebih mementingkan proses belajar dari pada hasil belajarnya. Para penganut aliran kognitif mengatakan bahwa belajar tidak sekedar melibatkan hubungan antara stimulus dan respon. Namun lebih dari itu, belajar melibatkan proses berfikir yang sangat kompleks. belajar kognitif merupakan suatu bentuk teori belajar yang sering

disebut sebagai model perceptual. Model belajar kognitif mengatakan bahwa tingkah laku seseorang ditentukan oleh persepsi serta pemahaman yang tidak selalu dapat terlihat sebagai tingkah laku yang nampak.

Teori kognitif menekankan bahwa bagian-bagian dari suatu situasi saling berhubungan dengan seluruh konteks situasi atau materi pelajaran menjadi komponen-komponen yang kecil-kecil dan mempelajarinya secara terpisah-pisah, akan kehilangan makna. Bruner memandang motivasi sebagai kekuatan internal dalam proses belajar. Belajar adalah tujuan langsung, proses mengalami, menemukan pengetahuan. Pandangan lain Bruner yang patut diketengahkan adalah dunia model. Ia mengkonstruksi dunia luar dalam bentuk dunia model. Melalui model memungkinkan seseorang meramalkan dan melakukan intrapolasi dan ekstrapolasi pengetahuan lebih lanjut. Intrapolasi adalah mencari posisi melalui penerapan pengetahuan baru, sedangkan ekstrapolasi mencari bentuk lain dari informasi yang diberikan. Pengetahuan bukan semata-mata refleksi pesan dari luar tapi juga sebuah ide (konstruksi model) yang dapat menjelaskan gejala dan peristiwadunia luar. Menurut model adalah pengharapan (ekspektasi) yang keberadaannya merupakan refleksi kecenderungan dari pengalaman-pengalaman yang telah terorganisir. Bahasa, ceritera, teori, pesan, diagram dan lain-lain adalah contoh dari dunia model yang dibawa kedalam berbagai bentuk dan perbuatan manusia.

Teori memberi penekanan pada cara menalar anak-anak, cara bahasa, dan pikiran yang bermakna. Teori ini juga melihat dari segi akuisisi pengetahuan dan pemahaman sebagai sesuatu yang memiliki tiga aspek yang berbeda atau membentuk representasi, yaitu (Beetlestone, 2012, p. 22):

- a. Enactive (pemeranan) yang berdasarkan tindakan
- b. Ikonik, tindakan yang digantikan oleh sebuah citra
- c. Simbolik yang diekspresikan dalam bentuk bahasa

### C. Vigotsky

Teori Vigotsky juga sangat memperhatikan masalah bahasa yang mempengaruhi proses pembelajaran dan pembelajaran itu ditingkatkan melalui interaksi sosial (Beetlestone, 2012, p. 22). Vigotsky mempercayai adanya zona perkembangan promaksimal (*zona of proximal development*) yaitu zona dimana peserta didik mampu menuju pada tingkat performansi yang tinggi melalui dukungan dari teman-temannya atau dari gurunya. Secara perkembangan psikologis dan pembelajaran untuk memahaminya sesuatu dengan baik, maka perlu menganalisis masyarakat sekitar dan hubungan-hubungan sosialnya. Vigotsky memahami anak mampu meniru tindakan yang melampaui kapasitasnya akan tetapi memiliki batas-batas tertentu. Ketika anak sedang meniru, anak dapat melakukan secara lebih baik akan tetapi jauh lebih baik bila orang dewasa membimbingnya daripada melakukannya sendiri.

Ada dua konsep penting dalam teori Vygotsky, yaitu *Zone of Proximal Development* (ZPD) dan *scaffolding*. *Zone of Proximal Development* (ZPD) adalah jarak antara tingkat perkembangan sesungguhnya yang didefinisikan sebagai kemampuan pemecahan masalah secara mandiri dan tingkat perkembangan potensial yang didefinisikan sebagai kemampuan pemecahan masalah di bawah bimbingan orang dewasa atau melalui kerjasama dengan teman sejawat yang lebih mampu. *Scaffolding* adalah pemberian sejumlah bantuan kepada peserta didik pada tahap-tahap awal pembelajaran,

kemudian mengurangi bantuan dan memberikan kesempatan untuk mengambil alih tanggungjawabnya yang semakin besar setelah dapat melakukannya.

Vygotsky memandang proses belajar terjadi pada dua tahap: Tahap pertama yaitu pada saat berkolaborasi dengan orang lain, dan tahap kedua dilakukan secara individual yang di dalamnya terjadi proses internalisasi. Pada saat proses interaksi terjadi baik antara guru-peserta didik maupun antar peserta didik, kemampuan yang perlu dikembangkan: saling menghargai, menguji kebenaran pernyataan pihak lain, bernegosiasi, dan saling mengadopsi pendapat yang berkembang.

## BAB III

### KREATIVITAS DAN BERPIKIR KREATIF

#### Sasaran Belajar

Setelah mempelajari materi dalam bab ini, diharapkan anda mampu:

- a. Menjelaskan makna kreativitas dengan detail.
- b. Menjelaskan makna berpikir kreatif.
- c. Memahami karakteristik berpikir kreatif .
- d. Memahami dan menerapkan berpikir kreatif dalam proses pembelajaran PJOK.

#### A. Kreativitas

Kreativitas mengandung enam bagian yaitu kreatifitas sebagai bentuk pembelajaran, representasi, produktivitas, originalitas, berpikir kreatif atau penyelesaian masalah dan alam semesta atau alam ciptaan (Beetlestone, 2012). Kreatifitas sebagai bentuk pembelajaran merupakan bentuk pemungisian kognitif dalam menjelaskan dan menginterpretasikan konsep-konsep abstrak dengan melibatkan kemampuan, keingintahuan, menemukan, mengeksplorasi, pencarian kepastian dan antusias yang ada pada anak.

Representasi adalah pengungkapan atau ekspresian gagasan dan perasaan serta penggunaan berbagai cara untuk melakukannya. Produktivitas adalah pembuatan, menggunakan imajinasi, penciptaan, merangkai, mengarang, keterampilan



musik, per-tunjukan, perencanaan, mengonstruksikan, membangun ketrampilan-ketrampilan teknologis dan keluaran sekala besar ataupun kecil. Originalitas adalah kemampuan membuat keterkaitan yang sebelumnya tidak ada keterkaitan dan bersifat imajinasi, prototip, kekhususan, kebaruan induvidualitas berbeda, tidak dapat ditiru, kebiasaan diluar kebiasaan dan mengambil resiko (Beetlestone, 2012).

Kreativitas menurut Taylor dalam Baker (Baker, 2001: Lee, 2005) kreativitas secara tipologi ada lima yaitu ekspresif, produktif, inventif, inovatif, dan emergentive. Kreativitas ekspresif adalah jenis kreativitas spontan sering terlihat pada anak-anak dicontohkan mengambar dan bermain. Kreativitas produktif lebih ditunjukkan oleh ilmuwan dan seniman yang produksi spontan tetap, namun ditandai oleh kebutuhan untuk mengekspresikan. Kreativitas inventif digambarkan sebagai pemecahan masalah atau penciptaan untuk meningkatkan teknologi yang ada. Kreativitas yang inovatif penawaran dengan kapasitas untuk meningkatkan atau menemukan kembali suatu organisme yang ada atau objek melalui pemanfaatan keterampilan konseptualisasi. Kreativitas emergentive adalah penemuan yang membuka ledakan ide secara sinergis.

Menurut Munandar (2009) kreativitas adalah sebuah proses atau kemampuan yang mencerminkan kelancaran, keluwesan, dan orisinalitas dalam berpikir, serta kemampuan untuk mengelaborasi (mengembangkan, memperkaya, memperinci), suatu gagasan. Menurut Hurlock (1999), kreativitas adalah kemampuan seseorang untuk menghasilkan komposisi, produk, atau gagasan yang pada dasarnya baru.

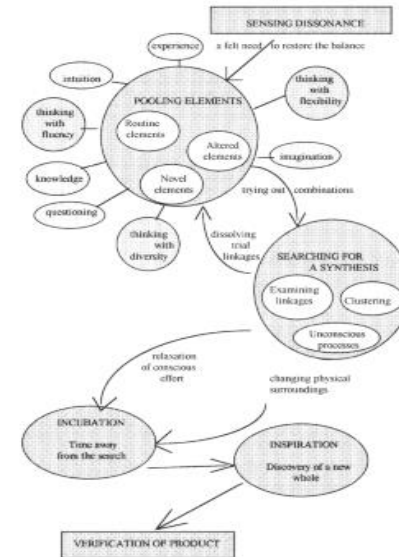
Kreativitas sebagai proses yang asli, berkualitas tinggi, keterbukaan ide-ide dan eksplorasi yang tidak diketahui dan tidak mudah dikelola. Kreativitas dalam pendidikan telah diketahui sejak akhir 1990-an sebagai relevan secara global dengan cara tidak pernah dilihat sebelumnya. Berpikir kreatif telah dikategorikan sebagai sesuatu yang kita lahirkan, akan tetapi memiliki pikiran yang lain hal ini dapat dikembangkan melalui kegiatan dan proses pembelajaran (Lavin, 2008). Ciri kognitif diantaranya orisinalitas, fleksibilitas, kelancaran, dan elaborasi. Sedangkan ciri non kognitif diantaranya motivasi sikap dan kepribadian kreatif. Kedua ciri ini sama pentingnya, kecerdasan yang tidak ditunjang dengan kepribadian kreatif tidak akan menghasilkan apapun. Kreativitas hanya dapat dilahirkan dari orang cerdas yang memiliki kondisi psikologi yang sehat. Kreativitas tidak hanya perbuatan otak saja namun variabel emosi dan kesehatan. Sesuai pernyataan Dyers (2011) mengungkapkan bahwa kreativitas terbentuk melalui pendidikan lebih besar dibandingkan dari genetik, kretivitas 2/3 terbentuk melalui pendidikan dan hanya 1/3 dari genetik.

Kreativitas dibentuk melalui tiga intelegensi yaitu: 1) sintetik (kreatif), 2) analitik (kritis), 3) praktik. Berpikir sintetik (kreatif) adalah kemampuan mengembangkan ide yang berbeda, berkualitas akan tetapi sesuai tugas. Berpikir analitik adalah kemampuan untuk menilai ide seseorang melihat dari kekuatan dan kelemahan serta memberikan usulan perbaikan. Berpikir praktik adalah kemampuan untuk menerapkan keterampilan intelektual dalam konteks sehari-hari dan “menjual” ide kreatif (Sternberg, 2003).

## B. Berpikir Kreatif

Kreativitas berdasarkan Downing (1997) terdiri dari tiga komponen yaitu, keterampilan berpikir kreatif, keahlian dan motivasi. Keterampilan berpikir kreatif ini untuk memecahkan sebuah masalah yang ditunjukkan dengan pengajuan ide yang berbeda dengan solusi pada umumnya. Keahlian ini diartikan pengetahuan teknis, prosedural, dan intelektual yang merupakan dasar munculnya idea atau upaya kreatif. Kemudian motivasi, motivasi ini juga berperan sebagai kunci untuk menghasilkan kreativitas karena dengan adanya motivasi maka akan mampu menginspirasi untuk memecahkan masalah yang dihadapi dan biasanya motivasi ini lebih terkait dengan motivasi internal.

Sedangkan berdasarkan Teori Wallas dalam Munandar (2009) menyatakan bahwa proses kreatif meliputi empat tahap, yaitu: (1) persiapan, (2) inkubasi, (3) inspirasi, (4) verifikasi. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat gambar 3 di bawah ini:



Gambar 1. Proses kreatif (Sani, 2015, p. 13).

Berpikir kreatif mempunyai beberapa mekanisme atau proses yang harus dilalui. Ada empat tahap berpikir kreatif, diantaranya:

1. Tahap persiapan, dimana seseorang mempersiapkan diri untuk memecahkan masalah dengan belajar berfikir dengan cara masalah dirumuskan, dan aspek-aspek masalah diidentifikasi ini biasanya disebut fase orientasi. Dan juga mulai mencari jawaban, menghimpun data/informasi sebanyak mungkin yang relevan dengan masalah.
2. Tahap inkubasi adalah tahap dimana individu seakan-akan melepaskan diri untuk sementara dari masalah tersebut. Atau dengan kata lain berhenti sementara ketika berbagai



masalah berhadapan dengan jalan buntu tetapi tetap dalam proses berpikir berlangsung terus dalam jiwa bawah sadar

3. Tahap inspirasi (menemukan hal baru) setelah jenuh berpikir dan beristirahat dengan mengalihkan perhatian pada hal yang lain.
4. Tahap verifikasi atau memodifikasi secara kreatif, dan melakukan pengujian karyanya bisa diterima atau tidak.

### C. Karakteristik Berpikir Kreatif

Guru memiliki peran sebagai pendukung terciptanya peserta didik kreatif. Peserta didik tidak akan dapat mengembangkan kreativitasnya apabila tidak dihargai baik itu guru maupun teman yang lain. Disini guru terlebih dahulu memberikan persetujuan akan ide-ide yang dibuat oleh peserta didik. Guru diharapkan mampu menyajikan secara langsung, variatif, dan mengatur cara agar peserta didik sering merespons. Untuk merangsang peserta didik berpikir kreatif diharapkan terampil mengajukan pertanyaan tentang hubungan, alternatif dan kemungkinan baru.

Ciri-ciri guru kreatif menurut Sani (2015) adalah: 1) mengajukan banyak pertanyaan, 2) mengajukan pertanyaan yang membutuhkan pemikiran yang mendalam, 3) sering memberikan pertanyaan lanjutan (tidak menjawab langsung), 4) memeriksa jawaban benar dan jawaban keliru, 5) mengajukan pertanyaan terbuka yang membutuhkan jawaban divergen. Menurut Downing (1997) guru dalam proses pembelajaran dituntut memberikan suasana yang kondusif seperti: terampil mengatur, menyajikan, bertanya, membuat rancangan, melakukan aktivitas, dan mencari hubungan dalam memberikan materi pelajaran.

Peserta didik dikatakan kreatif tentu ada ciri-ciri yang berhubungan dengan ketrampilan, sikap atau perasaan. Menurut Munandar (2009) sebagai berikut ini ciri-ciri berpikir kreatif pada peserta didik meliputi :

1. Ketrampilan berpikir lancar, ditandai dari perilaku anak yang suka mengajukan banyak pertanyaan, menjawab dengan sejumlah jawaban jika ada pertanyaan, mempunyai banyak gagasan mengenai suatu masalah, lancar mengungkapkan gagasan-gagasannya.
2. Ketrampilan berpikir luwes (fleksibel), ditandai dari perilaku anak yang memberikan aneka ragam penggunaan yang tidak lazim terhadap suatu objek, memberikan macam-macam penafsiran (interpretasi) terhadap suatu gambar; cerita; atau masalah, memberi pertimbangan terhadap situasi; yang berbeda dari yang diberikan orang lain.
3. Ketrampilan berpikir orisinal, ditandai dari perilaku anak memikirkan masalah-masalah atau hal-hal yang tidak pernah terpikirkan oleh orang lain.
4. Ketrampilan memperinci (mengelaborasi), ditandai dari perilaku anak mengembangkan atau memperkaya gagasan orang lain.
5. Ketrampilan menilai (mengevaluasi). Ditandai dari perilaku anak menentukan pendapat sendiri mengenai suatu hal.
6. Memiliki rasa ingin tahu ditandai dari perilaku anak mempertanyakan segala sesuatu.

7. Bersifat imajinatif, ditandai dari perilaku anak membuat cerita tentang tempat-tempat yang belum pernah dikunjungi atau tentang kejadian-kejadian yang belum pernah dialami.
8. Merasa tertantang oleh kemajemukan, ditandai dari perilaku anak mencari penyelesaian suatu masalah tanpa bantuan orang lain.
9. Memiliki sifat berani mengambil resiko, ditandai dari perilaku anak yang berani mempertahankan gagasannya dan bersedia mengakui kesalahannya.
10. Memiliki sifat menghargai, ditandai dari perilaku anak yang menghargai hak-hak diri sendiri dan hak-hak orang lain.

Ada tiga aspek yang secara umum yang menandai orang-orang kreatif menurut Munandar (2009), yaitu:

- a. Kemampuan kognitif: termasuk di sini kecerdasan di atas rata-rata, kemampuan melahirkan gagasan-gagasan baru, gagasan-gagasan yang berlainan, dan fleksibilitas kognitif.
- b. Sikap yang terbuka: orang kreatif mempersiapkan dirinya menerima stimuli internal maupun eksternal.
- c. Sikap yang bebas, otonom, dan percaya pada diri sendiri: orang kreatif ingin menampilkan dirinya semampu dan semaunya, ia tidak terikat oleh konvensi-konvensi.

#### **D. Hubungan Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan terhadap Berpikir Kreatif**

Pendidikan yang berkualitas dipengaruhi dari beberapa komponen salah satu komponen adalah pendidik. Pada

Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional pasal 1 telah jelas bahwa “Pendidik adalah tenaga kependidikan yang berkualifikasi sebagai guru, dosen, konselor, pamong belajar, widyaiswara, tutor, instruktur, fasilitator, dan sebutan lain yang sesuai dengan kekhususannya, serta berpartisipasi dalam menyelenggarakan pendidikan”. Berdasarkan pengertian pendidik yang sering disebut sebagai guru, merupakan jabatan profesi. Guru sebagai suatu profesi yang melaksanakan tugasnya mendidik dengan asumsi bahwa:

1. Subjek didik adalah manusia dengan berbagai potensi yang akan berkembang. Karenanya pendidikan dilandasi oleh nilai-nilai kemanusiaan, dan pendidikan menghargai martabat manusia yang memiliki kemauan, emosi dan perasaan.
2. Yang dihadapi pendidik adalah manusia dengan segala kelebihan dan kekurangannya, maka ada teori-teori pendidikan yang merupakan jawaban atas kerangka hipotesis tentang bagaimana pendidikan harus dilakukan.
3. Tujuan utama pendidikan adalah menjadikan manusia sebagai manusia yang baik, yakni manusia yang beriman, bertaqwa, dan berbudi pekerti luhur.

Sebagai seorang guru pemerintah telah mengatur dalam Undang-undang Republik Indonesia No 14 tahun 2005 tentang Guru dan Dosen, (2005) menjelaskan bahwa untuk menjadi guru wajib memiliki kualifikasi, kompetensi, sertifikat pendidik, sehat jasmani dan rohani, serta memiliki kemampuan untuk mewujudkan tujuan pendidikan nasional. Kualifikasi akademik guru adalah guru merupakan lulusan pendidikan

tinggi program sarjana atau program diploma empat. Kompetensi guru yang dimaksud meliputi kompetensi pedagogik, kompetensi kepribadian, kompetensi sosial, dan kompetensi profesional yang diperoleh melalui pendidikan profesi. Sertifikat pendidik diberikan kepada guru yang telah memenuhi persyaratan sesuai peraturan pemerintah.

Berhubungan dengan kompetensi pedagogik dan tugas guru sangat erat dengan tujuan pendidikan nasional. Kompetensi pedagogik dijelaskan pada Undang-Undang No. 14 tahun 2005 tentang Guru dan Dosen bahwa kompetensi pedagogik merupakan kemampuan seorang guru dalam mengelola proses pembelajaran yang berhubungan dengan peserta didik, meliputi pemahaman wawasan atau landasan kependidikan, pemahaman terhadap peserta didik, pengembangan kurikulum atau silabus, perancangan pembelajaran, pelaksanaan pembelajaran yang mendidik dan dialogis, pemanfaatan teknologi pembelajaran, evaluasi hasil belajar, dan pengembangan peserta didik untuk mengaktualisasikan berbagai potensi yang dimilikinya. Tugas utama guru mendidik, mengajar, membimbing, mengarahkan, melatih, menilai, dan mengevaluasi peserta didik pada pendidikan anak usia dini jalur pendidikan formal, pendidikan dasar, dan pendidikan menengah. Tujuan pendidikan di Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional (2003) menyatakan bahwa:

“Pendidikan Nasional berfungsi mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa, bertujuan untuk berkembangnya potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman kepada Tuhan

Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat berilmu, cakap, kreatif, mandiri, dan menjadi manusia yang demokratis dan bertanggungjawab”.

Melihat kompetensi pedagogik dalam mengelola proses pembelajaran untuk mencapai tujuan pendidikan merupakan bagian yang tidak dapat dihindarkan, sehingga peran guru disini menjadi bagian penting. Guru dalam mengelola proses pembelajaran memiliki peran yaitu: guru sebagai pendidik, pengajar, pembimbing, pelatih, penasihat, pembaharu (innovator), model dan teladan, pribadi, peneliti, pendorong kreativitas, inspirator, pekerja rutin, aktor, emansipator, evaluator.

Berkaitan dengan pentingnya guru dalam membentuk peserta didik yang kreatif. Marini, Kusbiantari, dan Sopiah, (2015) mengungkapkan bahwa guru kreatif diperlukan untuk menyelenggarakan kegiatan belajar melalui bermain dalam kurikulum kreatif, memiliki peran dalam merencanakan kegiatan, mempersiapkan ruang, dan melaksanakan kegiatan agar dapat berjalan sesuai rencana dan mencapai tujuan, dan memberikan peluang bagi berkembangnya kreativitas peserta didik. Guru kreatif disini diartikan hanya guru kreatiflah yang akan mampu membentuk peserta didik kreatif dan mampu mencapai tujuan pembelajaran melalui bermain sehingga peserta didik merasa senang atau terasa tidak terbebani dalam proses pembelajaran. Marini, Kusbiantari, dan Sopiah (2015) memberikan gambaran pada gambar 2 terkait peran guru dalam membentuk anak kreatif. Untuk lebih jelas gambarannya sebagai berikut:



**Gambar 2.** Peran guru dalam membentuk anak kreatif  
(Marini, Kusbiantari, dan Sopiah, 2015)

## **BAB IV**

### **PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI, OLAHRAGA, DAN KESEHATAN**

#### **Sasaran Belajar**

Setelah mempelajari materi dalam bab ini, diharapkan anda mampu:

- a. Menjelaskan makna pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan dengan detail.
- b. Menjelaskan makna PJOK dan Pendidikan Olahraga.
- c. Memahami tujuan PJOK meliputi tiga ranah kognitif, psikomotorik, dan afektif.
- d. Memahami dan menerapkan prinsip-prinsip dalam proses pembelajaran PJOK.

#### **A. Konsep Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan**

Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan merupakan mata pelajaran yang di sekolah memiliki peran relatif penting dalam perkembangan perilaku peserta didik seperti aspek kognitif, afektif, dan khususnya aspek psikomotorik. Siedentop (1991) mengungkapkan bahwa pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan dikenal dengan *physical Activity*, dimana pendidikan diperoleh melalui aktivitas jasmani, ini diartikan belajar gerak dan belajar dari gerak. Sedangkan Lutan (2002) menjelaskan menggunakan istilah *physical education* yaitu suatu kegiatan yang bersifat mendidik dengan memanfaatkan

kegiatan jasmani atau melalui olahraga. Dengan kata lain, perbuatan mendidik melalui aktivitas tubuh atau badan dengan sengaja untuk mencapai tujuan tertentu.

Freeman (2001) mengungkapkan bahwa pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan adalah pendidikan yang menekankan pendidikan fisik dimana pemahaman sisi kealamiahannya fitrah manusia dan sisi keutuhan individu yang terkait dengan respon emosional, hubungan personal, perilaku kelompok, pembelajaran mental, *intelektual, emosional, dan estetika*. Sejumlah aktivitas jasmani manusiawi yang terpilih dapat dilaksanakan untuk mendapatkan hasil yang diinginkan.

Secara utuh, pemahaman yang dapat ditangkap pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan menggunakan media tubuh untuk mengembangkan individu itu sendiri. Karakteristik pendidikan jasmani seperti ini tidak terdapat pada matapelajaran lain, karena hasil kependidikan dari pengalaman belajar tubuh tidak terbatas hanya pada perkembangan tubuh saja.

### **B. Tujuan Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan**

Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan merupakan sarana untuk mendidik melalui aktivitas jasmani yang memiliki tujuan tertentu. Lutan (2002) menyatakan melalui Pendidikan jasmani, Olahraga dan Kesehatan peserta didik dapat mengembangkan dirinya, sebagai berikut:

1. Mengembangkan pengetahuan dan keterampilannya yang berkaitan dengan aktivitas jasmani, perkembangan estetika, dan perkembangan sosial.

2. Mengembangkan kepercayaan diri dan kemampuan untuk menguasai keterampilan gerak dasar yang mendorong partisipasinya dalam aneka aktivitas jasmani.
3. Memperoleh dan mempertahankan derajat kebugaran jasmani yang optimal untuk melaksanakan tugas sehari-hari secara efisien dan terkendali.
4. Mengembangkan nilai-nilai pribadi melalui partisipasi dalam aktivitas jasmani baik secara berkelompok maupun perorangan.
5. Berpartisipasi dalam aktivitas jasmani yang dapat mengembangkan keterampilan sosial yang memungkinkan siswa berfungsi secara efektif dalam hubungan antar orang.
6. Menikmati kesenangan dan keriangannya melalui aktivitas jasmani, termasuk permainan olahraga.

Menurut Mahendra (2009) mengungkapkan ada tiga hal penting yang terbentuk ketika melakukan pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan, yaitu:

1. Meningkatkan kebugaran jasmani dan kesehatan siswa.
2. Meningkatkan terkuasainya keterampilan fisik yang kaya, serta
3. Meningkatkan pengertian siswa dalam prinsip-prinsip gerak serta bagaimana menerapkannya dalam praktek.

Menurut Desai (2013) menyatakan bahwa pendidikan jasmani sangat penting karena manusia bisa hidup dari hari ke hari hidup sehat melalui pendidikan jasmani dan terbukti bermanfaat untuk kehidupan fisik, mental, sosial, emosional

dan spiritual yang lebih baik. Melalui pendidikan jasmani akan dapat tercapai: 1) Pembangunan alam yang artinya secara alami dari tahap prenatal hingga usia tua akan mampu meningkatkan energi dengan beberapa latihan fisik dan mental dan ini akan berdampak juga terhadap perkembangan alam di Indonesia, 2) membentuk tubuh yang artinya melalui pendidikan jasmani dapat membentuk tubuh yang indah, 3) badan kuat dan sehat artinya melalui pendidikan jasmani dapat membentuk kuat dan sehat. 4) Pengembangan Disiplin, 5) pembangun karakter, 6) konstruktif, 7) menciptakan kesadaran di masyarakat.

