



**IMPLEMENTASI KURIKULUM MERDEKA PADA PEMBELAJARAN  
PENDIDIKAN JASMANI, OLAHRAGA DAN KESEHATAN  
DI SMP NEGERI 37 SEMARANG**

**SKRIPSI**

Diajukan dalam Rangka Penyelesaian Studi Strata 1  
Untuk Mencapai Gelar Sarjana Pendidikan

Oleh :

Gingin Komarudin Maulana

NPM : 20230046

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
FAKULTAS PENDIDIKAN ILMU PENGETAHUAN SOSIAL DAN  
KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS PGRI SEMARANG**

**2024**

## HALAMAN PENYELESAIAN BIMBINGAN

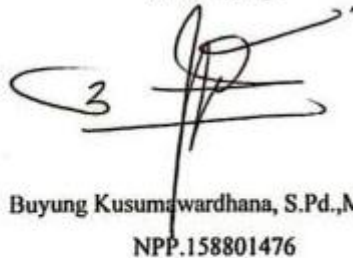
Kami selaku pembimbing skripsi I dan II dari mahasiswa Universitas PGRI Semarang

Nama : Gingin Komarudin Maulana  
NPM : 20230046  
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Judul Skripsi : Implementasi Kurikulum Merdeka pada Pembelajaran PJOK SMP Negeri 37 Semarang

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi tersebut sudah selesai dan siap untuk diujikan.

Semarang, 07 Agustus 2024

Pembimbing I

  
Buyung Kusumawardhana, S.Pd., M.Kes.  
NPP.158801476

Pembimbing II

  
Dr. Galih Dwi Pradipta, S.Pd., M.Or.  
NPP.149001426

Mengetahui,  
Dekan FPIPSKR



Dr. Agus Sutono, S. Fil., M.Phil.  
NPP.107801284

## LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi dengan judul "IMPLEMENTASI KURIKULUM MERDEKA PADA PEMBELAJARAN PJOK SMP NEGERI 37 SEMARANG"

Telah dipertahankan dihadapan Dewan Penguji Skripsi dan disyahkan oleh Panitia Ujian Skripsi FPIPSKR Universitas PGRI Semarang :

Pada hari : Rabu  
Tanggal : 21 Agustus 2024

Panitia Ujian

Ketua,



~~Dr. Agus Sutono, S. Fil., M.Phi.~~  
NPP. 107801284

Sekretaris

Osa Maliki, S.Pd., M.Pd.  
NPP. 148101425

Penguji

1. Buyung Kusumawardhana, S.Pd., M.Kes  
NPP. 158801476

Tanda Tangan

2. Dr. Galih Dwi Pradipta, S.Pd., M.Or  
NPP. 149001426

3. Husnu Hadi, S.Pd., M.Pd  
NPP.159001501

## **MOTTO DAN PERSEMBAHAN**

### **MOTTO :**

1. “Tidak ada kesuksesan tanpa kerja keras, tidak ada keberhasilan tanpa kebersamaan, tidak ada kemudahan tanpa doa.” (Ridwan Kamil)
2. “Sesungguhnya beserta kesulitan itu ada kemudahan. Maka apabila engkau selesai (dari suatu urusan), tetaplah bekerja keras (untuk urusan yang lain) dan hanya kepada tuhanmu engkau berharap.” (Q.S. Al-Insyirah 6-8)

### **Persembahan :**

Ku persembahkan skripsi ini untuk

1. Allah SWT yang telah memberikan kemudahan dan pertolongan sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
2. Untuk kedua orang tua saya tercinta Bapak Mamat Rohimat dan Ibu Konaah yang selalu memberikan do'a.
3. Seluruh teman PJKR kelas A 2020.
4. Almamaterku Universitas PGRI Semarang.

## PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Gingin Komarudin Maulana  
NPM : 20230046  
Fakultas : Fakultas Pendidikan Ilmu Pengetahuan Sosial  
Kesehatan dan keolahragaan  
Prodi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa karya tulis skripsi ini adalah hasil tulisan saya sendiri. Dalam skripsi ini tidak terdapat keseluruhan atau Sebagian tulisan orang lain yang saya ambil dengan cara menyalin atau meniru, jika terdapat karya orang lain akan saya cantumkan sumber yang jelas. Bila kemudian saya terbukti melakukan tindakan meniru atau menyalin karya orang lain, berarti gelar dan ijazah yang telah diberikan oleh Universitas PGRI Semarang batal saya terima.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan keadaan sadar tanpa ada paksaan dari pihak manapun.

Semarang, 07 Agustus 2024

Yang membuat pernyataan

A handwritten signature in black ink is written over a 1000 Rupiah stamp. The stamp features the Garuda Pancasila emblem and the text 'METERAI KEAHLIAN' and 'FEALX310987522'.

Gingin Komarudin Maulana

NPM. 20230046

## ABSTRAK

Gingin Komarudin Maulana. “Implementasi Kurikulum Merdeka pada Pembelajaran PJOK SMP Negeri 37 Semarang” Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Pendidikan Ilmu Pengetahuan Sosial dan Keolahragaan. Universitas PGRI Semarang 2024.

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh masalah pada penelitian ini yaitu Indonesia telah mengalami perubahan kurikulum sehingga beberapa guru merasa bingung dalam pelaksanaan pembelajaran PJOK disekolah. Dengan demikian perlu adanya kajian yang mendalam terkait pelaksanaan pembelajaran disekolah, apakah pembelajaran sudah sesuai dengan kurikulum atau belum.

Metode penelitian yang digunakan yaitu penelitian pendekatan kuantitatif dengan Teknik pengumpulan data Angket, Observasi dan Dokumentasi. Populasi dalam penelitian ini adalah 2 orang guru PJOK dan seluruh siswa aktif kelas VIII. Sampel dalam penelitian ini adalah 2 orang guru PJOK dan seluruh siswa aktif kelas VIII. Teknik sampling dalam penelitian ini menggunakan Total Sampling, Teknik pengumpulan data dengan Presentase.

Hasil dari penelitian implementasi kurikulum merdeka pada pembelajaran PJOK SMP Negeri 37 Semarang ini menunjukkan bahwa pembelajaran PJOK yang dilaksanakan oleh Guru PJOK sudah sesuai dengan instrument pengamatan perencanaan, pelaksanaan dan evaluasi di kurikulum merdeka. Terdapat faktor utama yang mempengaruhi implementasi kurikulum merdeka pada pembelajaran PJOK SMP Negeri 37 Semarang. Hasil penelitian menunjukkan bahwa perencanaan pembelajaran Subjek A Mencapai 97,2% dan Subjek B mencapai 97,2%, Pelaksanaan Pembelajaran Subjek A mencapai 89,5% dan Subjek B mencapai 89,5%, evaluasi pembelajaran Subjek A mencapai 94,4% dan Subjek B mencapai 91,6%.

Kesimpulan dari penelitian implementasi kurikulum merdeka pada pembelajaran PJOK dengan kurikulum merdeka di SMP Negeri 37 Semarang sudah dilaksanakan dengan baik. Hal tersebut dapat dilihat dari faktor-faktor perencanaan pembelajaran dengan mencantumkan Capaian Pembelajaran (CP), Menyusun Alur Tujuan Pembelajaran (ATP), serta Menyusun Modul ajar, dalam Pelaksanaan Pembelajaran guru selalu memberikan umpan balik kepada siswa, guru selalu memotivasi siswa dan guru selalu menggunakan berbagai metode pembelajaran bervariasi untuk membantu siswa dalam mengembangkan kompetensinya, dalam evaluasi pembelajaran guru sudah merancang asesmen.

**Kata Kunci:** *Implementasi, kurikulum merdeka, PJOK*

## KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT atas segala limpahan rahmat, taufiq dan hidayahNya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul “Implementasi Kurikulum Merdeka pada Pembelajaran PJOK SMP Negeri 37 Semarang”.

Penulis menyadari bahwa dalam pembuatan skripsi ini tidak lepas dari peran serta berbagai pihak yang mendukung dan membantu selesainya penulisan skripsi. Oleh karena itu, dalam keadaan ini perkenankanlah penulis menyampaikan ucapan terima kasih atas bantuan dan perannya pada penyelesaian penulisan skripsi ini.

1. Rektor Universitas PGRI Semarang, yang telah memberi kesempatan kepada penulis menuntut ilmu di Universitas PGRI Semarang
2. Dekan FPIPSKR Universitas PGRI Semarang, yang telah memberikan ijin penelitian
3. Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi Universitas PGRI Semarang dan sekaligus menjadi pembimbing yang telah memberikan bimbingan dan arahan secara professional hingga selesainya penulisan skripsi ini.
4. Pembimbing 1 Bapak Buyung Kusumawardhana, S.Pd., M.Kes. yang telah memberikan bimbingan dan ilmu yang berarti hingga selesainya penulisan skripsi ini.
5. Pembimbing 2 Bapak Dr. Galih Pradipta, S.Pd., M.Or. yang telah memberikan bimbingan dan ilmu yang berarti hingga selesainya penulisan skripsi ini.
6. Bapak Ibu Dewan penguji yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk mempertanggung jawabkan hasil penulisan skripsi ini.
7. Kedua orang tua yang telah berjuang keras untuk dapat memenuhi segala kebutuhan penulis, sehingga dapat menempuh jenjang Pendidikan

8. Seseorang yang memberikan doa dan motivasi sehingga dapat menyelesaikan Tugas Akhir Skripsi ini.
9. Teman-teman terdekat yang selalu membantu dan memotivasi sehingga dapat menyelesaikan Tugas Akhir Skripsi ini.
10. Bapak dan ibu dosen Fakultas Ilmu Pengetahuan Sosial dan Keolahragaan, terutama Dosen Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi yang telah membekali ilmu yang berguna bagi penulis
11. Kepala Sekolah SMP Negeri 37 Semarang yang telah memberikan izin peneliti untuk melakukan penelitian disekolah.
12. Kepada Guru PJOK SMP Negeri 37 Semarang yang telah membantu dalam penelitian ini
13. Semua pihak yang tidak bisa disebutkan satu persatu, yang telah memberikan bantuan hingga selesai penulisan skripsi ini.

Akhirnya penulis berharap dan berdoa semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat serta wawasan dan ilmu pengetahuan bagi pembaca skripsi ini.

Semarang.....2024  
Penulis

Gingin Komarudin Maulana  
NPM. 20230046



## DAFTAR ISI

Halaman

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PENYELESAIAN BIMBINGAN .....	ii
LEMBAR PENGESAHAN .....	iii
MOTTO DAN PERSEMBAHAN .....	iv
PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN.....	v
ABSTRAK .....	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI .....	ix
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR LAMPIRAN .....	xii
BAB 1 PENDAHULUAN .....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi masalah .....	5
C. Rumusan Masalah .....	5
D. Tujuan Penelitian.....	6
E. Manfaat Penelitian .....	6
F. Sistematika Skripsi.....	7
BAB II KAJIAN PUSTAKA .....	10
A. Kajian Hasil Penelitian Terdahulu.....	10
B. Landasan Teori .....	19
BAB III METODE PENELITIAN.....	38
A. Desain Penelitian.....	38
B. Populasi dan Sampel .....	39
C. Definisi Oprasional dan Pengukuran Variabel .....	40
D. Teknik dan Instrument Pengumpulan Data .....	42

E. Validitas dan Realibilitas Instrument .....	48
F. Teknik Analisis data .....	49
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....	51
A. Deskripsi Umum Objek Penelitian .....	51
B. Hasil Penelitian dan Analisis Data .....	56
C. Pembahasan.....	63
BAB V PENUTUP.....	67
A. Kesimpulan .....	67
B. Saran.....	68
DAFTAR PUSTAKA .....	70
LAMPIRAN.....	72

## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 2.1 Tabel Perbedaan Kurikulum Merdeka dan Kurikulum 2013 .....	31
Tabel 2.2 Tabel Elmen-Elmen Capaian Pembelajaran .....	35
Tabel 3.1 Tabel Daftar Siswa Kelas VIII .....	39
Tabel 3.2 Tabel Kisi-kisi Observasi .....	49
Tabel 3.3 Tabel Kisi-kisi Angket.....	46
Tabel 3.4 Tabel Kategori skala Liker .....	49
Tabel 3.5 Tabel Kategori Kelayakan .....	50
Tabel 4.1 Tabel Profil SMP Negeri 37 Semarang .....	51
Tabel 4.2 Tabel Sarana dan Prasarana .....	55
Tabel 4.3 Tabel Kategori Perencanaan Pembelajaran .....	55
Tabel 4.4 Tabel Kategori Pelaksanaan Pembelajaran.....	60
Tabel 4.5 Tabel Kategori Evaluasi Pembelajaran.....	61
Tabel 4.6 Tabel Hasil kuesioner siswa .....	62

## DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1 Usulan Tema/Judul Skripsi dan Pembimbing .....	73
Lampiran 2 Persetujuan Proposal Skripsi .....	74
Lampiran 3 Surat Permohonan Observasi.....	75
Lampiran 4 Surat Permohonan Validasi Instrumen Penelitian .....	76
Lampiran 5 Surat Persetujuan Expert Judgment.....	77
Lampiran 6 Surat Permohonan ijin Penelitian .....	78
Lampiran 7 Surat Permohonan ijin penelitian Dinas Pendidikan .....	79
Lampiran 8 Surat Izin Kepala Dinas Pendidikan Kota Semarang .....	80
Lampiran 9 Surat Keterangan Penelitian SMP Negeri 37 Semarang.....	81
Lampiran 10 Dokumentasi Capaian Pembelajaran .....	82
Lampiran 11 Alur Tujuan Pembelajaran PJOK.....	96
Lampiran 12 Modul Ajar PJOK SMP .....	114
Lampiran 13 Pedoman Angket Guru Subjek A.....	151
Lampiran 14 Pedoman Angket Guru Subjek B.....	156
Lampiran 15 Dokumentasi.....	161

## **BAB 1**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang Masalah**

Pendidikan merupakan sebuah kewajiban yang harus dilaksanakan bagi setiap manusia. Pendidikan sangat penting untuk kelangsungan hidup, karena dengan adanya pendidikan sebagai upaya peningkatan sumber daya manusia yang berkualitas.

Pendidikan jasmani adalah suatu proses pembelajaran melalui kegiatan jasmani, dan gaya hidup sehat yang mengasah kemampuan mental, sikap, emosional, sosial, kepribadian jasmani maupun rohani pada diri siswa. Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan dapat dijadikan menjadi sarana untuk mengembangkan psikis, fisik, kemampuan kognitif serta psikomotor seseorang (Ardhiansyah dalam Puspitasari, Herlambang dan Kusumawardhana, 2021:289). Untuk mencapai tujuan olahraga, dan pendidikan nasional, Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan merupakan komponen penting dari pendidikan yang komprehensif. Ini berusaha untuk meningkatkan kebugaran fisik siswa, keterampilan gerakan, keterampilan sosial, kemampuan penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, dan sudut pandang tentang gaya hidup sehat. disiapkan dengan cermat.

Pada saat ini, Indonesia telah mengalami perubahan kurikulum kembali dari kurikulum 2013 menjadi kurikulum Merdeka Belajar.

Perubahan kurikulum dilakukan untuk menjawab tantangan zaman yang terus berubah agar peserta didik mampu bersaing di masa depan.

Kurikulum merupakan salah satu komponen terpenting dalam sistem pendidikan . Menurut Undang-undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 Bab 1 Pasal 1 ayat 19 Tentang Sistem Pendidikan Nasional menjelaskan bahwa: “Kurikulum adalah seperangkat rencana dan pengaturan mengenai tujuan, isi dan bahan pelajaran serta cara yang digunakan sebagai pedoman penyelenggaraan kegiatan pembelajaran untuk mencapai tujuan pendidikan tertentu”. Kurikulum tidak hanya berbentuk dokumen semata melainkan sebagai alat dan acuan para pelaksana pendidikan untuk melaksanakan proses pendidikan untuk mencapai tujuan pendidikan nasional (Angga et al., 2022).

Nadiem Makarim Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia mengeluarkan kebijakan mengenai perubahan kurikulum baru yaitu Kurikulum Merdeka Belajar yang diluncurkan pada tanggal 11 Februari 2022 secara daring lewat YouTube Kemendikbudristek. Tujuan utama dari Kurikulum Merdeka Belajar adalah mendorong perbaikan dan pemulihan dari krisis pembelajaran di tahun sebelumnya tepatnya saat Covid-19 demi mewujudkan pendidikan Indonesia ke arah yang lebih baik.

Seperti yang diharapkan pada kurikulum merdeka belajar yang mengacu pada bakat dan minat siswa.. Merdeka belajar dalam PJOK memberikan kebebasan peserta didik, sehingga diperlukan kemampuan guru dalam proses pembelajaran sesuai dengan kaidah program

pendidikan merdeka belajar I Made Yoga Prawata (2021: 222). Pada kurikulum merdeka, untuk memaksimalkan proses kegiatan pembelajaran guru dituntut untuk dapat membuat kegiatan belajar tidak monoton dan hanya sekedar menjelaskan saja. Melainkan seorang pendidik harus dapat memperhatikan ketentuan-ketentuan apa saja yang mempengaruhi proses kegiatan pembelajaran terasa monoton.

Apabila proses pembelajaran PJOK dan kurikulum merdeka dijalankan dengan disiplin, maka secara tidak langsung akan mengurangi tingkat kemalasan pada siswa. Penerapan kurikulum merdeka belajar pada mata pelajaran PJOK tidak mudah untuk menyesuaikan di setiap pelaksanaan dalam proses mengajar, terlebih tidak semua sekolah dapat menjalankan kurikulum tersebut. Namun, tidak menutup kemungkinan bahwa mata pelajaran PJOK dengan menggunakan kurikulum merdeka belajar mampu memberikan kebebasan peserta didik untuk beraktivitas tanpa dibatasi dengan aturan serta menambah kesenangan pada siswa. Sehingga peningkatan kualitas, sikap pengetahuan, dan keterampilan gerak dapat dilaksanakan sesuai dengan kurikulum merdeka belajar.

Salah satu sekolah di Semarang yang telah menerapkan Kurikulum merdeka adalah Sekolah Menengah Pertama (SMP) Negeri 37 Semarang di Jl. Sompok Lama No. 43 kecamatan Semarang Selatan, kota Semarang, Jawa Tengah. SMP Negeri 37 Semarang menerapkan kurikulum merdeka karena telah menjadi SMA Negeri favorit yang terakreditasi A dan memiliki sarana prasarana yang mumpuni dalam kegiatan pembelajaran. Penerapan

Kurikulum Merdeka yang masih baru sebagian guru merasa masih bingung dalam pelaksanaan pembelajaran tersebut. Sebagai pendidik, peran utama guru ini adalah mendidik, melatih, membimbing, mengevaluasi dan mengevaluasi peserta didik untuk kemajuan bangsa yang berkualitas dengan maju pendidikannya. Implementasi Kurikulum PJOE terkait peran guru berperan penting dalam pembelajaran. Namun dalam pelaksanaan Kurikulum Merdeka, guru tidak lagi menjadi satu-satunya sumber ilmu melainkan guru berperan menjadi teman siswa dalam mencari ilmu.