Berdasarkan tujuan pendidikan jasmani di atas, dapat ditarik kesimpulan yaitu melalui pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan akan membantu perkembangan dan pertumbuhan jasmani peserta didik selain itu akan menumbuhkan kemampuan motorik dan membentuk pribadi yang memiliki jiwa dan budi pekerti luhur atau mengembangkan perilaku peserta didik yang mencakup aspek kognitif, afektif dan psikomotor.

### C. Prinsip Pembelajaran PJOK

Dilihat dari Permendikbud tahun 2016 no 22 tentang standar proses pembelajaran telah jelas bahwa proses pembelajaran diharapkan diselenggarakan secara interaktif, inspiratif, menyenangkan, menantang, memotivasi peserta didik untuk berpartisipasi aktif, serta memberikan ruang yang cukup bagi prakarsa, kreativitas, dan kemandirian sesuai dengan bakat, minat, dan perkembangan fisik serta psikologis peserta didik. Untuk mencapai standar kompetensi lulusan dan standar isi prinsip pembelajaran yang digunakan, adalah sebagai berikut:

1. peserta didik mencari tahu, dari yang sebelum peserta didik diberi tahu.
2. belajar berbasis aneka sumber belajar, yang sebelumnya dari yang sebelumnya guru sebagai satu-satunya sumber belajar.
3. penguatan penggunaan pendekatan ilmiah dari yang sebelumnya pendekatan tekstual.
4. pembelajaran berbasis kompetensi.
5. pembelajaran terpadu.
6. pembelajaran dengan jawaban yang kebenarannya multi dimensi dari yang sebelumnya pembelajaran yang menekankan jawaban tunggal.
7. keterampilan aplikatif.
8. peningkatan dan keseimbangan antara keterampilan fisikal (*hard skills*) dan keterampilan mental (*soft skills*).
9. pembelajaran yang mengutamakan pembudayaan dan pemberdayaan peserta didik sebagai pembelajar sepanjang hayat.
10. pembelajaran yang menerapkan nilai-nilai dengan memberi keteladanan (*ing ngarso sung tulodo*), membangun kemauan (*ing madyo mangun karso*), dan mengembangkan kreativitas peserta didik dalam proses pembelajaran (*tut wuri handayani*).
11. pembelajaran yang berlangsung di rumah di sekolah, dan di masyarakat.



12. pembelajaran yang menerapkan prinsip bahwa siapa saja adalah guru, siapa saja adalah peserta didik, dan dimana saja adalah kelas.
13. pemanfaatan teknologi informasi dan komunikasi untuk meningkatkan efisiensi dan efektivitas pembelajaran.
14. pengakuan atas perbedaan individual dan latar belakang budaya peserta didik.

## **BAB V**

### **MODIFIKASI PERMAINAN**

#### **Sasaran Belajar**

Setelah mempelajari materi dalam bab ini, diharapkan anda mampu:

- a. Menjelaskan makna modifikasi
- b. Menjelaskan makna bermain dan permainan
- c. Memahami jenis-jenis permainan

Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan adalah pendidikan yang menekan aktivitas fisik dalam belajar gerak dan belajar dari gerak sebagai media utama untuk mencapai tujuan pendidikan nasional. Bentuk-bentuk aktivitas fisik sesuai dengan komponen yang tercantum dalam kurikulum yang mengacu bentuk gerak-gerak ke cabang olahraga.

Berkaitan dengan aktivitas fisik peserta didik perlu memperhatikan *Development Appropriate Practice (DAP)*. *DAP* menunjukkan dalam melakukan aktivitas fisik perlu memperhatikan perubahan kemampuan anak dan dapat mendorong perubahan tersebut menjadi lebih baik lagi. Sehingga tugas gerak perlu disesuaikan dengan tingkat perkembangan anak didik yang sedang dipelajarinya dan mengakomodasi setiap perubahan dan perbedaan karakteristik setiap individu.



Merancang dan melaksanakan pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan harus sesuai dengan tahap-tahap perkembangan dan karakteristik anak didik. Memodifikasi sarana dan prasarana merupakan salah satu upaya yang dapat dilakukan guru pendidikan PJOK agar pembelajaran dapat mencerminkan *DAP*. Oleh karena itu, *DAP* termasuk didalamnya “*body scaling*” atau ukuran tubuh peserta didik, harus dijadikan prinsip utama dalam membelajarkan dan memodifikasi sarana dan prasarana dalam proses belajar PJOK.

#### A. Pengertian Modifikasi

Modifikasi secara umum diartikan sebagai usaha untuk mengubah atau menyesuaikan. Namun secara khusus modifikasi adalah suatu upaya yang dilakukan untuk menciptakan dan menampilkan sesuatu hal yang baru, unik, dan menarik. Modifikasi disini mengacu kepada sebuah penciptaan, penyesuaian dan menampilkan suatu alat/sarana dan prasarana yang baru, unik, dan menarik terhadap suatu proses belajar mengajar PJOK. Pelaksanaan modifikasi sangat diperlukan bagi setiap guru pendidikan jasmani sebagai salah satu alternatif atau solusi dalam mengatasi permasalahan yang terjadi dalam proses belajar mengajar pendidikan jasmani, modifikasi merupakan implementasi yang sangat berintegrasi dengan aspek pendidikan lainnya.

Setiap rencana yang akan dilaksanakan tentunya terdapat suatu maksud dan tujuan. Dalam hal ini Lutan (1988) menyatakan mengenai tujuan memodifikasi dalam pelajaran pendidikan jasmani yang dikutip oleh Husdarta (2011:179) yaitu agar :

1. Peserta didik memperoleh kepuasan dalam mengikuti pelajaran,
2. Meningkatkan kemungkinan keberhasilan dalam berpartisipasi, dan
3. Peserta didik dapat melakukan pola gerak secara benar.

Pendekatan modifikasi ini dimaksudkan agar materi yang ada di dalam kurikulum dapat tersampaikan dan disajikan sesuai dengan tahap-tahap perkembangan kognitif, afektif, dan psikomotor anak, sehingga pembelajaran pendidikan jasmani dapat dilakukan secara intensif.

#### B. Pengertian Bermain dan Permainan

Di dunia pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan tentunya tidaklah asing dengan kata bermain (*play*) dan permainan (*game*), akan tetapi penggunaan kata tersebut adakalanya terjadi tumpang tindik. Bermain menurut Smith dan Pallegri (2013:1) adalah aktivitas yang dilakukan demi kepentingannya sendiri, akan tetapi tidak memiliki tujuan yang pasti dan ini bersifat menyenangkan, gembira dan untuk bermain ini sangat sering terjadi pada anak usia 2 sampai 6 tahun. Goldstein (2012:7) memberikan definisi bahwa bermain merupakan aktivitas apapun yang dipilih secara bebas berdasarkan motivasi intrinsik dan pribadinya berada di luar kehidupan 'biasa' dan tidak serius. Secara hemat peneliti bermain adalah aktivitas menyenangkan yang tidak memiliki aturan resmi dan memiliki tujuan untuk dirinya sendiri.

Sedangkan permainan menurut Smith dan Pallegri (2013:1) adalah kegiatan yang lebih terorganisir dan memiliki beberapa tujuan, salah satunya untuk memenangkan kegiatan tersebut, juga memiliki aturan yang cenderung umum dan pada

usia sekitar 6 tahun keatas. Permainan merupakan bagian yang tidak bisa dipisahkan dengan pendidikan jasmani dan kesehatan. Hal ini diperkuat hasil penelitian Mckeen, Webb dan Pearson (2007: 3) bahwa melalui permainan akan mempermudah dalam penguasaan materi secara menyeluruh, peserta didik lebih menikmati, dengan melalui permainan berarti mengedepankan *student center*, kemampuan peserta didik akan mampu meningkatkan kemampuannya menjadi lebih baik dan mampu mengefisiensikan implementasi dari materi yang diberikan. Permainan ini bisa diartikan bahwa aktivitas yang memiliki aturan pertandingan dan bersifat menyenangkan.

Berdasarkan dari buku *Games Therapy* dalam bukunya Yuriastien tujuan pendidikan pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan yang mampu dicapai melalui permainan antara lain:

1. Memahami diri sendiri dan mengembangkan harga diri, artinya anak akan menentukan pilihan-pilihan terkait dalam memaikan permainan sehingga mampu membantu terbentuknya gambaran tentang diri mereka sendiri dan membuatnya merasa mampu mengendalikan diri.
2. Menemukan apa yang dapat mereka lakukan dan mengembangkan kepercayaan diri, artinya permainan mendorong berkembangnya keterampilan, fisik, sosial dan intelektual. Seorang anak akan mengalami kegagalan saat melakukan suatu permainan, hal itu akan membantunya untuk menghadapi kegagalan dan menuntutnya untuk bertanggungjawab.
3. Melatih mental anak, artinya anak akan dilatih mengekspresikan pengetahuan yang dia miliki sekaligus

mendapatkan pengetahuan baru. Bahkan, lewat permainan orangtua akan dapat menemukan kesan-kesan dan harapan anak terhadap orangtua serta keluarganya.

4. Meningkatkan daya kreativitas dan membebaskan anak dari stress, artinya anak akan terangsang mengeluarkan ide yang orisinil dari pikirannya, walaupun kadang terasa abstrak untuk orangtua.
5. Mengembangkan pola sosialisasi dan emosi anak, artinya anak akan belajar mempelajari nilai keberhasilan pribadi ketika berhasil memasuki suatu kelompok. Ketika anak memainkan peran 'baik' dan 'jahat', hal ini membuat mereka kaya akan pengalaman emosi. Anak akan memahami perasaan yang terkait dari ketakutan dan penolakan dari situasi yang dia hadapi.
6. Melatih motorik dan mengasah daya analisa anak, artinya anak akan belajar menyeimbangkan antara motorik halus dan kasar dan belajar menganalisa dan memahami persoalan yang terdapat dalam setiap permainan.
7. Penyaluran bagi kebutuhan dan keinginan anak, Artinya anak dapat memenuhi kebutuhannya melalui bermain. Anak yang tidak mampu mencapai peran pemimpin dalam kehidupan nyata, mungkin akan memperoleh pemenuhan keinginan itu dengan menjadi pemimpin saat bermain.
8. Standar moral, artinya anak ketika dalam permainan akan dipaksa untuk mengikuti standar moral dari kelompoknya.
9. Mengembangkan otak kanan anak, artinya melalui permainan akan terbentuk aspek-aspek yang

menyenangkan dan membuka kesempatan untuk menguji kemampuan dirinya berhadapan dengan teman sebaya serta mengembangkan perasaan realistik akan dirinya. Dengan begitu, akan memberi kesempatan pada anak untuk mengembangkan otak kanan, kemampuan yang mungkin kurang terasah baik di sekolah maupun di rumah.

### C. Jenis - Jenis Permainan

Permainan sering diajarkan kepada anak-anak dengan sedikit kesempatan untuk latihan keterampilan, tidak ada permainan timbal balik, dan dengan *tim full sided*. Terciptanya permainan yang terpenting adalah anak-anak bisa mendapatkan keuntungan dari hal yang menyenangkan dan dinamis. Pendekatan untuk mempelajari permainan olahraga yang berbeda perlu memperhatikan karakteristik fisik dan teknis keterampilan dalam olahraga tim, taktik dan pengambilan keputusan kemampuan sangat penting agar bisa memenangkan permainan tersebut (Broek, Boen, Claessens, Feys, & Ceux, 2011).

Permainan merupakan bagian penting dari kurikulum pendidikan jasmani, ditambah terdapat penelitian menunjukkan bahwa '65 persen atau lebih dari waktu yang dihabiskan dalam pendidikan jasmani diberikan dalam bentuk permainan mampu meningkatkan fisik peserta didik (Werner, Thorpe, & Bunker, (1996:28-33). Hasil utama dari keberhasilan pendidikan jasmani adalah peserta didik yang memiliki kemampuan membuat keputusan sukses di lapangan dan memiliki kesadaran akan aspek teknis dan taktis dari permainan.

Berdasarkan bentuk permainan, permainan terbagi menjadi 4 yaitu: permainan terget, permainan net/dinding, permainan memukul dan Invasi. Semua Permainan di setiap kategori

memiliki konsep serupa dan berbagi masalah taktis serupa yang harus dipecahkan sehingga memungkinkan pengalihan pemahaman taktis di permainan.

Permainan Invasi atau lebih dikenal permainan menyerang, ini adalah permainan dimana tim memiliki tujuannya untuk menyerang wilayah lawan dengan tujuan untuk mencetak lebih banyak poin dalam batas waktu ke gawang/daerah tim lawan. Dari setiap tim juga sembari berusaha untuk menjaga skor seminimal mungkin. Berbagai pola yang bisa dilakukan misalnya membawa bola untuk dibawa atau tertangkap melintasi garis yaitu misalnya *liga rugby, rugby union, touch*. Ataupun dengan pola bisa dilempar atau ditembakkan menjadi ke target missal: bola basket, *handball, lacrosse* atau bisa disambar dengan tongkat atau kaki ke area target misalnya hoki, sepak bola, *Australian Rules Football*.

Permainan net/dinding, Permainan ini permainan yang melibatkan jaring atau pengadil. Tujuan permainan net / wall adalah untuk pemain atau tim untuk mengirim objek ke dalam daerah lawan dengan melewati net/wall agar tidak bisa dimainkan atau dikembalikan dalam batas-batas net. Tenis dan bola voli adalah contoh permainan net. Squash dan Bola raket adalah permainan dinding.

Permainan memukul, permainan ini adalah permainan yang memerlukan ketangkasan antara tim pemukul dan tim lawan dengan tujuan untuk meraih skor sebanyak mungkin dibanding tim lawan yang menggunakan jumlah babak dan waktu diizinkan. Tim lawan menyusun strategi untuk mencegah tim pemukul membuat skor Contohnya permainan antara lain: kriket, *softball* dan *baseball*.

Permainan target, permainan ini adalah permainan yang memiliki tujuan adalah menempatkan proyektil di dekat, atau pada target agar memperoleh skor terbaik. Contohnya antara lain: *golf*, panahan, *bowling tenpin*. Keakuratan pemain dalam kaitannya dengan target menentukan kesuksesan individu. Jika pemain yang giliran pertama kurang akurat maka pemain lain akan menang. Dalam permainan lawan, pemain memiliki kesempatan untuk 'ikut campur' dengan target atau bola lawan agar bisa menciptakan sebuah keuntungan untuk dirinya sendiri. Olahraga ini melibatkan hingga empat pemain per tim. Saat bermain permainan target, tidak ada tekanan yang diberikan pada pemain untuk membuat keputusan dengan cepat.

## BAB VI

### MODEL PEMBELAJARAN KREATIF

#### Sasaran Belajar

Setelah mempelajari materi dalam bab ini, diharapkan anda mampu:

- d. Menjelaskan model pembelajaran kreatif dengan detail.
- e. Menjelaskan makna model pembelajaran kreatif.
- f. Menerapkan model pembelajaran kreatif.
- g. Menerapkan prinsip-prinsip model pembelajaran kreatif dalam proses pembelajaran PJOK.

#### A. Pengertian Model Pembelajaran

Sering dengan perkembangan dunia pendidikan, seorang guru dituntut untuk menghasilkan peserta didik yang berkualitas. “Bagaimana menghasilkannya?” ini menjadikan pertanyaan yang tidak pernah terjawab dengan tetap karena perkembangan dunia tidaklah statis akan tetapi dinamis. Semakin cepatnya teknologi berkembang semakin dituntut dunia pendidikan untuk menghasilkan generasi yang lebih baik. Bagaimana menghasilkan peserta didik inilah yang menjadi kerancuan, apakah melalui pendekatan, strategi, metode, teknik dan taktik ataupun model pembelajaran. Istilah-istilah ini yang membuat tumpang tindih, akan tetapi tetap pada dimensi yang sama, yaitu “bagaimana”.

Istilah pendekatan pembelajaran diartikan sebagai titik tolak atau sudut pandang terhadap proses pembelajaran. Pendekatan ini lebih merujuk pada pandangan tentang terjadinya suatu proses yang sifatnya masih sangat umum dimana didalamnya mewedahi, menginsiprasi, menguatkan, dan melatari metode pembelajaran dengan cakupan teoretis tertentu. Terdapat dua jenis pendekatan, yaitu: (1) pendekatan pembelajaran yang berorientasi atau berpusat pada siswa (*student centered approach*) dan (2) pendekatan pembelajaran yang berorientasi atau berpusat pada guru (*teacher centered approach*).

Strategi pembelajaran merupakan bagian dari perencanaan yang berisi tentang rangkaian kegiatan guna mencapai tujuan pendidikan tertentu. Strategi pembelajaran merupakan rencana tindakan termasuk penggunaan metode dan pemanfaatan berbagai sumber daya atau kekuatan dalam pembelajaran yang disusun untuk mencapai tujuan tertentu yaitu tujuan pembelajaran. Strategi pembelajaran merupakan hal yang perlu di perhatikan oleh seorang instruktur, guru, widyaiswara dalam proses pembelajaran. Paling tidak ada 3 jenis strategi yang berkaitan dengan pembelajaran, yakni: (a) strategi pengorganisasian pembelajaran, (b) strategi penyampaian pembelajaran, dan (c) strategi pengelolaan pembelajaran.

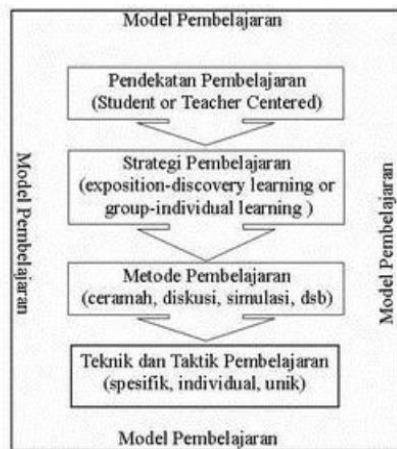
Metode merupakan upaya untuk mengimplementasikan rencana yang sudah disusun dalam kegiatan nyata agar tujuan yang telah disusun tercapai secara optimal. Metode digunakan untuk merealisasikan strategi yang telah ditetapkan. Strategi menunjuk pada sebuah perencanaan untuk mencapai sesuatu, sedangkan metode adalah cara yang dapat digunakan untuk melaksanakan strategi. Dengan demikian suatu strategi dapat dilaksanakan dengan berbagai metode.

Teknik adalah cara yang dilakukan seseorang dalam rangka mengimplementasikan suatu metode. Misalnya, cara yang harus dilakukan agar metode ceramah berjalan efektif dan efisien. Dengan demikian, sebelum seseorang melakukan proses ceramah sebaiknya memperhatikan kondisi dan situasi. Misalnya, berceramah pada siang hari setelah makan siang dengan jumlah siswa yang banyak tentu saja akan berbeda jika ceramah itu dilakukan pada pagi hari dengan jumlah siswa yang terbatas.

Taktik adalah gaya seseorang dalam melaksanakan suatu teknik atau metode tertentu. Taktik sifatnya lebih individual, walaupun dua orang sama-sama menggunakan metode ceramah dalam situasi dan kondisi yang sama, sudah pasti mereka akan melakukannya secara berbeda, misalnya dalam taktik menggunakan ilustrasi atau menggunakan gaya bahasa agar materi yang disampaikan mudah dipahami.

Untuk menjelaskan hirarki dari masing-masing istilah model pembelajaran, pendekatan, strategi, metode, taknik dan taktik dapat dilihat gambar 2. dibawah ini:





Gambar 2. Hirarki model pembelajaran (Gustiawati, 2014, p.36)

## B. Komponen Model

Komponen model pembelajaran menurut Joyce dan Weil, (2016, p.89) diidentifikasi memuat sintaks, sistem sosial, prinsip reaksi, sistem pendukung dampak pendukung dan iringan. Untuk lebih jelasnya komponen model pembelajaran dapat diuraikan sebagai berikut:

- a. Sintaks
 

Sintaks atau tahap-tahap adalah suatu tahapan kegiatan belajar dalam model pembelajaran yang memiliki urutan untuk menjalankan model tersebut dalam praktiknya.
- b. Sistem sosial ini di gambarkan bentuk kerja sama guru-peserta didik dalam proses pembelajaran dan peserta didik dengan peserta didik lain dan mengikuti aturan yang berlaku. Peran kepemimpinan guru bervariasi dalam satu model ke model pembelajaran lainnya.

- c. Prinsip reaksi
 

Prinsip reaksi ini ditunjukkan oleh guru bagaimana cara menghargai atau menilai peserta didik dan bagaimana menanggapi apa yang dilakukan oleh peserta didik.
- d. Sistem pendukung
 

Sistem pendukung digambarkan bagaimana keterlaksanaan model pembelajaran agar dapat efektif dan efisien. Sistem pendukung ini termasuk sarana dan prasarana, misalnya alat dan bahan, kesiapan guru, serta kesiapan peserta didik.
- e. Dampak pembelajaran langsung dan iringan
 

Dampak pembelajaran langsung merupakan tujuan yang akan dicapai yaitu hasil belajar dengan mengarahkan para peserta sedangkan dampak iringan adalah hasil belajar lainnya yang muncul ketika hasil pembelajaran berlangsung tercipta sehingga suasana belajar yang dialami langsung oleh pembelajar.

## C. Karakteristik Model Pembelajaran

Untuk memahami secara detail model pembelajaran terlebih dahulu kita perlu mengetahui karakteristik dari model-model pembelajaran yang sudah ada. Dimana model pembelajaran merupakan tuangan dari proses pembelajaran yang berisikan sifat-sifat umum dan terintegral oleh seorang pendidik untuk mencapai tujuan dari proses pembelajaran. Joyce dan Weil, (2016, p.9) memberikan uraian model pembelajaran pada dasar berisikan sebagai berikut.

- a. Membelajarkan peserta didik
 

Model pembelajaran diharapkan mampu membelajarkan peserta didik. Perpindahan paradigma yang

dulu hanya berpusat pada guru (*teacher center*) sekarang beralih berpusat pada peserta didik (*student center*). Sehingga peserta didik mampu meraih pengetahuan, keterampilan dan pemahaman baru melalui dirinya sendiri. Peserta didik mampu menyadari bahwa mereka perlu membangun kemampuan untuk semakin bertanggung jawab bagi pembelajaran mereka sendiri.

b. Mengkonstruktif peserta didik

Setiap model pembelajaran memiliki tujuan intruksional dimana tujuannya diharapkan mampu peserta didik itu mengkonstruksi pengetahuannya dirinya sendiri, dan mampu memahami dirinya sendiri secara lebih baik serta mampu menetapkan niat-cita dalam tataran pribadi, sosial, dan akademik.

c. *Scaffolding* proses pembelajaran

Para guru dalam menerapkan model pembelajaran pada proses pembelajaran harus mampu mendorong peserta didik melampaui kesulitan-kesulitan dan menuju level pembelajaran berikutnya. Sehingga peserta didik dapat memperoleh pemahaman yang lebih kuat dan kemandiriannya lebih besar dalam proses pembelajaran.

d. Asesmen dan penyesuaian formatif

Untuk meningkatkan dukungan agar siswa lebih mempermudah dalam pencapaian tujuan pembelajaran diperlukan berbagai model pembelajaran atau kombinasi model pembelajaran yang tepat. Untuk saat ini ICT (*information and communication teknologi*) merupakan sumber daya yang semakin penting untuk pelajaran secara keseluruhan, serta memberikan bantuan untuk lebih maju

ke depan dengan cepat. Membantu peserta didik menjadi sadar akan kemajuan dan kebutuhan merupakan asesmen formatif.

e. Menekankan keterampilan abad ke-21

Di era digital diperlukan keterampilan bukan sekedar keterampilan ICT akan tetapi juga lebih dari itu. Keterampilan yang vital bersifat kognitif; pembelajaran untuk penelitian, untuk membangun dan menguji gagasan-gagasan, untuk mengkategorisasi untuk merangkum.

f. Melek budaya dan Kesadaran Global

Ledakan ICT yang paling mencolok adalah budaya lintas bangsa dan efeknya sangat erat perubahan sifat masyarakat yang menyebabkan saling ketergantungan dan menghasilkan banyak kebutuhan dan pemahaman antar budaya.

g. Keterampilan kolaboratif dan koperatif

Sekolah merupakan tempat yang paling penting di masa depan karena sebagai laboratorium sosial bagi peserta didik. Sehingga sekolah perlu mengembangkan budaya kerjasama dan bermain bersama untuk peserta didik agar dapat saling berbagi informasi serta gagasan.

h. Kreativitas

Para peserta didik perlu dibekali pemikiran *konvergen* dan *divergen*. Pemikiran *konvergen* yaitu pemikiran yang mampu fokus dan juga mampu menguasai pengetahuan dan keterampilan dari luar. Pemikiran *divergen* merupakan pemikiran yang mampu bermain dengan informasi, konsep, gambar, suara dan objek.



Setelah memahami karakteristik model pembelajaran di atas, berdasarkan kelompok model pembelajaran Joyce dan Weil, (2016, p.15) mengelompokkan menjadi empat, yaitu: 1) memproses informasi; 2) sosial; 3) personal; 4) sistem perilaku.

a. Memproses Informasi (information processing family)

Model-model memproses informasi ini didefinisikan model-model yang memberikan penekanan cara-cara dalam meningkatkan dorongan alamiah manusia dalam hal ini peserta didik untuk membentuk makna tentang dunia (*sense of the world*) dengan memperoleh dan mengolah data, merasakan masalah-masalah, dan menghasilkan solusi-solusi yang tetap, serta mengembangkan konsep dan bahasa. Beberapa model pembelajaran ada yang membantu peserta didik menemukan informasi dan membangun konsep, serta hipotesis untuk diuji. Sebagian model pembelajaran menekankan konsep-konsep pembelajaran secara langsung, mendorong berpikir kreatif dan semuanya dirancang untuk meningkatkan kemampuan intelektual pada umumnya Joyce dan Weil, (2016, p.16).