Berdasarkan hasil wawancara bersama guru kelas SMP N 37 Semarang. Tepatnya pada hari Rabu, 13 Desember 2023 pukul 07.55 WIB, guru menjelaskan bahwa pada kelas 7 dan kelas 8 sudah menerapkan kurikulum merdeka yang sudah dianjurkan pemerintah yang memberikan keleluasaan kepada guru untuk mengatur baik secara materi, bahkan waktunya bisa diatur sendiri oleh guru sampai tingkat capaian kompetensinya (CP). Sedangkan untuk kelas 9 masih menggunakan kurikulum 2013. Menurut informan kekurangan yang dihadapi dalam penerapan kurikulum tersebut adalah kurikulum tersebut merupakan kurikulum yang baru maka seorang guru harus bisa menyesuaikan perangkat pembelajaran

Berhubung kurikulum merdeka tersebut merupakan kurikulum baru maka beberapa guru masih kebingungan dalam mengimplementasikan pelaksanaan pembelajaran. Kesulitan yang dialami guru adalah guru kesulitan dalam proses belajar mengajar. Dengan demikian diperlukan



sebuah kajian yang mendalam terkait pelaksanaan pembelajaran disekolah tersebut, bagaimana pelaksanaan pembelajaran itu apakah sudah sesuai dengan yang diharapkan Kurikulum Merdeka atau belum. Berkaitan dengan hal tersebut, maka penelitian ini penting untuk dilakukan untuk mengetahui pelaksanaan pembelajaran Kurikulum Merdeka di SMP Negeri 37 Semarang. Dari penjelasan yang telah dipaparkan, maka penelitian ini membahas tentang “IMPLEMENTASI KURIKULUM MERDEKA PADA PEMBELAJARAN PJOK SMP NEGERI 37 SEMARANG”

## **B. Identifikasi masalah**

Berdasarkan uraian latar belakang tersebut penulis dapat mengetahui masalah yang timbul dalam implementasi kurikulum merdeka pada pembelajaran PJOK SMP Negeri 37 Semarang, yaitu:

1. Belum diketahui bagaimana implementasi kurikulum merdeka pada pembelajaran PJOK SMP Negeri 37 Semarang tahun ajaran 2024/2025
2. Kesulitan yang dihadapi dalam melaksanakan pembelajaran PJOK diluar kelas
3. Masih perlu menyesuaikan perangkat pembelajaran

## **C. Rumusan Masalah**

Berdasarkan uraian latar belakang masalah di atas, dapat dirumuskan suatu permasalahan yaitu bagaimana implementasi kurikulum merdeka pada pembelajaran PJOK SMP Negeri 37 Semarang?

#### **D. Tujuan Penelitian**

Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui bagaimana implementasi kurikulum merdeka pada pembelajaran PJOK SMP Negeri 37 Semarang.

#### **E. Manfaat Penelitian**

Hasil penelitian ini diharapkan mempunyai manfaat secara teoritis dan praktis sebagai berikut:

##### **1. Manfaat Teoritis**

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi dan masukan tentang implementasi kurikulum merdeka pada pembelajaran PJOK SMP Negeri 37 Semarang

##### **2. Manfaat Praktis**

###### **a. Bagi Guru**

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai bahan pertimbangan dalam kegiatan pembelajaran dan evaluasi pembelajaran mengenai pentingnya kurikulum merdeka.

###### **b. Bagi Siswa**

Hasil dari penelitian ini diharapkan siswa lebih semangat dalam belajar dan mampu meningkatkan minat belajar PJOK

###### **c. Bagi Peneliti**

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat dalam menambah wawasan dan pemahaman peneliti terkait

implementasi kurikulum merdeka pada pembelajaran PJOK pada waktu mendatang.

d. Bagi Sekolah

Hasil dari penelitian ini dapat dijadikan bahan pertimbangan bagi sekolah dalam menerapkan kurikulum merdeka

**F. Sistematika Skripsi**

HALAMAN SAMPUL SKRIPSI

HALAMAN PENYELESAIAN BIMBINGAN

HALAMAN PENGESAHAN

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

ABSTRAK

KATA PENGANTAR

DAFTAR ISI

DAFTAR TABEL

DAFTAR GAMBAR

DAFTAR LAMPIRAN

BAB 1 PENDAHULUAN

- A. Latar Belakang Masalah
- B. .Identifikasi Masalah
- C. Rumusan Masalah
- D. Tujuan Penelitian
- E. Manfaat Penelitian
- F. Sistematika Skripsi

## BAB II KAJIAN PUSTAKA

- A. Kajian Hasil Penelitian Terdahulu
- B. Landasan Teori

## BAB III METODE PENELITIAN

- A. Desain Penelitian
- B. Populasi dan Sampel
- C. .Definisi Oprasional
- D. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data
- E. Validitas dan Reliabilitas Instrumen
- F. Teknik Analisis Data

## BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

- A. Deskripsi Umum Objek Penelitian

B. Hasil Penelitian dan Analisis Data

C. Pembahasan

BAB V PENUTUP

A. Simpulan

B. Saran

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

## **BAB II**

### **KAJIAN PUSTAKA**

#### **A. Kajian Hasil Penelitian Terdahulu**

1. (Wahyu Subandrio, 2021), penelitian ini yang berjudul “SURVEI KETERLAKSANAAN KURIKULUM MERDEKA BELAJAR PADA PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI DI SMA NEGERI 1 PURWOASRI”

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat keterlaksanaan Kurikulum Merdeka Belajar pada Pembelajaran PJOK Metode yang digunakan adalah survei dengan teknik menyebarkan angket kepada responden. Angket tersebut menggunakan skala likert. Penelitian ini merupakan jenis penelitian deskriptif kuantitatif dengan menggunakan satu variabel yaitu keterlaksanaan Kurikulum Merdeka Belajar pada pembelajaran pendidikan jasmani. Populasi untuk penelitian ini adalah seluruh guru di SMA Negeri 1 Purwoasri. Sedangkan sampel yang dipilih adalah 3 guru PJOK dan 3 jajaran kepala sekolah, dengan menerapkan teknik purposive sampling. Untuk analisis data, peneliti menghitung secara manual menggunakan Excel dan menganalisa sesuai dengan variabel yang sudah ditentukan. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa kategori “Sangat Baik” sebesar 66.67% (3 jajaran kepala sekolah dan 1 guru PJOK), dan kategori “Baik” sebesar 33.33% (2 guru PJOK). Menurut hasil tersebut maka dapat disimpulkan bahwa

Kurikulum Merdeka Belajar pada Pembelajaran Pendidikan Jasmani di SMA Negeri 1 Purwoasri mayoritas dilaksanakan dengan “Sangat Baik” atau minimal dalam kategori “Baik”.

Hasil analisis data yang dilakukan peneliti dengan judul penelitian “Survei Keterlaksanaan Kurikulum Merdeka Belajar pada Pembelajaran Pendidikan Jasmani di SMA Negeri 1 Purwoasri” bahwa untuk kategori Sangat Baik diperoleh 66.67% (3 jajaran kepala sekolah dan 1 guru PJOK), kategori Baik sebesar 33.33% (2 guru PJOK), sedangkan untuk kategori Cukup dan Rendah sebesar 0%. Jadi, dapat disimpulkan bahwa keterlaksanaan Kurikulum Merdeka Belajar pada pembelajaran pendidikan jasmani di SMA Negeri 1 Purwoasri mayoritas melaksanakan dengan “Sangat Baik” atau minimal dalam kategori “Baik”

2. (Eva Welas Febriati, 2022) Penelitian ini yang berjudul “PENERAPAN KURIKULUM MERDEKA BELAJAR MATA PELAJARAN PJOK DI SMP SE-KECAMATAN GAYAMSARI KOTA SEMARANG”

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui penerapan kurikulum merdeka belajar pada pembelajaran PJOK di SMP Se-Kecamatan Gayamsari Kota Semarang. Jenis penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah seluruh guru mata pelajaran PJOK yang telah mengikuti seminar/kepelatihan kurikulum merdeka belajar yang berjumlah 8 sampel dan 2 siswa pada setiap SMP yang ada di kecamatan gayamsari yang berjumlah 16 sampel, sehingga total sampel dalam penelitian ini adalah 24. Pengujian hipotesis

menggunakan SPSS 25. Berdasarkan hasil penelitian penerapan kurikulum merdeka belajar mata pelajaran PJOK se-Kecamatan Gayamsari, sebanyak 62,5% guru menyatakan sudah berjalan dengan baik dan sebanyak 37,5% guru menyatakan berjalan dengan sedang atau cukup baik. Sedangkan 62,5% siswa menyatakan sudah berjalan dengan baik dan sebanyak 37,5% siswa menyatakan berjalan dengan sedang atau cukup baik. Kesimpulan dari penelitian ini adalah sebagian besar guru dan siswa bahwa penerapan kurikulum merdeka belajar mata pelajaran PJOK se-Kecamatan Gayamsari sudah berjalan dengan baik

Dari uraian hasil penelitian sehingga bisa ditarik simpulan bahwa 5 guru atau sebanyak 62,5 % dan 10 siswa atau sebanyak 62,5% menyatakan Penerapan Kurikulum Merdeka Belajar Mata Pelajaran PJOK Di SMP Se-Kecamatan Gayamsari Kota Semarang dilaksanakan dengan baik. Hal tersebut didapat dari masing-masing indikator, seperti pada Persiapan Pembelajaran, pelaksanaan pembelajaran, proses belajar mengajar, asesmen kompetensi dan ketersediaan perangkat pembelajaran. Mata pelajaran PJOK dengan menggunakan kurikulum merdeka belajar mampu memberikan kebebasan peserta didik untuk beraktivitas tanpa dibatasi dengan aturan serta menambah kesenangan pada siswa

Berdasarkan simpulan tersebut, sehingga seperti berikut saran yang dapat disampaikan: 1) harus lebih mampu memahami tahapan-tahapan pembelajaran PJOK dengan menggunakan kurikulum merdeka belajar agar tujuan pembelajaran tercapai dengan maksimal. 2) Bagi siswa



hendaknya dapat mengikuti semua kegiatan yang berkaitan dengan mata pelajaran, khususnya PJOK. 3) Bagi peneliti, diharapkan hasil penelitian ini dapat dijadikan referensi untuk penelitian selanjutnya yang serupa.

3. (Iqbal Akbar Albani, 2023) Penelitian ini berjudul “SURVEI IMPLEMENTASI KURIKULUM MERDEKA PADA PEMBELAJARAN PJOK SMP SE KABUPATEN BOJONEGORO”.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana implementasi kurikulum merdeka dengan melihat dari pemahaman guru serta masalah yang dihadapi. Metode penelitian ini menggunakan kuantitatif dan kualitatif. Instrumen penelitian menggunakan Angket dan wawancara. Dengan subjek penelitian guru SMP se Kabupaten Bojonegoro dengan teknik pengambilan sampel purposive sampling dengan kriteria pertama, sekolah menerapkan kurikulum merdeka. Kedua, guru PJOK merupakan lulusan yang linier. Data penelitian kuantitatif dianalisis dalam bentuk persentase dan data penelitian kualitatif direduksi kemudian dianalisis dan disajikan sesuai dengan kenyataan di lapangan. Hasil persentase rata-rata dari persepsi guru pada pemahaman kurikulum merdeka adalah 73% dan dapat di simpulkan bahwa guru memiliki pemahaman yang tinggi berdasarkan hasil persentase. Kemudian hasil penelitian mengungkapkan bahwa hampir 90 % sekolah smp di bojonegoro telah menerapkan kurikulum merdeka. Hasil tertinggi dari masalah yang dihadapi guru bahwa pada tahapan perencanaan pembelajaran 57% mengalami masalah pada Kesulitan merangkai kalimat tujuan pembelajaran yang operasional

dan kongkret, pada tahapan pelaksanaan 40% mengalami Kesulitan merancang pembelajaran berdasarkan kebutuhan peserta didik Kesulitan mendesain projek Penguatan Profil Pancasila dalam pembelajaran, pada tahapan monitoring 48,6% mengalami Kesulitan menganalisis kondisi siswa untuk keperluan asesmen dan pada tahapan 45,7% Kesulitan mengembangkan pertanyaan dari pertanyaan yang telah disediakan.

Dari penelitian yang dilakukan mengenai survei implementasi kurikulum merdeka pada pembelajaran PJOK di sekolah menengah pertama se-kabupaten Bojonegoro. Rata rata pemahaman guru pada tiap tahapan memiliki presentase yang tinggi. Presentase yang dimiliki tiap tahapan menyentuh angka lebih dari 70%. Namun terdapat juga pemahaman guru yang masih rendah yang dikarenakan beberapa faktor yang menghalangi. Pada saat implementasi kurikulum juga tak lepas dari masalah yang dihadapi. Pada tiap tahap jawaban terbanyak sebagai berikut. Pada tahapan perencanaan pembelajaran adalah merumuskan tujuan pembelajaran berdasarkan analisis CP. Dilanjutkan pada tahap pelaksanaan guru mengalami masalah kesulitan untuk membuat pembelajaran berdiferensiasi. Dikarenakan siswa yang sangat beragam sehingga ini bisa menjadi salah satu masalah yang akan dihadapi guru. Pada tahap pengelolaan dan laporan asesmen masalah yang umum terjadi adalah monitoring dan assessment dikarenakan guru kesulitan menganalisis kondisi siswa untuk keperluan penyusunan asesmen. Dan yang terakhir pada tahap tindak lanjut masalah yang sering

dihadapi adalah ketika melakukan refleksi dalam pembelajaran yaitu dalam mengembangkan pertanyaan dari pertanyaan yang telah disediakan.

4. (Hasrida Hutabarat, Rahmatika Elindra, Muhammad Syahril Harahap, 2022), penelitian ini yang berjudul “ANALISIS PENERAPAN KURIKULUM MERDEKA BELAJAR DI SMA NEGERI SEKOTA PADANGSIDIMPUAN”

Tujuan untuk mengetahui penerapan kurikulum merdeka belajar di SMA Negeri sekota Padangsidimpuan Penelitian ini dilakukan mulai dari SMA N 1 sampai dengan SMA N 8, Padangsidimpuan. Penelitian ini digunakan dengan menggunakan metode penelitian kualitatif deskriptif. Informan dari penelitian ini yaitu wakil kepala sekolah bidang kurikulum, 3 orang guru, dan 3 orang siswa masing- masing sekolah. Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah observasi, angket, wawancara dan dokumentasi. Teknik analisis data yaitu reduksi data, penyajian data dan penarikan kesimpulan atau verifikasi. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di SMA Negeri sekota padangsidimpuan dari hasil angket yang diisi oleh 28 informan didapatkan rata- rata 84,1071 dengan kategori “sudah diterapkan”. Hal ini juga diperkuat oleh hasil wawancara yang didapatkan peneliti dari 28 guru dan 24 murid yang mengatakan bahwa kurikulum merdeka belajar sudah diterapkan di SMA Negeri Sekota Padangsidimpuan sesuai aturan dari kemendikbud, meskipun hasilnya belum 100%. Pelaksanaan

Asesmen sekolah juga sudah dilaksanakan, yaitu ujian diselenggarakan oleh sekolah, dan sekolah mempunyai kebebasan untuk menentukan asesmen. Pelaksanaan asesmen kompetensi minimum dan survei karakter juga sudah dilaksanakan, yaitu diikuti oleh siswa kelas XI yang namanya terdaftar di pusat. Pembuatan RPP efektif, efisien, dan berorientasi belajar siswa juga sudah diterapkan, yaitu guru bebas memilih, membuat, menggunakan, dan mengembangkan format RPP sesuai dengan situasi dan kondisi. Penerimaan peserta didik baru melalui zonasi juga sudah diterapkan di SMA Negeri Sekota Padangsidempuan yaitu dengan mengikuti aturan dari kemendikbud.

Penerapan kurikulum merdeka belajar di SMA Negeri Sekota Padangsidempuan sudah diterapkan dengan 100% hal ini diketahui berdasarkan hasil angket dan wawancara dengan beberapa guru di SMA Negeri sekota Padangsidempuan. Kemudian untuk pelaksanaan Ujian Sekolah Berstandar Nasional di SMA Negeri Sekota Padangsidempuan diganti menjadi Asesmen sekolah sudah dilaksanakan 100%. USBN diserahkan pada sekolah. Jadi, yang menyelenggarakan ujian sekarang adalah sekolah. Sekolah juga diberikan kebebasan untuk menentukan penilaian. Akibatnya, siswa bisa memperbaiki lagi nilainya jika tidak sesuai dengan harapan. Karna ujian dilaksanakan tidak di akhir semester saja. Untuk Pelaksanaan Ujian Nasional di SMA Negeri Sekota Padangsidempuan, telah diganti dengan asesmen kompetensi minimum dan survey karakter. Asesmen kompetensi minimum dan survei karakter

ini sudah diterapkan 100%. Pelaksanaan asesmen kompetensi minimum dan survei karakter membuat guru harus lebih kreatif dalam menentukan bahan penilaian dan mengembangkan penilaian bagi peserta didiknya. Asesmen kompetensi minimum dan survei karakter juga yang mewakili hanya beberapa siswa saja, yaitu siswa yang berada pada kelas XI. Sehingga dengan adanya hasil dari asesmen ini menjadi perbaikan mutu pendidikan bagi masing- masing sekolah. Untuk Pembuatan Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) efektif, efisien, berorientasi siswa belajar di SMA Negeri Sekota Padangsidempuan, sudah dilaksanakan 100% sesuai dengan kurikulum merdeka belajar. Guru dapat secara bebas dalam memilih, membuat, menggunakan dan mengembangkan format Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) sesuai dengan situasi dan kondisi. Penulisan Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) dilakukan dengan efisien dan efektif sehingga guru memiliki lebih banyak waktu untuk mempersiapkannya dan mengevaluasi proses pembelajaran itu sendiri.

Sedangkan pada Penerimaan Peserta Didik Baru Zonasi di SMA Negeri Sekota Padangsidempuan juga sudah dilaksanakan 100 %. Zonasi dilaksanakan dengan baik atau bisa dikatakan sesuai aturan kurikulum merdeka belajar. Peserta didik atau siswa dan siswi yang diterima berasal tidak jauh dari lokasi sekolah. Adanya penerimaan peserta didik baru zonasi, memberikan dampak atau efek positif yang begitu banyak,

sehingga penerimaan peserta didik baru zonasi memang merupakan pilihan yang begitu tepat untuk dicanangkan.

5. (Ely Yuliawan, Alfi Samsudduha, Adhe Saputra), Penelitian ini yang berjudul “IMPLEMENTASI KURIKULUM MERDEKA BELAJAR DI SMA NEGERI 1 TANJUNG JABUNG TIMUR”

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Implementasi Kurikulum Merdeka Belajar Pada SMA Negeri 1 Tanjung Jabung Timur. Penelitian dilakukan di SMA Negeri 1 Tanjung Jabung Timur. dengan jumlah populasi 269 dari seluruh warga SMA Negeri 1 Tanjung Jabung Timur yang terdiri dari 3 orang Kepala Sekolah, Wakil Kepala Bidang Kurikulum dan Wakil kepala Bidang Kesiswaan, 16 Orang Guru yang mengajar di kelas X dan 250 seluruh siswa kelas X. Dari hasil angket kuisioner yang di berikan kepada Kepala Sekolah, Wakil Kepala Sekolah Bidang Kesiswaan, Wakil Kepala Sekolah Bidang Kurikulum pada kategori sangat baik dengan persentase sebesar 97,7%. Kepada Guru yang mengajar di kelas X diperoleh hasil pada kategori sangat baik dengan persentase sebesar 37,50% Kelas X1 kategori sangat baik dengan persentase sebesar 48,57% Kelas X2 pada kategori sangat baik dengan persentase sebesar 97,06% Kelas X3 pada kategori sangat baik dengan persentase sebesar 80,56% Kelas X4 pada kategori sangat baik dengan persentase 66,67% Kelas X5 pada kategori sangat baik dengan persentase sebesar 62,86% Kelas X6 hasil pada kategori sangat baik dengan

persentase sebesar 52,78% Kelas X7 pada kategori sangat baik dengan persentase sebesar 45,95% Berdasarkan hasil penelitian di atas dapat diketahui bahwa implementasi penerapan kurikulum merdeka belajar pada SMA Negeri 1 Tanjung Jabung Timur sudah baik.

Berdasarkan hasil penelitian di atas dapat diketahui bahwa implementasi kurikulum merdeka belajar pada SMA Negeri 1 Tanjung Jabung Timur sudah baik. Hal ini dapat dilihat dari angket kuisisioner yang di berikan kepada seluruh sampel dengan kategori sangat baik dengan demikian implementasi kurikulum merdeka belajar terlaksana dengan baik.

## **B. Landasan Teori**

### **1. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan**

#### **a. Pengertian Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK)**

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) merupakan salah satu mata pelajaran yang wajib diberikan dalam setiap jenjang pendidikan karena dapat mendorong pertumbuhan fisik, perkembangan psikis, keterampilan motorik dan pengetahuan.

PJOK merupakan mata pelajaran yang penting, karena membantu mengembangkan siswa sebagai individu dan makhluk sosial agar tumbuh dan berkembang secara wajar. Hal Ini dikarenakan pelaksanaannya mengutamakan aktivitas jasmani khususnya olahraga dan kebiasaan hidup sehat. Dengan adanya

pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan, maka potensi diri dari seseorang akan dapat berkembang (Utami & Purnomo, 2019: 11).

Pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di sekolah memiliki peranan yang sangat penting, di mana siswa diberikan kesempatan untuk terlibat langsung dalam berbagai pengalaman belajar. Keterampilan anak dalam bermain juga merupakan gerak dasar dalam pembinaan olahraga, maka pembelajaran atletik penting untuk diajarkan kepada siswa yang disesuaikan dengan karakteristik siswa tersebut (Putra, dkk. 2019: 63)

Menurut Badriah (2013:8) pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan bagian integral dari pendidikan total yang mencoba mencapai tujuan mengembangkan kebugaran jasmani, mental, sosial, serta emosional bagi masyarakat dengan wahana aktivitas jasmani. Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan adalah proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa, mengembangkan keterampilan motorik siswa, pengetahuan dan perilaku hidup sehat dan aktif, serta sikap sportif, kecerdasan emosi siswa. Lingkungan belajar diatur bersama-sama dengan bertujuan untuk meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan siswa antara lain meningkatkan psikomotor, kognitif, dan afektif setiap siswa.



Menurut Muhajir (2016:15) Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan adalah bagian dari yang berlangsung melalui aktivitas yang melibatkan mekanisme gerak tubuh manusia dan menghasilkan pola-pola perilaku individu. Olahraga pendidikan direncanakan sedemikian rupa untuk mencapai perkembangan peserta didik secara keseluruhan, baik fisik, intelegensi, emosi, sosial, moral maupun spiritual.

**b. Tujuan Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK)**

Menurut Suherman, Adang (2009: 8) bahwa tujuan Pendidikan jasmani adalah untuk pembentukan anak, yaitu sikap atau nilai, kecerdasan, fisik, dan keterampilan (psikomotorik), sehingga siswa akan dewasa dan mandiri, yang nantinya dapat digunakan dalam kehidupan sehari-hari.

Tujuan Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan antara lain

:

- 1) Tujuan Umum Menurut Bucher yang dikutip oleh Khomsin (2001 : 5) mengatakan bahwa “tujuan pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan dapat diklasifikasikan menjadi lima bagian utama yaitu :
  - a) Organi, aspek ini terkait dengan kekuatan otot, kelentukan, dan daya tahan kardiosvaskular,

- b) Interperatif, aspek ini terkait dengan masalah kemampuan siswa untuk menyelidiki, menemukan, memperoleh pengetahuan dan membuat penilaian,
  - c) Perkembangan neuromuskuler,
  - d) Untuk perkembangan factor sosial, aspek ini terkait dengan kemampuan menulis diri sendiri dan orang lain dengan menghubungkan individu untuk masyarakat dan lingkungan,
  - e) Sebagai perkembangan emosional, aspek ini terkaait 15 dengan kemampuan melakukan respon yang sehat terhadap kegiatan fisik melalui pemenuhan kebutuhan-kebutuhan dasar”.
- 2) Tujuan di Sekolah
- a) Pembentukan Fisik, dengan pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan akan dapat mendukung proses pertumbuhan dan perkembangan memperbaiki dan meningkatkan kualitas kesehatan serta kebugaran jsamani dan meningkatkan gairah dan keceriaan siswa untuk belajar.
  - b) Pembentukan mental dan sosial, bahwa secara mental dan sosial siswa didik akan lebih sportif, mampu mengembangkan kerjasama, lebih toleransi dan lebih

berdisiplin dalam melaksanakan tugas dan kehidupan sehari-hari. (Muh. Mawardi 2019).

Berdasarkan tujuan pendidikan jasmani di atas pembelajaran pendidikan jasmani diarahkan untuk membina pertumbuhan fisik dan pengembangan psikis yang lebih baik, sekaligus membentuk pola hidup sehat dan bugar sepanjang hayat. Pendidikan jasmani yang diberikan di sekolah harus mengacu pada kurikulum pendidikan jasmani yang berlaku

**c. Karakteristik Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan (PJOK)**

Pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan sebagai sebuah bidang kajian memiliki karakteristik:

- 1) Diorientasikan pada pembentukan peserta didik yang terliterasi secara jasmani dan mampu menerapkannya dalam kehidupan nyata sepanjang hayat.
- 2) Melibatkan peserta didik dalam pengalaman langsung, riil, dan otentik untuk meningkatkan kreativitas, penalaran kritis, kolaborasi, dan keterampilan berkomunikasi, serta berfikir ke tingkat yang lebih tinggi melalui aktivitas jasmani.
- 3) Mempertimbangkan karakteristik peserta didik, tugas gerak (movement task), dan dukungan lingkungan yang berprinsip *developmentally appropriate practices* (DAP).

- 4) Penyelenggaraan di sekolah didasari nilai-nilai luhur bangsa untuk membentuk Profil Pelajar Pancasila.
- 5) Memuat elemen-elemen keterampilan gerak, pengetahuan gerak, pemanfaatan gerak, serta pengembangan karakter dan internalisasi nilai-nilai gerak.

## **2. Kurikulum Merdeka Belajar**

### **a. Kurikulum Merdeka Belajar**

Kurikulum Merdeka merupakan bentuk respons Menteri Pendidikan, Kebudayaan Riset dan Teknologi (Kemendikbud Ristek) Nadiem Makarim dalam mempersiapkan generasi penerus bangsa untuk menghadapi perkembangan zaman. Terlebih pada akhir 2019 lalu dunia dilanda pandemi Covid-19 yang memberikan dampak ke berbagai bidang, termasuk bidang pendidikan yang menyebabkan learning loss dan yang telah cukup lama melanda pendidikan Indonesia adalah learning crisis. Untuk itu Kurikulum Merdeka hadir dalam rangka pemulihan kondisi pendidikan Indonesia serta untuk mempercepat tercapainya tujuan pendidikan Nasional. Sebagai sebuah kurikulum yang tergolong masih baru diterapkan di Indonesia, Kemendikbud Ristek (2022a: 9) mendefinisikan Kurikulum Merdeka sebagai berikut: Kurikulum Merdeka adalah kurikulum dengan pembelajaran intrakurikuler yang beragam di mana konten akan lebih optimal agar peserta didik memiliki cukup waktu untuk mendalami konsep dan menguatkan kompetensi. Guru memiliki keleluasaan untuk

memilih berbagai perangkat ajar sehingga pembelajaran dapat disesuaikan dengan kebutuhan belajar dan minat peserta didik. Proyek untuk menguatkan pencapaian profil pelajar Pancasila dikembangkan berdasarkan tema tertentu yang ditetapkan oleh pemerintah. Proyek tersebut tidak diarahkan untuk mencapai target capaian pembelajaran tertentu, sehingga tidak terikat pada konten mata Pelajaran

**b. Tujuan Kurikulum Merdeka**

Pendidikan di Indonesia mengalami beberapa kali perubahan sistem kurikulum dengan tujuan penyempurnaan. Upaya yang dilakukan pemerintah dalam penyempurnaan Pendidikan yang berawal dari kurikulum KTSP/2006 menjadi Kurikulum 2013 hingga menjadi Kurikulum Merdeka Belajar. Merdeka belajar yang dicetuskan oleh Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia adalah jawaban terhadap keluhan dan masalah yang dihadapi oleh pendidik dalam proses pembelajaran. Dengan adanya merdeka belajar, beban dan tugas dari seorang guru lebih diminimalisir mulai dari pengadministrasian sampai pada kebebasan dari tekanan intimidasi. (Kemdikbud, 2022:21)

Pada masa Covid-19, pendidikan di Indonesia menjadi terbelakang dan ketinggalan. Kebijakan Kurikulum Merdeka menjadi solusi terhadap ketinggalan pendidikan di Indonesia. Kurikulum ini berfungsi untuk mengembangkan potensi, salah satunya proses pembelajaran yang dirancang dengan relevan dan interaktif. Pembelajaran yang

interaktif salah satunya dengan membuat proyek. Pembelajaran tersebut akan membuat peserta didik lebih tertarik dan bisa mengembangkan isu-isu yang berkembang di lingkungan. Adapun kelebihan kurikulum merdeka diantara lain adalah sebagai berikut:

- 1) Lebih sederhana dan mendalam Materi yang esensial menjadi focus pada Kurikulum Merdeka. Pembelajaran yang sederhana dan mendalam tanpa tergesa-gesa akan lebih diserap peserta didik. Pembelajaran mendalam dengan rancangan yang menyenangkan akan membuat peserta didik lebih fokus dan tertarik dalam belajar.
- 2) Lebih merdeka Kurikulum Merdeka yang menjadi kebijakan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia menjadi tolok ukur dalam merancang pembelajaran. Konsep merdeka yang diberikan memberikan kemerdekaan kepada guru dalam merancang proses pembelajaran sesuai kebutuhan dan capaian pembelajaran. Proses pembelajaran yang dirancang sesuai dengan kebutuhan akan menjadi baik bila diterapkan, dibandingkan dengan merancang dengan tidak melihat kebutuhan peserta didik.
- 3) Lebih relevan dan interaktif Kegiatan proses pembelajaran yang lebih relevan dan interaktif akan memberikan dampak yang baik bila diterapkan dalam proses pembelajaran. Pembelajaran yang interaktif akan membuat peserta didik lebih tertarik dan bisa mengembangkan kompetensi yang dimilikinya. Pembelajaran

interaktif dengan membuat suatu proyek akan membuat peserta didik menjadi aktif dalam mengembangkan isu-isu yang beredar di lingkungan

c. **Prinsip Kurikulum Merdeka**

Secara nasional dan diterapkan pada seluruh jenjang, Kurikulum Merdeka memiliki prinsip-prinsip yang digunakan untuk mengimplementasikannya. Mengacu pada Direktorat SMP Kemendikbud (2022) prinsip tersebut tertuang dalam Keputusan Menteri Pendidikan, Kebudayaan, Riset dan Teknologi Nomor 56/M/2022 sebagai berikut:

- 1) Kondisi Peserta Didik Pada Kurikulum Merdeka pembelajaran dirancang dengan mempertimbangkan tahap perkembangan dan tingkat pencapaian peserta didik saat ini, sesuai dengan kebutuhan belajar, serta mencerminkan karakteristik dan perkembangan peserta didik yang beragam sehingga pembelajaran menjadi bermakna dan menyenangkan. Sehingga guru dalam proses pembelajaran harus melakukan analisis kondisi, latar belakang, tahap perkembangan, lingkungan sekolah dan melihat segala sesuatunya dari sudut pandang peserta didik. Menurut Pritchett dan Beatty (2015), kepentingan peserta didik harus diletakkan di pusat pembelajaran (*center of learning*). Artinya dalam pembelajaran guru tidak mengajarkan materi hanya dengan mengikuti urutan yang ada pada buku teks, melainkan sebaiknya mengajarkan

konsep dan keterampilan mengacu pada kemampuan peserta didik saat itu dengan mempertimbangkan apakah peserta didik siap atau tidak untuk mempelajari suatu materi.

- 2) Pembelajaran Sepanjang Hayat Pembelajaran pada Kurikulum Merdeka dirancang dan dilaksanakan untuk membangun kapasitas untuk menjadi pembelajar sepanjang hayat dengan mempertimbangkan stimulus dalam pembelajaran, memberikan kesempatan peserta didik untuk kritis dan berkolaborasi, aktif dan mampu membangun pemahaman peserta didik yang bermakna. Yogi et al. (2021: 33) menjelaskan pembelajar sepanjang hayat berkaitan dengan penguatan literasi dan numerasi, keduanya merupakan kemampuan yang dipelajari dalam berbagai mata pelajaran. Dengan literasi peserta didik mampu memahami, menggunakan, mengevaluasi, merefleksikan berbagai jenis teks untuk menyelesaikan masalah dan mengembangkan kapasitasnya di lingkungan sekitar dan dengan numerasi peserta didik mampu berpikir menggunakan konsep, prosedur, fakta, dan alat matematika untuk menyelesaikan masalah sehari-hari.
- 3) Holistik Proses pembelajaran di Kurikulum Merdeka mendukung perkembangan kompetensi dan karakter peserta didik secara holistic dengan menggunakan metode pembelajaran yang dinilai mampu mendukung perkembangan kompetensi seperti pembelajaran berdiferensiasi, berbasis inkuiri, berbasis proyek,



berbasis masalah dan berbasis tantangan. Yogi et al. (2021: 33) turut menambahkan untuk mendukung perkembangan peserta didik dapat melakukan aktivitas beragam sesuai dengan kesiapan guru seperti kegiatan tanya jawab atau diskusi, bermain peran, membuat karya yang mampu menstimulasi kemampuan berpikir kritis, kreatif dan mengembangkan karakter peserta didik.

- 4) Relevan Maksud dari pembelajaran yang relevan adalah pembelajaran yang dirancang sesuai konteks, lingkungan dan budaya peserta didik, serta melibatkan orang tua dan masyarakat sebagai mitra. Prinsip pembelajaran yang relevan ini juga berkaitan dengan proyek penguatan profil pelajar Pancasila seperti yang dikatakan oleh Yogi et al. (2021: 36) bahwa siswa dan masyarakat dianjurkan untuk dilibatkan dalam pembelajaran berbasis proyek untuk menguatkan profil pelajar Pancasila yang menjadi bagian dari struktur Kurikulum Merdeka.
- 5) Berkelanjutan Kurikulum Merdeka didesain dengan konsep pembelajaran berorientasi pada masa depan yang berkelanjutan. Maka diharapkan proses pembelajaran mampu membangun pemahaman yang bermakna dan dukungan untuk mampu melahirkan peserta didik yang mandiri dan merdeka dengan perlahan-lahan dukungan tersebut dan membiarkan peserta didik menjadi individu yang mampu berdiri sendiri.

#### d. Pelaksanaan Pembelajaran PJOK dalam Kurikulum Merdeka

Dalam kurikulum merdeka, Pelaksanaan pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) diintegrasikan dengan pendekatan yang lebih luwes dan adaptif. Berikut adalah beberapa point terkait pelaksanaan pembelajaran PJOK dalam konteks kurikulum merdeka.

- 1) Pengembangan Kurikulum Lokal : kurikulum PJOK dapat disesuaikan dengan kebutuhan dan potensi siswa, serta lingkungan sekolah masing-masing. Ini mencakup pemilihan materi, metode pembelajaran, dan penilaian yang relevan dengan konteks lokal
- 2) Inklusi dan diversitas: Pembelajaran PJOK dalam kurikulum merdeka harus mengakomodasi kebutuhan siswa termasuk mereka yang memiliki kebutuhan khusus atau berbakat pada bidang tertentu.
- 3) Penggunaan teknologi dan inovasi: kurikulum Merdeka mendorong penggunaan teknologi dalam pembelajaran PJOK untuk meningkatkan keterlibatan siswa dan efektivitas pembelajaran. Misalnya, pemanfaatan aplikasi atau perangkat lunak khusus untuk memantau kemajuan fisik atau memberikan latihan yang disesuaikan.
- 4) Pengembangan karakter dan kesehatan: selain aspek fisik, pembelajaran PJOK dalam kurikulum merdeka juga memperhatikan pengembangan karakter pada siswa seperti

contohnya aspek kerjasama tim, kejujuran, kekompakan. Selain itu, aspek kesehatan pun menjadi hal yang diutamakan dalam pembelajaran tersebut.

e. **Perbedaan Pembelajaran PJOK Pada kurikulum Merdeka dan Kurikulum 2013**

Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) dibawah kurikulum memiliki beberapa perbedaan dengan kurikulum 2013, berikut beberapa perbedaan.

**Tabel 2.1 Perbedaan Kurikulum merdeka dan kurikulum 2013**

<b>NO</b>	<b>Perbedaan</b>	<b>Kurikulum Merdeka</b>	<b>Kurikulum 2013</b>
1	Pendekatan dan filosofi	Kurikulum merdeka menekankan pembelajaran yang lebih berbasis keterampilan dan keunggulan individu, dengan fokus pada peningkatan potensi siswa secara holistik	Kurikulum 2013 memiliki pendekatan yang terstruktur, dengan penekanan pada pencapaian kompetensi yang telah ditetapkan dalam dukumen kurikulum
2	Konten dan penekanan	Kurikulum merdeka memberikan lebih	Kurikulum 2013 cenderung

		banyak fleksibilitas dalam konten pembelajaran PJOK, memungkinkan lebih banyak urang bagi guru untuk menyesuaikan materi dengan kebutuhan dan minat siswa	memiliki konten yang lebih terdefinisi dengan jelas dan penekanan pada pencapaian kompetensi tertentu
3	Penilaian	Dalam Kurikulum Merdeka, penilaian mungkin lebih berorientasi pada pengembangan keterampilan dan pembelajaran yang berpusat pada siswa, mungkin dengan penekanan pada penilaian formatif yang berkelanjutan	Kurikulum 2013 mungkin lebih terfokus pada penilaian sumatif, yang bertujuan untuk mengukur pencapaian siswa pada kompetensi yang ditetapkan
4	Fleksibilitas dalam	Kurikulum merdeka mungkin memberikan	Kurikulum 2013 mungkin

	pembelajaran	lebih banyak kebebasan bagi guru untuk menggunakan metode pembelajaran yang inovatif dan beragam	memiliki pedoman yang lebih kaku dalam hal metode pengajaran dan pembelajaran
5	Keterhubungan dalam pembelajaran	Kurikulum Merdeka lebih mendorong integrasi antara mata pelajaran PJOK dengan mata pelajaran lainnya, seperti dalam konteks pembelajaran lintas-mata pelajaran	Kurikulum 2013 mungkin memiliki pembatasan yang lebih ketat antara mata pelajaran

**f. Capaian Pembelajaran PJOK dalam Kurikulum Merdeka**

Capaian Pembelajaran PJOK dalam Kurikulum Merdeka Capaian pembelajaran adalah standar penguasaan kompetensi yang harus dicapai oleh siswa ketika menyelesaikan pembelajaran pada setiap jenjangnya. Capaian pembelajaran dipetakan ke dalam fase pencapaian yaitu :

Fase A (umumnya kelas 1 dan 2), Fase B (umumnya kelas 3 dan 4), Fase C (umumnya kelas 5 dan 6), Fase D (umumnya kelas 7,8,9), Fase E (umumnya kelas 10), Fase F (umumnya kelas 11 dan 12).