Tabel 1. Kelompok Model Pembelajaran Berdasarkan Pemrosesan Informasi

No	Model Pembelajaran	Pengembang (Pengembang kemabali)	Tujuan
1	Pemikiran induktif (klasifikasi)	Hilda Taba (Bruce Joyce)	Perkembangan keterampilan klasifikasi, membangun, dan menguji hipotesis, dan memahami bagaimana membangun

No	Model Pembelajaran	Pengembang (Pengembang kemabali)	Tujuan
			pemahaman konseptual dari berbagai bidang materi
2	Penelitian ilmiah	Joseph Schwab dan banyak lainnya	Mempelajari system penelitian akademik-bagaimana pengetahuan dihasilkan dan dikelola
3	Kata Bergambar Induktif	Emily Calhoun	Belajar membaca dan menulis, penelitian kedalam bahasa
4	Penemuan Konsep	Jerome Bruner Fred Lighthall (Bruce Joyce)	memperelajari konsep dan meneliti strategis strategi untuk menguatkan dan menyusun dan menguji Hipotesis
5	Sinektetik	Willian Gordon	Membantu menetapkan pemecahan masalah dan menghasilkan perseptif baru tentang topic
6	Mnemonic	Michael Pressley Joel Levin (dan paara sarjana terkait)	Meningkatkan kemampuan untuk mendapatkan informasi, konsep, system konseptual, dan control metakognitif dari kemampuan memproses informasi
7	Advance Organizer	David Ausebel (dan banyak	Meningkatkan kemampuan untuk

No	Model Pembelajaran	Pengembang (Pengembang kemabali)	Tujuan
		lainnya)	menyerap informasi dan mengelolanya, khususnya dalam pembelajaran dari kuliah dan bacaan
8	Pelatihan Penelitian	Ricard Suchman (Howard Jones)	Penalaran dan pemahaman kausal tentang bagaimana mengumpulkan informasi, menyusun serta menguji hipotesis
9	Pertumbuhan Kognitif		Meningkatkan perkembangan intelektual umum dan menyesuaikan intruksi dengan memfasilitasi pertumbuhan intelektual

(Sumber: Joyce dan Weil, (2016, p.18)

#### b. Sosial (social family)

Kelompok model pembelajaran sosial merupakan model pembelajarannya yang menghasilkan energi kolektif atau bersinergi dari sebuah kerjasama. Model ini dalam pembelajarannya diharapkan mampu mendapatkan keuntungan dari komunitas pembelajaran (*learning community*). Pengembangan hubungan-hubungan kooperatif di dalam kelas merupakan dasar dari manajemen sekolah sehingga diperlukan sebuah model pembelajaran sosial. Untuk mendukung aktivitas pembelajaran yang dinamis diperlukan pengembangan budaya sekolah yang positif melalui proses pengembangan

cara-cara integrative dan produktif dalam interaksi dan norma-norma.

Tabel 2. Kelompok Model Pembelajaran Berdasarkan Sosial

No	Model	Pengembang	Tujuan
1.	Mitra Belajar	David Johnson	Perkembangan strategi saling ketergantungan dari interaksi sosial, memahami hubungan dan emosi diri sendiri dengan orang lain
2	Penelitian sosial Terstruktur	Robert Slavin dan para koleganya	Penelitian akademik dan perkembangan sosial serta personal, strategi-strategi kooperatif untuk mendekati studi akademik
3	Investigasi Kelompok	John Dewey Herbert Thelen Shlomo Sharan Rachel Herz-Lararowitz	Perkembangan keterampilan turut serta dalam proses demokratis; secara silmutan menekankan perkembangan sosial, keterampilan akademik, dan pemahaman personal
4	Penelitian Kelompok	Byron Massialas Benyamin Cox	Memecahkan masalah social melalui kajian akademik bersama dan

No	Model	Pengembang	Tujuan
			pemikiran logis
5	Metode Laboratorium	National Training Laboratory (banyak contributor)	Memahami dinamika kelompok, kepemimpinan, memahami gaya-gaya personal
6	Permainan Peran	Fannie Shafter George Shaftel	Mengkaji nilai-nilai dan perannya dalam interaksi sosial; pemahaman personal akan nilai-nilai dan perilaku
7	Penelitian jurisprudensial	James Shaver Donald Oliver	Analisis isu-isu kebijakan melalui kerangka jurisprudensi; pengumpulan data, analisis pertanyaan-pertanyaan nilai dan posisi, kajian tentang keyakinan personal

(Sumber: Joyce dan Weil, 2016, p.23)

### c. Personal (*personal family*)

Model pembelajaran ini memiliki keyakinan bahwa setiap manusia selalu berusaha untuk mengembangkan kepribadian-kepribadian yang unik dan memiliki cara pandang dari berbagai perspektif yang merupakan hasil dari pengalaman. dan pemahaman-pemahaman umum akan terbentuk dari negosiasi individu itu sendiri melalui

bekerja dan kelompok secara bersama. Model pembelajaran bertujuan memahami diri sendiri dengan lebih, bertanggung jawab terhadap pendidikannya sendiri dan berusaha untuk menjangkau atau melebihi kemampuannya. Model ini juga sangat memperhatikan perspektif dirinya sendiri untuk lebih mandiri, meningkatkan kesadaran rasa tanggungjawabnya pada takdir yang telah diterimanya.

Tabel 3. Kelompok Model Pembelajaran Berdasarkan Personal

No	Model	Pengembang	Tujuan
1.	Pengajaran tanpa arahan	Carl Rogers	Membangun kemampuan untuk perkembangan personal, pemahaman diri, autonomi, dan harga diri
2	Konsep diri positif	Abraham Maslow	Perkembangan pemahaman dan kemampuan personal untuk perkembangan
3	Pelatihan kesadaran	Fritz Perls	Meningkatkan pemahaman diri, harga diri, dan kemampuan eksplorasi; perkembangan sensitivitas dan empati antar pribadi
4	Pertemuan kelas	William Glasser	Perkembangan pemahaman diri dan tanggungjawab untuk diri sendiri dan orang lain

No	Model	Pengembang	Tujuan
5	Sistem konseptual	David Hurt	Meningkatkan kompleksitas personal dan fleksibilitas dalam pemrosesan informasi dan interaksi dengan orang lain

(Sumber: Joyce dan Weil, 2016, p.28)

d. Sistem perilaku (*behavioral systems family*)

Model pembelajaran ini pada prinsipnya memiliki keyakinan bahwa manusia memiliki system-sistem komunikasi perbaikan diri (*self correcting communication system*) yang dapat mengubah perilakunya saat merespons informasi tentang seberapa sukses tugas yang dikerjakannya. Sehingga dengan mengetahui hasil tugasnya maka lebih mudah megoreksi kemampuannya. Umpan balik mencakup mengurangi ketakutan, belajar membaca, menghitung, mengembangkan keterampilan sosial dan olahraga.

Tabel 4. Kelompok Model Pembelajaran Berdasarkan Sistem Prilaku

No	Model	Pengembang	Tujuan
1.	Pembelajaran sosial	Albert Bandura Carl Thoresen Wes Becker	Manajemen perilaku; mempelajari pola perilaku baru, mengurangi ketakutan dan pola disfungsi lainnya, mempelajari kontrol diri

No	Model	Pengembang	Tujuan
2	Intruksi eksplisit	P David Pearson Margareth Galagher Ruth Garner Gerald Duffy Laura Roehler dan lai-lain	Belajar untuk jadi pembaca yang strategis
3	Penguasaan pembelajaran	Benjamin Bloom James Block B.F Skinner	Penguasaan keterampilan dan konten akademik dari semua jenis
4	Intruksi langsung	Thomas Good Jare Brophy Wes Becker Siegfried Engleman Carl Bereiter	Penguasaan langsung konten dan keterampilan akademik dalam berbagai bidang studi
5	Simulasi	Banyak pengembang Carl Smith dan Mary Foltz Smith memberikan panduan sepanjang 1960-an ketikas desain matang	Penguasaan konten dan konsep yang kompleks dalam berbagai bidang studi
6	Reduksi kegelisahan	David Rinn Joseph Wolpe John Masters	Control reaksi aversif, penerapan dalam perlakuan dan perlakuan diri terhadap penghindaran dan pola respon disfungsi

(Sumber: Joyce dan Weil, 2016, p.28)

Untuk mengajar secara efektif dan efisien dan dapat melibatkan semua ranah pembelajaran dalam PJOK (keterampilan, sikap, dan pengetahuan) dengan berbagai macam kemampuan peserta didik tidak mudah guru PJOK perlu menerapkan berbagai model pembelajaran. Model pembelajaran menunjukkan perencanaan secara luas dan masuk akal untuk mengajar yang meliputi dasar teori, pernyataan tentang hasil belajar yang ingin dicapai, keahlian pengetahuan dari guru, pengembangan yang cocok dan rangkaian aktivitas belajar, harapan kepada tingkah laku guru dan peserta didik, susunan tugas yang unik, pengukuran hasil belajar, dan mekanisme penilaian yang terimplementasi dengan tepat dalam model tersebut.

#### D. Model Pembelajaran Berbasis Masalah

Model pembelajaran berbasis masalah merupakan model pembelajaran yang kini dianjurkan dalam penerapan kurikulum 2013. Model pembelajaran berbasis masalah menurut Ribeiro (2011, p. 2-3) adalah model pembelajaran yang berasumsikan bahwa belajar bukan sekedar menerima informasi akan tetapi proses penemuan pemahaman baru. Giribet dan Moya (2014) mengungkapkan bahwa model pembelajaran berbasis masalah ini merupakan poin yang kuat dalam mendorong kerja tim untuk mencapai tujuan bersama dan setiap anggota memiliki tanggungjawab yang sama. Menurut Schmidt & Wrisberg, n.d (2017,p.) mengungkapkan bahwa model pembelajar PBL merupakan model pembelajaran yang efektif dimana peserta didik langsung dihadapkan dengan peristiwa, mendefinisikan masalah, menemukan, bereksperimen, mencoba dan mencari solusi yang efektif.

Model pembelajaran berbasis masalah memiliki prinsip yang telah tertuang dalam kemendikbud (2016, p. 52-53) yaitu: 1) belajar secara aktif, 2) secara keseluruhan, 3) belajar untuk memahami, 4) belajar untuk memecahkan masalah, 5) belajar berdasarkan masalah, 6) guru berperan sebagai fasilitator, 7) penilaian berdasarkan solusi yang ditawarkan untuk penyelesaian masalah. Langkah-langkah pembelajaran berbasis masalah, diuraikan di bawah ini:

Tabel 5. Langkah-langkah Pembelajaran Berbasis Masalah

Sintaks Problem Based Learning	Fase Aktivitas guru
Fase 1: Mengorientasikan mahasiswa pada masalah	Menjelaskan tujuan pembelajaran, logistik yang diperlukan, memotivasi siswa terlibat aktif pada aktivitas pemecahan masalah yang dipilih
Fase 2: Mengorganisasi mahasiswa untuk belajar	Membantu siswa membatasi dan mengorganisasi tugas belajar yang berhubungan dengan masalah yang dihadapi
Fase 3: Membimbing penyelidikan individu maupun kelompok	Mendorong siswa mengumpulkan informasi yang sesuai, melaksanakan eksperimen, dan mencari untuk penjelasan dan pemecahan
Fase 4: Mengembangkan dan menyajikan hasil karya	Membantu siswa merencanakan dan menyimpulkan karya yang sesuai seperti laporan, video, dan model, dan membantu mereka untuk berbagi tugas dengan temannya.

Sintaks Problem Based Learning	Fase Aktivitas guru
Fase 5: Menganalisis dan mengevaluasi proses pemecahan masalah	Membantu siswa melakukan refleksi terhadap penyelidikan dan proses-proses yang digunakan selama berlangsungnya pemecahan masalah.

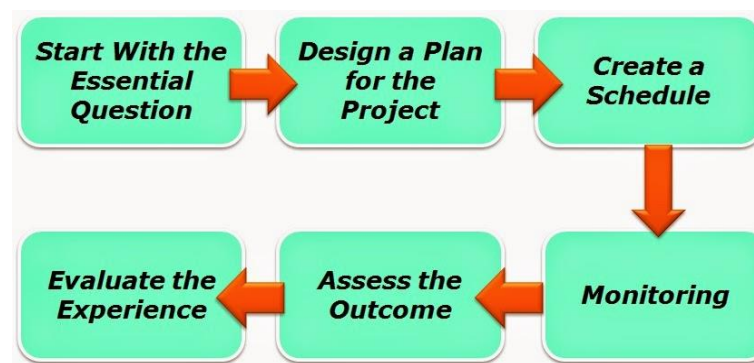
(Arends, 2012, p. 411)

### E. Model Pembelajaran Berbasis Proyek

Model pembelajaran berbasis proyek menurut Rati, Kusmaryatni, & Rediani (2017, p.60) adalah suatu model yang menekankan pada mahasiswa untuk dapat belajar secara mandiri dengan memecahkan masalah yang dihadapi serta mahasiswa juga dapat menghasilkan suatu proyek atau karya nyata. Menurut Darmawan dan Soetjipto (2016, p.90) Pembelajaran berbasis proyek adalah model pembelajaran untuk mengatur pembelajaran dalam suatu proyek didasari pertanyaan atau masalah yang menantang dengan melibatkan siswa untuk merancang perencanaan, memecahkan masalah, membuat keputusan, atau menyelidiki; memberi kesempatan kepada siswa untuk bekerja relatif independen dalam jangka panjang; dan menghasilkan penemuan atau produk nyata.

Model pembelajaran berbasis proyek memiliki karakteristik yang, antara lain : 1) Centrality (keterpusatan) pada model pembelajaran ini menjadi pusat dalam pembelajaran. model ini merupakan pusat strategi pembelajaran, dimana siswa belajar konsep utama dari suatu pengetahuan melalui kerja proyek, 2) Driving question (Berfokus pada pertanyaan/masalah) model ini mengarahkan siswa untuk mencari solusi dengan konsep atau prinsip ilmu pengetahuan yang sesuai, 3) Constructive Investigation

(Investigasi konstruktif) model ini membangun pengetahuannya dengan melakukan investigasi secara mandiri (guru sebagai fasilitator), 4) Autonomy (Bersifat otonomi pembelajaran) model ini menuntut *student centered*, siswa sebagai *problem solver* dari masalah yang dibahas sehingga pilihan waktu kerja dan tanggung jawab terhadap proyek, 5) Realisme (bersifat realisme) Kegiatan siswa difokuskan pada pekerjaan yang serupa dengan situasi yang sebenarnya.



Gambar 4. Langkah-langkah *Project Based Learning*

Langkah-langkah *Project Based Learning* sebagaimana yang dikembangkan oleh The George Lucas Educational Foundation (2005, p.45) terdiri dari:

Tabel 6. Langkah-langkah *Project Based Learning*

Sintaks	Aktivitas guru
Fase 1: Penentuan Pertanyaan Mendasar	Guru memberikan pertanyaan esensial yang dapat memberi penugasan kepada siswa dalam melakukan suatu aktivitas. Topik penugasan sesuai dengan dunia nyata yang relevan untuk siswa dengan diawali sebuah investigasi mendalam



Fase 2: Mendesain Perencanaan Proyek	Guru secara kolaboratif dengan siswa merencanakan proyek demikian siswa diharapkan akan merasa “memiliki” atas proyek tersebut. Perencanaan memuat aturan main, pemilihan aktivitas dengan mengintegrasikan berbagai subjek serta mengetahui alat dan bahan yang dapat diakses untuk membantu penyelesaian proyek
Fase 3: Menyusun Jadwal	Guru dan siswa secara kolaboratif menyusun jadwal penyelesaian proyek. pada tahap ini menentuakn alokasi waktu untuk menyelesaikan proyek, membuat batas waktu akhir proyek.
Fase 4: Memonitor siswa dan kemajuan proyek	Guru bertanggungjawab untuk melakukan monitor terhadap aktivitas siswa selama menyelesaikan proyek. Monitoring dilakukan dengan cara memfasilitasi siswa pada setiap proses untuk mempermudah proses monitoring, dibuat sebuah rubrik yang dapat merekam keseluruhan aktivitas yang penting
Fase 5: Menguji Hasil	Mengukur, Menilai, dan memperbaiki produk, pada tahap ini siswa melihat kembali produk awal yang dibuat, mencari kelemahan, dan memperbaiki produk tersebut. Mengukur dan menilai produk dapat dilakukan dengan meminta pendapat atau kritik dari anggota kelompok lain ataupun guru.
Fase 6: Mengevaluasi Pengalaman	guru dan siswa melakukan refleksi terhadap aktivitas dan hasil proyek yang sudah dijalankan. Refleksi dilakukan baik secara individu maupun kelompok

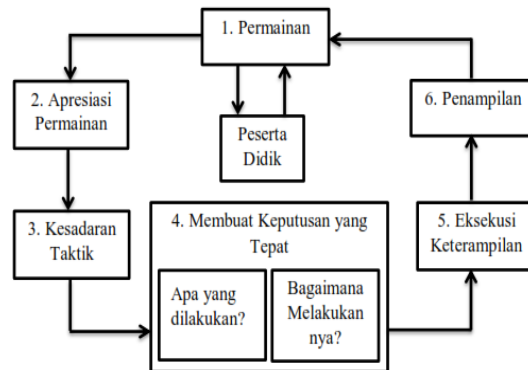
## F. Model Pembelajaran *TGfU*

Model pembelajaran *TGfU* (*Teaching game for Understanding*) merupakan model pembelajaran yang dikhususkan untuk matapelajaran PJOK. *TGfU* merupakan model pembelajaran yang menggunakan pendekatan permainan tradisional. Model pembelajaran yang menempatkan peserta didik dalam suatu permainan akan tetapi juga pada saat yang sama melakukan taktik didalam pengambilan keputusan dan pemasalah (Zetoua, dkk.2014, p,766). Sedangkan menurut Mitchell & Walton-Fisette, (2021,p.)model pembelajaran yang berfokus pada pemahaman permainan melalui pemecahan masalah dan pengambilan keputusan.

Griffin dan Butler (2010:3) Pembelajaran *TGfU* adalah sebuah pendekatan yang berpusat pada peserta didik dan permainan untuk pembelajaran permainan yang berkaitan dengan olahraga yang berhubungan kuat dengan sebuah pendekatan konstruktifis dalam pembelajaran”. *TGfU* berkaitan erat dengan pengajaran kognitif, ketika model itu terangkum dalam model pembelajaran permainan taktikal dalam pengajaran PJOK. Pada model pengajaran PJOK taktikal, guru merencanakan urutan tugas mengajar dalam konteks pengembangan keterampilan dan taktis bermain peserta didik, mengarah pada permainan yang sebenarnya. Tugas-tugas belajar menyerupai permainan dalam modifikasi bermain sering disebut sebagai bentuk-bentuk permainan. Dalam permainan taktikal guru harus mampu mengundang peserta didik untuk memecahkan masalah taktis bermain, guru harus menunjukkan masalah-masalah taktik yang diperlukan dalam situasi bermain. Sedangkan peserta didik sangat penting untuk mengenali posisi bermain di lapangan secara benar, pilihan-



pilihan gerak yang mungkin dilakukan, dan situasi-situasi bermain yang dihadapi peserta didik.



Gambar 3. Langkah-langkah TGfU

Sumber : Griffin & Butler (2010: 3)

## BAB VII

### MODEL PEMBELAJARAN *PROJECT GAME* LEARNING (PGL)

#### Sasaran Belajar

Setelah mempelajari materi dalam bab ini, diharapkan anda mampu:

- Menjelaskan makna deskripsi model PGL.
- Menjelaskan makna sintaks model PGL.
- Memahami karakteristik model PGL .
- Memahami dan menerapkan berpikir kreatif dalam proses pembelajaran PJOK melalui model pembelajaran PGL.

#### A. Deskripsi PGL

Model PGL adalah model pembelajaran yang berlandaskan model pembelajaran berbasis proyek, masalah dan permainan, dimana peserta didik dituntut untuk melakukan gerak dalam pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan melalui gerak dalam permainan maka akan terbentuk atau terangsang untuk berpikir tingkat tinggi. Model pembelajaran ini mengedepankan peserta didik sebagai pembelajaran utama. Peserta didik dituntut aktif dalam memecahkan masalah baik masalah yang distimulus oleh pendidik atau secara sendiri oleh peserta didik sehingga peserta didik mampu untuk menyelesaikan permasalahan tersebut. Terkait penyelesaian permasalahan, peserta didik diarahkan untuk menyelesaikan

dengan melakukan diskusi kelompok dan peserta didik diminta membuat permainan yang mana permainan itu merupakan wujud penyelesaian masalah yang telah ada.

Berdasarkan model pembelajaran berbasis proyek, model pembelajaran ini juga memiliki karakteristik yang sama dengan model pembelajaran berbasis proyek, antara lain:

1. Peserta didik sebagai pembuat keputusan, membuat kerangka kerja,
2. Terdapat masalah yang belum terpecahkan
3. Peserta didik perancang dalam proses pencapaian hasil
4. Peserta didik bertanggung jawab untuk mendapatkan dan mengelola informasi yang dikumpulkan
5. Terdapat evaluasi secara kontinyu yang dilakukan oleh guru
6. Peserta didik melihat kembali dan merevisi
7. Hasil akhir berupa produk dan dievaluasi kualitasnya
8. Terdapat atmosfer yang memberi toleransi kesalahan dan perubahan.

Selain berlandaskan proyek, juga berlandaskan masalah. Masalah yang dimaksud dalam model PGL adalah masalah yang dibuat oleh guru ataupun juga yang dimunculkan oleh peserta didik sendiri dengan bantuan stimulus oleh guru. Masalah yang dimunculkan sesuai dengan situasi nyata kehidupan peserta didik. Situasi masalah yang baik adalah situasi masalah yang autentik, mengandung teka-teki dan tidak didefinisikan secara ketat sehingga peserta didik akan termotivasi dan berkerjasama dengan teman lain.

Terdapat ilustrasi proses pembelajaran berbasis proyek yang mampu memberikan peserta didik mengeksplor kemampuannya dalam melakukan penyelesaian masalah, mencari informasi dan mengemasnya. Di bawah ini gambar 3 memberikan ilustrasi proses pembelajaran berbasis proyek dalam pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan.



**Gambar 3.** Peserta didik diberikan permasalahan dan diminta untuk membuat permainan secara berkelompok

Landasan yang terakhir adalah permainan, permainan yang dimaksud bukanlah permainan standar dalam olahraga.

Permainan disini adalah permainan yang dihasilkan oleh peserta didik sendiri. Permainan ini merupakan bentuk produk yang nantinya akan dikemas baik berupa *powerpoint*, paper, buku petunjuk, video dan modul. Peserta didik dalam membuat permainan diberikan arahan, menurut Quay dan Peters (2012) permainan yang baik memiliki ketentuan sebagai berikut.

Ketentuan dalam membuat permainan

1. Menyenangkan, permainan harus dapat menyenangkan semua anggota atau pemain yang bermain.
2. Aktif, semua pemain harus dapat aktif bergerak.
3. Aman, semua permainan harus melibatkan kesempatan yang adil
4. Keterampilan, permainan harus memuat atau membutuhkan keterampilan sendiri.
5. Peralatan, permainan harus dapat dimainkan dengan mudah tanpa peralatan yang rumit seperti membutuhkan komputer.
6. Waktu, permainan harus memiliki jeda untuk beristirahat
7. Terbagi, permainan harus memiliki level atau bagian sehingga ada waktu untuk berlatih
8. Ada atau tiada wasit, permainan harus sederhana mungkin sehingga dapat dimainkan ada wasit maupun tidak ada.
9. Penilaian, permainan harus sederhana dalam penilaian sehingga pemain dapat menghitung sendiri tanpa bantuan dari orang lain.

## B. Sintaks PGL

Berdasarkan landasan-landasan tersebut, langkah model PGL adalah 1) membentuk tim, 2) stimulasi permasalahan, 3) merancang kegiatan, 4) memberikan solusi, 5) persentasi permainan, 6) refleksi peserta didik, 7) refleksi guru. Langkah ini merupakan runtutan yang harus dilewati dalam proses pembelajaran agar model PGL dapat terwujud. Secara singkatnya dapat digambarkan sebagai berikut.



Gambar 4. Langkah PGL

Tabel 1. Langkah PGL

Tahap	Deskripsi
<b>Tahap 1</b> Membentuk tim	Guru meminta peserta didik membuat tim beranggotakan 5-8 anak. Setiap tim diminta membuat kata/kalimat/lagu untuk semangat tim.
<b>Tahap 2</b> stimulasi permasalahan	Guru meminta peserta didik memahami permasalahan nyata yang ada. Guru memberikan stimulasi untuk peserta didik yang mengalami kesulitan menemukan permasalahan yang ada.
<b>Tahap 3</b> merancang kegiatan	Peserta didik diminta untuk merancang proyek terkait dengan penyelesaian permasalahan melalui permainan. Guru membimbing peserta didik untuk mencari alternatif dari berbagai sumber.
<b>Tahap 4</b> memberikan solusi	Setiap peserta harus memberikan sumbangan dalam memberikan solusi kemudian dari solusi didiskusikan. Tim dimintai memutuskan solusi permasalahan yang tepat melalui permainan.
<b>Tahap 5</b> persentasi permainan	Tim diminta mempersentasikan permainan dan mengemasnya dalam bentuk power poin, modul, buku, dan video untuk memperjelas hasil karya tim
<b>Tahap 6</b> refleksi peserta	Peserta didik melakukan refleksi dan tim membelajarkan permainan ke

Tahap	Deskripsi
didik	tim lain
<b>Tahap 7</b> Refleksi Guru	Guru melakukan refleksi dan melakukan pembimbingan terkait pertandingan permainan.

### C. Sistem Sosial

Sistem sosial pada model PGL adalah guru memiliki peran sebagai fasilitator dan motivator kepada seluruh peserata didik. Guru harus mampu memberikan stimulus sehingga peserta didik mampu menemukan permasalahan bentuk kerja sama guru-peserta didik dalam proses pembelajaran dan peserta didik dengan peserta didik lain dan mengikuti aturan yang berlaku. Peran kepemimpinan guru bervariasi dalam satu model ke model pembelajaran lainnya.

### D. Prinsip reaksi

Model PGL ini adalah model pembelajaran yang lebih menekan peserta didik untuk berpikir kreatif. Model ini juga merupakan model yang mengarah pada *student center* sehingga peserta didik dalam penerapan model PGL akan belajar dengan cara mereka sendiri maka guru harus memberi kebebasan untuk mengaktualisasikan diri. Peserta didik tentunya memiliki keanergagaman dalam mewujudkan proyek mereka sehingga guru harus memberikan penghargaan dan mampu mengarahkan menjadi lebih baik.

Berhubungan dengan produk yang dihasilkan peserta didik, guru perlu memiliki rubrik penilaian terkait produk tersebut. Contoh rubrik penilaian model PGL sebagai berikut.