Capaian pembelajaran PJOK tersebut secara umum adalah menyiapkan individu yang terliterasi secara jasmani artinya :

- 1) Memiliki kemampuan keterampilan berupa pola-pola gerak dasar (Fundamental movement patterns) dan berbagai keterampilan gerak (motor skills) yang baik.
- 2) Menerapkan pengetahuan (konsep, prinsip, prosedur, taktik, dan strategi) terkait gerak, kinerja, dan budaya hidup aktif dan sehat.
- 3) Menunjukkan pengetahuan dan keterampilan aktivitas jasmani dan kebugaran untuk memelihara dan meningkatkan derajat kesehatan.
- 4) Menunjukkan perilaku tanggung jawab secara personal dan sosial yang menghargai diri sendiri dan orang lain.
- 5) Mengakui nilai-nilai aktivitas jasmani untuk kesehatan, kesenangan, tantangan, ekspresi diri, dan interaksi sosial.

**g. Capaian Pembelajaran Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani, Fase D (Umumnya Kelas VII, VIII, dan IX SMP/MTs/Program Paket B)**

Pada akhir fase D, peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan keterampilan gerak spesifik sebagai hasil analisis pengetahuan yang benar, melakukan latihan aktivitas jasmani

dan kebugaran untuk kesehatan sesuai dengan prinsip latihan, menunjukkan perilaku tanggung jawab personal dan sosial serta memonitornya secara mandiri, selain itu juga dapat mempertahankan nilai-nilai aktivitas jasmani.

**Tabel 2.2 Capaian Pembelajaran**

No	Elemen	Capaian Pembelajaran
1	Elemen Keterampilan Gerak	Pada akhir fase D peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan hasil analisis keterampilan gerak spesifik berupa permainan dan olahraga, aktivitas senam, aktivitas gerak berirama, dan aktivitas permainan dan olahraga air.
2	Elemen Pengetahuan Gerak	Pada akhir fase D peserta didik dapat menganalisis fakta, konsep, dan prosedur dalam melakukan berbagai keterampilan gerak spesifik berupa permainan dan olahraga, aktivitas senam, aktivitas gerak berirama, dan aktivitas permainan dan olahraga air.
3	Elemen Pemanfaatan Gerak	Pada akhir fase D peserta didik dapat menganalisis fakta, konsep, dan prosedur serta mempraktikkan latihan

		<p>pengembangan kebugaran jasmani terkait kesehatan (physical fitness related health) dan kebugaran jasmani terkait keterampilan (physical fitness related skills), berdasarkan prinsip latihan (Frequency, Intensity, Time, Type/FITT) untuk mendapatkan kebugaran dengan status baik. Peserta didik juga dapat menunjukkan kemampuan dalam mengembangkan pola perilaku hidup sehat berupa melakukan pencegahan bahaya pergaulan bebas dan memahami peran aktivitas jasmani terhadap pencegahan penyakit tidak menular disebabkan kurangnya aktivitas jasmani.</p>
4	<p>Elemen Pengembangan Karakter dan Internalisasi Nilai-nilai Gerak</p>	<p>Pada akhir fase D peserta didik proaktif melakukan dan mengajak untuk memelihara dan memonitor peningkatan derajat kebugaran jasmani dan kemampuan aktivitas jasmani lainnya, serta menunjukkan keterampilan bekerja sama dengan</p>



		<p>merujuk peraturan dan pedoman untuk menyelesaikan perbedaan dan konflik antar individu. Peserta didik juga dapat mempertahankan adanya interaksi sosial yang baik dalam aktivitas jasmani.</p>
--	--	---

## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

#### **A. Desain Penelitian**

Metode penelitian merupakan proses kegiatan dalam bentuk pengumpulan data, analisis dan memberikan interpretasi yang terkait dengan tujuan penelitian. Sugiyono (2017:3) menyatakan bahwa metode penelitian merupakan karya ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu. Metode penelitian adalah salah satu cara yang digunakan dalam suatu penelitian untuk mencakup suatu tujuan.

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kuantitatif. Pendekatan kuantitatif adalah metode penelitian yang mengolah data yang telah didapat dengan menggunakan statistik. Sehingga banyak yang mengatakan bahwa metode pendekatan kuantitatif cenderung berhubungan dengan angka. Desain penelitian yang digunakan adalah jenis pendekatan kuantitatif dengan metode deskriptif. Menurut Sugiyono (2019:206) penelitian deskriptif merupakan penelitian yang dilakukan untuk mengetahui keberadaan nilai variabel mandiri, baik satu variabel atau lebih (independen) tanpa membuat perbandingan atau menghubungkan dengan variabel lain.

## B. Populasi dan Sampel

### 1. Populasi Penelitian

Menurut Sugiyono (2017:80) populasi merupakan wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek/subyek yang mempunyai kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Maka dari penjelasan tersebut populasi dari penelitian ini yaitu berjumlah 2 orang guru PJOK dan siswa kelas VIII SMP Negeri 37 Semarang

**Tabel 3.1 daftar siswa kelas VIII SMP Negeri 37 Semarang**

No	Kelas	L	P	Total
1	8A	16	16	32
2	8B	19	14	33
3	8C	16	17	33
4	8D	17	16	33
5	8E	18	15	33
6	8F	16	17	33
7	8G	14	19	33
8	8H	17	16	33
<b>JUMLAH</b>		<b>133</b>	<b>130</b>	<b>263</b>

### 2. Sampel Penelitian

Menurut Sugiyono (2017:80) sampel merupakan bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Teknik

pengambilan dalam penelitian ini yaitu teknik *Total Sampling*. Maka dari penjelasan tersebut sampel penelitian ini yaitu 2 (dua) Guru yang mengampu mata pelajaran PJOK dan siswa kelas VIII SMP Negeri 37 Semarang dengan jumlah 263 siswa.

### **C. Definisi Oprasional dan Pengukuran Variabel**

**Adapun definisi oprasional dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:**

Implementasi kurikulum merdeka dalam penelitian ini dapat dilakukan dengan mengisi Angket yang dilakukan oleh peneliti untuk mendapatkan suatu informasi. Responden akan diminta menjawab pertanyaan yang berhubungan dengan pembelajaran PJOk dalam kurikukum merdeka belajar. Definisi operasional dimaksudkan untuk menghindari kesalah pahaman dan perbedaan penfsiran yang berkaitan dengan istilah-istilah dalam judul skripsi. Sesuai dengan judul penelitian yaitu: implementasi kurikulum merdeka pada pembelajaran pjok smp negeri 37 semarang, Maka definisi operasional yang perlu dijelaskan, yaitu:

#### **1. Implementasi**

Implementasi merupakan proses penerapan ide, konsep, kebijakan, atau inovasi dalam bentuk praktis yang mana menimbulkan dampak, baik berupa perubahan keterampilan, pengetahuan, maupun nilai dan sikap. Implementasi pada penelitan ini untuk melihat pemahaman dan kendala guru PJOK dalam proses pembelajaran

## **2. Kurikulum Merdeka**

Kurikulum Merdeka merupakan inisiatif pendidikan di Indonesia yang bertujuan untuk memberikan lebih banyak kemandirian kepada sekolah dalam merancang kurikulum mereka sendiri. Diperkenalkan pada tahun 2020, Kurikulum Merdeka bertujuan untuk meningkatkan kreativitas, pemikiran kritis, dan inovasi di kalangan siswa dengan memberikan lebihbanyak ruang untuk pengembangan kurikulum yang menekankan pada pembelajaran yang berbasis proyek, pengalaman, dan kolaborasi. Kurikulum Merdeka Belajar nanti sebagai acuan untuk memberikan penilaian berdasarkan indikator-indikator dari kurikulum merdeka belajar.

## **3. Pembelajaran PJOK**

Pembelajaran PJOK atau singkatan dari Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan adalah kegiatan yang melibatkan peran kegiatan fisik untuk membawa perubahan secara holistik pada kehidupan individu. pembelajaran PJOK tidak hanya fokus pada aspek fisik, tetapi juga menekankan pada pengembangan keterampilan sosial, emosional, dan kesehatan secara menyeluruh. Pembelajaran nantinya sebagai tujuan peneliti untuk melakukan penelitian terhadap guru yang mengajar PJOK di sekolah

Adapun variabel dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

### **a. Variabel bebas**

Variabel bebas adalah variabel yang mempengaruhi atau yang menjadi sebab perubahannya atau timbulnya dependen (terikat) (sugiyono, 2018) variabel bebas dalam penelitian ini yaitu:

Implementasi Kurikulum Merdeka

#### **b. Variabel terikat**

Variabel terikat adalah merupakan variabel yang mempengaruhi atau yang menjadi akibat, karena adanya variabel bebas (sugiyono, 2018) variabel terikat dalam penelitian ini yaitu:

Pembelajaran PJOK

### **D. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data**

Teknik pengumpulan data merupakan cara-cara yang dilakukan untuk memperoleh data dan keterangan-keterangan yang diperlukan dalam penelitian (sugiyono, 2018:137).

Pengumpulan data dalam penelitian ini bertujuan untuk memperoleh informasi tentang tanggapan guru PJOK terhadap Implementasi kurikulum merdeka pada pembelajaran PJOK di SMPN 37 Semarang. Teknik pengumpulan data pada penelitian ini yaitu dilakukan dengan Observasi, Angket dan Dokumentasi.

#### **1. Observasi**

Observasi merupakan kegiatan pengamatan (Pengambilan data) untuk memperoleh seberapa jauh efek tindakan yang telah mencapai sasaran. Teknik Observasi berguna untuk mengetahui keadaan lapangan atau sekola yang berhubungan dengan penelitian. Observasi dalam penelitian

ini digunakan untuk mengungkapkan bagaimana Implementasi Kurikulum Merdeka pada Pembelajaran PJOK di SMPN 37 Semarang.

**Tabel 3.2 Kisi-kisi Observasi**

Variabel	Pengertian	Indikator Variabel	Sub Indikator	Butir Soal Siswa
Kurikulum Merdeka Belajar	Merdeka belajar adalah kebebasan berfikir, kebebasan otonomi yang diberikan kepada elemen Pendidikan yang bertujuan memberi ruang kepada peserta didik untuk mengembangkan potensi yang ada pada dirinya	a. Partisipasi siswa-siswi dalam Pendidikan Indonesia yang merata b. Pembelajaran yang efektif, c. Tiadanya ketertinggalan anak didik d. Partisipasi guru dalam kurikulum merdeka	a. Partisipasi siswa-siswi dalam pendidikan Indonesia yang merata. - Menerima, yaitu siswa mau memperhatikan suatu kejadian atau kegiatan. - Menanggapi, yaitu siswa mau terhadap suatu kejadian dengan berperan serta. - Menilai, yaitu siswa mau menerima atau menolak suatu kejadian melalui pernyataan sikap positif atau negative. - Menyusun, yaitu apabila siswa	1,2,3,4,5

			<p>berhadapan dengan situasi yang menyangkut lebih dari satu nilai, dengan senang hati menyusun nilai tersebut, menentukan hubungan antara berbagai nilai dan menerima bahwa ada nilai yang lebih tinggi daripada yang lain.</p> <p>- Mengenali ciri karena kompleks nilai, yaitu siswa secara konsisten bertindak mengikuti nilai yang berlaku dan menganggap tingkah laku ini sebagai bagian dari kepribadian</p>	
			b. Pembelajaran yang efektif.	6,7,8,9,10



			<ul style="list-style-type: none"> <li>- Kualitas pembelajaran</li> <li>- Tingkat pembelajaran yang memadai,</li> <li>- Ganjaran</li> <li>- Waktu.</li> </ul>	
			<p>c. Tiadanya ketertinggalan anak didik.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- mengejar ketertinggal materi pembelajaran disekolah</li> <li>- membuat percepatan/ akselerasi dari pembelajaran yang telah tertinggal selama masa pandemi</li> </ul>	11,12,13,14,15,16

## 2. Angket

Teknik pengumpulan data dengan instrumen penelitian angket merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberi seperangkat pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawabnya.

Angket ini berisikan pernyataan guru mengenai pemahaman guru tentang Implementasi kurikulum merdeka pada pembelajaran PJOK dan berisikan Pernyataan yang dialami siswa saat pembelajaran berlangsung. angket pada penelitian ini harus dijawab secara jujur serta apa adanya. Dari data angket tersebut peneliti kumpulkan dan diubah dalam bentuk kuantitatif, yaitu dengan cara menghitung skor jawaban pernyataan yang telah dijawab oleh responden.

**Tabel 3.3 kisi-kisi Angket**

Variabel	Faktor	Indikator	Butir soal
Implementasi Kurikulum Merdeka pada Pembelajaran PJOK	Perencanaan Pembelajaran	1. Perumusan indikator/tujuan pembelajaran 2. Pengorganisasian materi pembelajaran 3. Kemampuan dalam strategi mengajar 4. Kemampuan dalam menentukan langkah-langkah mengajar	1,2,3,4,5,6,7,8,9
	Pelaksanaan Pembelajaran	5. Kemampuan pengelolaan kelas 6. Kemampuan membangun suasana belajar 7. Kemampuan	13,14,15,16,17,18,19,20,21

		penyampaian pembelajaran 8. Adanya interaktivitas pembelajaran	
	Evaluasi Pembelajaran	9. Kemampuan memberikan umpan balik 10. Kemampuan menutup pembelajaran 11. Adanya aktivitas sebagai bukti pembelajaran yang jelas 12. Adanya tindak lanjut dari bukti yang telah dikumpulkan	22,23,24,25,26,27,28,29,30

### 3. Dokumentasi

Dokumentasi dalam penelitian ini bisa dalam bentuk tulisan, gambar atau karya-karya seseorang. Dokumentasi sangat diperlukan dalam penelitian ini untuk mendukung kelengkapan data yang dibutuhkan dalam berbagai bentuk yang berkaitan dengan Implementasi Kurikulum Merdeka pada Pembelajaran PJOK di SMPN 37 Semarang.

## **E. Validitas dan Reliabilitas Instrumen**

### **1. Validitas Instrumen**

Validitas menjadi salah satu alat pengukur angket yang digunakan dalam penelitian sehingga angket benar-benar teruji valid dan dapat digunakan untuk mengukur variabel yang akan diteliti.

Dalam penelitian ini, peneliti tidak melakukan uji validitas untuk lembar angket dan lembar observasi. Peneliti menggunakan Lembar angket yang telah dilakukan oleh Yunan Gunawan (2023) dari Universitas Negeri Yogyakarta dengan hasil angket yang dinyatakan Valid. Dan Peneliti menggunakan Lembar Observasi yang telah dilakukan oleh Alfi samsudduha (2023) dari Universitas Jambi.

### **2. Reliabilitas Instrument**

Setelah melakukan uji validitas, maka selanjutnya dilakukan uji reliabilitas instrument. Menurut Sugiyono (2018:193) “Instrumen yang bila digunakan beberapa kali untuk mengukur obyek yang sama, akan menghasilkan data yang sama, Jadi instrumen yang valid dan reliabel merupakan syarat mutlak untuk mendapatkan hasil penelitian yang valid dan reliabel”. Dalam penelitian ini peneliti tidak melakukan uji reliabilitas karena peneliti mengadopsi angket dari Yunan Gunawan (2023) dari Universitas Negeri Yogyakarta. Dan peneliti juga mengambil Lembar observasi dari penelitian Alfi samsudduha (2023).

## F. Teknik Analisis data

Instrumen penelitian ini akan digunakan untuk melakukan pengukuran dengan tujuan menghasilkan data yang akurat, maka setiap instrumen harus memiliki skala. Skala sikap yang digunakan untuk penilaian pengguna menggunakan skala Likert. Penggunaan skala Likert ada 3 alternatif model, yaitu model tiga pilihan (skala tiga), empat pilihan (skala empat) dan lima pilihan (skala lima). Dalam penelitian ini menggunakan skala empat dengan alternatif jawaban Selalu (SL), Sering (SR), Jarang (J) dan Sangat Jarang (SJ). Adapun kriteria penilaiannya tertera pada tabel 3.2 sebagai berikut:

**Tabel 3.4 Tabel Kategori skala likert**

<b>Kategori</b>	<b>Skor</b>
Selalu	4
Sering	3
Jarang	2
Sangat Jarang	1

Langkah Langkah menganalisis presentase sebagai berikut

- a. Menghitung nilai responden
- b. Merekap nilai
- c. Menghitung presentase dengan rumus

$$DP = \frac{n}{N} \times 100\%$$

Keterangan:

DP = Deskriptif Presentase (%)

n = Skor yang diperoleh

N = skor ideal setiap item

Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis deskriptif dengan mengetahui presentase tentang implementasi kurikulum merdeka pada pembelajaran PJOK di SMPN 37 Semarang. Selanjutnya data akan dikategorikan menjadi 5 kategori yaitu menggunakan teknik kategori Sangat Baik, Baik, Kurang, Sangat Kurang. Hasil Presentase digunakan untuk memberikan jawaban atas kelayakan dari aspek-aspek yang diteliti. Menurut Arikunto (2009: 44) pembagian kategori kelayakan ada lima. Skala ini memperhatikan rentang dari bilangan presentase. Nilai maksimal yang diharapkan adalah 100% dan minimum 0%. Pembagian rentang kategori kelayakan menurut arikunto (2009: 44)

**Tabel 3.5. Kategori Kelayakan**

<b>Rentang</b>	<b>Kategori</b>
81% – 100%	Sangat Baik
61% – 80%	Baik
41% – 60%	Cukup
21% – 40%	kurang
1% - 20%	Sangat Kurang

## BAB IV

### HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

#### A. Deskripsi Umum Objek Penelitian

##### 1. Profil SMP Negeri 37 Semarang

**Tabel 4.1 Profil SMP Negeri 37 Semarang**

Nama Sekolah	: SMP Negeri 37 Semarang
Kategori Sekolah	: Negeri
NPSN/NSS	: 20328829
Alamat Sekolah	: Jl. Sompok No. 43, Rt/Rw 04/02, Peterongan, semarang selatan, Kota Semarang, Jawa Tengah
Desa/Kelurahan	: Peterongan
Kecamatan	: Semarang Selatan
Kabupaten/Kota	: Kota Semarang
Provinsi	: Jawa Tengah

Telepon/Fax : 0248446802

Kode Pos : 50242

E-Mail : [smp37smg@yahoo.co.id](mailto:smp37smg@yahoo.co.id)

Website : <http://www.smp37-smg.sch.id>

Status Kepemilikan : Pemerintah Daerah

Tahun Didirikan : 1994

## 2. Visi, Misi dan Tujuan Sekolah SMP Negeri 37 Semarang

### a. Visi SMP Negeri 37 Semarang

- 1) Terwujudnya pribadi yang beriman, bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, dan berakhlak mulia,
- 2) Terwujudnya pribadi yang berprestasi dalam bidang akademik dan non akademik
- 3) Terwujudnya pribadi pembelajar sepanjang hayat
- 4) Terwujudnya pribadi yang peduli lingkungan dengan dampak global dan tercermin dalam keseharian

### b. Misi SMP Negeri 37 Semarang

- 1) Memberikan pembimbingan peserta didik untuk melaksanakan ajaran agama di lingkungan sekolah, keluarga, dan masyarakat;
- 2) Menciptakan profil pelajar yang berakhlak mulia, mandiri, bernalar kritis dan kreatif sehingga mampu mengkreasi ide dan keterampilan yang inovatif
- 3) Menciptakan pembelajaran yang menarik, menyenangkan dan berkarakter yang mampu memfasilitasi pelajar sesuai bakat dan minatnya.
- 4) Menumbuhkembangkan semangat berprestasi di bidang akademik maupun non akademik;
- 5) Menjamin hak belajar setiap anak tanpa terkecuali termasuk anak yang berkebutuhan khusus (inklusi) dalam proses pembelajaran yang menjunjung tinggi nilai gotong-royong.



- 6) Membangun kesadaran bersikap, berperilaku ramah lingkungan dan mencari jalan keluar untuk masalah lingkungan serta mempromosikan gaya hidup yang lebih berkelanjutan dalam keseharian
  - 7) Menciptakan lingkungan sekolah sebagai tempat perkembangan intelektual, sosial, emosional, ketrampilan, dan pengembangan budaya lokal dalam kebhinekaan global
- c. Tujuan SMP Negeri 37 Semarang
- 1) Sekolah mampu mencetak lulusan yang beriman dan berakhlak mulia;
  - 2) Sekolah mendorong peserta didik untuk mampu mengreasikan ide yang dituangkan dalam tulisan atau tindakan yang berakar pada budaya lokal;
  - 3) Sekolah mampu menyelenggarakan proses pembelajaran yang memacu peserta didik bernalar kritis, kreatif dan inovatif dalam mengembangkan ide dan gagasan:
  - 4) Sekolah mampu mewujudkan pencegahan pencemaran lingkungan sebagai wujud keikutsertaan pelestarian lingkungan;
  - 5) Menciptakan profil pelajar yang mampu mengreasi ide/gagasan yang dituangkan dalam tindakan atau karya yang berakar dari budaya lokal dalam kebhinekaan global; dan keterampilan yang inovatif

- 6) Sekolah mampu menciptakan peserta didik yang bernalar kritis dalam pelaksanaan kegiatan berbasis proyek yang mnegedepankan jiwa kegotong-royonga
- 7) Sekolah merancang pembelajaran yang mengedepankan ciri khas sekolah dan daerah dalam nuansa kebhinekaan global yang harmonis;
- 8) Sekolah mampu menciptakan generasi emas, sehat tanpa narkoba
- 9) Peserta didik mampu mengimplementasikan Profil Pelajar Pancasila dalam kehidupan nyata;
- 10) Peserta didik menguasai kecakapan dalam berkomunikasi sosial dan berjiwa kompetitif, kreatif dan mandiri yang tetap menjunjung budaya local;
- 11) Peserta didik mempunyai life skill yang mampu beradaptasi dengan perkembangan jaman
- 12) Peserta didik mampu mengkreasikan ide/ gagasan yang dituangkan dalam tindakan atau karya yang berakar dari budaya lokal dalam kebhinekaan global
- 13) Peserta didik memiliki karakter yang sopan, santun dan dan mandiri, kreatif yang mampu bersaing sesuai perkembangan jaman

14) Sekolah mampu menjadikan masyarakat dan orang tua sebagai mitra bersama dalam menjalankan penyelenggaraan Pendidikan sekolah.

15) Sekolah mampu meningkatkan hubungan baik dengan Dinas Pendidikan Kota Semarang, Puskesmas, DP3A, Dinas Sosial, Babinkamtibmas, Babinsa, Yayasan Anantaka, PKK Kelurahan Peterongan.

### 3. Sarana dan Prasarana SMP Negeri 37 Semarang

Adapun sarana prasarana yang ada di lembaga pendidikan SMP Negeri 37 Semarang adalah sebagai berikut.

**Tabel 4.2 Sarana dan Prasarana**

No	Nama	Jumlah
1	Ruang Kelas	24
2	Ruang Perpustakaan	1
3	Ruang Laboratorium	4
4	Ruang Pimpinan	1
5	Ruang Guru	1
6	Ruang Ibadah	1
7	Ruang UKS	1
8	Ruang Toilet	19
9	Ruang Gudang	5
10	Ruang TU	1

11	Ruang BK	1
12	Ruang Osis	1
13	Ruang Musik	1
14	Lapangan Olahraga	2
15	Kantin	1
16	Ruang Aula	1
17	Koperasi	1
18	Gudang Olahraga	1
19	Ruang Pramuka	1
20	Taman	1

## B. Hasil Penelitian dan Analisis Data

Dalam Penelitian ini, Peneliti menjadikan SMP Negeri 37 Semarang sebagai tempat penelitian untuk mencari data responden terkait Implementasi Kurikulum Merdeka pada Pembelajaran PJOK SMP Negeri 37 Semarang. Peneliti telah menyebarkan Instrument angket kepada 2 guru yang mengajar di SMP Negeri 37 Semarang dan Siswa Aktif kelas VIII SMP Negeri 37 Semarang . Berikut ini Daftar nama 2 Guru yang dijadikan penelitian oleh peneliti.

Untuk Memperoleh data mengenai variabel X yakni Implementasi kurikulum merdeka pada pembelajaran PJOK SMP Negeri 37 Semarang peneliti mengambil data menggunakan metode angket, observasi dan dokumentasi kepada guru Olahraga di SMP Negeri 37 Semarang yaitu sebagai berikut :

## 1. Hasil Angket Guru

Peneliti menggunakan Skala liker 1-5 agar dapat diketahui presentase jawaban dari item pertanyaan. Selanjutnya. Responden tersebut dapat memberi informasi terkait gambaran bagaimana Implementasi kurikulum merdeka pada pembelajaran PJOK SMP Negeri 37 Semarang.

### a. Perencanaan Pembelajaran

Presentase data hasil penelitian Implementasi kurikulum merdeka pada pembelajaran PJOK SMP Negeri 37 Semarang selengkapnya dapat dilihat.

#### 1) Subjek A

Perhitungan Presentase subjek A sebagai berikut :

$$DP = \frac{n}{N} X 100$$

$$DP = \frac{35}{36} X 100$$

$$DP = 0,9722 X 100$$

$$DP = 97,2\%$$

#### 2) Subjek B

Perhitungan Presentase subjek A sebagai berikut :

$$DP = \frac{n}{N} X 100$$

$$DP = \frac{35}{36} \times 100$$

$$DP = 0,972 \times 100$$

$$DP = 97,2\%$$

Tabel Kategori penilaian Implementasi Kurikulum Merdeka pada Pembelajaran PJOK SMP Negeri 37 Semarang.

**Tabel 4.3 Tabel Kategori Perencanaan Pembelajaran**

No	Kategori	Presentase
1	81% - 100%	Sangat Baik
2	61% - 80%	Baik
3	41% - 60%	Cukup
4	21% - 40%	Kurang
5	0% - 20%	Sangat Kurang

Berdasarkan pada table penilaian diatas dengan jumlah pertanyaan Perencanaan Pembelajaran sebanyak 9 pertanyaan, maka dapat diketahui bahwa total skor jawaban subjek A adalah 97,2% yang berada dikategori “Sangat Baik” sedangkan subjek B adalah 97,2%, yang berada pada kategori “Sangat Baik”. Hal ini mendefinisikan bahwa subjek A dan subjek B sangat baik terhadap Perencanaan Pembelajaran.

b. Pelaksanaan Pembelajaran

Presentase data hasil penelitian Implementasi kurikulum merdeka pada pembelajaran PJOK SMP Negeri 37 Semarang selengkapnya dapat dilihat.

1) Subjek A

Perhitungan Presentase subjek A sebagai berikut :

$$DP = \frac{n}{N} \times 100$$

$$DP = \frac{43}{48} \times 100$$

$$DP = 0,89 \times 100$$

$$DP = 89,5\%$$

2) Subjek B

Perhitungan Presentase subjek A sebagai berikut :

$$DP = \frac{n}{N} \times 100$$

$$DP = \frac{43}{48} \times 100$$

$$DP = 0,895 \times 100$$

$$DP = 89,5\%$$

Tabel Kategori penilaian Implementasi Kurikulum Merdeka pada Pembelajaran PJOK SMP Negeri 37 Semarang.

**Tabel 4.4 Kategori pelaksanaan pembelajaran**

No	Kategori	Presentase
1	81% - 100%	Sangat Baik
2	61% - 80%	Baik
3	41% - 60%	Cukup
4	21% - 40%	Kurang
5	0% - 20%	Sangat Kurang

Berdasarkan pada table penilaian diatas dengan jumlah pertanyaan Pelaksanaan Pembelajaran sebanyak 12 pertanyaan, maka dapat diketahui bahwa total skor jawaban subjek A adalah 89,5% yang berada pada kategori “Sangat Baik” sedangkan Subjek B adalah 89,5%, yang berada pada kategori “Sangat Baik”. Hal ini mendefinisikan bahwa Subjek A dan Subjek B sangat baik terhadap Pelaksanaan Pembelajaran.

c. Evaluasi

Presentase data hasil penelitian Implementasi kurikulum merdeka pada pembelajaran PJOK SMP Negeri 37 Semarang selengkapnya dapa dilihat.

1) Subjek A

Perhitungan Presentase subjek A sebagai berikut :

$$DP = \frac{n}{N} \times 100$$



$$DP = \frac{34}{36} \times 100$$

$$DP = 0,944 \times 100$$

$$DP = 94,4\%$$

## 2) Subjek B

Perhitungan Presentase subjek A sebagai berikut :

$$DP = \frac{n}{N} \times 100$$

$$DP = \frac{33}{36} \times 100$$

$$DP = 0,916 \times 100$$

$$DP = 91,6\%$$

Tabel Kategori penilaian Implementasi Kurikulum Merdeka pada Pembelajaran PJOK SMP Negeri 37 Semarang.

**Tabel 4.5 Tabel Kategori evaluasi**

No	Kategori	Presentase
1	81% - 100%	Sangat Baik
2	61% - 80%	Baik
3	41% - 60%	Cukup
4	21% - 40%	Kurang
5	0% - 20%	Sangat Kurang

Berdasarkan pada table penilaian diatas dengan jumlah pertanyaan Pelaksanaan Pembelajaran sebanyak 9 pertanyaan,

maka dapat diketahui bahwa total skor jawaban subjek A adalah 94,4% yang berada pada kategori “Sangat Baik” sedangkan subek B adalah 91,6% yang berada pada kategori “sangat Baik”. Hal ini mendefinisikan bahwa Subjek A dan subjek B sangat baik terhadap Evaluasi Pembelajaran.

## 2. Hasil Angket Siswa

Presentase data hasil penelitian Implementasi kurikulum merdeka pada pembelajaran PJOK SMP Negeri 37 Semarang selengkapnya dapat dilihat.

Data Hasil penelitian angket yang berjumlah 16 pertanyaan yang diberikan kepada siswa dengan jumlah 259 siswa antara lain sebagai berikut :

**Tabel 4.6 Tabel Hasil Penelitian kuesioner siswa**

No	Jawaban Responden	Frekuensi	Presentase
1	Sangat Baik	218	84,17%
2	Baik	39	15,06%
3	Cukup	2	0,77%
4	Kurang	0	0%
5	Sangat Kurang	0	0%
Jumlah		<b>N=259</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan table diatas, menunjukkan bahwa Implementasi Kurikulum Merdeka pada Pembelajaran PJOK SMP Negeri 37 Semarang terdapat 0 siswa pada kategori “sangat kurang” sebesar

0%, kategori “kurang” terdapat 0 siswa sebesar 0%, kategori “cukup” terdapat 2 siswa sebesar 0,77%, kategori “baik” terdapat 39 siswa sebesar 15,06% dan kategori “Sangat Baik” terdapat 218 siswa sebesar 84,17%. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa siswa kelas VIII berada dikategori “Sangat Baik”.

### **C. Pembahasan**

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan peneliti tentang “Implementasi Kurikulum Merdeka pada Pembelajaran PJOK SMP Negeri 37 Semarang”, menunjukkan bahwa hasil angket yang diberikan kepada 2 Guru PJOK sebanyak 30 pertanyaan dan siswa kelas VIII sebanyak 16 pertanyaan berada dikategori “Sangat Baik”.

Faktor yang mempengaruhi Implementasi Kurikulum Merdeka pada Pembelajaran PJOK SMP Negeri 37 Semarang terdiri sebagai berikut :

#### **1. Perencanaan Pembelajaran**

Perencanaan pembelajaran merupakan suatu yang harus dipersiapkan dalam suatu pembelajaran. Menurut Rusman dalam proses perencanaan pembelajaran meliputi silabus dan Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP), didalam RPP memuat identitas mata pelajaran, Standar Kompetensi (SK), Kompetensi Dasar (KD), indikator pencapaian kompetensi, tujuan pembelajaran, materi ajar, alokasi waktu, metode pembelajaran, kegiatan pembelajaran, penilaian hasil belajar, dan sumber belajar

Faktor perencanaan pembelajaran kurikulum merdeka pada pembelajaran PJOK di SMP Negeri 37 Semarang sudah berjalan dengan baik, hal ini dapat dilihat dari hasil angket guru pada perencanaan pembelajaran yang berada pada kategori “Sangat Baik”. kedua guru PJOK yang mengajar telah mempersiapkan rencana pembelajaran seperti guru merancang Capaian pembelajaran (CP), merancang Tujuan Pembelajaran (TP), Alur Tujuan Pembelajaran (ATP) serta guru merancang modul yang sesuai dengan kurikulum Merdeka belajar. Tak hanya itu saja guru merancang materi sesuai dengan KD/tujuan, dan guru telah merancang pembelajaran yang menyenangkan sehingga peserta didik mengalami proses belajar sebagai pengalaman yang menimbulkan emosi positif.

## 2. Pelaksanaan Pembelajaran

Pelaksanaan pembelajaran adalah tahapan kedua setelah perencanaan. Pelaksanaan pembelajaran merupakan implementasi dari rencana pelaksanaan pembelajaran. Dalam tahap ini pembelajaran PJOK di SMP Negeri 37 Semarang sudah berjalan dengan baik, hal ini dapat dilihat dari hasil angket guru pada pelaksanaan pembelajaran yang berada pada kategori “Sangat Baik”.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan peneliti, peneliti memberikan angket kepada Guru tentang pelaksanaan pembelajaran sebanyak 12 pertanyaan. Maka hasil yang didapat oleh Subjek A berada

dikategori “Sangat Baik” dengan presentase 89,5 %. Kemudian Subjek B berada dikategori “Sangat Baik” dengan presentase 89,5%.

Hasil angket yang telah diberikan kepada kedua guru yang mengajar, guru dapat menggunakan berbagai metode pembelajaran yang bervariasi, mampu membantu peserta didik dalam mengembangkan kompetensi serta guru mampu mengelola kelas pada saat proses kegiatan belajar mengajar berlangsung. Dengan demikian Implementasi Kurikulum Merdeka pada Pembelajaran PJOK SMP Negeri 37 Semarang ditinjau dari pelaksanaan pembelajaran dapat peneliti simpulkan Sudah berjalan dan dilaksanakan dengan baik

### 3. Evaluasi

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan peneliti, peneliti memberikan angket kepada Guru tentang pelaksanaan pembelajaran sebanyak 9 pertanyaan. Maka hasil yang didapat oleh Subjek A berada dikategori “Sangat Baik” dengan presentase 94,4 %. Kemudian Subjek B berada dikategori “Sangat Baik” dengan presentase 91,6%. Dengan demikian Implementasi Kurikulum Merdeka pada Pembelajaran PJOK SMP Negeri 37 Semarang ditinjau dari Evaluasi dapat peneliti simpulkan Sudah berjalan dan dilaksanakan dengan baik.

Hasil angket yang telah diberikan kepada kedua guru yang mengajar, guru telah merancang asesmen untuk mendorong peserta didik terus meningkat kompetensinya melalui asesmen dengan tingkat kesulitan yang tepat dan umpan balik yang membangun, pada saat pembelajaran

kedua guru selalu memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk berefleksi tentang kemampuan mereka dan pada saat merencanakan asesmen guru selalu memikirkan tujuan pembelajaran dan memberikan kejelasan kepada peserta didik mengenai tujuan asesmen di awal pembelajaran. Dengan demikian Implementasi Kurikulum Merdeka pada Pembelajaran PJOK SMP Negeri 37 Semarang ditinjau dari Evaluasi pembelajaran dapat peneliti simpulkan Sudah berjalan dan dilaksanakan dengan baik.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan peneliti terhadap seluruh siswa aktif SMP Negeri 37 Semarang, Peneliti memberikan angket kepada seluruh siswa kelas VIII sebanyak 16 pertanyaan. Dari penelitian tersebut menunjukkan bahwa Implementasi Kurikulum Merdeka pada Pembelajaran PJOK SMP Negeri 37 Semarang terdapat 0 siswa pada kategori “sangat kurang” sebesar 0%, kategori “kurang” terdapat 0 siswa sebesar 0%, kategori “cukup” terdapat 2 siswa sebesar 0,77%, kategori “baik” terdapat 39 siswa sebesar 15,06% dan kategori “Sangat Baik” terdapat 218 siswa sebesar 84,17%. Hal ini dapat dilihat dari hasil kuesioner yang dijawab oleh siswa kelas VIII bahwa siswa merasakan kenyamanan pada saat melaksanakan pembelajaran di kelas, siswa sangat senang dalam pembelajaran kurikulum Merdeka, siswa antusias dalam pengerjaan proyek, dan pada saat pembelajaran berlangsung siswa dapat menangkap pembelajaran yang baik, Dengan demikian dapat dikatakan bahwa siswa kelas VIII berada dikategori “Sangat Baik”.

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan penelitian dan pembahasan yang telah dipaparkan tentang implementasi kurikulum Merdeka pada pembelajaran PJOK SMP Negeri 37 Semarang sudah terlaksana dengan baik. Hal tersebut dapat dilihat dari faktor-faktor

1. Perencanaan pembelajaran pada pembelajaran PJOK SMP Negeri 37 Semarang sudah mencantumkan Capaian Pembelajaran (CP), Menyusun Tujuan Pembelajaran (TP), Alur Tujuan Pembelajaran (ATP) dan guru telah Menyusun modul ajar sesuai dengan kurikulum Merdeka.
2. Pelaksanaan Pembelajaran pada pembelajaran PJOK SMP Negeri 37 Semarang guru selalu menggunakan berbagai metode pembelajaran yang bervariasi, mampu membantu peserta didik dalam mengembangkan kompetensi serta guru mampu mengelola kelas pada saat proses kegiatan belajar mengajar berlangsung
3. Guru telah merancang asesmen untuk mendorong peserta didik terus meningkat kompetensinya melalui asesmen dengan tingkat kesulitan yang tepat dan umpan balik yang membangun, pada saat pembelajaran kedua guru selalu memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk berefleksi tentang kemampuan mereka dan pada saat merencanakan asesmen guru selalu memikirkan tujuan pembelajaran dan memberikan

kejelasan kepada peserta didik mengenai tujuan asesmen diawal pembelajaran.

Dengan demikian implementasi kurikulum merdeka pada pembelajaran PJOK SMP Negeri 37 Semarang terlaksana dengan baik.