Tabel 2. Rubrik Penilaian

Penilaian	Indikator	Skor
Unjuk kerja	• Terampil dan sesuai petunjuk	4
	• Kurang terampil dan sesuai petunjuk	3
	• Terampil dan kurang sesuai petunjuk	2
	• Kurang terampil dan kurang sesuai petunjuk	1
Langkah dan keselamatan kerja	• Sistematis dan memperhatikan keselamatan	4
	• Kurang sistematis dan memperhatikan keselamatan	3
	• Sistematis dan kurang memperhatikan keselamatan	2
	• Kurang sistematis dan kurang memperhatikan keselamatan	1
Ketepatan waktu praktik	• Tepat waktu dan produk sesuai perintah	4
	• Kurang Tepat waktu dan sesuai perintah	3
	• Tepat waktu dan produk kurang sesuai perintah	2
	• Kurang tepat waktu dan kurang produk sesuai	1
Kerjasama tim dalam praktik	• Tugas anggota jelas dan saling kerjasama	4
	• Tugas anggota kurang jelas dan saling kerjasama	3
	• Tugas anggota kurang jelas dan	2

Penilaian	Indikator	Skor
	kurang kerjasama	
	• Tugas anggota kurang jelas dan tidak kerjasama	1

Berdasarkan rubrik penilaian di atas, format penilaian dapat dibentuk seperti pada tabel 3. Format penilaian. Format penilaian di bawah ini, pada, kolom (3),(4),(5) dan (6) berisikan skor yang didapatkan dari hasil yang dapat dicapai oleh peserta didik yang disesuaikan dengan indikator pada tabel 2. Rubrik penilaian. Kolom (7) menunjukkan skor yang dapat dicapai atau hasil dari jumlah keseluruhan dari indikator ketercapaian.

Tabel 3. Format penilaian

No	Nama	Unjuk kerja	Langkah dan keselamatan kerja	Ketepatan waktu praktik	Kerjasama tim dalam praktik	Jumlah
(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)

### E. Sistem pendukung

Model PGL ini merupakan yang mewadahi adanya multilateral sehingga dalam proses pembelajaran guru harus mengetahui dan mampu mengarahkan peserta didik dalam mencari informasi dalam menyelesaikan masalah dari berbagai

sumber. Guru yang kreatif dalam memberikan pembelajaran serta guru yang mampu bekerjasama dalam hal menyelesaikan masalah/ memonitor sangat diperlukan.

#### **F. Dampak Pembelajaran Langsung dan Iringan**

Model PGL ini merupakan yang secara implisit mengarahkan peserta didik berpikir kreatif melalui penyelesaian masalah menjadikan peserta didik lebih bermakna dan bermanfaat bagi kehidupan ke depannya. Penyelesaian masalah menggunakan menggunakan permainan ini akan meningkatkan motivasi dalam proses pembelajaran dan karena ini merupakan proyek berupa permainan yang akan dikompetisikan antar tim sehingga menuntut peserta didik terampil dan bugar dalam permainannya tersebut.

#### **G. Peran Guru dan Peserta didik dalam Model Pembelajaran PGL**

Peran guru dalam model pembelajaran PGL adalah sebagai berikut: (1) memfasilitasi dan memberi klarifikasi dalam kegiatan diskusi agar peserta didik mampu memahami apa yang harus dikerjakan dengan jelas; (2) mengondisikan atau membangun situasi untuk menolong peserta didik menemukan masalah dan menentukan masalah sesuai dengan konteks; (3) menentukan prioritas masalah sebagai kajian agar supaya mendapatkan fokus diskusi; dan (4) melakukan intervensi terhadap kegiatan kelompok yang tidak kondusif agar diskusi berjalan lancar; (5) Guru menjaga suasana belajar peserta didik terhadap proyek yang diberikan dengan memberikan umpan balik pada setiap kegiatan yang dikerjakan peserta didik.

Peran peserta didik dalam model pembelajara PGL antara lain (1) mandiri secara individu maupun berkelompok dalam hal mencari dan menemukan informasi yang dibutuhkan dari

berbagai macam sumber belajar, sehingga dalam menentukan solusi dari permasalahan yang ada tidak hanya tergantung pada guru; (2) Peserta didik harus mampu bertanggungjawab atas kegiatan belajarnya secara mandiri serta belajar untuk mengorganisasi diri dalam kelompok.



## BAB VIII

### MODEL PERMAINAN

#### A. Permainan Bolavoli

##### 1. Target center

Jumlah pemain : 6 peserta didik

Tempat : lapangan berdiameter  $\pm 7$  meter dan lingkaran kecil berdiameter  $\pm 1,5$  meter

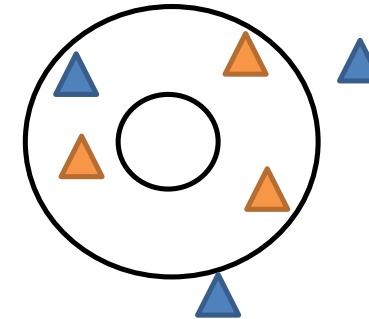
Alat dan bahan : 1 bola spon

##### Tujuan permainan

- Peserta didik dapat mempraktikkan ketrampilan dalam bolavoli misalnya: ser-vis, passing, smash dan block.
- Peserta didik dapat mempraktikkan stra-tegi dalam mencetak poin
- Peserta didik dapat mempraktik variasi dan kombinasi pola gerak dasar

##### Manfaat permainan

- Melatih dan mengasah keterampilan tek-nik dasar dalam bolavoli
- Melatih dan menemukan strategi permai-nan dalam mencetak poin
- Meningkatkan komunikasi dan kerjasama tim



Keterangan

- ▲ Tim penjaga  
▲ Tim penyerang

##### Cara bermain

- Permainan diundi dengan tos tim mana yang menyerang dulu.
- Tim akan bergantian secara otomatis bila bola dibawa keluar akan berganti sebagai penyerang.
- Pemain penjaga menjaga agar bola tidak mengenai target dengan menghadang tetapi tidak boleh masuk untuk menutupi target
- Pemain penyerang berusaha mencetak poin sebanyak-banyaknya dengan mengenai sasaran yaitu area lingkaran kecil.
- Permainan dimainkan selama 10 menit dan tim yang memperoleh poin tertinggi keluar sebagai pemenang

## 2. Passing contiyyu

Jumlah pemain : 6 peserta didik

Tempat : lapangan dengan luas  $\pm 4 \times 7$  m

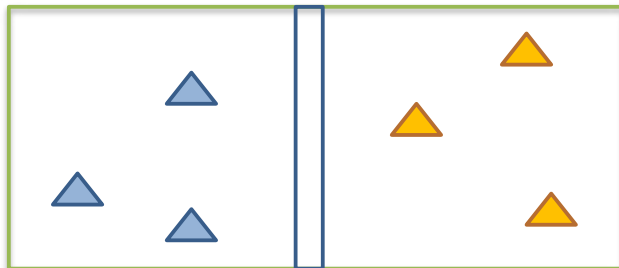
Alat dan bahan : 1 bola spon

### Tujuan permainan

- Peserta didik dapat mempraktikkan ketrampilan dalam bolavoli misalnya: ser-vis, passing, dan smash
- Peserta didik dapat mempraktikkan strategi dalam mencetak poin
- Peserta didik dapat mempraktik variasi dan kombinasi pola gerak dasar

### Manfaat permainan

- Melatih dan mengasah keterampilan teknik dasar dalam bolavoli
- Melatih dan menemukan strategi permainan dalam mencetak poin
- Meningkatkan komunikasi dan kerjasama tim



### Cara bermain

- Permainan diundi dengan tos tim mana yang menyerang dulu.
  - Pemain akan mendapatkan poin hanya ketika sebelum bola dipassing ke daerah lawan sudah melewati masing-masing dari pemain dalam 1 tim dan tim lawan tidak bisa mengembalikan bola tersebut
  - poin yang mencapai angka 10 lebih dulu keluar sebagai pemenang
- ## 3. Ball skill

Jumlah pemain : 12 peserta didik

Tempat : 2 lingkaran dengan diameter  $\pm 7$  m

Alat dan bahan : 4 bola spon

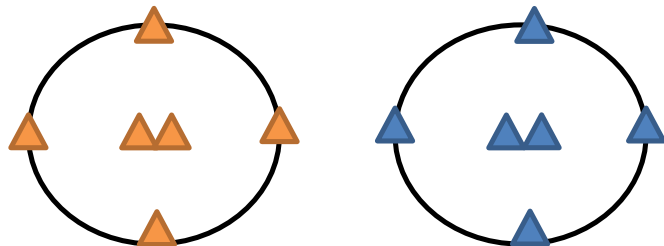
### Tujuan permainan

- Peserta didik dapat mempraktikkan ketrampilan dalam bolavoli misalnya: ser-vis, dan passing
- Peserta didik dapat mempraktikkan strategi dalam mencetak poin
- Peserta didik dapat mempraktik variasi dan kombinasi pola gerak dasar

### Manfaat permainan

- Melatih dan mengasah keterampilan teknik dasar dalam bolavoli
- Melatih dan menemukan strategi permainan dalam mencetak poin

- c. Meningkatkan komunikasi dan kerjasama tim



**Cara bermain**

- a. Ada 2 tim, tim biru dan tim merah
- b. Setiap melakukan passing/servis dengan satu tim.
- c. Tim yang paling lama dapat melakukannya passing/servis keluar sebagai pemenang.
- d. Tim yang menjatuhkan bola pertama maka akan langsung kalah
- e. Setiap tim melakukan passing/servis dengan 2 bola secara bergantian

**B. Permainan Bolabasket**

- 1. Target center

Jumlah pemain : 6 peserta didik

Tempat : lapangan berdiameter ±7 meter dan lingkaran kecil berdiameter ±1,5 meter

Alat dan bahan : 1Bola spon dan 1 Ring modifikasi

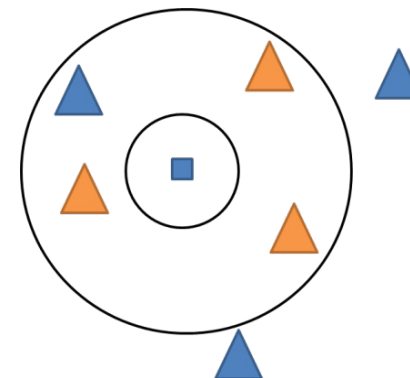
**Tujuan permainan**

- a. Peserta didik dapat mempraktikkan ketrampilan dalam bolabasket misalnya: passing, shoting dan dribble.

- b. Peserta didik dapat mempraktikkan strategi dalam mencetak poin
- c. Peserta didik dapat mempraktik variasi dan kombinasi pola gerak dasar

**Manfaat permainan**

- a. Melatih dan mengasah keterampilan teknik dasar dalam bolabasket
- b. Melatih dan menemukan strategi permainan dalam mencetak poin
- c. Meningkatkan komunikasi dan kerjasama tim



Keterangan

- ▲ : Tim penjaga
- ▲ : Tim penyerang

**Cara bermain**

- a. Permainan diundi dengan tos tim mana yang menyerang dulu.

- b. Tim akan bergantian secara otomatis apabila bola dibawa keluar dan berganti sebagai penyerang.
- c. Pemain penjaga menjaga agar bola tidak mengenai masuk ke ring target dengan menghadang tetapi tidak boleh masuk untuk menutupi target sasaran
- d. Pemain penyerang berusaha mencetak poin sebanyak-banyaknya dengan memasukan sasaran target.
- e. Permainan dimainkan selama 10 menit dan tim yang memperoleh poin tertinggi keluar sebagai pemenang

## 2. Basketball 2ball

Jumlah pemain : 6 peserta didik

Tempat : lapangan dengan luas  $\pm 4 \times 7$  m

Alat dan bahan : 2 Bola spon dan 2 ring modifikasi

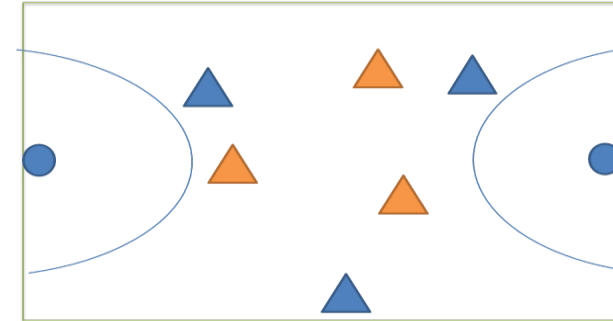
### Tujuan permainan

- a. Peserta didik dapat mempraktikkan ketrampilan dalam bolabasket misalnya: passing, shoting dan dribble.
- b. Peserta didik dapat mempraktikkan strategi dalam mencetak poin
- c. Peserta didik dapat mempraktik variasi dan kombinasi pola gerak dasar

### Manfaat permainan

- a. Melatih dan mengasah keterampilan teknik dasar dalam bolabasket
- b. Melatih dan menemukan strategi permainan dalam mencetak poin

## c. Meningkatkan komunikasi dan kerjasama tim



Keterangan

-  : Tim A
-  : Tim B

### Cara bermain

- a. Permainan dimulai dari daerah masing.
  - b. Setiap tim mendapat 1 bola untuk permainan awal penyerangan.
  - c. Pemain tidak boleh masuk lingkaran dengan membawa bola bila masuk daerah lawan poin untuk lawan
  - d. Pemain mencetak poin dengan melakukan shoting dari luar garis
  - e. Permainan dimainkan selama 10 menit dan tim yang memperoleh poin tertinggi keluar sebagai pemenang
- ## 3. Shoting ball
- Jumlah pemain : 6 peserta didik

Tempat : lapangan dengan luas  $\pm 4 \times 7$  m

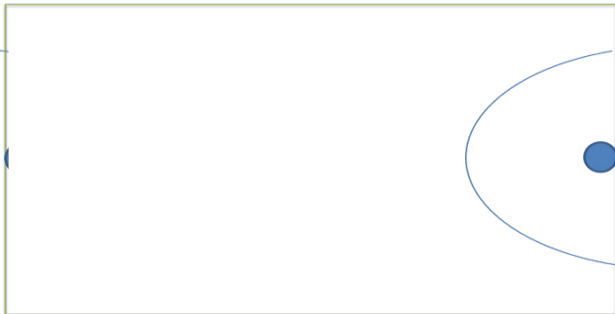
Alat dan bahan : 1 Bola spon

### Tujuan permainan

- Peserta didik dapat mempraktikkan ketrampilan permainan dalam bola basket shooting
- Peserta didik dapat mempraktikkan strategi dalam mencetak poin
- Peserta didik dapat mempraktik variasi dan kombinasi pola gerak dasar

### Manfaat permainan

- Melatih dan mengasah keterampilan teknik dasar dalam bola basket
- Melatih dan menemukan strategi permainan dalam memperoleh kemenangan
- Meningkatkan komunikasi dan kerjasama tim



### Cara bermain

- Permainan diundi dengan tos
- tim melakukan shooting diluar lingkaran

- Setiap melakukan shooting 1 kali
- Tim yang memasukan bola terbanyak adalah pemenangnya

## C. Permainan Sepakbola

### 1. Target center

Jumlah pemain : 6 peserta didik

Tempat : lapangan berdiameter  $\pm 7$  meter dan lingkaran kecil berdiameter  $\pm 1,5$  meter

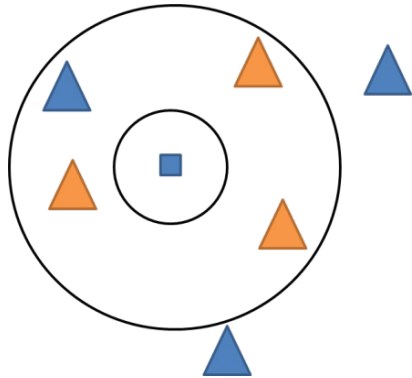
Alat dan bahan : 1 bola spon dan 1 kun

### Tujuan permainan



- Peserta didik dapat mempraktikkan ketrampilan dalam sepak bola passing dan mengiring bola.
- Peserta didik dapat mempraktikkan stra-tegi dalam mencetak poin
- Peserta didik dapat mempraktik variasi dan kombinasi pola gerak dasar

### Manfaat permainan

- Melatih dan mengasah keterampilan teknik dasar passing dalam sepakbola
- Melatih dan menemukan strategi permai-nan dalam mencetak poin
- Meningkatkan komunikasi dan kerjasama tim



Keterangan

-  : Tim penjaga
-  : Tim penyerang

### Cara bermain

- a. Permainan diundi dengan tos tim mana yang menyerang dulu.
- b. Tim akan bergantian secara otomatis apabila bola dibawa keluar dan berganti sebagai penyerang.
- c. Pemain penjaga menjaga agar bola tidak mengenai kun dengan menghadang tetapi tidak boleh masuk untuk menutupi target sasaran
- d. Pemain penyerang berusaha mencetak poin sebanyak-banyaknya dengan memasukan sasaran target.
- e. Permainan dimainkan selama 10 menit dan tim yang memperoleh poin tertinggi keluar sebagai pemenang

## 2. Sepakbola 2 bola

Jumlah pemain : 6 peserta didik

Tempat : lapangan dengan luas  $\pm 4 \times 7$  m

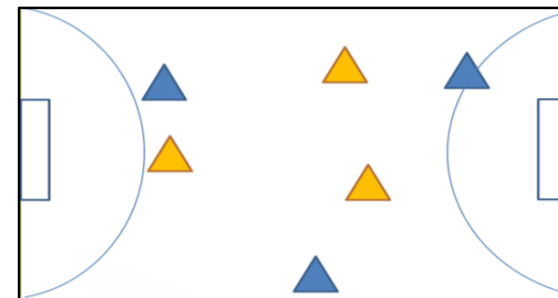
Alat dan bahan : 2 Bola spon dan 2 gawang modifikasi

### Tujuan permainan

- a. Peserta didik dapat mempraktikkan ketrampilan dalam sepakbola misalnya: passing, shoting dan mengiring bola.
- b. Peserta didik dapat mempraktikkan strategi dalam mencetak poin
- c. Peserta didik dapat mempraktik variasi dan kombinasi pola gerak dasar

### Manfaat permainan

- a. Melatih dan mengasah keterampilan teknik dasar dalam sepakbola
- b. Melatih dan menemukan strategi permainan dalam mencetak poin
- c. Meningkatkan komunikasi dan kerjasama tim





Keterangan



### Cara bermain

- Permainan dimulai dari daerah masing.
- Setiap tim mendapat 1 bola untuk permainan awal penyerangan.
- Pemain tidak boleh masuk lingkaran dengan bawa bola bila masuk daerah lawan
- Pemain tidak boleh menghadang didepan gawang
- Pemain mencetak poin dari luar garis
- Permainan dimainkan selama 10 menit dan tim yang memperoleh poin tertinggi keluar sebagai pemenang

### 3. Shoting ball

Jumlah pemain : 6 peserta didik

Tempat : lapangan dengan luas  $\pm 4 \times 7$  m

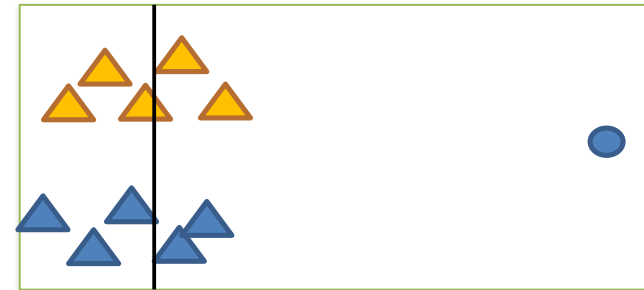
Alat dan bahan : 1 Bola spon

### Tujuan permainan

- Peserta didik dapat mempraktikkan ketrampilan dalam sepak bola seperti passing dan shoting
- Peserta didik dapat mempraktikkan strategi dalam mencetak poin
- Peserta didik dapat mempraktik variasi dan kombinasi pola gerak dasar

### Manfaat permainan

- Melatih dan mengasah keterampilan teknik dasar dalam sepakbola
- Melatih dan menemukan strategi permainan dalam memperoleh kemenangan
- Meningkatkan komunikasi dan kerjasama tim



Keterangan



### Cara bermain

- Permainan diundi dengan tos tim mana yang melakukan shoting terlebih dahulu
- Poin akan diperoleh bila shoting mengenai tepat sasaran
- Setiap pemain melakukan shoting 1 kali

- d. Tim yang memperoleh poin terbanyak adalah pemenangnya

#### D. Permainan atletik

##### 1. Jumping football 1 kaki

Jumlah pemain : 6 peserta didik

Tempat : lapangan dengan luas  $\pm 4 \times 7$  m

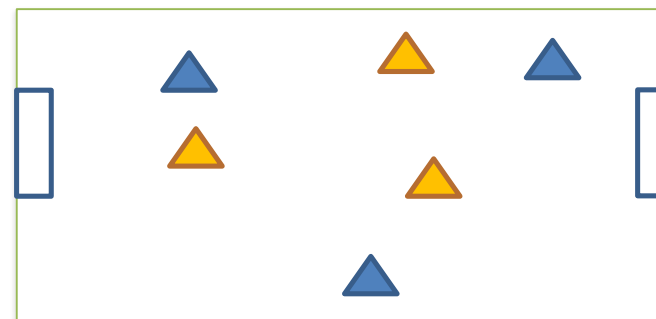
Alat dan bahan : 1 Bola spon

##### Tujuan permainan

- Peserta didik dapat mempraktikkan ketrampilan lompat jauh
- Peserta didik dapat mempraktikkan strategi dalam mencetak poin
- Peserta didik dapat mempraktik variasi dan kombinasi pola gerak dasar

##### Manfaat permainan

- Melatih dan mengasah keterampilan teknik dasar lompat jauh
- Melatih dan menemukan strategi permainan dalam memperoleh kemenangan
- Meningkatkan komunikasi dan kerjasama tim



Keterangan



##### Cara bermain

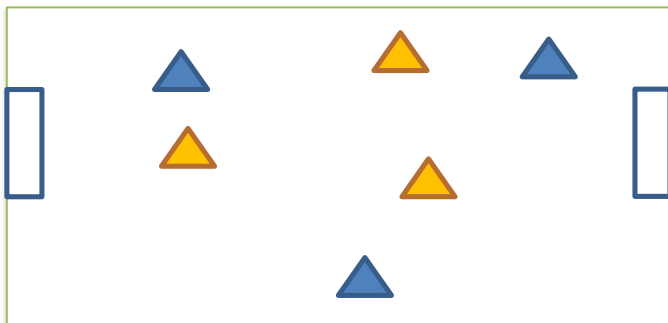
- Permainan diundi dengan tos tim mana yang mendapatkan bola
  - Permainan dengan menendang dengan 1 kaki atau englek
  - Tim yang memasukan bola terbanyak adalah pemenangnya
  - Permainan dimainkan selama 10 menit
- ##### 2. Jumping football 2 kaki
- Jumlah pemain : 6 peserta didik
- Tempat : lapangan dengan luas  $\pm 4 \times 7$  m
- Alat dan bahan : 1 Bola spon

### Tujuan permainan

- Peserta didik dapat mempraktikkan ketrampilan lompat
- Peserta didik dapat mempraktikkan strategi dalam mencetak poin
- Peserta didik dapat mempraktik variasi dan kombinasi pola gerak dasar

### Manfaat permainan

- Melatih dan mengasah keterampilan teknik dasar lompat jauh
- Melatih dan menemukan strategi permainan dalam memperoleh kemenangan
- Meningkatkan komunikasi dan kerjasama tim



Keterangan



### Cara bermain

- Permainan diundi dengan tos tim mana yang mendapatkan bola
  - Permainan dengan menendang dengan kaki rapat
  - Tim yang memasukan bola terbanyak adalah pemenangnya
  - Permainan dimainkan selama 10 menit
3. Target foot ball

Jumlah pemain : 6 peserta didik

Tempat : lapangan dengan luas  $\pm 4 \times 7$  m

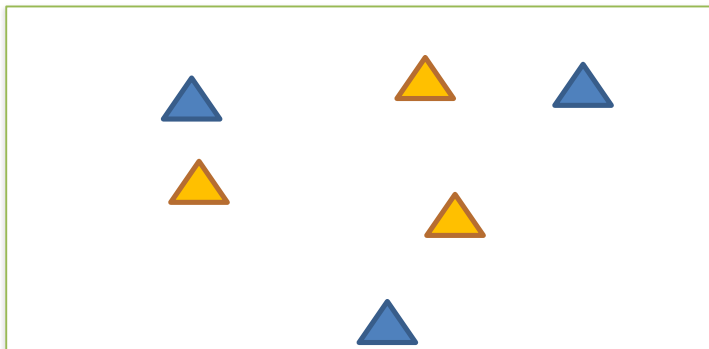
Alat dan bahan : 2 Bola spon

### Tujuan permainan

- Peserta didik dapat mempraktikkan ketrampilan lompat
- Peserta didik dapat mempraktikkan strategi dalam mencetak poin
- Peserta didik dapat mempraktik variasi dan kombinasi pola gerak dasar

### Manfaat permainan

- Melatih dan mengasah keterampilan teknik dasar lompat jauh
- Melatih dan menemukan strategi permainan dalam memperoleh kemenangan
- Meningkatkan komunikasi dan kerjasama tim



Keterangan



### Cara bermain

- Permainan diundi dengan tos tim mana yang mendapatkan bola terlebih dahulu
- Permainan dengan melempar bola pada kaki lawan
- Tim yang terkena akan keluar lapangan
- Tim yang melempar terakhir adalah pemenang
- Permainan dimainkan selama 10 menit

## E. Permainan Pencaksilat

### 1. Kick Cricketball

Jumlah pemain : 6 peserta didik

Tempat : lapangan dengan luas  $\pm 4 \times 7$  m

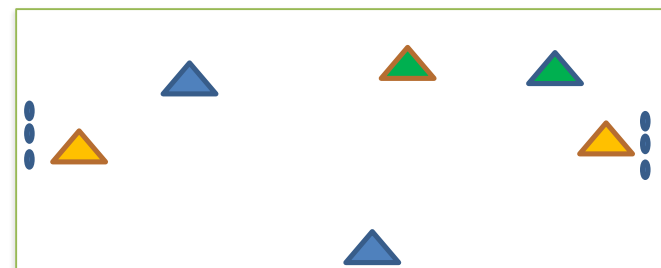
Alat dan bahan : 1 Bola spon

### Tujuan permainan

- Peserta didik dapat mempraktikkan ketrampilan pencak silat seperti tendangan
- Peserta didik dapat mempraktikkan strategi dalam mencetak poin
- Peserta didik dapat mempraktik variasi dan kombinasi pola gerak dasar

### Manfaat permainan

- Melatih dan mengasah keterampilan teknik dasar tendangan
- Melatih dan menemukan strategi permainan dalam memperoleh kemenangan
- Meningkatkan komunikasi dan kerjasama tim



Keterangan



### Cara bermain

- Permainan diundi dengan tos tim mana yang mendapatkan bola terdahulu
- Permainan dengan melempar bola dan anggota tim satunya menendang dengan kaki terkuat
- Setiap tim mendapat 1 bola yang harus dilempar
- Poin dihitung dari lari antar baseman
- Tim lawan dapat menghentikan poin jika bola yang ditendang dapat ditangkap atau melempar bola saat lawan berpindah tempat ke stump yang ada dibaseman