## **B. Saran**

Berdasarkan kesimpulan diatas, maka dapat diajukan beberapa saran sebagai berikut :

### 1. Bagi Guru

Diharapkan mampu meningkatkan Kembali pemahaman tentang kurikulum Merdeka, sehingga dalam proses pembelajaran dapat berjalan dengan baik dan sesuai kurikulum yang berlaku

### 2. Bagi siswa

Diharapkan siswa lebih semangat dalam belajar, mampu meningkatkan minat belajar PJOK dan diharapkan siswa selalu aktif dalam setiap kegiatan pembelajaran yaitu dengan mengikuti dan lebih memperhatikan materi yang diberikan oleh guru

### 3. Bagi sekolah

Diharapkan Untuk mengimplementasikan kurikulum merdeka semaksimal mungkin sesuai dengan kurikulum merdeka, sehingga mampu mencapai tujuan pembelajaran



#### 4. Bagi Peneliti

Diharapkan dapat bermanfaat sebagai sumber informasi dan referensi bagi peneliti lain yang tertarik pada implementasi kurikulum merdeka pada pembelajaran PJOK

## DAFTAR PUSTAKA

- Angga., C. Suryana., I. Nurwahidah., A. H. Hernawan., dan Prihantini. (2022). “Komparasi Implementasi Kurikulum 2013 dan Kurikulum Merdeka di Sekolah Dasar”. *Research & Learning in Elementary Education. JURNAL BASICEDU*. 6(4): 5877 – 5889
- Arikunto. (2009). *Manajemen Penelitian*. Jakarta:PT Rineka Cipta.
- Badriah, Dewi Lailatul. (2013). *Fisiologi Olahraga Dalam Pespektif Teoritis dan Praktik*. Bandung: Pustaka Ramadhan.
- Bisri, M. (2020). Komponen-Komponen dan Model Pengembangan Kurikulum. *Prosiding Nasional*, 3, 99–110.
- Ely Yuliawan, A. S. (2023). Implementasi Kurikulum Merdeka Belajar di SMA Negeri 1 Tanjung Jabung Timur. *Journal of Sport Science and Tourism Activity (JOSITA)*
- Eva Welas Febriati. (2022). Penerapan Kurikulum Merdeka Belajar Mata Pelajaran Pjok Di Smp Se-Kecamatan Gayamsari Kota Semarang
- Firdausiyah, A., & Akhmadi, A. (2021). Urgensi Prinsip dan Faktor Kurikulum dalam Mencapai Keberhasilan Pendidikan (Studi Analisis Implementasi Kurikulum 2013). *Islamic Akademika*, 3(2), 89–106.
- Giri Wiarto. (2015). *Panduan Berolahraga Untuk Kesehatan Dan Kebugaran*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Hasrida Hutabarat. (2022). Analisis Penerapan Kurikulum Merdeka Belajar Di Sma Negeri Sekota Padangsidempuan. *Jurnal MathEdu (Mathematic Education Journal)*
- Iqbal Akbar Albani, Mu'arifin Mu'arifin. (2023) Survei Implementasi Kurikulum Merdeka Pada Pembelajaran Pjok Smp Se Kabupaten Bojonegoro. : *Jurnal Pendidikan, Bahasa, Sastra, Seni, Budaya, dan Sosial Humaniora*
- Kemendikbud Ristek. (2022). Buku Saku: *Tanya Jawab Kurikulum Merdeka*. Kemendikbud RI
- Khomsin. (2001). *Paradigma Baru Pendidikan Jasmani di Indonesia Dalam Era Reformasi*. <http://www1.bpkpenabur.or.id/kps-jkt/berita/200105/pbpenjas.pdf>. 20 Desember 2007.
- Kristiyandaru, Advendi. (2010). *Manajemen Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Surabaya: Unesa University Press.

- Mawardi, M. (2019). "Manajemen dalam pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan SMA N 1 Pinrang". *Jurnal prodi pendidikan jasmani dan olahraga PPs UNM*.
- Muhajir.(2016). *Pendidikan Jasmani, Olahraga dan kesehatan SMP/MTs Kelas VII*. Jakarta: Kementerian Pendidikan dan kebudayaan Republik Indonesia.
- Parwata, I. M. Yoga. (2021). "Pembelajaran Gerak Dalam Pendidikan Jasmani dan Perspektif Merdeka Belajar". *Indonesian Journal of Educational Development Volume. 2 Nomer 2. Bandung : Universitas Dhyana Putra*
- Pritchett, L., & Beatty, A. (2015). Slow down, you're going too fast: Matching curricula to student skill levels. *International Journal of Educational Development, 40, 276–288*
- Putra, T. A. H., Makorohim, M. F., & Gazali, N. (2019). *Upaya peningkatan pembelajaran lari sprint 100 meter menggunakan metode bagian pada siswa sekolah menengah atas. Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia, 15(2), 62-69.*
- Puspitasari, M. A., Herlambang, T., & Kusumawardhana, B. (2021). Analisis pembelajaran penjasorkes melalui media daring terhadap hasil belajar kognitif passing atas siswa kelas XI SMA Negeri 3 Pati. *Journal of Physical Activity and Sports (JPAS), 2(3), 288-296.*
- Soegiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D.*
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif Dan R & D).* CV. Alfabeta.
- Suherman, Adang. (2009). *Revitalisasi Pengajaran Dalam Pendidikan Jasmani.* Bandung: UPI
- Suryobroto, Agus S. (2004). *Diklat Sarana dan Prasarana Pendidikan Jasmani.* Yogyakarta: FIK UNY
- Utami, M. S. U., & Purnomo, E. (2019). Minat siswa sekolah menengah pertama terhadap pembelajaran atletik. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia, 15 (1), 12-21.*
- Wahyu Subandrio, Dwi Cahyo Kartiko. (2021). *Survei Keterlaksanaan Kurikulum Merdeka Belajar Pada Pembelajaran Pendidikan Jasmani Di Sma Negeri 1 Purwoasri*
- Yogi, A., Felicia, N., Ginanto, D. E., Pratiwi, I., Utama, B., Alhapip, L., & Widiaswati, D. (2021). *Kajian Akademik: Kurikulum untuk Pemulihan Pembelajaran Edisi 1.* Pusat Kurikulum dan Pembelajaran BSKAP Kemendikbud

# LAMPIRAN

## Lampiran 1 Usulan Tema/Judul Skripsi dan Pembimbing



**UNIVERSITAS PGRI SEMARANG**  
**FAKULTAS PENDIDIKAN IPS DAN KEOLAHRAGAAN**  
 Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
 Jl. Gajah Raya No. 40 Semarang

### USULAN TEMAJUDUL SKRIPSI DAN PEMBIMBING

Yth. Ketua Program Studi  
 Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Dengan hormat,

Yang bertanda tangan dibawah ini,

N a m a : Gingin Komarudin Maulana

N P M : 20130046

bermaksud mengajukan tema skripsi dengan judul :

Implementasi Kurikulum Merdeka Pada Pembelajaran PJok  
SMP Negeri 37 Semarang

Selanjutnya, untuk penentuan dosen pembimbing skripsi kami serahkan sepenuhnya kepada Ketua Program Studi, dengan keputusan pembimbing :

1. Buyung Kusumawardana, S.Pd, M. Kes.

2. Dr. Galih Dwi Pradipta, S.Pd, M.Or

Menyetujui,

Ketua Program Studi,

Osa Maliki, S.Pd., M.Pd  
 NPP 148101425

Semarang, 06 Oktober 2023

Yang mengajukan,

Gingin Komarudin M

### DAFTAR PEMBIMBING

- |  |                                      |
|--|--------------------------------------|
| 1. Dr. Agus Wiyanto, S.Pd., M.Pd       | 11. Utvi Hida Zhannisa, S.Pd, M.Or   |
| 2. Donny Anhar Fahmi, S.Si., M.Pd      | 12. Setyawan, S.Pd., M.Or            |
| 3. Dr. Tubagus Herlambang, S.Pd., M.Pd | 13. Danang Aji Setiawan, S.Pd., M.Pd |
| 4. Osa Maliki, S.Pd., M.Pd             | 14. Pandu Kresnapati, S.Pd., M.Pd    |
| 5. Galih Dwi Pradipta, S.Pd., M.Or     | 15. Ibnu Fatkhul Royana, S.Pd., M.Pd |
| 6. Nur Aziz Rohmansyah, S.Pd., M.Or    | 16. Kusnul Hadi, S.Pd., M.Or         |
| 7. Masrullah Hudaib, S.Pd., M.Pd       | 17. Dani Slamet Pratama, S.Pd., M.Pd |
| 8. Buyung Kusumawardhani, S.Pd., M.Kes | 18. Rahmat Hidayat, S.Pd., M.Or      |
| 9. Fajar Ari Widiatmoko, S.Pd., M.Pd   | 19. Yulia Fatmiasih, S.Pd., M.Pd     |

## Lampiran 2 Persetujuan Proposal Skripsi

### PERSETUJUAN PROPOSAL SKRIPSI

Proposal skripsi dengan judul "Implementasi Kurikulum Merdeka Pada Pembelajaran PJOK SMP Negeri 37 Semarang", disusun oleh:

Nama : Gingin Komarudin Maulana

NPM : 20230046

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

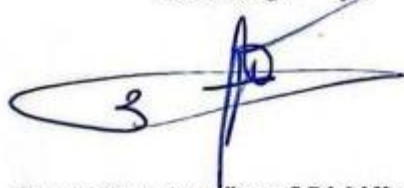
Fakultas : Pendidikan Ilmu Pengetahuan Sosial dan Keolahragaan

Telah disetujui dan disahkan pada:

Hari :

Tanggal :

Pembimbing I



Buyung Kusumawardhana, S.Pd.,M.Kes.

NPP.158801476

Pembimbing II



Dr. Galih Pradipta, S.Pd.,M.Or.

NPP.149001426

Mengetahui,  
Ketua Program Studi PJKR



Osa Maliki, S.Pd.,M.Pd.

NPP.148101425

### Lampiran 3 Surat Permohonan Observasi



**UNIVERSITAS PGRI SEMARANG**  
**FAKULTAS PENDIDIKAN IPS DAN KEOLAHRAGAAN**  
Jl. Gajah Raya No. 40 Semarang Telp. 8316377, 8448217 Fax. 8448217

Nomor : 001/D/FPIPSKR/UPGRIS/XI/2023  
Hal : **Permohonan Observasi**

8 November 2023

Yth. SMP 37 Semarang  
di Semarang

Dengan hormat,

Dalam rangka survei awal pembuatan proposal skripsi bagi mahasiswa kami, maka kiranya Bapak/Ibu berkenan memberikan kesempatan / izin pada mahasiswa kami untuk melakukan Observasi di Sekolah yang Bapak/Ibu pimpin.

Adapun nama Mahasiswa tersebut adalah :

Nama : GINGIN KOMARUDIN MAULANA

NPM : 20230046

Kegiatan tersebut dilaksanakan guna penyusunan Skripsi.

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



**Dr. Agus Sutono, S.Fil., M.Phil.**  
\* NIP. 407801284

## Lampiran 4 Surat Permohonan Validasi Instrumen Penelitian

### SURAT PERMOHONAN VALIDASI INSTRUMEN PENELITIAN

HAL : Permohonan Validasi Instrumen Penelitian  
LAMPIRAN : Lembar Instrumen

Kepada Yth,  
Bapak Fajar Ari Widiyatmoko, S.Pd., M.Pd.  
Dosen Prodi PJKR Universitas PGRI Semarang  
Di Semarang

Sehubungan dengan rencana pelaksanaan penelitian Tugas Akhir Skripsi, dengan ini saya,

Nama : Gingin Komarudin Maulana  
NPM : 20230046  
Program Studi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi (PJKR)  
Judul Skripsi : Implementasi Kurikulum Merdeka pada Pembelajaran PJOK SMP Negeri 37 Semarang

Dengan ini saya bermaksud memohon kepada Bapak Fajar Ari Widiyatmoko, S.Pd., M.Pd. memberikan Validasi terhadap instrument penelitian tugas akhir skripsi yang telah saya susun. Demikian surat permohonan ini saya sampaikan, atas bantuan dan perhatiannya saya ucapkan terimakasih.

Semarang, 04 Juli 2024  
Pemohon



Gingin Komarudin Maulana



## Lampiran 5 Surat Persetujuan Expert Judgment

### SURAT PERSETUJUAN EXPERT JUDGMENT

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Fajar Ari Widiyatmoko, S.Pd., M.Pd.

NPP : 158701473

Jabatan : Dosen Prodi PJKR Universitas PGRI Semarang

Dengan ini menyatakan bahwa lembar observasi dan instrument penelitian telah saya koreksi, dalam rangka penyelesaian tugas akhir skripsi yang berjudul "Implementasi Kurikulum Merdeka pada Pembelajaran PJOK SMP Negeri 37 Semarang"

Lembar instrument tersebut disusun oleh:

Nama : Gingin Komarudin Maulana


NPM : 20230046

Prodi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi (PJKR)

Telah disetujui dan layak digunakan sebagai instrument penelitian tugas akhir skripsi.

Demikian surat persetujuan ini dibuat agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Semarang, *4 Juli* .....2024  
Validator



Fajar Ari Widiyatmoko, S.Pd., M.Pd.  
NPP. 158701473

## Lampiran 6 Surat Permohonan ijin Penelitian



UNIVERSITAS PGRI SEMARANG  
**FAKULTAS PENDIDIKAN IPS DAN KEOLAHRAGAAN**  
Jl. Gajah Raya No. 40 Semarang. Telp : (024) 8316377, 8448217

Nomor : 266 /AM/FPIPSKR/VII/2024

Semarang, 10 Juli 2024

Lampiran : 1 (satu) berkas

Perihal : **Permohonan Ijin Penelitian**

Yth. Kepala SMP N 37 Semarang  
di Semarang

Kami beritahukan dengan hormat, bahwa mahasiswa kami :

N a m a : GINGIN KOMARUDIN MAULANA

N P M : 20230046

Fak. / Program Studi : FPIPSKR / PJKR

Akan mengadakan penelitian dengan judul :

IMPLEMENTASI KURIKULUM MERDEKA PADA PEMBELAJARAN PJOK SMP N 37  
SEMARANG

Sehubungan dengan hal tersebut, kami mohon perkenan Bapak/Ibu  
memberikan ijin mahasiswa tersebut untuk melakukan penelitian.

Atas perkenan dan kerjasama yang baik, kami ucapkan terima kasih.

D e k a n,



**Dr. Agus Sutono, S.Fil., M.Phil.**

\* NPPS 167801284

**Lampiran 7 Surat Permohonan ijin penelitian Dinas Pendidikan**

UNIVERSITAS PGRI SEMARANG  
**FAKULTAS PENDIDIKAN IPS DAN KEOLAHRAGAAN**  
Jl. Gajah Raya No. 40 Semarang. Telp : (024) 8316377, 8448217

Nomor : 266 /AM/FPIPSKR/VII/2024

Semarang, 22 Juli 2024

Lampiran : 1 (satu) berkas

Perihal : **Permohonan Ijin Penelitian**

Yth. Kepala Dinas Pendidikan dan Kebudayaan Kota Semarang  
di Semarang

Kami beritahukan dengan hormat, bahwa mahasiswa kami :

N a m a : GINGIN KOMARUDIN MAULANA

N P M : 20230046

Fak. / Program Studi : FPIPSKR / PJKR

Akan mengadakan penelitian dengan judul :

IMPLEMENTASI KURIKULUM MERDEKA PADA PEMBELAJARAN PJOK SMP N 37  
SEMARANG

Sehubungan dengan hal tersebut, kami mohon perkenan Bapak/Ibu  
memberikan ijin mahasiswa tersebut untuk melakukan penelitian.

Atas perkenan dan kerjasama yang baik, kami ucapkan terima kasih.

Dekan,



**Dr. Agus Sutono, S.Fil., M.Phil.**

NPP 107801284

## Lampiran 8 Surat Izin Kepala Dinas Pendidikan Kota Semarang



### PEMERINTAH KOTA SEMARANG DINAS PENDIDIKAN

Jalan Dr. Wahidin No. 118, Semarang – 50254 Telp. (024) 8412180, Fax. (024) 8317752  
Laman [www.disdik.semarangkota.go.id](http://www.disdik.semarangkota.go.id); Posel [disdik@semarangkota.go.id](mailto:disdik@semarangkota.go.id)

#### SURAT IZIN KEPALA DINAS PENDIDIKAN KOTA SEMARANG

Nomor : B/15228/074/VII/2024

#### TENTANG IZIN PENELITIAN

**DASAR** : Surat Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan rekreasi Bapak Osa Maliki S.Pd, M.Pd. Fakultas Pendidikan Ilmu Pengetahuan Sosial dan Keolahragaan Universitas PGRI Semarang Nomor 266/AM/FPIPSKR/VII/2024 tanggal 22 Juli 2024 perihal permohonan Izin Penelitian, dengan ini Kepala Dinas Pendidikan Kota Semarang, dengan ini Kepala Dinas Pendidikan Kota Semarang,

#### MEMBERIKAN IZIN

Kepada mahasiswa :

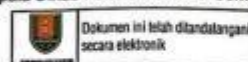
Nama : Gingin Komarudin Maulana  
NIM/ NIP/ NIDN : 20230046  
Perguruan Tinggi : UNIVERSITAS PGRI SEMARANG  
Judul : IMPLEMENTASI KURIKULUM MERDEKA PADA PEMBELAJARAN  
Tempat Penelitian : SMP NEGERI 37 SEMARANG

Dengan memperhatikan hal-hal sebagai berikut :

1. Saat Penelitian tidak mengganggu proses kegiatan belajar mengajar di tempat Penelitian,
2. Menaati peraturan dan ketentuan yang berlaku di tempat Penelitian,
3. Hasil Penelitian tidak dipublikasikan untuk mencari keuntungan/ kepentingan lain,
4. Kegiatan Penelitian dilaksanakan pada 29 Juli 2024 sampai dengan 09 Agustus 2024
5. Menyampaikan laporan kepada Kepala Dinas Pendidikan Kota Semarang segera setelah selesai melakukan Penelitian.

Demikian surat izin Penelitian ini, untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Ditetapkan di : Semarang  
Pada tanggal : 24 Juli 2024  
Kepala Dinas Pendidikan Kota Semarang



Dr. Bambang Pramusinto, SH,S.IP,M.Si



Dokumen ini telah ditandatangani secara elektronik menggunakan sertifikat elektronik yang diterbitkan oleh Balai Sertifikasi Elektronik (BSrE) BSSN.

Scanned with CamScanner

## Lampiran 9 Surat Keterangan Penelitian SMP Negeri 37 Semarang



**PEMERINTAH KOTA SEMARANG  
DINAS PENDIDIKAN  
SMP NEGERI 37 SEMARANG**

Jl. Sompok 43 Telp. (024) 8446802 Semarang, Kode Pos 50242  
Website: [www.smpn37.semarangkota.go.id](http://www.smpn37.semarangkota.go.id) Email : [smpnegeri37smg@gmail.com](mailto:smpnegeri37smg@gmail.com)

**SURAT KETERANGAN PENELITIAN**  
**NOMOR : B/182.037/421/VIII/2024**

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Drs. Catonggo Sulistiyono, S.Kom  
NIP : 196810061998021003  
Pangkat, Gol : Pembina TK.I, IV/b  
Jabatan : Kepala Sekolah

dengan ini menerangkan bahwa :

Nama : Gingin Komarudin Maulana  
NPM : 20230046  
Perguruan Tinggi : Universitas PGRI Semarang  
Fakultas / Program Studi : Fakultas Pendidikan Ilmu Pengetahuan Sosial  
dan Keolahragaan / Pendidikan Jasmani  
Kesehatan dan Rekreasi

telah melaksanakan penelitian di SMP Negeri 37 Semarang dengan judul  
"Implementasi Kurikulum Merdeka Pada Pembelajaran PJOK SMP Negeri 37  
Semarang" pada tanggal 29 Juli 2024 – 02 Agustus 2024.

Demikian surat keterangan ini dibuat agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.



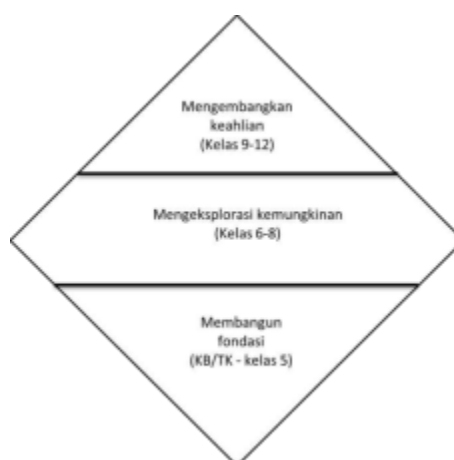
Semarang, 2 Agustus 2024  
Kepala Sekolah  
  
Drs. Catonggo Sulistiyono, S.Kom  
NIP. 196810061998021003

## Lampiran 10 Dokumentasi Capaian Pembelajaran

### XXI. CAPAIAN PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI, OLAHRAGA, DAN KESEHATAN

#### A. Rasional

Keberadaan Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) dalam kurikulum pendidikan menegaskan posisinya sebagai pembelajaran bagi peserta didik. Semua anak tanpa terkecuali akan menempuh perjalanan pembelajaran yang dipandu secara pedagogis untuk mengembangkan keterampilan, pengetahuan, dan pemahaman serta sikap terhadap gerak dan kesehatan. Dengan kata lain, PJOK adalah suatu mata pelajaran yang bertujuan untuk memfasilitasi anak dalam menemukan nikmatnya aktif bergerak dan menjadi sehat. Di sinilah esensi pembelajaran gerak sebagai jantung mata pelajaran PJOK, meskipun peserta didik juga dapat belajar aspek-aspek lain melalui situasi gerak. Sebagai suatu perjalanan pembelajaran, kurikulum



PJOK harus dirancang sebagai pengalaman belajar yang berpotensi meningkatkan keterampilan, konsep,

dan strategi gerak beserta penerapannya, melintasi berbagai konteks aktivitas jasmani. Perjalanan kurikuler ini dapat digambarkan melalui ilustrasi bentuk berlian dengan kecilnya area bagian bawah yang menggambarkan pengenalan awal dengan keterampilan gerak fundamental. Keterampilan gerak fundamental yang solid ini penting karena akan menjadi prasyarat penting untuk kecakapan bergerak di kemudian waktu. Kenyataannya, mereka yang aktif berpartisipasi dalam olahraga, aktivitas jasmani, ataupun rekreasi aktif sepanjang hayat adalah mereka yang memiliki keterampilan gerak fundamental yang mapan, mengeksplorasi berbagai kemungkinan partisipasi, dan pada akhirnya menentukan pilihan partisipasi tertentu dengan bekal keahlian geraknya. Model kurikulum di bawah ini menggambarkan area pengalaman belajar gerak sebagaimana peserta didik menempuh perjalanan kependidikan mereka. Model kurikulum dengan bentuk berlian dapat dilihat pada gambar di bawah ini.

Bagian bawah berlian menyajikan fase-fase awal dimana peserta didik dikenalkan dengan keterampilan gerak fundamental dan pemahaman konsep gerak. Sebagaimana anak mulai berkembang, pengenalan keterampilan gerak dirancang lebih mengarah pada kompetensi dasar yang akan menjadi fondasi untuk terampil bergerak, tahu dan paham bergerak, serta bersikap dalam konteks gerak. Fondasi ini nantinya akan berperan sebagai penyangga yang dibutuhkan untuk berolahraga dan beraktivitas jasmani di masa remaja dan dewasa mereka.

Pada fase-fase menengah, fokus kurikulum akan bergeser dari fondasi menuju penggunaan keterampilan dan konsep yang sudah dipelajari sebelumnya ke dalam berbagai format gerak. Artinya, peserta didik masih terus mengembangkan dan mempelajari keterampilan gerak, tapi lebih fokus pada eksplorasi penerapannya dalam berbagai jenis olahraga dan aktivitas fisik. Eksplorasi berbagai kemungkinan ini diwakili oleh area tengah dalam berlian yang semakin melebar. Tujuan akhir eksplorasi adalah membantu peserta didik dalam menemukan jenis aktivitas yang dapat menjadi kegemaran dan bermakna bagi dirinya.

Pada akhirnya bagian atas berlian merepresentasikan area yang kembali menyempit. Ini memberi gambaran tentang pembelajaran yang memfasilitasi peserta didik dalam membuat keputusan tentang aktivitas jasmani yang menjadi minat dan keinginannya untuk dikuasai. Pada tahap ini, peserta didik mengembangkan beberapa keahlian saja, tetapi hal tersebut menjadi disposisi penting untuk berpartisipasi dalam aktivitas dengan penuh percaya diri. Dengan kata lain, melalui fase-fase akhir ini peserta didik menyempurnakan dan menghaluskan keterampilan dan konsep gerak yang dipelajari sebelumnya untuk diterapkan dalam olahraga dan aktivitas jasmani yang spesifik. Bangunan berlian secara keseluruhan menegaskan alur kurikulum yang harus dirancang untuk membangkitkan minat dan keterlibatan peserta didik dalam aktivitas jasmani serta memperkaya manfaat aktif sepanjang hayat.



Manfaat paling nyata dari aktif secara jasmani adalah kesehatan. Kurikulum PJOK harus menyertakan dimensi manfaat kesehatan sebagai bagian tidak terpisahkan dari pengalaman belajar peserta didik. Menyertakan pembelajaran kesehatan dapat memfasilitasi peserta didik guna mengembangkan pengetahuan, keterampilan, dan sikap yang dibutuhkan untuk memahami isu-isu kesehatan dan mengambil keputusan yang tepat terkait dengan kesehatan mereka. Kompetensi ini akan menjadi bekal penting bagi mereka dalam mencegah penyakit dan meningkatkan kesehatan diri sendiri dan masyarakat.

Mata pelajaran PJOK bersifat holistik di mana pembelajaran gerak tidak semata-mata memfokuskan pada aspek jasmani saja. Selain belajar tentang gerak, peserta didik juga dapat belajar di dalam dan melalui gerak dengan mengembangkan keterampilan personal dan sosial melalui interaksi dengan orang lain dalam kelas dan konteks gerak. *Fair play* dan kerja tim adalah esensial dalam konteks gerak yang dapat memfasilitasi pembelajaran keterampilan abad 21 seperti pengambilan keputusan, komunikasi, kolaborasi, tanggung jawab, kepemimpinan, partisipasi yang inklusif dan adil secara sosial, dan sikap etis.

Semua aspek kompetensi yang akan dicapai melalui pembelajaran PJOK menjadi satu kesatuan utuh dan saling melengkapi. Ini penting karena akan menjadi daya dukung bagi peserta didik dalam menghadapi dunia yang cepat berubah, menghadapi tantangan

baru, dan memberi kontribusi pada kesejahteraan diri maupun orang lain.

#### B. Tujuan

Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Olahraga (PJOK) bertujuan sebagai pembelajaran bagi peserta didik dalam

1. mengembangkan, menerapkan, dan mengevaluasi keterampilan, konsep, dan strategi gerak yang akan menjadi disposisi untuk berpartisipasi dalam berbagai aktivitas jasmani dengan penuh kepercayaan diri, kompetensi, dan kreativitas;
2. membantu dan memberi dukungan mereka dalam memilih gaya hidup sehat dan aktif secara jasmani;
3. membangun dan menerapkan keterampilan sosial dan emosional melalui konteks pembelajaran yang menekankan nilai-nilai *fair play*, kerja tim, dan inklusivitas; dan
4. menanamkan apresiasi dan mengembangkan sikap positif untuk aktif secara jasmani sepanjang hayat sebagai upaya peningkatan keseluruhan kualitas hidup.

#### C. Karakteristik

Mata pelajaran PJOK menyediakan konteks unik bagi pembelajaran peserta didik. Tujuh karakteristik tersebut diuraikan di bawah ini.

1. Menggunakan pendekatan holistik dalam memaknai *well-being*. Meskipun penamaan mata pelajaran ini mengisyaratkan fokus pada

jasmani, PJOK membahas juga aspek-aspek mental, sosial, emosional dan karakter serta bagaimana dimensi-dimensi ini saling terkait.

2. Menekankan pembelajaran aktif dan pembelajaran yang berpusat pada peserta didik. Di sini ada pergeseran dari situasi pembelajaran dengan guru sebagai satu-satunya otoritas, menjadi pembelajaran yang turut diarahkan oleh peserta didik dan lebih kolaboratif. Pendekatan pembelajaran ini menempatkan peserta didik sebagai pusat dari proses pembelajaran, menekankan partisipasi aktif, mengembangkan otonomi dan kepemilikan terhadap pembelajaran mereka sendiri.
3. Memfasilitasi pengalaman belajar yang dapat mengembangkan keterampilan. Pengalaman belajar ini dimulai dengan mengenalkan peserta didik dengan keterampilan gerak fundamental, mengelaborasi berbagai keterampilan gerak, dan mengembangkan keterampilan gerak spesifik yang diperlukan untuk merespons berbagai aktivitas jasmani.
4. Menanamkan tanggung jawab dan perilaku belajar sepanjang hayat untuk berkomitmen terhadap aktivitas jasmani dan kesehatan. Peserta didik belajar untuk menetapkan tujuan yang hendak dicapai, bertanggung jawab terhadap kesehatannya sendiri dan orang-orang di sekitarnya, dan serta mengembangkan sikap positif terhadap aktivitas jasmani. Aktivitas pembelajaran juga

mendorong mereka untuk bekerja secara kolaboratif, berkomunikasi secara efektif, dan mempertunjukkan sikap hormat dan peduli dalam konteks gerak dan kehidupan sehari-hari.

5. Mendorong keterampilan berpikir kritis dan pemecahan masalah. Peserta didik menganalisis pola gerak, mengevaluasi strategi, mengambil keputusan selama aktivitas jasmani, dan menerapkan teknik pemecahan masalah untuk mengatasi masalah dan meningkatkan penampilan gerak.
6. Menciptakan lingkungan yang inklusif dan menghargai perbedaan individu. Pembelajaran PJOK mendorong partisipasi semua peserta didik tanpa terkecuali dan mengembangkan lingkungan yang aman, suportif, dan bebas dari diskriminasi.
7. Memfasilitasi refleksi dan penilaian autentik. PJOK memberikan kesempatan peserta didik untuk merenungkan proses dan hasil belajarnya, mengevaluasi penampilan mereka sendiri dan orang lain, menetapkan tujuan untuk meningkatkan, dan mengembangkan strategi pemantauannya. Elemen dan deskripsi elemen mata pelajaran PJOK adalah sebagai berikut.

Elemen	Deskripsi
Terampil Bergerak	<p>Elemen ini merujuk pada pembelajaran keterampilan gerak (fundamental dan spesifik) yang esensial untuk dapat terlibat dalam aktivitas jasmani dan gaya hidup sehat. Peserta didik juga menerapkankonsep dan strategi gerak untuk meningkatkan penampilan danbergerak dengan kompeten dan serta kepercayaan diri. Konten dan aktivitas pembelajaran ini beragam jenis sesuai dengan minat peserta didik, kebutuhan dan konteks di mana mereka tinggal. Beberapa contohnya termasuk permainan tradisional, olahraga individu maupun tim, bela diri, permainan kooperatif, latihan kebugaran, aktivitas luar ruang dan kepetualangan. Terampil bergerak bertujuan untuk membangun fondasi dasar keterampilan motorik dan literasi jasmani, memperoleh dan menghaluskan berbagai keterampilan aktivitas jasmani, dan pada akhirnya menjadi mumpuni dalam aktivitas jasmani yang menjadi minat dan kegemaran masing-masing. Pengalaman pembelajaran dalam elemen ini harus memaksimalkan waktu belajar untuk menerapkan dan mempraktikkan gerak.</p>

Belajar melalui Gerak	<p>Konten PJOK dalam elemen ini difokuskan pada keterampilan personal dan sosial yang dikembangkan melalui partisipasi dalam gerak dan aktivitas jasmani. Keunikan PJOK dalam memfasilitasi keterampilan ini adalah melalui pembelajaran yang menekankan <i>fair play</i> dan kerja tim. Potensi yang dapat dicapai adalah keterampilan komunikasi, kerjasama, pengambilan keputusan, pemecahan masalah,</p>
	<p>berpikir kritis dan kreatif, kolaborasi, dan kepemimpinan. Aktivitasnya meliputi pembelajaran secara mandiri maupun berkelompok untuk menampilkan gerak atau memecahkan masalah gerak. Pengalaman belajar peserta didik juga dapat dikembangkan melalui pembelajaran pengambilan berbagai peran dalam konteks olahraga dan aktivitas jasmani.</p>

Bergaya Hidup Aktif	<p>Elemen ini menitikberatkan pada promosi gaya hidup aktif dan mengembangkan kapasitas peserta didik untuk merancang, menerapkan, dan mengevaluasi kebugaran mereka sendiri. Tujuannya adalah untuk membekali mereka dengan pengetahuan, keterampilan, dan sikap yang dibutuhkan untuk mengambil keputusan yang tepat tentang pilihan aktivitas jasmani dan memprioritaskan keseluruhan kesehatan dan <i>well-being</i> mereka. Konten dalam elemen ini mencakup manfaat hidup aktif dan partisipasi dalam aktivitas jasmani untuk kebugaran. Peserta didik juga belajar tentang aspek-aspek perilaku yang terkait dengan aktivitas fisik yang teratur dan mengembangkan disposisi yang akan mendorong mereka menjadi individu yang aktif.</p>
Memilih Hidup yang Menyehatkan	<p>Elemen memilih hidup sehat menekankan pentingnya menentukan pilihan positif yang terkait dengan</p>

	<p>kesehatan. Kompetensi ini dimungkinkan ketika peserta didik memiliki kapasitas literasi kesehatan, yakni mendapatkan, memahami, dan menerapkan informasi dan layanan kesehatan dalam rangka mempromosikan dan menjaga kesehatan. Area konten yang dapat dicakup dalam elemen ini meliputi nutrisi dan pola makan sehat, kebugaran dan aktivitas fisik, lingkungan dan masyarakat yang sehat, keselamatan dan pencegahan cedera.</p>
--	--

1. Fase D (Umumnya untuk Kelas VII, VIII dan IX SMP/MTs/Program Paket B)

Pada akhir Fase D, peserta didik menganalisis keterampilan gerak, mentransfer ke dalam berbagai situasi gerak, dan serta menjelaskan penerapan konsep dan strategi gerak untuk meningkatkan capaian keterampilan gerak. Mereka menguji berbagai strategi gerak dan membuktikan strategi yang paling efektif. Peserta didik mengkaji bagaimana modifikasi peralatan dan peraturan permainan dapat mendukung *fair play* dan partisipasi inklusif. Mereka juga menerapkan kepemimpinan, kolaborasi, dan pengambilan keputusan dalam berbagai konteks gerak. Peserta didik



menggambarkan prinsip intensitas dan dampaknya pada tubuh saat melakukan aktivitas jasmani. Mereka juga mengusulkan strategi untuk meningkatkan partisipasi aktivitas jasmani dan pencegahan perilaku sedenter.

Capaian Pembelajaran setiap elemen adalah sebagai berikut.

Elemen	Capaian Pembelajaran
Terampil Bergerak	Peserta didik menganalisis dan menghaluskan keterampilan gerak serta mentransfernya ke dalam berbagai situasi gerak. Peserta didik menyusun dan memeragakan strategi gerak yang dapat dimanfaatkan untuk meningkatkan capaian keterampilan gerak. Peserta didik memeragakan dan menjelaskan konsep gerak yang dapat dimanfaatkan untuk meningkatkan capaian keterampilan gerak.

<p>Belajar melalui Gerak</p>	<p>Peserta didik mengemukakan dan membuktikan strategi gerak yang paling efektif dalam situasi gerak yang berbeda. Peserta didik menginvestigasi modifikasi peralatan, peraturan, dan sistem skoring yang mendukung <i>fair play</i> dan partisipasi inklusif. Peserta didik menerapkan kepemimpinan, kolaborasi, dan proses pengambilan keputusan kelompok ketika berpartisipasi di dalam berbagai aktivitas jasmani.</p>
<p>Bergaya Hidup Aktif</p>	<p>Peserta didik berpartisipasi dalam aktivitas jasmani untuk menggambarkan reaksi tubuh terhadap berbagai tingkat intensitas yang berbeda. Peserta didik berpartisipasi dalam aktivitas jasmani yang menyehatkan di luar ruang</p>
	<p>dan/atau lingkungan alam dan menggambarkan sumber daya yang dibutuhkan untuk meningkatkan partisipasi. Peserta didik menjelaskan dan mengusulkan strategi peningkatan aktivitas jasmani dan pencegahan perilaku sedenter.</p>

Memilih Hidup yang Menyehatkan	<p>Peserta didik menganalisis risiko kesehatan akibat gaya hidup dan merancang tindakan pencegahan melalui aktivitas jasmani berdasarkan rekomendasi otoritas kesehatan.</p> <p>Peserta didik merancang pilihan makanan sehat berdasarkan analisis kandungan gizi sesuai kebutuhan aktivitas jasmani. Peserta didik mempraktikkan prosedur untuk menangani cedera yang berisiko terhadap kesehatan dan keselamatan berdasarkan prinsip pertolongan pertama.</p>
--------------------------------	---

### Lampiran 11 Alur Tujuan Pembelajaran PJOK

#### ALUR TUJUAN PEMBELAJARAN (ATP) PJOK

Satuan Pendidikan : SMP Kota Semarang

Mata Pelajaran : PJOK

Kelas : VIII

Tahun pelajaran : 2024/2025

Capaian Pembelajaran (GOALS)	Tujuan Pembelajaran (ABJECKTIVE)	Elemen Kompetensi	<i>Profil Pelajar Pancasila</i>	Materi	Karakteristik PJOK (Cakupan Konten)	Alur Pembelajaran	Alokasi Waktu
Peserta didik menganalisis dan menghaluskan keterampilan gerak serta mentransfernya ke dalam berbagai situasi gerak. Peserta didik menyusun dan memeragakan strategi gerak yang dapat	<b>1. PERMAINAN INVASI</b> Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan gerak spesifik melempar/mengoper, menangkap, menggiring, menembak, <i>rebound</i> , dan pivot permainan bola basket dengan benar.	A. Elemen Terampil Bergerak	Mandiri, gotong royong,	Permainan invasi (Bola basket)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Teknik dasar passing</li> <li>2. Teknik dasar dribble</li> <li>3. Teknik Dasar menembak</li> <li>4. Permainan sederhana bola basket dengan peraturan dimodifikasi</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Melakukan variasi gerak melempar/ mengoper, menangkap, menggiring, menembak permainan bola basket.</li> <li>2. Melakukan variasi gerak permainan bola basket dalam bentuk permainan</li> </ol>	8 x 40 menit

Capaian Pembelajaran (GOALS)	Tujuan Pembelajaran (ABJECKTIVE)	Elemen Kompetensi	<i>Profil Pelajar Pancasila</i>	Materi	Karakteristik PJOK (Cakupan Konten)	Alur Pembelajaran	Alokasi Waktu
<p>dimanfaatkan untuk meningkatkan capaian keterampilan gerak. Peserta didik memeragakan dan menjelaskan konsep gerak yang dapat dimanfaatkan untuk meningkatkan capaian keterampilan gerak.</p>						<p>yang sederhana dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasikan</p>	