## 2. Boxing Cricketball

Jumlah pemain : 6 peserta didik

Tempat : lapangan dengan luas  $\pm 4 \times 7$  m

Alat dan bahan : 1 Bola spon

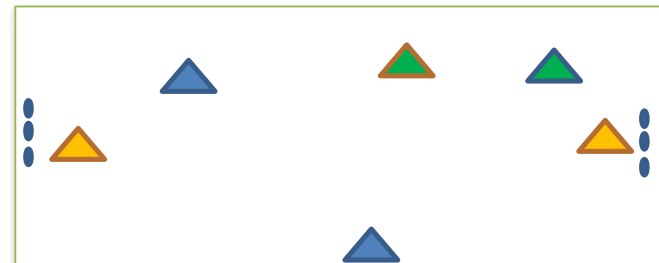
### Tujuan permainan

- Peserta didik dapat mempraktikkan ketrampilan pencak silat seperti tinju
- Peserta didik dapat mempraktikkan strategi dalam mencetak poin
- Peserta didik dapat mempraktik variasi dan kombinasi pola gerak dasar

### Manfaat permainan

- Melatih dan mengasah keterampilan teknik dasar tinju
- Melatih dan menemukan strategi permainan dalam memperoleh kemenangan

### c. Meningkatkan komunikasi dan kerjasama tim



Keterangan

-  : Tim A
-  : Tim B
-  : Tim C

### Cara bermain

- Permainan diundi dengan tos tim mana yang mendapatkan bola
- Permainan dengan melempar bola dan anggota tim satunya meninju dengan tangan terkuat
- Setiap tim mendapat 1 bola yang harus dilempar
- Poin dihitung dari lari antar baseman
- Tim lawan dapat menghentikan poin jika bola yang ditendang dapat ditangkap atau melempar bola saat lawan berpindah tempat ke stump yang ada dibaseman

## F. Permainan Senam

### 1. Rollingball

Jumlah pemain : 6 peserta didik

Tempat : lapangan dengan luas  $\pm 4 \times 7$  m

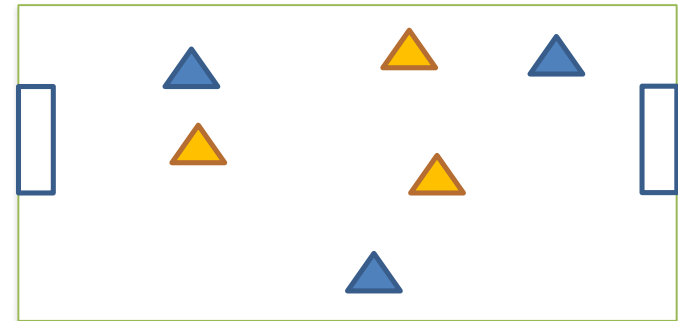
Alat dan bahan : 1 Bola spon

#### Tujuan permainan

- Peserta didik dapat mempraktikkan ketrampilan dalam senam lantai teknik roll
- Peserta didik dapat mempraktikkan strategi dalam mencetak poin
- Peserta didik dapat mempraktikkan variasi dan kombinasi pola gerak dasar

#### Manfaat permainan

- Melatih dan mengasah keterampilan senam lantai teknik dasar roll
- Melatih dan menemukan strategi permainan dalam memperoleh kemenangan
- Meningkatkan komunikasi dan kerjasama tim



Keterangan



#### Cara bermain

- Permainan diundi dengan tos tim mana yang membawa bola
- Permainan yang gerak berpindahnya dengan roll
- Permainan dengan memasukan bola ke gawang lawan
- Tim yang memasukan bola terbanyak adalah pemenangnya
- Permainan dimainkan selama 10 menit

### 2. Sitball

Jumlah pemain : 6 peserta didik

Tempat : lapangan dengan luas  $\pm 4 \times 7$  m

Alat dan bahan : 1 Bola spon

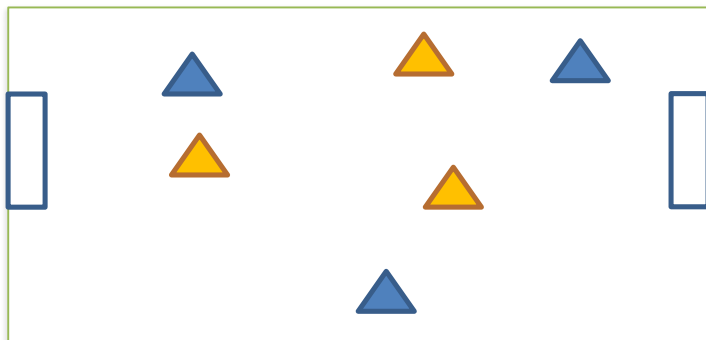


### Tujuan permainan

- Peserta didik dapat mempraktikkan ketrampilan dalam senam lantai teknik roll
- Peserta didik dapat mempraktikkan strategi dalam mencetak poin
- Peserta didik dapat mempraktikkan variasi dan kombinasi pola gerak dasar

### Manfaat permainan

- Melatih dan mengasah keterampilan senam lantai teknik dasar roll
- Melatih dan menemukan strategi permainan dalam memperoleh kemenangan
- Meningkatkan komunikasi dan kerjasama tim



Keterangan

-  : Tim A  
 : Tim B

### Cara bermain

- Permainan diundi dengan tos tim mana yang membawa bola
- Permainan yang gerak tangan dengan posisi duduk
- Permainan dengan memasukan bola ke gawang lawan menggunakan kaki tetapi tidak dengan ditendang melainkan dilempar
- Tim yang memasukan bola terbanyak adalah pemenangnya
- Permainan dimainkan selama 10 menit

### 3. Estafet ball

Jumlah pemain : 6 peserta didik

Tempat : lapangan dengan luas  $\pm 4 \times 7$  m

Alat dan bahan : 2 Bola spon

### Tujuan permainan

- Peserta didik dapat mempraktikkan ketrampilan dalam senam lantai teknik roll
- Peserta didik dapat mempraktikkan strategi dalam mencetak poin
- Peserta didik dapat mempraktikkan variasi dan kombinasi pola gerak dasar

### Manfaat permainan

- Melatih dan mengasah keterampilan senam lantai teknik dasar roll

- b. Melatih dan menemukan strategi permainan dalam memperoleh kemenangan
- c. Meningkatkan komunikasi dan kerjasama tim



#### Cara bermain

- a. Permainan dengan adu kecepatan bergerak dengan roll depan/roll belakang dan membawa bola
- b. Anggota tim yang sampai digaris finish bola diestafetkan dengan dilempar anggota lain kemudian dilanjutkan bergerak lagi
- c. Pemain yang sudah sampai digaris finish terlebih dulu adalah pemenangnya

## BAB IX

### LANGKAH-LANGKAH RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP) MODEL PROJECT GAME LEARNING (PGL)

#### Sasaran Belajar

Setelah mempelajari materi dalam bab ini, diharapkan anda mampu:

- a. Menjelaskan makna Perencanaan PGL
- b. Menjelaskan makna Pelaksanaan PGL.
- c. Menerapkan berpikir kreatif dalam proses pembelajaran PJOK melalui model pembelajaran PGL.

#### A. Pengertian Perencanaan Pembelajaran

Kurikulum merupakan kerangka, komponen lain yang diperoleh dari kreativitas dan inovasi pendidik serta pengetahuannya sehingga untuk memudahkan dalam pengamplikian atau mencapai tujuan dari kurikulum tersebut perlu adanya RPP. Perencanaan proses pembelajaran meliputi silabus dan RPP yang memuat sekurang-kurangnya tujuan pembelajaran, materi ajar, metode pengajaran, sumber belajar dan penilaian hasil belajar (Trianto, 2015:244). RPP selain menunjukkan proses pembelajaran di lapangan juga memiliki tujuan khusus antara lain: 1) mengembangkan kreativitas dan inovasi guru dalam membuat RPP, 2) menampilkan

karakteristik RPP sesuai dengan lingkungan sekolah, 3) mengembangkan serta meningkatkan profesionalisme guru.

## B. Prinsip Penyusunan RPP

RPP merupakan rencana pembelajaran yang diperinci dari materi pokok atau tema tertentu yang mengacu pada silabus. RPP meliputi: 1) data sekolah, matapelajaran, dan kelas/semester, 2) materi pokok, 3) alokasi waktu, 4) tujuan pembelajaran, KD dan Indikator pencapaian kompetensi, 5) materi pembelajaran, metode pengajaran, 6) media, alat dan sumber belajar, 7) langkah-langkah kegiatan pembelajaran dan penilaian.

Prinsip-prinsip penyusunan RPP meliputi;

- 1) memperhatikan perbedaan individu, artinya dalam penyusunan perlu memperhatikan perbedaan jenis kelamin, kemampuan awal, tingkat intelektual atau lingkungan peserta didik
- 2) mendorong partisipasi aktif peserta didik, artinya RPP dirancang dengan berpusat pada peserta didik dan mampu mendorong motivasi, minat, kreativitas, kemandirian dan semangat belajar.
- 3) mengembangkan budaya membaca dan menulis, artinya RPP dirancang untuk mengembangkan budaya membaca dan menulis
- 4) memberikan umpan balik dan tindak lanjut, artinya RPP memuat rancangan umpan balik positif, penguatan, pengayaan dan remedi
- 5) keterkaitan dan keterpaduan artinya terdapat keterkaitan antara KI dan KD, materi pelajaran, kegiatan pembelajaran

indikator pencapaian kompetensi, penilaian, sumber belajar dan menyusun karya tulis.

- 6) Menerapkan teknologi dan informasi, artinya disusun dengan menerapkan teknologi, komunikasi secara terintegrasi, sistematis efektif dan efisien sesuai dengan situasi dan kondisi.

## Contoh RPP

### RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Sekolah : SMP  
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga,  
dan Kesehatan  
Kelas/ Semester : VII/ Dua  
Materi Pokok : Senam Lantai  
Alokasi Waktu : 4 Pertemuan (4x3 JP=12JP)

#### A. Kompetensi Inti

1. Menghargai dan menghayati ajaran agama yang dianutnya.
2. Menunjukkan perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, peduli (toleransi, gotong royong), santun, dan percaya diri dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam dalam jangkauan pergaulan dan keberadaannya.
3. Memahami dan menerapkan pengetahuan (faktual, konseptual, dan prosedural) berdasarkan rasa ingin

tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya terkait fenomena dan kejadian tampak mata.

4. Mengolah, menyaji, dan menalar dalam ranah konkret (menggunakan, mengurai, merangkai, memodifikasi, dan membuat) dan ranah abstrak (menulis, membaca, menghitung, menggambar, dan mengarang) sesuai dengan yang dipelajari di sekolah dan sumber lain yang sama dalam sudut pandang/teori

### B. Kompetensi Dasar dan Indikator Pencapaian Kompetensi

Kompetensi Dasar	Indikator Pencapaian Kompetensi
3. Memahami kombinasi keterampilan berbentuk rangkaian gerak sederhana dalam aktivitas spesifik senam lantai	3.6.1 Menjelaskan pengertian kombinasi keterampilan 3.6.2 Mengklasifikasi jenis gerakan/keterampilan berdasarkan karakteristiknya 3.6.3 Menguraikan keserasian kombinasi rangkaian gerakan senam lantai 3.6.4 Menguraikan teknik gerakan guling (guling kedepan dan belakan), keseimbangan <i>headstand</i> dan <i>handstand</i> , dan lenting ( <i>rollkip</i> dan <i>kipstand</i> )
4.6 Mempraktikkan kombinasi	4.6.1 Melakukan gerakan senam lantai dengan

keterampilan berbentuk rangkaian gerak sederhana dalam aktivitas spesifik senam lantai	4.6.2 benar Melakukan teknik bantuan gerakan senam
	4.6.3 lantai
	4.6.4 Melakukan kombinasi gerakan senam lantai dengan benar
	Menerapkan prinsip keserasian dan keharmonisan kombinasi rangkaian gerakan senam lantai

### C. Tujuan Pembelajaran

#### Pertemuan Pertama

Setelah mengikuti serangkaian kegiatan pembelajaran, peserta didik dapat:

1. Menjelaskan kombinasi gerakan senam lantai;
2. Mengklasifikasikan jenis gerakan/ keterampilan berdasarkan karakteristiknya;
3. Mampu melakukan gerakan senam lantai dengan benar;

#### Pertemuan Kedua

Setelah mengikuti serangkaian kegiatan pembelajaran, peserta didik dapat:

1. Menguraikan keserasian kombinasi rangkaian gerakan senam lantai;
2. Menguraikan teknik gerakan guling (guling kedepan dan belakan);

3. Menguraikan teknik gerakan keseimbangan headstand dan handstand);
4. Menguraikan teknik gerakan lenting (*rollkip* dan *kipstand*);

### **Pertemuan Ketiga**

Setelah mengikuti serangkaian kegiatan pembelajaran, peserta didik dapat:

1. Melakukan kombinasi gerakan senam lantai dengan benar;
2. Menerapkan prinsip keserasian dan keharmonisan kombinasi rangkaian gerakan senam lantai; dan

### **Pertemuan Keempat**

Setelah mengikuti serangkaian kegiatan pembelajaran, peserta didik dapat menyusun laporan kombinasi gerakan senam lantai dengan benar

**Fokus nilai-nilai sikap: jujur dan bertanggung jawab**

## **D. Materi Pembelajaran**

### **1. Materi Reguler**

- a. Kombinasi gerakan senam lantai guling (guling kedepan dan belakan), keseimbangan *headstand* dan *handstand*), dan lenting (*rollkip* dan *kipstand*).
- b. Jenis gerakan/keterampilan berdasarkan karakteristiknya.
- c. Prinsip keserasian dan keharmonisan kombinasi rangkaian gerakan senam lantai

### **2. Materi Pengayaan**

Materi pengayaan berupa materi reguler Kombinasi gerakan senam lantai guling (guling kedepan dan belakan), keseimbangan *headstand* dan *handstand*), dan lenting (*rollkip* dan *kipstand*) yang keserasian dan keharmonisan.

### **3. Materi Remedial**

Materi remedial sama dengan materi reguler yang berdasarkan analisis hasil penilaian diperlukan perbaikan untuk peserta didik.

### **4. Model Pembelajaran**

Model Project Game Learning (PGL)

## **E. Media, Bahan dan Alat**

### **1. Media**

- Gambar-gambar gerakan senam lantai
- *LCD proyektor*
- File berisi video-video gerakan senam lantai
- Lembar aktivitas peserta didik
- Contoh kombinasi gerakan senam lantai

### **2. Alat**

- Matras

## **F. Sumber Belajar**

- a. Kemdikbud. 2016. Buku Guru *PJOK SMP/ MTs Kelas VII Semester 1*. Jakarta: Kemdikbud RI.
- b. *Hand out* materi pembelajaran.

## **G. Langkah-langkah Pembelajaran**

### **Kegiatan Pertemuan (3JP)**

#### **Kegiatan Pendahuluan (30 menit)**

1. Guru mengucapkan salam
2. Guru meminta peserta didik untuk mengecek kerapian pakaian dilanjutkan dengan berdoa meminta salah satu peserta didik memimpin doa.
3. Guru memberikan kata penyemangat dan peserta didik diminta untuk menjawab
4. Guru meminta peserta didik untuk melakukan pemanasan dengan dua anak di depan untuk memberikan contoh dan secara bergantian mengkomando
5. Guru mengondisikan suasana belajar yang menyenangkan dengan melakukan pemanasan menggunakan permainan dengan berbasis tim.
6. Guru menjelaskan tujuan pembelajaran atau kompetensi dasar yang akan dicapai.
7. Guru menyampaikan cakupan materi pembelajaran untuk pertemuan pertama.
8. Guru menjelaskan aktifitas pembelajaran peserta didik dengan menerapkan pembelajaran masalah, permainan dan berbasis proyek
9. Guru menjelaskan (dan mengklarifikasi) lingkup dan teknik penilaian yang akan digunakan oleh guru (sikap, pengetahuan dan keterampilan).

### **Kegiatan Inti (60 menit)**

#### **Pertemuan 1**

1. Guru meminta peserta didik membentuk tim yang beranggotakan 5-8 anak melalui panduan guru agar anggota heterogen
2. Guru meminta saling mengenal antar anggota dalam satu tim secara mendalam
3. Guru meminta peserta didik setiap tim memiliki kata semangat/slogan/motto/lagu
4. Guru memberikan tugas proyek yang memuat permasalahan dan permainan yang harus diselesaikan secara individu maupun kelompok tim tersebut. Peserta didik diminta mencari/menggumpulkan data terkait permainan dengan materi permainan yang mengarah ke senam lantai di lingkungan keluarga, masyarakat, dan di dunia maya. Guru dan peserta didik menyepakati pengumpulan tugas proyek atau pelaporan dalam 4 kali pertemuan.
5. Guru memberikan permainan yang tujuannya untuk saling mengenal sesama anggota tim dan permainan yang mengarah ke keterampilan dalam senam lantai.

#### **Pertemuan 2**

1. Guru memberikan permainan secara berkelompok yang sifatnya untuk saling mengenal antar anggota dalam satu tim secara mendalam



2. Guru memfasilitasi peserta didik dalam menyelesaikan baik tujuan atau hasil yang diharapkan, pemilihan aktivitas untuk penyelesaian proyek, perencanaan sumber/bahan/alat yang dapat mendukung penyelesaian tugas serta pelaporan proyek
3. guru melakukan pendampingan penjadwalan semua kegiatan yang telah dirancangnya dengan mempertimbangkan kompleksitas langkah-langkah dan teknik penyelesaian produk sesuai waktu yang ditentukan
4. Guru memberikan motivasi peserta didik dalam kerja sama antaranggota kelompok

### **Pertemuan 3**

1. Guru meminta peserta didik untuk memberikan permainan/menunjukkan permainan secara bergantian setiap kelompok yang sifatnya untuk mengenalkan hasilnya kekelompok lain
2. Guru membuat rubrik penilaian/format masukan guna mengevaluasi permainan kelompok lain
3. Guru meminta kelompok lain untuk memberikan masukan atau penilaian terhadap permainan tersebut sehingga kelompok yang bersangkutan akan memberikan revisi atau perbaikan
4. Guru memberikan waktu untuk setiap kelompok mengajarkan permainan sehingga kelompok lain memahami

5. Guru menjaga suasana belajar peserta didik terhadap Proyek mereka dengan memberikan umpan balik pada setiap kegiatan yang dikerjakan peserta didik

### **Pertemuan 4**

1. Guru mempertandingkan permainan yang terbentuk dari setiap kelompok
2. Guru memberikan refleksi terkait aktivitas dan hasil tugas peserta didik
3. Guru memberikan umpan balik meliputi ketika proses penyusunan proyek dan hasil produk proyek tersebut

### **Kegiatan Penutup (30 menit)**

1. Guru dan peserta didik melakukan refleksi dengan mengevaluasi seluruh aktivitas pembelajaran serta menyimpulkan manfaat hasil pembelajaran yang telah dilaksanakan.
2. Peserta didik menerima tugas dari guru untuk mencari referensi, misalnya dari perpustakaan, observasi, wawancara, dan *browsing* internet agar dibawa dan disampaikan progresnya pada pertemuan berikutnya.
3. Kegiatan penutup diakhiri dengan guru memberikan informasi kepada peserta didik tentang materi/kompetensi yang akan dipelajari pada pertemuan berikutnya

## BAB X

### KOMPETENSI INTI DAN KOMPETENSI DASAR PENDIDIKAN JASMANI, OLAHRAGA, DAN KESEHATAN SMP/MTS

Tujuan kurikulum mencakup empat kompetensi, yaitu (1) kompetensi sikap spiritual, (2) sikap sosial, (3) pengetahuan, dan (4) keterampilan. Kompetensi tersebut dicapai melalui proses pembelajaran intrakurikuler, kokurikuler, dan/atau ekstrakurikuler.

Pengembangan Kompetensi Dasar (KD) mengacu pada Kompetensi Inti (KI) yang disesuaikan dengan karakteristik mata pelajaran PJOK dan psiko-pedagogi. Ruang lingkup pembelajaran PJOK untuk SMP/MTs terdiri dari: 1. Aktivitas permainan bola besar dan bola kecil 2. Aktivitas beladiri 3. Aktivitas atletik 4. Aktivitas pengembangan kebugaran jasmani 5. Aktivitas senam 6. Aktivitas gerak berirama 7. Aktivitas air dan keselamatan diri 8. Kesehatan.

Kompetensi Sikap Spiritual dan Kompetensi Sikap Sosial dicapai melalui pembelajaran tidak langsung (*indirect teaching*). Rumusan kompetensi sikap spiritual yaitu, “Menghargai dan menghayati ajaran agama yang dianutnya” sedangkan kompetensi sikap sosial yaitu, “Menunjukkan perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, peduli (toleransi, gotong royong), santun, dan percaya diri dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam dalam jangkauan pergaulan dan keberadaannya” pembelajaran Kompetensi Pengetahuan dan Kompetensi Keterampilan melalui keteladanan, pembiasaan, dan budaya sekolah dengan

memperhatikan karakteristik, mata pelajaran, serta kebutuhan dan kondisi peserta didik.

Penumbuhan dan pengembangan kompetensi sikap dilakukan sepanjang proses pembelajaran berlangsung, dan dapat digunakan sebagai pertimbangan guru dalam mengembangkan karakter siswa lebih lanjut. Pembelajaran untuk kompetensi Pengetahuan dan Kompetensi Keterampilan sebagai

berikut ini:

#### A. Kelas: VII

KOMPETENSI INTI 3 (PENGETAHUAN)	KOMPETENSI INTI 4 (KETERAMPILAN)
3. Memahami pengetahuan (faktual, konseptual, dan prosedural) berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya terkait fenomena dan kejadian tampak mata	4. Mencoba, mengolah, dan menyaji dalam ranah konkret (menggunakan, mengurai, merangkai, memodifikasi, dan membuat) dan ranah abstrak (menulis, membaca, menghitung, menggambar, dan mengarang) sesuai dengan yang dipelajari di sekolah dan sumber lain yang sama dalam sudut pandang/teori

KOMPETENSI DASAR	KOMPETENSI DASAR
3.1 Memahami gerak spesifik dalam berbagai permainan bola besar sederhana dan atau tradisional*)	4.1 Mempraktikkan gerak spesifik dalam berbagai permainan bola besar sederhana dan atau tradisional
3.2 Memahami gerak spesifik	4.2 Mempraktikkan gerak

dalam berbagai permainan bola kecil sederhana dan atau tradisional. *)	spesifik dalam berbagai permainan bola kecil sederhana dan atau tradisional. *)
3.3 Memahami gerak spesifik jalan, lari, lompat, dan lempar dalam berbagai permainan sederhana dan atau tradisional. *)	4.3 Mempraktikkan gerak spesifik jalan, lari, lompat, dan lempar dalam berbagai permainan sederhana dan atau tradisional. *)
3.4 Memahami gerak spesifik seni beladiri. **)	4.4 Mempraktikkan gerak spesifik seni beladiri. **)
3.5 Memahami konsep latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan (daya tahan, kekuatan, komposisi tubuh, dan kelenturan) dan pengukuran hasilnya	4.5 Mempraktikkan latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan (daya tahan, kekuatan, komposisi tubuh, dan kelenturan) dan pengukuran hasilnya
3.6 Memahami berbagai keterampilan dasar spesifik senam lantai	4.6 Mempraktikkan berbagai keterampilan dasar spesifik senam lantai
3.7 Memahami variasi dan kombinasi gerak berbentuk rangkaian langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) tanpa/dengan musik sebagai pembentuk gerak	4.7 Mempraktikkan variasi dan kombinasi gerak berbentuk rangkaian langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) tanpa/dengan musik sebagai pembentuk gerak

pembentuk gerak pemanasan dalam aktivitas gerak berirama	pemanasan dalam aktivitas gerak berirama
3.8 Memahami gerak spesifik salah satu gaya renang dengan koordinasi yang baik. ***)	4.8 Mempraktikkan konsep gerak spesifik salah satu gaya renang dengan koordinasi yang baik. ***)
3.9 Memahami perkembangan tubuh remaja yang meliputi perubahan fisik sekunder dan mental.	4.9 Memaparkan perkembangan tubuh remaja yang meliputi perubahan fisik sekunder dan mental.
3.10 Memahami pola makan sehat, bergizi dan seimbang serta pengaruhnya terhadap kesehatan.	4.10 Memaparkan pola makan sehat, bergizi dan seimbang serta pengaruhnya terhadap kesehatan.

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran
3.1 Memahami gerak spesifik dalam berbagai permainan bola besar sederhana dan atau tradisional. *) 4.1 Mempraktikkan gerak spesifik dalam berbagai	Sepakbola: o Menendang/ mengumpan o Menghentikan bola o Menggiring o Menyundul bola o Melempar ke dalam	o Siswa menyimak informasi dan peragaan materi tentang gerak spesifik permainan sepakbola (menendang, menghentikan, dan menggiring bola dengan berbagai bagian kaki; menyundul bola,

permainan bola besar sederhana dan atau tradisional.*)	o Menjaga gawang	<p>melempar bola ke dalam, dan menjaga gawang).</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>o Siswa mencoba dan melakukan gerak spesifik permainan sepakbola (menendang, menghentikan, dan menggiring bola dengan berbagai bagian kaki; menyundul bola, melempar bola ke dalam, dan menjaga gawang).</li> <li>o Siswa mendapatkan umpan balik dari diri sendiri, teman dalam kelompok, dan guru.</li> <li>o Siswa memperagakan hasil belajar gerak spesifik permainan sepakbola ke dalam permainan sederhana dan atau tradisional dilandasi nilai-nilai disiplin, sportif, kerja sama, dan percaya diri.</li> </ul>
	<p>Bolavoli:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>o Passing bawah</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>o Siswa menerima dan mempelajari kartu</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>o Passing atas</li> <li>o Servis bawah</li> <li>o Servis atas</li> <li>o Smash/spike</li> <li>o Block/bendungan</li> </ul>	<p>tugas yang berisi perintah dan indikator tugas gerak spesifik permainan bolavoli (gerak passing bawah, passing atas, servis bawah, servis atas, smash/spike, bendungan/blocking).</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>o Siswa melaksanakan tugas ajar sesuai dengan target waktu yang ditentukan guru untuk mencapai ketuntasan belajar pada setiap materi pembelajaran.</li> <li>o Siswa menerima umpan balik dari guru. ? Siswa melakukan pengulangan pada materi pembelajaran yang belum tercapai ketuntasannya sesuai umpan balik yang diberikan.</li> <li>o Siswa mencoba tugas gerak spesifik permainan bolavoli ke dalam permainan sederhana dan atau</li> </ul>
--	---	---

		tradisional dilandasi nilai-nilai disiplin, sportif, kerja sama, dan percaya diri.
	<p>Bolabasket:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Melempar bola</li> <li>○ Menangkap bola</li> <li>○ Menggiring bola</li> <li>○ Menembak bola</li> <li>○ Merebound bola</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Siswa mendapatkan pasangan sesuai dengan yang ditentukan guru melalui permainan.</li> <li>○ Siswa bersama pasangan menerima dan mempelajari lembar kerja yang berisi perintah dan indikator tugas gerak spesifik permainan bola-basket (melempar, menangkap, menggiring, menembak, dan merebound bola).</li> <li>○ Siswa berbagi tugas siapa yang pertama kali menjadi “pelaku” dan siapa yang menjadi “pengamat”. Pelaku melakukan tugas gerak satu persatu dan pengamat mengamati, serta memberikan masukan</li> </ul>

		<p>jika terjadi kesalahan (tidak sesuai dengan lembar kerja)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Siswa berganti peran setelah mendapatkan aba-aba dari guru</li> <li>○ Siswa mencoba tugas gerak spesifik permainan bolabasket ke dalam permainan sederhana dan atau tradisional dilandasi nilai-nilai disiplin, sportif, kerja sama, dan percaya diri.</li> </ul>
<p>3.2 Memahami gerak spesifik dalam berbagai permainan bola kecil sederhana dan atau tradisional.*)</p> <p>4.2 Mempraktikkan gerak spesifik dalam berbagai permainan bola kecil sederhana dan atau tradisional.*)</p>	<p>Kasti:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Melempar</li> <li>○ Menangkap</li> <li>○ Memukul</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Siswa mendapatkan pasangan sesuai dengan yang ditentukan guru melalui permainan</li> <li>○ Siswa bersama pasangan menerima dan mempelajari lembar kerja yang berisi perintah dan indikator tugas gerak spesifik permainan kasti (gerak melempar, menangkap, dan memukul bola)</li> </ul>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Siswa berbagi tugas siapa yang pertama kali menjadi “pelaku” dan siapa yang menjadi “pengamat”. Pelaku melakukan tugas gerak satu persatu dan pengamat mengamati, serta memberikan masukan jika terjadi kesalahan (tidak sesuai dengan lembar kerja)</li> <li>○ Siswa berganti peran setelah mendapatkan aba-aba dari guru.</li> <li>○ Siswa mencoba tugas gerak spesifik permainan kasti ke dalam permainan sederhana dan atau tradisional dilandasi nilai-nilai disiplin, sportif, kerja sama, dan percaya diri</li> </ul>
	<p>Bulutangkis:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Memegang raket</li> <li>○ Posisi berdiri/stance</li> <li>○ Gerakan</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Siswa menerima dan mempelajari kartu tugas yang berisi perintah dan indikator tugas gerak spesifik permainan</li> </ul>

	<p>kaki/footwork</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Servis panjang</li> <li>○ Servis pendek</li> <li>○ Pukulan forehand</li> <li>○ Pukulan backhand</li> <li>○ Pukulan smash</li> </ul>	<p>bulutangkis (gerak memegang raket, posisi berdiri/stance, gerakan kaki/footwork, servis panjang, servis pendek, pukulan forehand, pukulan backhand, dan smash)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Siswa melaksanakan tugas ajar sesuai dengan target waktu yang ditentukan guru untuk mencapai ketuntasan belajar pada setiap materi pembelajaran</li> <li>○ Siswa menerima umpan balik dari guru</li> <li>○ Siswa melakukan pengulangan pada materi pembelajaran yang belum tercapai ketuntasannya sesuai umpan balik yang diberikan</li> <li>○ Siswa mencoba tugas gerak spesifik permainan bulutangkis ke dalam permainan sederhana dan atau tradisional</li> </ul>
--	---	---



		dilandasi nilai-nilai disiplin, sportif, kerja sama, dan percaya diri
	<p>Tenis Meja:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Memegang bet</li> <li>○ Posisi berdiri/stance</li> <li>○ Gerakan kaki/footwork</li> <li>○ Servis forehand</li> <li>○ Servis backhand</li> <li>○ Pukulan forehand</li> <li>○ Pukulan backhand</li> <li>○ Pukulan smash</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Siswa menyimak informasi dan peragaan materi tentang gerak spesifik dalam permainan tenis meja (memegang bet, posisi berdiri/stance, gerakan kaki/footwork, servis forehand, servis backhand, pukulan forehand, pukulan backhand, dan smash)</li> <li>○ Siswa membagi diri ke dalam delapan kelompok sesuai dengan materi (materi menjadi nama kelompok, contoh kelompok stance, kelompok servis forehand, dan seterusnya). Di dalam kelompok ini setiap siswa secara berulang-ulang mempraktikkan gerak</li> </ul>

		<p>sesuai dengan nama kelompoknya</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Setiap anggota kelompok berkunjung ke kelompok lain untuk mempelajari dan “mengajari” materi dari dan ke kelompok lain setelah mendapatkan aba-aba dari guru</li> <li>○ Setiap anggota kelompok kembali ke kelompok masing-masing untuk mempelajari dan “mengajari” materi dari dan ke kelompoknya sendiri setelah mendapatkan aba-aba dari guru.</li> <li>○ Siswa menerima umpan balik secara individual maupun klasikal dari guru.</li> <li>○ Siswa mencoba tugas gerak spesifik permainan tenis meja ke dalam permainan sederhana dan atau tradisional dilandasi nilai-nilai disiplin,</li> </ul>
--	--	---

		kerja sama, percaya diri, dan tanggung jawab
3.3 Memahami gerak spesifik jalan, lari, lompat, dan lempar dalam berbagai permainan sederhana dan atau tradisional.*)	Jalan Cepat: o Start o Gerakan jalan cepat o Memasuki garis finish	o Siswa menerima dan mempelajari kartu tugas yang berisi perintah dan indikator tugas gerak spesifik jalan cepat (gerak start, gerakan jalan cepat, dan memasuki garis finish) o Siswa melaksanakan tugas ajar sesuai dengan target waktu yang ditentukan guru untuk mencapai ketuntasan belajar pada setiap materi pembelajaran o Siswa menerima umpan balik dari guru ? Siswa melakukan pengulangan pada materi pembelajaran yang belum tercapai ketuntasannya sesuai umpan balik yang diberikan o Siswa mencoba tugas gerak spesifik jalan cepat ke dalam
4.3 Mempraktikkan gerak spesifik jalan, lari, lompat, dan lempar dalam berbagai permainan sederhana dan atau tradisional.*)		

		permainan sederhana dan atau tradisional dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, sungguh- sungguh, dan kerja sama.
	Lompat Jauh: o Awalan o Tolakan ? Melayang di udara o Mendarat	o Siswa menerima dan mempelajari lembar periksa sendiri yang berisi perintah dan indikator tugas gerak spesifik lompat jauh (gerak awalan, tolakan/tumpuan, melayang di udara, dan mendarat) o Siswa mencoba melakukan gerak sesuai dengan gambar dan diskripsi yang ada pada lembar periksa sendiri. o Siswa melakukan tugas gerak dan memeriksa keberhasilannya sendiri (sesuai indikator atau tidak) secara berurutan satu persatu. Jika telah menguasai gerakan pertama

		<p>(tolakan/tumpuan), maka dipersilahkan untuk melanjutkan ke gerakan kedua (awalan), dan jika belum maka harus mengulang kembali gerakan pertama. Demikian seterusnya hingga tuntas seluruh materi</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Siswa mendapatkan umpan balik secara intrinsik (intrinsic feedback) dari diri sendiri</li> <li>○ Siswa melakukan gerak spesifik lompat jauh ke dalam permainan sederhana dan atau tradisional yang dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, sungguh-sungguh, dan kerja sama</li> <li>○ Umpan balik disediakan dalam lembar periksa sendiri.</li> </ul>
	Tolak Peluru: ○ Memegang	○ Siswa menerima dan mempelajari kartu

	<p>peluru</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Awalan</li> <li>○ Menolak peluru</li> <li>○ Gerak lanjutan</li> </ul>	<p>tugas yang berisi perintah dan indikator tugas gerak spesifik tolak peluru (gerak memegang peluru, awalan, menolak peluru, gerak lanjutan).</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Siswa melaksanakan tugas ajar sesuai dengan target waktu yang ditentukan guru untuk mencapai ketuntasan belajar pada setiap materi pembelajaran.</li> <li>○ Siswa menerima umpan balik dari guru ? Siswa melakukan pengulangan pada materi pembelajaran yang belum tercapai ketuntasannya sesuai umpan balik yang diberikan</li> <li>○ Siswa mencoba tugas gerak spesifik tolak peluru dalam permainan sederhana dan atau tradisional dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri,</li> </ul>
--	--	--

		sungguh- sungguh, dan kerja sama
3.4 Memahami gerak spesifik seni beladiri. **)	Beladiri:	o Siswa menyimak informasi dan peragaan materi tentang berbagai gerak spesifik beladiri (sikap kuda-kuda dan pola langkah, serangan dengan tangan, serangan dengan kaki, belaan, dan elakan)
4.4 Mempraktikkan gerak spesifik seni beladiri. **)	o Kuda-kuda o Pola langkah o Pukulan o Tendangan o Tangkisan o Elakan o Hindaran	o Siswa membagi diri ke dalam kelompok sesuai dengan petunjuk guru o Siswa merancang rangkain gerak (jurus) seni beladiri sesuai dengan gerakan yang dikuasai dan kreativitas kelompok dalam bentuk tulisan dan gambar (paling tidak memuat dua puluh gerakan dan menuju tiga arah o Setiap anggota kelompok mencoba

		secara bersama- sama hasil rancangan jurus tersebut dan saling memberikan umpan balik o Siswa memaparkan hasil rancangan kelompoknya, disertai peragaan seluruh anggota kelompok secara bergantian di depan kelas dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, keberanian, dan kerja sama.
3.5 Memahami konsep latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan (daya tahan, kekuatan, komposisi tubuh dan kelenturan) dan pengukuran hasilnya	Latihan dan pengukuran kebugaran jasmani terkait dengan kesehatan: o Komposisi tubuh o Daya tahan jantung dan paru-paru / cardiovascular o Daya tahan otot o Kelenturan o Kekuatan o Pengukuran	o Siswa menyimak informasi dan peragaan materi tentang berbagai latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan (komposisi tubuh, daya tahan jantung dan paru-paru {cardiovascular}, daya tahan otot, kelenturan, dan kekuatan), serta pengukurannya.
4.5 Mempraktikkan		

latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan (daya tahan, kekuatan, komposisi tubuh, dan kelenturan) dan pengukuran hasilnya Latihan	kebugaran jasmani	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Siswa mencoba latihan dan pengukuran kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan yang telah diperagakan oleh guru</li> <li>○ Siswa mempraktikkan secara berulang berbagai latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan dan pengukurannya sesuai dengan komando dan giliran yang diberikan oleh guru dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, sungguh-sungguh, dan kerja sama</li> <li>○ Siswa menerima umpan balik secara langsung maupun tertunda dari guru secara klasikal</li> </ul>
3.6 Memahami berbagai keterampilan dasar spesifik	Senam Lantai: ○ Keseimbangan menggunakan kaki	○ Siswa menerima dan mempelajari kartu tugas yang berisi perintah dan indikator

senam lantai 4.6 Mempraktikkan berbagai	○ Keseimbangan menggunakan	<p>tugas gerak spesifik senam lantai (gerak keseimbangan menggunakan kaki, keseimbangan menggunakan lengan, keseimbangan menggunakan kepala, guling ke depan, dan guling ke belakang)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Siswa melaksanakan tugas ajar sesuai dengan target waktu yang ditentukan guru untuk mencapai ketuntasan belajar pada setiap materi pembelajaran</li> <li>○ Siswa menerima umpan balik dari guru</li> <li>○ Siswa melakukan pengulangan pada materi pembelajaran yang belum tercapai ketuntasannya sesuai umpan balik yang diberikan</li> <li>○ Siswa mencoba tugas rangkaian gerak spesifik senam lantai dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri,</li> </ul>
---	----------------------------	--

		keberanian, dan kerja sama.
3.7 Memahami variasi dan kombinasi gerak berbentuk rangkaian langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) tanpa/dengan musik sebagai pembentuk gerak pemanasan dalam aktivitas gerak berirama.	Aktivitas Gerak Berirama: <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Langkah dasar</li> <li>○ Gerak dan ayunan lengan dan tangan</li> <li>○ Pelurusan sendi tubuh</li> <li>○ Irama gerak</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Siswa menyimak tujuan pembelajaran, dan penjelasan permasalahan yang akan diselesaikan mengenai gerak spesifik dalam aktivitas gerak berirama (langkah dasar, gerak dan ayunan lengan dan tangan, pelurusan sendi tubuh, dan irama gerak)</li> <li>○ Siswa menyimak langkah-langkah menyelesaikan masalah dalam aktivitas gerak berirama</li> <li>○ Siswa mengumpulkan informasi yang sesuai, mencoba gerak dasar berirama untuk mendapatkan penjelasan dan pemecahan masalah, serta menerima umpan balik dari guru</li> <li>○ Siswa berbagi tugas</li> </ul>
4.7 Mempraktikkan variasi dan kombinasi gerak berbentuk rangkaian langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) tanpa/dengan musik sebagai pembentuk gerak pemanasan dalam aktivitas gerak berirama.		

Aktivitas		dengan teman dalam merencanakan dan menyiapkan karya sebagai laporan untuk menjawab permasalahan sesuai arahan guru <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Siswa bersama kelompok memaparkan temuan dan karyanya di depan kelas secara bergantian dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, sungguh-sungguh, dan kerja sama</li> </ul>
3.8 Memahami gerak spesifik salah satu gaya renang dengan koordinasi yang baik.***) 4.8 Mempraktikkan konsep gerak spesifik salah satu gaya renang dengan koordinasi yang baik.***)	Aktivitas Renang: <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Pengenalan di air</li> <li>○ Gerakan meluncur</li> <li>○ Gerakan kaki</li> <li>○ Gerakan lengan</li> <li>○ Gerakan mengambil napas</li> <li>○ Koordinasi gerakan</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Siswa menyimak informasi dan</li> <li>○ peragaan materi tentang berbagai gerak spesifik aktivitas air (gerak pengenalan di air, meluncur, gerakan kaki, gerakan lengan, mengambil napas, dan koordinasi gerakan)</li> <li>○ ? Siswa mencoba gerak spesifik aktivitas air yang telah diperagakan oleh guru ? Siswa mempraktikkan secara</li> </ul>



		<p>berulang</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>o berbagai gerak spesifik aktivitas air sesuai dengan komando dan giliran yang diberikan oleh guru dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, keberanian, keberanian, dan kerja sama</li> <li>o Siswa menerima umpan balik secara langsung maupun tertunda dari guru secara klasikal</li> </ul>
<p>3.9 Memahami perkembangan tubuh remaja yang meliputi perubahan fisik sekunder dan mental.</p> <p>4.9 Memaparkan perkembangan tubuh remaja yang meliputi perubahan fisik sekunder dan mental.</p>	<p>Pertumbuhan</p> <p>Perkembangan</p> <p>Faktor-faktor yang mempengaruhi perubahan fisik sekunder</p> <p>Faktor-faktor yang mempengaruhi perubahan mental</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>o Siswa menyimak informasi dan peragaan materi tentang pertumbuhan, perkembangan, faktor-faktor yang mempengaruhi perubahan fisik sekunder, faktor-faktor yang mempengaruhi perubahan mental</li> <li>o Siswa melaporkan/mempresentasikan hasil pengamatan di hadapan guru dan teman sekelas tentang</li> </ul>

		<p>perkembangan tubuh remaja yang meliputi perubahan fisik sekunder dan mental</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>o Siswa mendapatkan umpan balik dari diri sendiri, teman dalam kelompok, dan guru</li> <li>o Siswa membuat kesimpulan hasil diskusi tentang perkembangan tubuh remaja yang meliputi perubahan fisik sekunder dan mental secara individual atau berkelompok dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, tanggung jawab, dan kerja sama</li> </ul>
<p>3.10 Memahami pola makan sehat, bergizi dan seimbang serta pengaruhnya terhadap kesehatan</p> <p>4.10 Memaparkan pola makan sehat, bergizi dan seimbang serta pengaruhnya</p>	<p>Pola makan sehat</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>o Zat gizi makanan</li> <li>o Gizi seimbang</li> <li>o Pengaruh zat gizi makanan terhadap kesehatan</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>o Siswa membagi diri menjadi empat kelompok/sesuai dengan pokok bahasan (pola makan sehat, zat gizi makanan, gizi seimbang, pengaruh zat gizi makanan terhadap kesehatan)</li> <li>o Setiap kelompok berdiskusi dan menuliskan hasil</li> </ul>

terhadap kesehatan		<p>diskusi pada kertas plano untuk ditempel di dinding dan dibaca oleh kelompok lain</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Setiap anggota kelompok membaca dan mencatat hasil diskusi kelompok lain yang ditempel, kemudian membuat pertanyaan sesuai dengan pokok bahasan tersebut (paling sedikit satu pertanyaan setiap kelompok/empat pertanyaan)</li> <li>○ Setiap kelompok mengajukan pertanyaan dan dijawab oleh kelompok lain yang membahas pokok bahasan sesuai pertanyaan tersebut</li> <li>○ Setiap kelompok menyusun simpulan akhir dan membacakannya di akhir pembelajaran secara bergiliran dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri,</li> </ul>
--------------------	--	---

		tanggung jawab, dan kerja sama
--	--	--------------------------------

### B. Kelas: VIII

KOMPETENSI INTI 3 (PENGETAHUAN)	KOMPETENSI INTI 4 (KETERAMPILAN)
3. Memahami pengetahuan (faktual, konseptual, dan prosedural) berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya terkait fenomena dan kejadian tampak mata	4. Mencoba, mengolah, dan menyaji dalam ranah konkret (menggunakan, mengurai, merangkai, memodifikasi, dan membuat) dan ranah abstrak (menulis, membaca, menghitung, menggambar, dan mengarang) sesuai dengan yang dipelajari di sekolah dan sumber lain yang sama dalam sudut pandang/teori

KOMPETENSI DASAR	KOMPETENSI DASAR
3.1 Memahami variasi gerak spesifik dalam berbagai permainan bola besar sederhana dan atau tradisional	4.1 Mempraktikkan variasi gerak spesifik dalam berbagai permainan bola besar sederhana dan atau tradisional
3.2 Memahami variasi gerak spesifik dalam berbagai permainan bola kecil sederhana dan atau tradisional.	4.2 Mempraktikkan variasi gerak spesifik dalam berbagai permainan bola kecil sederhana dan atau tradisional.
3.3 Memahami variasi gerak spesifik jalan, lari, lompat, dan lempar dalam berbagai permainan sederhana dan atau	4.3 Mempraktikkan variasi gerak spesifik jalan, lari, lompat, dan lempar dalam berbagai permainan sederhana

KOMPETENSI DASAR	KOMPETENSI DASAR
tradisional.	dan atau tradisional.
3.4 Memahami variasi gerak spesifik seni beladiri.	4.4 Mempraktikkan variasi gerak spesifik seni beladiri.
3.5 Memahami konsep latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan (kecepatan, kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi) serta pengukuran hasilnya	4.5 Mempraktikkan latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan (kecepatan, kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi) serta pengukuran hasilnya
3.6 Memahami kombinasi keterampilan berbentuk rangkaian gerak sederhana dalam aktivitas spesifik senam lantai	4.6 Mempraktikkan kombinasi keterampilan berbentuk rangkaian gerak sederhana dalam aktivitas spesifik senam lantai
3.7 Memahami variasi dan kombinasi gerak berbentuk rangkaian langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) tanpa/dengan musik sebagai pembentuk gerak pemanasan dan inti latihan dalam aktivitas gerak berirama	4.7 Mempraktikkan prosedur variasi dan kombinasi gerak berbentuk rangkaian langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) tanpa/dengan musik sebagai pembentuk gerak pemanasan dan inti latihan dalam aktivitas gerak berirama
3.8 Memahami gerak spesifik salah satu gaya renang dalam permainan air dengan atau tanpa alat ***)	4.8 Mempraktikkan gerak spesifik salah satu gaya renang dalam permainan air dengan atau tanpa alat ***)
3.9 Memahami perlunya pencegahan terhadap “bahaya pergaulan bebas”	4.9 Memaparkan perlunya pencegahan terhadap “bahaya pergaulan bebas”

KOMPETENSI DASAR	KOMPETENSI DASAR
3.10 Memahami cara menjaga keselamatan diri dan orang lain di jalan raya	4.10 Memaparkan cara menjaga keselamatan diri dan orang lain di jalan raya

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran
3.1 Memahami gerak spesifik dalam berbagai permainan bola besar sederhana dan atau tradisional. *) 4.1 Mempraktikkan gerak spesifik dalam berbagai permainan bola besar sederhana dan atau tradisional. *)	Sepakbola: o Variasi menendang/ mengumpan o Variasi menghentikan bola o Variasi menggiring o Variasi menyundul bola o Variasi melempar ke dalam o Variasi menjaga gawang	o Siswa mendapatkan pasangan sesuai dengan yang ditentukan guru melalui permainan o Siswa bersama pasangan menerima dan mempelajari lembar kerja yang berisi perintah dan indikator tugas variasi gerak spesifik permainan sepakbola (gerak menendang, menghentikan, dan menggiring bola dengan berbagai bagian kaki; variasi menyundul bola, melempar bola, dan menjaga gawang dengan berbagai posisi) o Siswa berbagi tugas siapa yang pertama kali menjadi

		<p>“pengamat”. Pelaku melakukan tugas gerak satu persatu dan pengamat mengamati, serta memberikan masukan jika terjadi kesalahan (tidak sesuai dengan lembar kerja)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>o Siswa berganti peran setelah mendapatkan aba- aba dari guru. Siswa mencoba tugas variasi gerak spesifik</li> <li>o permainan sepakbola ke dalam permainan sederhana dan atau tradisional dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, sportif, dan kerja sama</li> </ul>
	<p>Bolavoli:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>o Variasi passing bawah</li> <li>o Variasi passing atas</li> <li>o Variasi servis bawah</li> <li>o Variasi servis atas</li> <li>o Variasi smash/spike</li> <li>o Variasi block/</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>o Siswa menyimak informasi dan peragaan materi tentang variasi gerak spesifik permainan bolavoli (passing bawah, passing atas, servis bawah, servis atas, smash/spike, block/ bendungan).</li> <li>o Siswa membagi diri ke dalam delapan</li> </ul>

	bendungan	<p>kelompok sesuai dengan materi (materi menjadi nama kelompok, contoh kelompok passing bawah, kelompok passing atas, dan seterusnya). Di dalam kelompok ini setiap siswa secara berulang-ulang mempraktikkan gerak sesuai dengan nama kelompoknya</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>o Setiap anggota kelompok berkunjung ke kelompok lain untuk mempelajari dan “mengajari” materi dari dan ke kelompok lain setelah mendapatkan aba-aba dari guru</li> <li>o Setiap anggota kelompok kembali ke kelompok masing-masing untuk mempelajari dan “mengajari” materi dari dan ke kelompoknya sendiri setelah mendapatkan</li> </ul>
--	-----------	---

		<p>aba-aba dari guru.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>o Siswa menerima umpan balik secara individual maupun klasikal dari guru.</li> <li>o Siswa mencoba tugas gerak spesifik permainan bolavoli ke dalam permainan sederhana dan atau tradisional dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, sportif, dan kerja sama</li> </ul>
	<p>Bolabasket:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>o Variasi melempar bola</li> <li>o Variasi menangkap bola</li> <li>o Variasi menggiring bola</li> <li>o Variasi menembak bola</li> <li>o Variasi merebound bola</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>o Siswa menyimak informasi dan peragaan materi tentang variasi gerak spesifik permainan bolabasket (melempar, menangkap, menggiring, menembak, dan merebound bola)</li> <li>o Siswa mencoba dan melakukan variasi gerak spesifik permainan bolabasket (melempar, menangkap, menggiring, menembak, dan</li> </ul>

		<p>merebound bola)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>o Siswa mendapatkan umpan balik dari diri sendiri, teman dalam kelompok, dan guru.</li> <li>o Siswa memperagakan hasil belajar variasi gerak spesifik permainan bolabasket ke dalam permainan sederhana dan atau tradisional dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, sportif, dan kerja sama.</li> </ul>
<p>3.2 Memahami gerak spesifik dalam berbagai permainan bola kecil sederhana dan atau tradisional.*)</p> <p>4.2 mempraktikkan gerak spesifik dalam berbagai permainan bola kecil sederhana dan atau tradisional.*)</p>	<p>Kasti:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>o Variasi melempar</li> <li>o Variasi menangkap</li> <li>o Variasi memukul bola</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>o Siswa menerima dan mempelajari kartu tugas yang berisi perintah dan indikator tugas variasi gerak spesifik permainan kasti (variasi gerak melempar, menangkap, dan memukul bola)</li> <li>o Siswa melaksanakan tugas ajar sesuai dengan target waktu yang ditentukan guru untuk mencapai ketuntasan belajar</li> </ul>

		<p>pada setiap materi pembelajaran</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>o Siswa menerima umpan balik dari guru.</li> <li>o Siswa melakukan pengulangan pada materi pembelajaran yang belum tercapai ketuntasannya sesuai umpan balik yang diberikan</li> <li>o Siswa mencoba tugas variasi gerak spesifik permainan kasti ke dalam permainan sederhana dan atau tradisional dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, sportif, dan kerja sama dengan lembar kerja)</li> </ul>
	<p>Bulutangkis:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>o Variasi memegang raket</li> <li>o Variasi posisi berdiri (stance)</li> <li>o Variasi gerakan kaki/footwork</li> <li>o Variasi servis</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>o Siswa menyimak informasi dan peragaan materi</li> <li>o tentang variasi gerak spesifik permainan bulutangkis memegang raket, posisi berdiri (stance), gerakan kaki/footwork, servis</li> </ul>

	<p>panjang</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>o Variasi servis pendek</li> <li>o Variasi pukulan forehand</li> <li>o Variasi pukulan backhand</li> <li>o Variasi pukulan smash</li> </ul>	<p>panjang, servis pendek, pukulan forehand, pukulan backhand, dan pukulan smash).</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>o Siswa mencoba dan melakukan variasi gerak</li> <li>o spesifik permainan bulutangkis memegang raket, posisi berdiri (stance), gerakan kaki/footwork, servis panjang, servis pendek, pukulan forehand, pukulan backhand, dan pukulan smash).</li> <li>o Siswa mendapatkan umpan balik dari diri sendiri, teman dalam kelompok, dan guru.</li> <li>o Siswa memperagakan hasil belajar variasi gerak</li> <li>o spesifik permainan bulutangkis ke dalam permainan sederhana dan atau tradisional dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri,</li> </ul>
--	---	---



		sportif, dan kerja sama
	<p>Tenis Meja:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>o Variasi memegang bet</li> <li>o Variasi posisi berdiri (stance)</li> <li>o Variasi gerakan kaki/footwork</li> <li>o Variasi servis forehand</li> <li>o Variasi servis backhand</li> <li>o Variasi pukulan forehand</li> <li>o Variasi pukulan backhand</li> <li>o Variasi pukulan smash</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>o Siswa mendapatkan pasangan sesuai dengan yang ditentukan guru melalui permainan.</li> <li>o Siswa bersama pasangan menerima dan mempelajari lembar kerja yang berisi perintah dan indikator tugas variasi gerak spesifik permainan tenis meja (gerak kepada setiap pasangan (variasi gerak memegang bet, posisi berdiri (stance), gerakan kaki/footwork, servis forehand, servis backhand, pukulan forehand, pukulan backhand dan pukulan smash).</li> <li>o Siswa berbagi tugas siapa yang pertama kali menjadi “pelaku” dan siapa yang menjadi “pengamat”. Pelaku</li> </ul>

		<p>melakukan tugas gerak satu persatu dan pengamat mengamati, serta memberikan masukan jika terjadi kesalahan (tidak sesuai dengan lembar kerja)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>o Siswa berganti peran setelah mendapatkan aba- aba dari guru ? Siswa mencoba tugas variasi gerak spesifik permainan tenis mejake dalam permainan sederhana dan atau tradisional dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, sportif, dan kerja sama</li> </ul>
<p>3.3 Memahami gerak spesifik jalan, lari, lompat, dan lempar dalam berbagai permainan sederhana dan atau tradisional.*)</p> <p>4.3 Mempraktikkan gerak spesifik jalan, lari, lompat, dan</p>	<p>Jalan Cepat:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>o Variasi Start</li> <li>o Varias gerakan jalan cepat</li> <li>o Varias memasuki garis finishm</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>o Siswa mendapatkan pasangan sesuai dengan yang ditentukan guru melalui permainan</li> <li>o Siswa bersama pasangan menerima dan mempelajari lembar kerja yang berisi perintah dan</li> </ul>

<p>lempar dalam berbagai permainan sederhana dan atau tradisional.*)</p>		<p>indikator tugas variasi gerak spesifik jalan cepat (start, gerakan jalan, dan memasuki garis finish)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>o Siswa berbagi tugas siapa yang pertama kali menjadi “pelaku” dan siapa yang menjadi “pengamat”. Pelaku melakukan tugas gerak satu persatu dan pengamat mengamati, serta memberikan masukan jika terjadi kesalahan (tidak sesuai dengan lembar kerja)</li> <li>o Siswa berganti peran setelah mendapatkan aba- aba dari guru.</li> <li>o Siswa mencoba tugas variasi gerak spesifik jalan cepat ke dalam permainan sederhana dan atau tradisional dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, kerja sama, dan tanggung</li> </ul>
--	--	---

	<p>Lari Jarak Pendek:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>o Variasi start</li> <li>o Variasi gerakan lari jarak pendek</li> <li>o Variasi memasuki garis finish</li> </ul>	<p>jawab</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>o Siswa menerima dan mempelajari lembar periksa sendiri yang berisi perintah dan indikator tugas variasi gerak spesifik lari jarak pendek (start, gerakan lari jarak pendek, dan memasuki garis finish)</li> <li>o Siswa mencoba melakukan gerak sesuai dengan gambar dan diskripsi yang ada pada lembar periksa sendiri</li> <li>o Siswa melakukan tugas gerak dan memeriksa keberhasilannya sendiri (sesuai indikator atau tidak) secara berurutan satu persatu. Jika telah menguasai gerakan pertama (start, maka dipersilahkan untuk</li> </ul>
--	---	---

		<p>melanjutkan ke gerakan kedua gerakan lari jarak pendek, dan jika belum maka harus mengulang kembali gerakan pertama. Demikian seterusnya hingga tuntas seluruh materi.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>o Siswa mendapatkan umpan balik secara intrinsik (intrinsic feedback) dari diri sendiri</li> <li>o Siswa melakukan variasi gerak spesifik lari jarak pendek ke dalam permainan sederhana dan atau tradisional dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, sungguh-sungguh, dan kerja sama</li> <li>o Umpan balik disediakan dalam lembar periksa sendiri</li> </ul>
	<p>Lompat Jauh:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>o Variasi awalan</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>o Siswa menerima dan mempelajari kartu</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>o Variasi tolakan</li> <li>o Variasi melayang di udara</li> <li>o Variasi mendarat</li> </ul>	<p>tugas yang berisi perintah dan indikator tugas variasi gerak spesifik lompat jauh (awalan, tolakan, melayang di udara, dan mendarat)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>o Siswa melaksanakan tugas ajar sesuai dengan target waktu yang ditentukan guru untuk mencapai ketuntasan belajar pada setiap materi pembelajaran</li> <li>o Siswa menerima umpan balik dari guru. ? Siswa melakukan pengulangan pada materi pembelajaran yang belum tercapai ketuntasannya sesuai umpan balik yang diberikan</li> <li>o Siswa mencoba tugas variasi gerak spesifik lompatjauh ke dalam permainan sederhana dan atau tradisional dilandasi</li> </ul>
--	--	--

		nilai-nilai disiplin, percaya diri, sungguh-sungguh, dan kerja sama
	<p>Tolak Peluru:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>o Variasi memegang peluru</li> <li>o Variasi awalan</li> <li>o Variasi menolak peluru</li> <li>o Variasi gerak lanjutan</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>o Siswa menyimak informasi dan peragaan materi tentang variasi gerak spesifik tolak peluru (memegang peluru, awalan, menolak peluru, gerak lanjutan)</li> <li>o Siswa mencoba dan melakukan variasi gerak spesifik tolak peluru (memegang peluru, awalan, menolak peluru, gerak lanjutan)</li> <li>o Siswa mendapatkan umpan balik dari diri sendiri, teman dalam kelompok, dan guru</li> <li>o Siswa memperagakan hasil belajar variasi gerak spesifik tolak peluru ke dalam permainan sederhana dan atau tradisional dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, sungguh-sungguh,</li> </ul>

		dan kerja sama
<p>3.4 Memahami gerak spesifik seni beladiri. **)</p> <p>4.4 Mempraktikkan gerak spesifik seni beladiri. **)</p>	<p>Beladiri:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>o Variasi kuda-kuda</li> <li>o Variasi pola langkah</li> <li>o Variasi pukulan</li> <li>o Variasi tendangan</li> <li>o Variasi tangkisan</li> <li>o Variasi elakan</li> <li>o Variasi hindaran</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>o Siswa mendapatkan pasangan sesuai dengan yang ditentukan guru melalui permainan</li> <li>o Siswa bersama pasangan menerima dan mempelajari lembar kerja (student work sheet) yang berisi perintah dan indikator tugas variasi gerak spesifik beladiri (gerak kuda-kuda, pola langkah, pukulan, tendangan, tangkisan, elakan, hindaran)</li> <li>o Siswa berbagi tugas siapa yang pertama kali menjadi “pelaku” dan siapa yang menjadi “pengamat”. Pelaku melakukan tugas gerak satu persatu dan pengamat mengamati, serta memberikan masukan jika terjadi kesalahan (tidak sesuai dengan lembar kerja)</li> </ul>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>o Siswa berganti peran setelah mendapatkan aba- aba dari guru ? Siswa mencoba tugas variasi gerak spesifik beladiri ke dalam rangkaian gerak sederhana dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, sungguh- sungguh, dan kerja sama</li> </ul>
<p>3.5 Memahami konsep latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan (daya tahan, kekuatan, komposisi si tubuh dan kelenturan) dan pengukuran hasilnya</p> <p>4.5 Mempraktikkan latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan (daya tahan, kekuatan, komposisi tubuh, dan kelenturan) dan pengukuran hasilnya</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>o Latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan (kecepatan, kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi)</li> <li>o Pengukuran kebugaran jasmani</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>o Siswa menyimak informasi dan peragaan materi tentang berbagai latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan (kecepatan, kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi) dan pengukurannya</li> <li>o Siswa mencoba latihan dan pengukuran kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan dan pengukurannya yang telah diperagakan oleh guru</li> </ul>

Latihan		<ul style="list-style-type: none"> <li>o Siswa mempraktikkan secara berulang berbagai latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan dan pengukurannya sesuai dengan komando dan giliran yang diberikan oleh guru dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, sungguh- sungguh, dan kerja sama</li> <li>o Siswa menerima umpan balik secara langsung maupun tertunda dari guru secara klasikal</li> </ul>
<p>Memahami kombinasi keterampilan berbentuk rangkaian gerak sederhana dalam aktivitas spesifik senam lantai</p> <p>4.6 Mempraktikkan kombinasi keterampilan</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>o Kombinasi keseimbangan menggunakan kaki</li> <li>o Kombinasi keseimbangan menggunakan lengan</li> <li>o Kombinasi keseimbangan menggunakan</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>o Siswa menerima dan mempelajari kartu tugas yang berisi perintah dan indikator tugas gerak spesifik senam lantai (gerak keseimbangan menggunakan kaki, keseimbangan menggunakan lengan, keseimbangan</li> </ul>

<p>berbentuk rangkaian gerak sederhana dalam aktivitas spesifik senam lantai</p>	<p>kepala</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>o Kombinasi guling ke depan dan guling ke belakang</li> </ul>	<p>menggunakan kepala, guling ke depan, dan guling ke belakang)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>o Siswa melaksanakan tugas ajar sesuai dengan target waktu yang ditentukan guru untuk mencapai ketuntasan belajar pada setiap materi pembelajaran</li> <li>o Siswa menerima umpan balik dari guru</li> <li>o Siswa melakukan pengulangan pada materi pembelajaran yang belum tercapai ketuntasannya sesuai umpan balik yang diberikan</li> <li>o Siswa mencoba tugas rangkaian gerak spesifik senam lantai dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, keberanian, dan kerja sama.</li> </ul>
<p>3.7 Memahami variasi dan kombinasi gerak berbentuk rangkaian langkah dan ayunan</p>	<p>Aktivitas Gerak Berirama:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>o Variasi dan kombinasi langkah dasar</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>o Siswa menerima dan mempelajari kartu tugas yang berisi perintah dan indikator tugas</li> </ul>

<p>lengan mengikuti irama (ketukan) tanpa/dengan musik sebagai pembentuk gerak pemanasan dan inti latihan dalam aktivitas gerak berirama</p> <p>4.7 Mempraktikkan prosedur variasi dan kombinasi gerak berbentuk rangkaian langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) tanpa/dengan musik sebagai pembentuk gerak pemanasan dan inti latihan dalam aktivitas gerak berirama.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>o Variasi dan kombinasi gerak dan ayunan lengan dan tangan</li> <li>o Variasi dan kombinasi pelurusan sendi tubuh</li> <li>o Variasi dan kombinasi irama gerak</li> </ul>	<p>variasi dan kombinasi gerak rangkaian dalam aktivitas gerak berirama (langkah dasar, gerak dan ayunan lengan dan tangan, pelurusan sendi tubuh, dan irama gerak)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>o Siswa melaksanakan tugas ajar sesuai dengan target waktu yang ditentukan guru untuk mencapai ketuntasan belajar pada setiap materi pembelajaran</li> <li>o Siswa menerima umpan balik dari guru ? Siswa melakukan pengulangan pada materi pembelajaran yang belum tercapai ketuntasannya sesuai umpan balik yang diberikan</li> <li>o Siswa mencoba tugas aktivitas gerak berirama ke dalam bentuk rangkaian sederhana dilandasi</li> </ul>
--	--	--

		nilai- nilai disiplin, percaya diri, sungguh-sungguh, dan kerja sama
3.8 Memahami gerak spesifik salah satu gaya renang dengan koordinasi yang baik.***) 4.8 Mempraktikkan konsep gerak spesifik salah satu gaya renang dengan koordinasi yang baik.***)	Aktivitas Renang: o Variasi gerakan meluncur o Variasi gerakan kaki o Variasi gerakan lengan o Variasi gerakan mengambil napas o Koordinasi gerakan	o Siswa menyimak informasi dan peragaan materi tentang variasi gerak spesifik aktivitas air (gerak meluncur, gerakan kaki, gerakan lengan, gerakanmengambil napas, dan koordinasi gerakan) o Siswa mencoba dan melakukan variasi gerak spesifik aktivitas air (gerak meluncur, gerakan kaki, gerakan lengan, gerakan mengambil napas, dan koordinasi gerakan) o Siswa mendapatkan umpan balik dari diri sendiri, teman dalam kelompok, dan guru o Siswa memperagakan hasil belajar variasi gerak

		spesifik aktivitas air ke dalam perlombaan yang sederhana dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, keberanian, dan kerja sama
3.9 Memahami perlunya pencegahan terhadap “bahaya pergaulan bebas” 4.9 Memaparkan perlunya pencegahan terhadap “bahaya pergaulan bebas”.	o Pengertian bahaya pergaulan bebas o Dampak bahaya pergaulan bebas bagi diri sendiri, dan lingkungan o Langkah-langkah pencegahan terhadap bahaya pergaulan bebas	o Siswa membagi diri menjadi tiga kelompok/sesuai dengan pokok bahasan (pengertian bahaya pergaulan bebas; dampak bahaya pergaulan bebas bagi diri sendiri, dan lingkungan; langkah-langkah pencegahan terhadap bahaya pergaulan bebas) o Setiap kelompok berdiskusi dan menuliskan hasil diskusi pada kertas plano untuk ditempel di dinding dan dibaca oleh kelompok lain
3.10 Memahami cara menjaga keselamatan diri dan	o Pengertian keselamatan diri dan orang	o Siswa menyimak informasi dan peragaan materi



<p>orang lain di jalan raya</p> <p>4.10 Memaparkan cara menjaga keselamatan diri dan orang lain di jalan raya</p>	<p>lain di jalan raya</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>o Manfaat menjaga keselamatan diri dan orang lain di jalan raya</li> <li>o Dampak/ akibat tidak menjaga keselamatan diri dan orang lain di jalan raya</li> <li>o Cara menjaga keselamatan diri dan orang lain di jalan raya</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>o tentang pengertian keselamatan diri dan orang lain di jalan raya, manfaat menjaga keselamatan diri dan orang lain di jalan raya, dampak akibat tidak menjaga keselamatan diri dan orang lain di jalan raya, cara menjaga keselamatan diri dan orang lain di jalan raya</li> <li>o Siswa melaporkan/ mempresentasikan hasil</li> <li>o pengamatan di hadapan guru dan teman sekelas tentang cara menjaga keselamatan diri dan orang lain di jalan raya</li> <li>o Siswa mendapatkan umpan balik dari diri sendiri, teman dalam kelompok, dan guru</li> <li>o Siswa membuat kesimpulan hasil diskusi</li> <li>o tentang cara menjaga keselamatan diri dan</li> </ul>
---	---	---

		<p>orang lain di jalan raya secara individual atau berkelompok dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, tangguh jawab, dan kerja sama</p>
--	--	--

### C. Kelas: IX

KOMPETENSI INTI 3 (PENGETAHUAN)	KOMPETENSI INTI 4 (KETERAMPILAN)
<p>3. Memahami pengetahuan (faktual, konseptual, dan prosedural) berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya terkait fenomena dan kejadian tampak mata</p>	<p>4. Mencoba, mengolah, dan menyaji dalam ranah konkret (menggunakan, mengurai, merangkai, memodifikasi, dan membuat) dan ranah abstrak (menulis, membaca, menghitung, menggambar, dan mengarang) sesuai dengan yang dipelajari di sekolah dan sumber lain yang sama dalam sudut pandang/teori</p>

KOMPETENSI DASAR	KOMPETENSI DASAR
<p>3.1 Memahami variasi gerak spesifik dalam berbagai permainan bola besar sederhana dan atau tradisional</p>	<p>4.1 Mempraktikkan variasi gerak spesifik dalam berbagai permainan bola besar sederhana dan atau tradisional</p>
<p>3.2 Memahami kombinasi gerak</p>	<p>4.2 Mempraktikkan kombinasi</p>

KOMPETENSI DASAR	KOMPETENSI DASAR
spesifik dalam berbagai permainan bola kecil sederhana dan atau tradisional. *)	gerak spesifik dalam berbagai permainan bola kecil sederhana dan atau tradisional. *)
3.3 Memahami kombinasi gerak spesifik jalan, lari, lompat, dan lempar dalam berbagai permainan sederhana dan atau tradisional. *)	4.3 Mempraktikkan kombinasi gerak spesifik jalan, lari, lompat, dan lempar dalam berbagai permainan sederhana dan atau tradisional. *)
3.4 Memahami variasi dan kombinasi gerak spesifik seni beladiri. **)	4.4 Mempraktikkan variasi dan kombinasi gerak spesifik seni beladiri. **)
3.5 Memahami penyusunan program pengembangan komponen kebugaran jasmani terkait dengan kesehatan dan keterampilan secara sederhana	4.5 Mempraktikkan penyusunan program pengembangan komponen kebugaran jasmani terkait dengan kesehatan dan keterampilan secara sederhana.
3.6 Memahami kombinasi keterampilan berbentuk rangkaian gerak sederhana secara konsisten, tepat, dan terkontrol dalam aktivitas spesifik senam lantai	4.6 Mempraktikkan kombinasi keterampilan berbentuk rangkaian gerak sederhana secara konsisten, tepat, dan terkontrol dalam aktivitas spesifik senam lantai
3.7 Memahami variasi dan kombinasi gerak berbentuk rangkaian langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) tanpa/dengan musik sebagai	4.7 Mempraktikkan variasi dan kombinasi gerak berbentuk rangkaian langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) tanpa/dengan musik sebagai pembentuk

KOMPETENSI DASAR	KOMPETENSI DASAR
pembentuk gerak pemanasan, inti latihan, dan pendinginan dalam aktivitas gerak berirama	gerak pemanasan, inti latihan, dan pendinginan dalam aktivitas gerak berirama
3.8 Memahami gerak spesifik salah satu gaya renang dalam bentuk perlombaan ***	4.8 Mempraktikkan gerak spesifik salah satu gaya renang dalam bentuk perlombaan (***)
3.9 Memahami tindakan P3K pada kejadian darurat, baik pada diri sendiri maupun orang lain	4.9 Memaparkan tindakan P3K pada kejadian darurat, baik pada diri sendiri maupun orang lain
3.10 Memahami peran aktivitas fisik terhadap pencegahan penyakit	4.10 Memaparkan peran aktivitas fisik terhadap pencegahan penyakit

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran
3.1 Memahami variasi dan kombinasi gerak spesifik dalam berbagai permainan bola besar sederhana dan atau tradisional 4.1 Mempraktikkan variasi dan kombinasi gerak	Sepakbola: o Variasi dan kombinasi menendang/mengumpan dan menghentikan bola o Variasi dan kombinasi menggiring, menendang/mengumpan dan menghentikan	o Siswa menerima dan mempelajari kartu tugas yang berisi perintah dan indikator tugas variasi dan kombinasi gerak spesifik permainan sepakbola (menendang /mengumpan dan menggiring, menendang /

spesifik dalam berbagai permainan bola besar sederhana dan atau tradisional	<p>bola</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Variasi dan kombinasi menggiring, menghentikan, dan menendang bola ke gawang/sasaran</li> <li>○ Variasi dan kombinasi melempar bola ke dalam dan menyundul bola</li> </ul>	<p>mengumpan dan menghentikan bola; menggiring, menghentikan, dan menendang bola ke gawang/sasaran; melempar bola, bola ke dalam dan menyundul bola)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Siswa melaksanakan tugas ajar sesuai dengan target waktu yang ditentukan guru untuk mencapai ketuntasan belajar pada setiap materi pembelajaran.</li> <li>○ Siswa menerima umpan balik dari guru.</li> <li>○ Siswa melakukan pengulangan pada materi pembelajaran yang belum tercapai ketuntasannya sesuai umpan balik yang diberikan</li> <li>○ Siswa mencoba tugas variasi dan kombinasi gerak spesifik permainan sepakbola ke dalam permainan</li> </ul>
---	---	---

		<p>sederhana dan atau tradisional dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, sportif, dan kerja sama</p>
	<p>Bolavoli:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Variasi dan kombinasi passing bawah dan passing atas</li> <li>○ Variasi dan kombinasi servis bawah, passing bawah dan passing atas</li> <li>○ Variasi dan kombinasi servis atas, passing bawah dan passing atas</li> <li>○ Variasi dan kombinasi servis bawah, passing bawah, passing atas, smash/spike</li> <li>○ Variasi dan kombinasi servis atas, passing bawah, passing atas, smash/spike</li> <li>○ Variasi dan kombinasi servis</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Siswa menyimak informasi dan peragaan materi tentang variasi gerak spesifik permainan bolavoli (passing bawah, passing atas, servis bawah, servis atas, smash/spike, block/ bendungan).</li> <li>○ Siswa membagi diri ke dalam delapan kelompok sesuai dengan materi (materi menjadi nama kelompok, contoh kelompok passing bawah, kelompok passing atas, dan seterusnya). Di dalam kelompok ini setiap siswa secara berulang-ulang mempraktikkan gerak sesuai dengan nama kelompoknya</li> <li>○ Siswa berbagi tugas</li> </ul>

	<p>bawah, passing bawah, passing atas, smash/spike dan block/bendungan</p>	<p>siapa yang pertama kali menjadi “pelaku” dan siapa yang menjadi “pengamat”. Pelaku melakukan tugas gerak satu persatu dan pengamat mengamati, serta memberikan masukan jika terjadi kesalahan (tidak sesuai dengan lembar kerja)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Siswa berganti peran setelah mendapatkan aba-aba dari guru</li> <li>○ Siswa mencoba tugas variasi dan kombinasi gerak spesifik permainan bolavoli ke dalam permainan sederhana dan atau tradisional dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, sportif, dan kerja sama</li> </ul>
	<p>Bolabasket:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Variasi dan kombinasi melempar dan menangkap bola</li> <li>○ Variasi dan kombinasi</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Siswa menyimak informasi dan peragaan tentang variasi dan kombinasi gerak spesifik permainan bolabasket (melempar dan</li> </ul>

	<p>melempar, menangkap dan menggiring bola</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Variasi dan kombinasi melempar, menangkap dan menembak bola</li> <li>○ Variasi dan kombinasi melempar, menangkap, menggiring dan menembak bola</li> </ul>	<p>menangkap bola; melempar, menangkap dan menggiring bola; melempar, menangkap dan menembak bola; melempar, menangkap, menggiring dan menembak bola)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Siswa membagi diri ke dalam empat kelompok sesuai dengan materi (materi menjadi nama kelompok, contoh kelompok melempar dan menangkap bola, kelompok melempar, menangkap dan menggiring bola, dan seterusnya). Di dalam kelompok ini setiap siswa secara berulang-ulang mempraktikkan gerak sesuai dengan nama kelompoknya</li> <li>○ Setiap anggota kelompok berkunjung ke kelompok lain</li> </ul>
--	---	---

		<p>untuk mempelajari dan “mengajari” materi dari dan ke kelompok lain setelah mendapatkan aba-aba dari guru</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Setiap anggota kelompok kembali ke kelompok masing-masing untuk mempelajari dan “mengajari” materi dari dan ke kelompoknya sendiri setelah mendapatkan aba-aba dari guru</li> <li>○ variasi dan kombinasi gerak spesifik permainan bolabasket ke dalam permainan sederhana dan atau tradisional dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, sportif, dan kerja sama</li> </ul>
3.2 Memahami kombinasi gerak spesifik dalam berbagai permainan bola kecil sederhana	<p>Kasti:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Variasi dan kombinasi melempar dan menangkap bola</li> <li>○ Variasi dan</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Siswa menyimak informasi dan peragaan materi tentang variasi dan kombinasi gerak spesifik permainan</li> </ul>

<p>dan atau tradisional. *)</p> <p>4.2</p> <p>Mempraktikkan kombinasi gerak spesifik dalam berbagai permainan bola kecil sederhana dan atau tradisional. *)</p>	<p>kombinasi melemparkan dan memukul bola</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Variasi dan kombinasi melemparkan, memukul dan menangkap bola</li> </ul>	<p>kasti (melempar dan menangkap bola; variasi dan kombinasi melemparkan dan memukul bola; variasi dan kombinasi melemparkan, memukul dan menangkap bola)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Siswa mencoba dan melakukan variasi dan kombinasi gerak spesifik permainan kasti (melempar dan menangkap bola; variasi dan kombinasi melemparkan dan memukul bola; variasi dan kombinasi melemparkan, memukul dan menangkap bola)</li> <li>○ Siswa menerima umpan balik dari guru ? Siswa melakukan pengulangan pada materi pembelajaran yang belum tercapai ketuntasannya sesuai umpan balik yang diberikan</li> <li>○ Siswa mencoba tugas</li> </ul>
---	---	---

		<p>variasi dan kombinasi gerak spesifik permainan permainan kasti ke dalam permainan sederhana dan atau tradisional dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, sportif, dan kerja sama</p>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Bulutangkis:</li> <li>○ Variasi dan kombinasi servis panjang dan pukulan forehand</li> <li>○ Variasi dan kombinasi servis)</li> <li>○ Variasi dan kombinasi servis panjang dan pukulan forehand</li> <li>○ Variasi dan kombinasi servis</li> <li>○ Variasi dan kombinasi pukulan forehand dan pukulan backhand</li> <li>○ Variasi dan kombinasi servis panjang/ pendek,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Siswa mendapatkan pasangan sesuai dengan yang ditentukan guru melalui permainan</li> <li>○ Siswa bersama pasangan menerima dan mempelajari lembar kerja yang berisi perintah dan indikator tugas variasi dan kombinasi gerak spesifik permainan bulutangkis (servis panjang dan pukulan forehand; servis panjang dan pukulan backhand; servis pendek dan pukulan forehand; servis pendek dan pukulan backhand, pukulan</li> </ul>

	<p>pukulan forehand dan pukulan backhand</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Variasi dan kombinasi servis panjang/ pendek, pukulan forehand, pukulan backhand dan pukulan smash</li> </ul>	<p>forehand dan pukulan backhand; servis panjang/pendek, pukulan forehand dan pukulan backhand; servis panjang/pendek, pukulan forehand, pukulan backhand dan pukulan smash)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Siswa berbagi tugas siapa yang pertama kali menjadi “pelaku” dan siapa yang menjadi “pengamat”. Pelaku melakukan tugas gerak satu persatu dan pengamat mengamati, serta memberikan masukan jika terjadi kesalahan (tidak sesuai dengan lembar kerja)</li> <li>○ Siswa berganti peran setelah mendapatkan aba-aba dari guru</li> <li>○ Siswa mencoba tugas variasi dan kombinasi gerak spesifik permainan bulutangkis ke dalam permainan sederhana</li> </ul>
--	---	--

		dan atau tradisional dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, sportif, dan kerja sama
	<p>Tenis Meja:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Variasi dan kombinasi servis forehand dan servis backhand</li> <li>○ Variasi dan kombinasi pukulan forehand dan pukulan backhand</li> <li>○ Variasi dan kombinasi servis forehand/backhand dan pukulan forehand</li> <li>○ Variasi dan kombinasi servis forehand/backhand dan pukulan backhand</li> <li>○ Variasi dan kombinasi servis forehand /backhand dan pukulan forehand/backhand</li> <li>○ Variasi dan</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Siswa menerima dan mempelajari kartu tugas yang berisi perintah dan indikator tugas variasi dan kombinasi gerak spesifik permainan tenis meja (servis forehand dan servis backhand; pukulan forehand dan pukulan backhand; servis forehand/ backhand dan pukulan forehand; servis forehand/ backhand dan pukulan backhand; servis forehand/ backhand dan pukulan forehand/backhand; servis forehand/backhand, pukulan forehand/backhand, dan pukulan smash)</li> <li>○ Siswa melaksanakan</li> </ul>

	<p>kombinasi servis forehand/backhand, pukulan forehand/backhand, dan pukulan smash</p>	<p>tugas ajar sesuai dengan target waktu yang ditentukan guru untuk mencapai ketuntasan belajar pada setiap materi pembelajaran.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Siswa menerima umpan balik dari guru</li> <li>○ Siswa melakukan pengulangan pada materi pembelajaran yang belum tercapai ketuntasannya sesuai umpan balik yang diberikan</li> <li>○ Siswa mencoba tugas variasi dan kombinasi gerak spesifik permainan tenis meja ke dalam permainan sederhana dan atau tradisional dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, sportif, dan kerja sama</li> </ul>
3.3 Memahami kombinasi gerak spesifik jalan, lari, lompat, dan lempar dalam berbagai	<p>Jalan Cepat:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Kombinasi start dengan gerakan tungkai</li> <li>○ Kombinasi gerakan tungkai</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Siswa menyimak informasi dan peragaan materi tentang kombinasi gerak spesifik jalan cepat (start dengan</li> </ul>



permainan sederhana dan atau tradisional 4.3 Mempraktikkan kombinasi gerak spesifik jalan, lari, lompat, dan lempar dalam berbagai permainan sederhana dan atau tradisional	<p>dengan ayunan lengan</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Kombinasi gerakan tungkai, ayunan lengan dan gerakan pinggul</li> <li>○ Kombinasi gerakan tungkai, ayunan lengan, gerakan pinggul, dan memasuki garis finish</li> <li>○ Kombinasi start, gerakan tungkai, ayunan lengan, gerakan pinggul, dan memasuki</li> </ul>	<p>gerakan tungkai; gerakan tungkai dengan ayunan lengan; gerakan tungkai, ayunan lengan dan gerakan pinggul; gerakan tungkai, ayunan lengan, gerakan pinggul, dan memasuki garis finish; start, gerakan tungkai, ayunan lengan, gerakan pinggul, dan memasuki garis finish)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Siswa mencoba dan melakukan kombinasi gerak spesifik jalan cepat (start dengan gerakan tungkai; gerakan tungkai dengan ayunan lengan; gerakan tungkai, ayunan lengan dan gerakan pinggul; gerakan tungkai, ayunan lengan, gerakan pinggul, dan memasuki garis</li> </ul>
--	--	--

		<p>finish; start, gerakan tungkai, ayunan lengan, gerakan pinggul, dan memasuki garis finish)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Siswa mendapatkan umpan balik dari diri sendiri, teman dalam kelompok, dan guru</li> <li>○ Siswa memperagakan hasil belajar kombinasi gerak spesifik jalan cepat ke dalam permainan sederhana dan atau tradisional dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, sungguh-sungguh, dan kerja sama</li> </ul>
	<p>Lari Jarak Pendek:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Kombinasi start</li> <li>○ dengan ayunan lengan</li> <li>○ Kombinasi langkah kaki dengan ayunan lengan</li> <li>○ Kombinasi start, langkah kaki, dan ayunan</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Siswa menerima dan mempelajari kartu tugas yang berisi perintah dan indikator tugas kombinasi gerak spesifik lari jarak pendek (start dengan ayunan lengan; langkah kaki dengan ayunan lengan; start, langkah</li> </ul>

	<p>lengan</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Kombinasi start, langkah kaki, ayunan lengan, dan memasuki garis finish</li> </ul>	<p>kaki, dan ayunan lengan; start, langkah kaki, ayunan lengan, dan memasuki garis finish)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Siswa melaksanakan tugas ajar sesuai dengan target waktu yang ditentukan guru untuk mencapai ketuntasan belajar pada setiap materi pembelajaran</li> <li>○ Siswa menerima umpan balik dari guru</li> <li>○ Siswa melakukan pengulangan pada materi pembelajaran yang belum tercapai ketuntasannya sesuai umpan balik yang diberikan</li> <li>○ Siswa mencoba tugas kombinasi gerak spesifik lari jarak pendek ke dalam permainan sederhana dan atau tradisional dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, sungguh-sungguh, dan kerja sama</li> </ul>
--	---	--

	<p>Lompat Jauh:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Kombinasi awalan dengan tolakan</li> <li>○ Kombinasi tumpuan dan melayang di udara</li> <li>○ Kombinasi tumpuan, melayang di udara, dan mendarat</li> <li>○ Kombinasi awalan, tumpuan, melayang di udara, dan mendarat</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Siswa menerima dan mempelajari lembar periksa sendiri yang berisi perintah dan indikator tugas kombinasi gerak spesifik lompat jauh (awalan dengan tolakan; tumpuan dan melayang di udara; tumpuan, melayang di udara, dan mendarat; awalan, tumpuan, melayang di udara, dan mendarat)</li> <li>○ Siswa mencoba melakukan gerak sesuai dengan gambar dan diskripsi yang ada pada lembar periksa sendiri</li> <li>○ Siswa melakukan tugas gerak dan memeriksa keberhasilannya sendiri (sesuai indikator atau tidak) secara berurutan satu persatu. Jika telah menguasai gerakan pertama (awalan dengan tolakan, maka</li> </ul>
--	--	---

		<p>dipersilahkan untuk melanjutkan ke gerakan kedua gerakan tumpuan dan melayang di udara, dan jika belum maka harus mengulang kembali gerakan pertama. Demikian seterusnya hingga tuntas seluruh materi</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Siswa mendapatkan umpan balik secara intrinsik (intrinsic feedback) dari diri sendiri</li> <li>○ Siswa melakukan kombinasi gerak spesifik lompat jauh ke dalam permainan sederhana dan atau tradisional dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, sungguh-sungguh, dan kerja sama</li> <li>○ Umpan balik disediakan dalam lembar periksa sendiri oleh siswa</li> </ul>
	<p>Tolak Peluru: ○ Kombinasi</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Siswa mendapatkan pasangan sesuai</li> </ul>

	<p>memegang peluru dengan awalan menolak peluru</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Kombinasi awalan dengan menolak peluru</li> <li>○ Kombinasi menolak peluru dengan gerak lanjutan</li> <li>○ Kombinasi awalan, menolak peluru, dengan gerak lanjutan</li> <li>○ Kombinasi memegang peluru, awalan, menolak peluru, dengan gerak lanjutan</li> </ul>	<p>dengan yang ditentukan guru melalui permainan</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Siswa bersama pasangan menerima dan mempelajari lembar kerja yang berisi perintah dan indikator tugas kombinasi gerak spesifik tolak peluru (memegang peluru dengan awalan menolak peluru; awalan dengan menolak peluru; menolak peluru dengan gerak lanjutan; awalan, menolak peluru, dengan gerak lanjutan; memegang peluru, awalan, menolak peluru, dengan gerak lanjutan)</li> <li>○ Siswa berbagi tugas siapa yang pertama kali menjadi “pelaku” dan siapa yang menjadi “pengamat”. Pelaku melakukan</li> </ul>
--	---	--

		<p>tugas gerak satu persatu dan pengamat mengamati, serta memberikan masukan jika terjadi kesalahan (tidak sesuai dengan lembar kerja)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Siswa berganti peran setelah mendapatkan aba-aba dari guru.</li> <li>○ Siswa mencoba tugas kombinasi gerak spesifik tolak peluru ke dalam permainan sederhana dan atau tradisional dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, sungguh-sungguh, dan kerja sama</li> </ul>
<p>3.4 Memahami variasi dan kombinasi gerak spesifik seni beladiri</p> <p>4.4 Mempraktikkan variasi dan kombinasi gerak spesifik seni beladiri</p>	<p>Beladiri:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Variasi dan kombinasi kuda-kuda dengan pola langkah</li> <li>○ Variasi dan kombinasi kuda-kuda, pukulan dengan tangkisan</li> <li>○ Variasi dan kombinasi kuda-kuda,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Siswa menyimak informasi dan peragaan materi tentang variasi dan kombinasi gerak spesifik beladiri (kuda-kuda dengan pola langkah; kuda-kuda, pukulan dengan tangkisan; kuda-kuda, tendangan dengan elakan; kuda-kuda,</li> </ul>

	<p>tendangan dengan elakan</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Variasi dan kombinasi kuda-kuda, pukulan, tangkisan, tendangan, dan elakan</li> </ul>	<p>pukulan, tangkisan, tendangan, dan elakan)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Siswa mencoba dan melakukan variasi dan kombinasi gerak spesifik beladiri (kuda-kuda dengan pola langkah; kuda-kuda, pukulan dengan tangkisan; kuda-kuda, tendangan dengan elakan; kuda-kuda, pukulan, tangkisan, tendangan, dan elakan)</li> <li>○ Siswa mendapatkan umpan balik dari diri sendiri, teman dalam kelompok, dan guru</li> <li>○ Siswa memperagakan hasil belajar variasi dan kombinasi gerak spesifik beladiri ke dalam rangkaian gerakan sederhana dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, keberanian, dan kerja sama</li> </ul>
<p>3.5 Memahami penyusunan</p>	<p>Penyusunan program latihan</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Siswa menyimak informasi dan</li> </ul>

<p>program pengembangan komponen kebugaran jasmani terkait dengan kesehatan dan keterampilan secara sederhana 4.5</p> <p>Mempraktikkan penyusunan program pengembangan komponen kebugaran jasmani terkait dengan kesehatan dan keterampilan secara sederhana</p>	<p>sederhana</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan (kekuatan, daya tahan otot, daya tahan pernapasan, dan kelenturan)</li> <li>○ Latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan (kecepatan, kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi)</li> </ul>	<p>peragaan materi tentang latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan (kekuatan, daya tahan otot, daya tahan pernapasan, dan kelenturan); dan latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan (kecepatan, kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Siswa mencoba dan melakukan latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan (kekuatan, daya tahan otot, daya tahan pernapasan, dan kelenturan); dan latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan (kecepatan, kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi)</li> <li>○ Siswa mendapatkan umpan balik dari diri</li> </ul>
--	---	---

		<p>sendiri, teman dalam kelompok, dan guru</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Siswa memperagakan hasil belajar latihan kebugaran jasmani ke dalam bentuk sirkuit training dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, sungguh-sungguh, dan kerja sama</li> </ul>
<p>M 3.6 Memahami kombinasi keterampilan berbentuk rangkaian gerak sederhana secara konsisten, tepat, dan terkontrol dalam aktivitas spesifik senam lantai 4.6</p> <p>Mempraktikkan kombinasi keterampilan berbentuk rangkaian gerak sederhana secara konsisten, tepat, dan terkontrol dalam</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Kombinasi keseimbangan menggunakan kaki</li> <li>○ Kombinasi keseimbangan menggunakan lengan</li> <li>○ Kombinasi keseimbangan menggunakan kepala</li> <li>○ Kombinasi guling ke depan dan guling ke belakang</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Siswa menerima dan mempelajari kartu tugas yang berisi perintah dan indikator tugas gerak spesifik senam lantai (gerak keseimbangan menggunakan kaki, keseimbangan menggunakan lengan, keseimbangan menggunakan kepala, guling ke depan, dan guling ke belakang)</li> <li>○ Siswa melaksanakan tugas ajar sesuai dengan target waktu yang ditentukan guru untuk mencapai ketuntasan belajar pada setiap materi</li> </ul>

<p>aktivitas spesifik senam lantai</p>		<p>pembelajaran</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Siswa menerima umpan balik dari guru</li> <li>○ Siswa melakukan pengulangan pada materi pembelajaran yang belum tercapai ketuntasannya sesuai umpan balik yang diberikan</li> <li>○ Siswa mencoba tugas rangkaian gerak spesifik senam lantai dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, keberanian, dan kerja sama.</li> <li>○ Siswa menerima umpan balik secara langsung maupun tertunda dari guru secara klasikal</li> </ul>
<p>3.7 Memahami variasi dan kombinasi gerak berbentuk rangkaian langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) tanpa/dengan musik sebagai</p>	<p>Aktivitas Gerak Berirama:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Variasi dan kombinasi langkah dasar</li> <li>○ Variasi dan kombinasi gerak dan ayunan lengan dan tangan</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Siswa menyimak informasi dan peragaan materi tentang variasi dan kombinasi gerak rangkaian dalam aktivitas gerak berirama (langkah dasar, gerak dan ayunan lengan dan</li> </ul>

<p>pembentuk gerak pemanasan, inti latihan, dan pendinginan dalam aktivitas gerak berirama 4.7 Mempraktikkan variasi dan kombinasi gerak berbentuk rangkaian langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) tanpa/dengan musik sebagai pembentuk gerak pemanasan, inti latihan, dan pendinginan dalam aktivitas gerak berirama.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Variasi dan kombinasi pelurusan sendi tubuh</li> <li>○ Variasi dan kombinasi irama gerak</li> </ul>	<p>tangan, pelurusan sendi tubuh, dan irama gerak)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Siswa mencoba dan melakukan variasi dan kombinasi gerak rangkaian dalam aktivitas gerak berirama (langkah dasar, gerak dan ayunan lengan dan tangan, pelurusan sendi tubuh, dan irama gerak)</li> <li>○ Siswa mendapatkan umpan balik dari diri sendiri, teman dalam kelompok, dan guru</li> <li>○ Siswa memperagakan hasil belajar aktivitas gerak berirama ke dalam bentuk rangkaian sederhana dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, sungguh-sungguh, dan kerja sama</li> </ul>
<p>3.8 Memahami gerak spesifik salah satu gaya renang dalam bentuk</p>	<p>Aktivitas Renang:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Variasi dan kombinasi gerakan meluncur dengan</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Siswa menyimak informasi dan peragaan materi tentang variasi dan kombinasi gerak</li> </ul>

perlombaan***) 4.8 Mempraktikkan gerak spesifik salah satu gaya renang dalam bentuk perlombaan ***)	<p>gerakan kaki</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Variasi dan kombinasi gerakan kaki dengan gerakan lengan</li> <li>○ Variasi dan kombinasi gerakan kaki, gerakan lengan, dan gerakan mengambil napas</li> <li>○ Koordinasi gerakan meluncur,</li> </ul>	<p>spesifik aktivitas air(meluncur, gerakan kaki, gerakan lengan, mengambil napas, dan koordinasi gerakan)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Siswa mencoba variasi dan kombinasi gerak spesifik aktivitas air yang telah diperagakan oleh guru</li> <li>○ Siswa mendapatkan umpan balik dari diri sendiri, teman dalam kelompok, dan guru</li> <li>○ Siswa mempraktikkan secara berulang variasi dan kombinasi gerak spesifik aktivitas air sesuai dengan komando dan giliran yang diberikan oleh guru dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, keberanian, dan kerja sama</li> </ul>
3.9 Memahami tindakan P3K pada kejadian darurat, baik pada diri sendiri	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Pengertian P3K</li> <li>○ Macam-macam cedera</li> <li>○ Macam-macam alat P3K</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Siswa membagi diri menjadi empat kelompok/sesuai dengan pokok bahasan (pengertian</li> </ul>

maupun orang lain 4.9 Memaparkan tindakan P3K pada kejadian darurat, baik pada diri sendiri maupun orang lain	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Tindakan P3K pada kejadian darurat baik pada diri sendiri maupun orang lain</li> </ul>	<p>P3K, macam-macam cedera, macam-macam alat P3K, tindakan P3K pada kejadian darurat baik pada diri sendiri maupun orang lain)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Setiap kelompok berdiskusi dan menuliskan hasil diskusi pada kertas plano untuk ditempel di dinding dan dibaca oleh kelompok lain.</li> <li>○ Setiap anggota kelompok membaca dan mencatat hasil diskusi kelompok lain yang ditempel, kemudian membuat pertanyaan sesuai dengan pokok bahasan tersebut (paling sedikit satu pertanyaan setiap kelompok/empat pertanyaan) dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, sungguh-sungguh, dan kerja sama</li> </ul>
3.10 Memahami	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Pengertian</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Siswa menyimak</li> </ul>



<p>peran aktivitas fisik terhadap pencegahan penyakit</p> <p>4.10 Memaparkan peran aktivitas fisik terhadap pencegahan penyakit</p>	<p>aktivitas fisik</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Manfaat melakukan aktivitas fisik terhadap pencegahan penyakit</li> <li>○ Dampak/akibat apabila tidak melakukan aktivitas fisik</li> <li>○ Cara melakukan aktivitas fisik untuk mencegah penyakit</li> </ul>	<p>tujuan pembelajaran, dan penjelasan permasalahan yang akan diselesaikan mengenai peran aktivitas fisik terhadap pencegahan penyakit (pengertian aktivitas fisik, manfaat melakukan aktivitas fisik terhadap pencegahan penyakit, dampak/akibat apabila tidak melakukan aktivitas fisik, dan cara melakukan aktivitas fisik untuk mencegah penyakit)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Siswa menyimak langkah-langkah menyelesaikan masalah peran aktivitas fisik terhadap pencegahan penyakit.</li> <li>○ Siswa mengumpulkan informasi yang sesuai, untuk mendapatkan penjelasan dan pemecahan masalah,</li> </ul>
---	--	--

		<p>serta menerima umpan balik dari guru tentang peran aktivitas fisik terhadap pencegahan penyakit</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Siswa berbagi tugas dengan teman dalam</li> <li>○ merencanakan dan menyiapkan karya sebagai laporan untuk menjawab permasalahan sesuai arahan guru</li> <li>○ Siswa bersama kelompok memaparkan temuan dan karyanya di depan kelas secara bergantian yang dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, sungguh-sungguh, dan kerja sama</li> </ul>
--	--	--

Keterangan:

- \*) Untuk kompetensi dasar permainan bola besar dan permainan bola kecil dapat dipilih sesuai dengan sarana prasarana yang tersedia. (Dan dipastikan Guru tidak mengajarkan pada salah satu pembelajaran yang diminati

oleh gurunya melainkan diminati oleh siswanya agar siswa tidak terpaksa dan PJOK menjadi momok bagi siswanya)

- \*\*\*) Pembelajaran aktifitas beladiri selain pencak silat dapat juga aktifitas beladiri lainnya (karate, yudo, taekondo, dll) disesuaikan dengan situasi dan kondisi sekolah. Olahraga beladiri pencak silat mulai diajarkan pada kelas IV dikarenakan karakteristik psikis anak kelas I, II dan III belum cukup untuk menerima aktifitas pembelajaran beladiri.
- \*\*\*\*) Pembelajaran aktifitas air boleh dilaksanakan sesuai dengan kondisi, jika tidak bisa dilaksanakan digantikan dengan aktifitas fisik lainnya yang terdapat di lingkup materi.

## DAFTAR PUSTAKA

- Baker, M. 2001. *Relationships Between Critical and Creative Thinking*.
- Beetlestone, F. 2012. *Creative Learning Strategi Pembelajaran untuk Melesatkan Kreativitas Siswa*. Bandung: Nusa Media.
- Desai, Kanu M. 2013. *Importance of Physical Education in the Modern Age. international Journal for Research In Education*. Vol. 2, Issue: 4, April 2013. (IJRE) ISSN: 2320-091x.
- Downing, J.P. 1997. *Creative teaching: ideas to boost student interest*. Colorado: libraries unlimited.
- Dyers, J.H. et al. 2011. *Innovators DNA: Mastering the Five Skills of Disruptive Innovators*,
- Freeman. 2001. *Physical Education and Sport in A Changing Society (Sixth Ed.)*, Boston. Allyn and Bacon. Harvard Business Review.
- Hurlock, E. B. 1999. *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Ruang Kehidupan. Edisi 5*. Jakarta: Erlangga.
- Kemendikbud, 2016. *Panduan Pembelajaran Untuk Sekolah Menengah Pertama*. Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar Dan Menengah.
- Kemendikbud. Salinan lampiran Peraturan Menteri Pendidikan Dan Kebudayaan Nomor 21 Tahun 2016 Tentang Standar

- Isi Pendidikan Dasar Dan Menengah, Pub. L. No. 21 tahun 2016, 1 (2016).
- Kemdikbud. Salinan Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 22 Tahun 2016 Tentang Standar Proses Pendidikan Dasar dan Menengah (2016).
- Kemdikbud. Salinan Peraturan Menteri Pendidikan Dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 24 Tahun 2016 Tentang Kompetensi Inti Dan Kompetensi Dasar Pelajaran Pada Kurikulum 2013 Pada Pendidikan Dasar Dan Pendidikan Menengah, 2015 § (2016).
- Kementerian Pendidikan Dan Kebudayaan. (2017). Silabus Mata Pelajaran Sekolah Menengah Pertama/Madrasah Tsanawiyah (Smp/Mts). [Http://kemdikbud.go.id/](http://kemdikbud.go.id/). Retrieved from <http://kemdikbud.go.id/main/?lang=id>
- Lavin, Jim. 2008. *Creative Approaches to Physical Education Helping Children to Achieve Their True Potential*. USA and Canada: Routledge
- Lee, K. H. (2005). *The relationship between creative thinking ability and creative personality of preschoolers*, 6(2), 194–199.
- Lutan. Rusli. 2002. *Manusia dan Olahraga*. Bandung. ITB dan FPOK UPI.
- Mahendra. 2009. *Asas dan Falsafah Pendidikan Jasmani*, Bandung: FPOK UPI
- Marini, Kusbiantari, D., & Sopiah, C. (2015). *Penerapan Kegiatan Bermain dalam Kurikulum Kreatif di Kelompok Bermain Bukit Aksara Semarang*. Majalah Ilmiah Pawiyatan, 22(3 Oktober 2015), 65.
- Munandar. 2009. *Pengembangan Kreativitas Anak Berkat*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Sudjana, N. 1991. *Teori-Teori Belajar Untuk Pengajaran* Jakarta ; Lembaga Penerbit Fak. Ekonomi UI,
- Partnership for 21st Century. (2008) *Century skills*, Education & Competitiveness.
- Quay. Jhon dan Jacqui Peters. 2012. *Creative Physical Education Integrating Curriculum Through Innovative PE Projects*.
- Sani, R.A. 2015. *Pembelajaran Sainifik untuk Implementasi Kurikulum 2013*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Siedentop. 1991. *Developing Teaching Skills in Physical Education*. California: Field
- Sternberg. Robert J. (2003). *Wisdom, Intelligence, and Creativity Synthesized*. Cambridge, New York, Melbourne, Madrid, Cape Town, Singapore, São Paulo: Cambridge University Press
- Trianto. 2015. *Mendesain Model Pembelajaran Inovatif*. Jakarta: Kencana.
- Undang-undang Republik Indonesia No 14 tahun 2005 tentang Guru dan Dosen. (2005).
- Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional. (2003).

## RIWAYAT PENULIS

### Data Pribadi

Nama Basuki  
 Tempat Tanggal Lahir Kediri, 6 Juli 1986  
 Tempat Kerja STKIP PGRI Jombang  
 NIDN/NIK 0706078603/01477069  
 Alamat Rumah Perumahan Taman Edelwais Blok D  
 14, Diwek Kwaron RT/RW 15/06.  
 Jombang

### Riwayat Pendidikan

Sekolah	Tahun	
	Lulus	
SD	2000	SDN DUKUH 1
SMP	2003	SMP N NGADILUWIH 1
SMA	2006	SMAN 6 KEDIRI
S1	2010	UNIVERSITAS NEGERI MALANG, PRODI ILMU KEOLAHRAGAAN
S2	2012	UNIVERSITAS NEGERI SURABAYA, PRODI PENDIDIKAN OLAHRAGA

### Riwayat Pekerjaan

No	Pekerjaan	Tahun
1	Dosen Pendidikan Jasmani STKIP PGRI Jombang (pengampu matakuliah: Perkembangan dan Belajar Motorik, Senam, Seminar olahraga, Masase Olahraga)	2011- Sekarang
2	Skretaris Program Studi Pendidikan	2017-2019

	Jasmani STKIP PGRI Jombang	
3	Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani STKIP PGRI Jombang	2019- Sekarang
4	Ketua Harian Persatuan Criket Indonesia Jombang	2019-2021
5	Anggota Pickleball Jombang	2021- Sekarang

### Riwayat Tulis Karya Ilmiah

No	Judul	Tahun
1	Evaluasi Kinerja Panitia Pelaksana Cabang Olahraga Senam pada Porprov Jatim II Tahun 2009 Di Kota Malang	2009
2	Perbedaan Pengaruh Latihan <i>Interval Training 1:3 dan 1:5 pada Jarak 30 dan 60 Meter terhadap Prestasi Lari 100 Meter</i>	2012
3	Peningkatan Kompetensi Senam Lantai melalui Model Mosston Inclusion Style	2014
4	Pengaruh Gaya Kepemimpinan Pelatih Dan Kepribadian Terhadap Prestasi Servis Atas Dalam Bolavoli	2014
5	Peningkatan kompetensi mengajar mahasiswa <i>peer teaching</i> Program studi pendidikan jasmani dan kesehatan Di STKIP PGRI Jombang melalui <i>lesson study</i>	2014
6	Profil Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, Dan Kesehatan Dalam Meningkatkan Berpikir Kreatif Peserta	2018

	Didik SMP Negeri Se-Kabupaten Jombang	
7	Motion Activity through Games toward Students' Creative Thinking Skills	2019
8	Movement and Sports Activities through Games to Enhance the Skills of Creative Thinking and Quality of Learning Process for Children Aged 14–15	2020
9	Pemenuhan kebutuhan aktivitas fisik peserta didik selama pandemi Covid-19	2021