Capaian Pembelajaran (GOALS)	Tujuan Pembelajaran (ABJECKTIVE)	Elemen Kompetensi	Profil Pelajar Pancasila	Materi	Karakteristik PJOK (Cakupan Konten)	Alur Pembelajaran	Alokasi Waktu
<p>Peserta didik mengemukakan dan membuktikan strategi gerak yang paling efektif dalam situasi gerak yang berbeda. Peserta didik menginvestigasi modifikasi peralatan, peraturan, dan sistem skoring yang mendukung <i>fair play</i> dan partisipasi inklusif. Peserta didik menerapkan kepemimpinan,</p>	<p>Pada akhir fase ini peserta didik dapat menganalisis variasi gerak spesifik melempar/mengoper, menangkap, menggiring, menembak, <i>rebound</i>, dan pivot permainan bola basket dengan benar.</p>	<p>B. Elemen Belajar melalui Gerak</p>	<p>Mandiri, gotong royong, Bernalar kritis</p>	<p>Permainan invasi Bola basket</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pemahaman tentang permainan bola basket</li> <li>2. Variasi teknik dasar passing</li> <li>3. Variasi teknik dasar dribble</li> <li>4. Variasi teknik Dasar menembak</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mengidentifikasi variasi gerak melempar/mengoper, menangkap, menggiring, menembak, permainan bola basket.</li> <li>• Menjelaskan variasi gerak melempar/mengoper, menangkap, menggiring, menembak permainan bola basket.</li> <li>• Menjelaskan cara melakukan kombinasi gerak</li> </ul>	<p>4 x 40 menit</p>

Capaian Pembelajaran (GOALS)	Tujuan Pembelajaran (ABJEKTIVE)	Elemen Kompetensi	Profil Pelajar Pancasila	Materi	Karakteristik PJOK (Cakupan Konten)	Alur Pembelajaran	Alokasi Waktu
kolaborasi, dan proses pengambilan keputusan kelompok ketika berpartisipasi di dalam berbagai aktivitas jasmani.						melempar/ mengoper, menangkap, menggiring, menembak permainan bola basket.	
	<p><b>2. PERMAINAN NET</b></p> <p>Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan variasi gerak spesifik <i>passing</i> bawah, <i>passing</i> atas, servis bawah, servis atas, <i>smash</i>, dan <i>block/</i> bendungan</p>	A. Elemen Terampil Bergerak	Mandiri, gotong royong,	Permainan bola voli	<ol style="list-style-type: none"> <li>Variasi Teknik dasar <i>passing</i></li> <li>Variasi Teknik dasar servis</li> <li>Variasi Permainan sederhana bola voli dengan peraturan dimodifikasi</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Melakukan variasi gerak spesifik <i>passing</i> bawah, servis bawah, permainan bola voli.</li> <li>Melakukan gerak spesifik permainan bola voli dalam bentuk permainan</li> </ul>	8 x 40 menit

Capaian Pembelajaran (GOALS)	Tujuan Pembelajaran (ABJEKTIVE)	Elemen Kompetensi	Profil Pelajar Pancasila	Materi	Karakteristik PJOK (Cakupan Konten)	Alur Pembelajaran	Alokasi Waktu
	permainan bola voli dengan benar.					yang sederhana dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasikan.	
Peserta didik menganalisis dan menghaluskan keterampilan gerak serta mentransfernya ke dalam berbagai situasi gerak. Peserta didik menyusun dan memeragakan strategi gerak yang dapat dimanfaatkan untuk	<p><b>3.</b> Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan variasi gerak spesifik kuda-kuda, pola langkah, pukulan, tendangan, tangkisan, elakan, dan hindaran beladiri pencak silat dengan benar.</p> <p>Pada akhir fase ini</p>	<p>A. Elemen Terampil Bergerak</p> <p>B. Elemen Belajar melalui Gerak</p>	Mandiri, gotong royong, Bernalar kritis	Pencak silat	<ul style="list-style-type: none"> <li>• variasi gerak spesifik kuda-kuda, pola langkah, pukulan, tendangan, tangkisan, elakan, dan hindaran beladiri pencak silat.</li> <li>• variasi gerak spesifik beladiri pencak silat dalam bentuk</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Melakukan variasi gerak spesifik kuda-kuda, pola langkah, pukulan, tendangan, tangkisan, elakan, dan hindaran beladiri pencak silat.</li> <li>• Melakukan variasi gerak spesifik beladiri pencak silat</li> </ul>	



Capaian Pembelajaran (GOALS)	Tujuan Pembelajaran (ABJECKTIVE)	Elemen Kompetensi	<i>Profil Pelajar Pancasila</i>	Materi	Karakteristik PJOK (Cakupan Konten)	Alur Pembelajaran	Alokasi Waktu
meningkatkan capaian keterampilan gerak. Peserta didik memeragakan dan menjelaskan konsep gerak yang dapat dimanfaatkan untuk meningkatkan capaian keterampilan gerak.	peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam menganalisis variasi gerak spesifik kuda-kuda, pukulan, tendangan, tangkisan, kihon, kata, dan komite beladiri karate dengan benar.				<p>rangkaian yang sederhana.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• variasi gerak spesifik kuda-kuda, pola langkah, pukulan, tendangan, tangkisan, elakan, dan hindaran beladiri pencak silat</li> <li>• variasi gerak spesifik kuda-kuda, pola langkah, pukulan, tendangan, tangkisan, elakan, dan hindaran</li> </ul>	<p>dalam bentuk rangkaian yang sederhana.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mengidentifikasi variasi gerak spesifik kuda-kuda, pola langkah, pukulan, tendangan, tangkisan, elakan, dan hindaran beladiri pencak silat.</li> <li>• Menjelaskan variasi gerak spesifik kuda-kuda, pola langkah, pukulan, tendangan,</li> </ul>	

Capaian Pembelajaran (GOALS)	Tujuan Pembelajaran (ABJECKTIVE)	Elemen Kompetensi	<i>Profil Pelajar Pancasila</i>	Materi	Karakteristik PJOK (Cakupan Konten)	Alur Pembelajaran	Alokasi Waktu
					<p>beladiri pencak silat.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• cara melakukan variasi gerak spesifik kuda-kuda, pola langkah, pukulan, tendangan, tangkisan, elakan, dan hindaran beladiri pencak silat.</li> </ul>	<p>tangkisan, elakan, dan hindaran beladiri pencak silat.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Menjelaskan cara melakukan variasi gerak spesifik kuda-kuda, pola langkah, pukulan, tendangan, tangkisan, elakan, dan hindaran beladiri pencak silat.</li> </ul>	

Capaian Pembelajaran (GOALS)	Tujuan Pembelajaran (ABJEKTIVE)	Elemen Kompetensi	Profil Pelajar Pancasila	Materi	Karakteristik PJOK (Cakupan Konten)	Alur Pembelajaran	Alokasi Waktu
Peserta didik berpartisipasi dalam aktivitas jasmani untuk menggambarkan reaksi tubuh terhadap berbagai tingkat intensitas yang berbeda	Pada akhir fase ini peserta didik dapat mempraktikkan aktivitas latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan (daya tahan, kekuatan, komposisi tubuh, dan kelenturan) dan keterampilan (kecepatan, kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi) serta pengukuran hasilnya, serta mempromosikannya melalui media yang sesuai.	A. Elemen Bergaya Hidup Aktif	Profil Pelajar Pancasila yang dikembangkan dalam fase ini adalah dimensi Mandiri dan Gotong Royong.	Kebugaran jasmani	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pemahaman konsep kebugaran Jasmani</li> <li>2. Mempraktikkan latihan kebugaran Jasmani yang meliputi unsur-unsur kebugaran jasmani</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mengidentifikasi aktivitas latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan (daya tahan, kekuatan, komposisi tubuh, dan kelenturan) dan keterampilan (kecepatan, kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi) serta pengukuran hasilnya.</li> </ul>	9 x 40 menit

Capaian Pembelajaran (GOALS)	Tujuan Pembelajaran (ABJECKTIVE)	Elemen Kompetensi	<i>Profil Pelajar Pancasila</i>	Materi	Karakteristik PJOK (Cakupan Konten)	Alur Pembelajaran	Alokasi Waktu
						<ul style="list-style-type: none"> <li>Menjelaskan aktivitas latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan (daya tahan, kekuatan, komposisi tubuh, dan kelenturan) dan keterampilan (kecepatan, kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi) serta pengukuran hasilnya.</li> </ul>	

Capaian Pembelajaran (GOALS)	Tujuan Pembelajaran (ABJECKTIVE)	Elemen Kompetensi	<i>Profil Pelajar Pancasila</i>	Materi	Karakteristik PJOK (Cakupan Konten)	Alur Pembelajaran	Alokasi Waktu
						<ul style="list-style-type: none"> <li>Menjelaskan cara melakukan aktivitas latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan (daya tahan, kekuatan, komposisi tubuh, dan kelenturan) dan keterampilan (kecepatan, kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi) serta</li> </ul>	

Capaian Pembelajaran (GOALS)	Tujuan Pembelajaran (ABJECKTIVE)	Elemen Kompetensi	Profil Pelajar Pancasila	Materi	Karakteristik PJOK (Cakupan Konten)	Alur Pembelajaran	Alokasi Waktu
						<p>pengukuran hasilnya.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mempraktikkan aktivitas latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan (daya tahan, kekuatan, komposisi tubuh, dan kelenturan) dan keterampilan</li> </ul>	
Peserta didik menganalisis dan menghaluskan keterampilan gerakserta mentransfernya	Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan variasi dan kombinasi gerak	A. Elemen Terampil Bergerak	Profil Pelajar Pancasila yang dikembangkan dalam Fase	Senam Irama	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Gerakan langkah kaki</li> <li>2. Gerakan Ayunan Lengan</li> <li>3. Kombinasi</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Melakukan variasi dan kombinasi gerak berbentuk rangkaian</li> </ul>	4 x 40 menit

Capaian Pembelajaran (GOALS)	Tujuan Pembelajaran (ABJECKTIVE)	Elemen Kompetensi	<i>Profil Pelajar Pancasila</i>	Materi	Karakteristik PJOK (Cakupan Konten)	Alur Pembelajaran	Alokasi Waktu
ke dalam berbagai situasi gerak. Peserta didik menyusun dan memeragakan strategi gerak yang dapat dimanfaatkan untuk meningkatkan capaian keterampilan gerak. Peserta didik memeragakan dan menjelaskan konsep gerak yang dapat dimanfaatkan untuk meningkatkan	berbentuk rangkaian langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) tanpa/ dengan musik sebagai pembentuk gerak pemanasan dalam aktivitas gerak berirama dengan benar.		ini adalah dimensi Mandiri dan Gotong Royong.		Gerakan kaki dan ayunan lengan dengan iringan musik	<p>langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) tanpa/ dengan musik sebagai pembentuk gerak pemanasan dalam aktivitas gerak berirama.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Melakukan variasi dan kombinasi rangkaian langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) tanpa/dengan musik sebagai</li> </ul>	

Capaian Pembelajaran (GOALS)	Tujuan Pembelajaran (ABJEKTIVE)	Elemen Kompetensi	Profil Pelajar Pancasila	Materi	Karakteristik PJOK (Cakupan Konten)	Alur Pembelajaran	Alokasi Waktu
capaian keterampilan gerak.						pembentuk gerak pemanasan dalam aktivitas gerak berirama dalam bentuk rangkaian yang sederhana.	
Peserta didik menganalisis dan menghaluskan keterampilan gerak serta mentransfernya ke dalam berbagai situasi gerak. Peserta didik menyusun dan memeragakan strategi gerak	Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam menganalisis variasi dan kombinasi gerak berbentuk rangkaian langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) tanpa/ dengan musik sebagai pembentuk gerak pemanasan dalam	B. Elemen Belajar melalui Gerak	Profil Pelajar Pancasila yang dikembangkan dalam Fase ini adalah dimensi Mandiri dan Gotong Royong	Senam Irama	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pemahaman konsep gerak berirama</li> <li>2. Menganalisis gerakan langkah kaki</li> <li>3. Menganalisis gerakan ayunan lengan</li> <li>4. Menganalisis variasi dan kombinasi gerakan langkah kaki dan ayunan</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mengidentifikasi variasi dan kombinasi gerak berbentuk rangkaian langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) tanpa/ dengan musik sebagai pembentuk</li> </ul>	2 x 40 menit



Capaian Pembelajaran (GOALS)	Tujuan Pembelajaran (ABJECKTIVE)	Elemen Kompetensi	<i>Profil Pelajar Pancasila</i>	Materi	Karakteristik PJOK (Cakupan Konten)	Alur Pembelajaran	Alokasi Waktu
yang dapat dimanfaatkan untuk meningkatkan capaian keterampilan gerak	aktivitas gerak berirama dengan benar.				lengan	<p>gerak pemanasan dalam aktivitas gerak berirama.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Menjelaskan variasi dan kombinasi gerak berbentuk rangkaian langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) tanpa/ dengan musik sebagai pembentuk gerak pemanasan dalam aktivitas gerak berirama.</li> </ul>	

Capaian Pembelajaran (GOALS)	Tujuan Pembelajaran (ABJECKTIVE)	Elemen Kompetensi	<i>Profil Pelajar Pancasila</i>	Materi	Karakteristik PJOK (Cakupan Konten)	Alur Pembelajaran	Alokasi Waktu
						<ul style="list-style-type: none"> <li>Menjelaskan cara melakukan variasi dan kombinasi gerak berbentuk rangkaian langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) tanpa/ dengan musik sebagai pembentuk gerak pemanasan dalam aktivitas gerak berirama.</li> </ul>	
Peserta didik	Pada akhir fase ini	<b>Elemen</b>	Profil Pelajar Pancasila	- Pencegahan terhadap	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mengidentifikasi dampak bahaya</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mengidentifikasi dampak</li> </ul>	4 x 40

Capaian Pembelajaran (GOALS)	Tujuan Pembelajaran (ABJEKTIVE)	Elemen Kompetensi	Profil Pelajar Pancasila	Materi	Karakteristik PJOK (Cakupan Konten)	Alur Pembelajaran	Alokasi Waktu
menganalisis risiko kesehatan akibat gaya hidup dan merancang tindakan pencegahan melalui aktivitas jasmani berdasarkan rekomendasi otoritaskesehatan.	peserta didik memahami dan mampu menghindari dampak bahaya pergaulan bebas bagi diri sendiri, dan lingkungan; dan langkah-langkah pencegahan terhadap bahaya pergaulan bebas sesuai dengan pola perilaku hidup sehat.	Memilih Hidup yang Menyehatkan	yang dikembangkan dalam fase ini adalah dimensi Mandiri dan Gotong	bahaya pergaulan bebas	pergaulan bebas <ul style="list-style-type: none"> <li>Menjelaskan dampak bahaya pergaulan bebas</li> <li>Menjelaskan cara menghindari bahaya pergaulan bebas</li> </ul>	bahaya pergaulan bebas bagi diri sendiri, dan lingkungan; dan langkah-langkah pencegahan terhadap bahaya pergaulan bebas sesuai dengan pola perilaku hidup sehat. <ul style="list-style-type: none"> <li>Menjelaskan dampak bahaya pergaulan bebas bagi diri sendiri, dan lingkungan;</li> </ul>	menit

Capaian Pembelajaran (GOALS)	Tujuan Pembelajaran (ABJECKTIVE)	Elemen Kompetensi	<i>Profil Pelajar Pancasila</i>	Materi	Karakteristik PJOK (Cakupan Konten)	Alur Pembelajaran	Alokasi Waktu
						<p>dan langkah-langkah pencegahan terhadap bahaya pergaulan bebas sesuai dengan pola perilaku hidup sehat.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Menjelaskan cara menghindari dampak bahaya pergaulan bebas bagi diri sendiri, dan lingkungan; dan langkah-langkah pencegahan terhadap</li> </ul>	

Capaian Pembelajaran (GOALS)	Tujuan Pembelajaran (ABJECKTIVE)	Elemen Kompetensi	<i>Profil Pelajar Pancasila</i>	Materi	Karakteristik PJOK (Cakupan Konten)	Alur Pembelajaran	Alokasi Waktu
						bahaya pergaulan bebas sesuai dengan pola perilaku hidup sehat.	

Semarang, Juli 2024

Mengetahui :  
Kepala SMP negeri 37 Semarang

Guru mata Pelajaran

Drs. Catonggo Sulistiyono, M.Kom  
NIP. 196810061998021003

Suprapti, S.Pd  
NIP. 196903231998022006

## Lampiran 12 Modul Ajar PJOK SMP

### MODUL AJAR PJOK SMP FASE D KELAS VIII

Penyusun : Suprapti Jenjang : SMP Kelas : VIII Alokasi Waktu : 8 x 40 Menit (4 Kali pertemuan).	<b>Kompetensi Awal:</b> Peserta didik telah dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan dan memahami variasi dan kombinasi pola gerak lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dalam berbagai permainan invasi sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki.	<b>Profil Pelajar Pancasila:</b> Profil Pelajar Pancasila yang dikembangkan pada Fase D adalah mandiri dan gotong royong yang ditunjukkan melalui proses pembelajaran gerak spesifik permainan invasi melalui permainan bola basket.
<b>Sarana Prasarana</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lapangan permainan bola basket atau lapangan sejenisnya (lapangan bola voli atau halaman sekolah).</li> <li>• Bola basket atau bola sejenisnya (bola terbuat dari plastik, karet, dll).</li> <li>• Rintangan (corong) atau sejenisnya (kursi atau bilah bambu).</li> <li>• Peluit dan <i>stopwatch</i>.</li> </ul>		
<b>Target Peserta Didik</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Peserta didik regular/tipikal.</li> </ul>		
<b>Jumlah Peserta Didik</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Maksimal 32 peserta didik.</li> </ul>		
<b>Ketersediaan Materi</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Pengayaan untuk peserta didik CIBI atau yang berprestasi tinggi : TIDAK.</li> <li>○ Alternatif penjelasan, metode, atau aktivitas, untuk peserta didik yang sulit memahami konsep: TIDAK.</li> </ul>		

## Materi Ajar, Alat, dan Bahan yang Diperlukan

### 1. Materi Pokok Pembelajaran

#### a. Materi Pembelajaran Reguler

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

- 1) Gerak spesifik melempar bola basket dari (depan dada, atas kepala, samping, dan memantul ke lantai).
- 2) Gerak spesifik menangkap bola basket dari (depan dada, atas kepala, samping, dan bergulir di tanah).
- 3) Gerak spesifik menggiring bola basket (sambil berjalan, sambil berlari, maju-mundur, *zig-zag*, dan melewati rintangan).
- 4) Gerak spesifik menembak bola basket ke ring dengan (satu tangan dari atas kepala, dua tangan dari atas kepala, dari depan dada dengan dua tangan, loncatan di tempat, tembakan kaitan, meloncat setelah menggiring atau menerima bola/*lay-up*, dan meloncat setelah menerima bola/*pivot*).
- 5) Konsep peraturan permainan dan modifikasi aktivitas permainan bola basket, serta mempraktikkan bermain bola basket dengan berbagai modifikasi.

#### b. Materi Pembelajaran Remedial

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

#### c. Materi Pembelajaran Pengayaan

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

### 2. Media Pembelajaran

- a. Peserta didik sebagai model atau guru yang memperagakan aktivitas gerak spesifik melempar, menangkap, menggiring, dan menembak bola permainan bola basket.
- b. Gambar aktivitas gerak spesifik melempar, menangkap, menggiring, dan menembak bola permainan bola basket.
- c. Vidio pembelajaran aktivitas gerak spesifik melempar, menangkap, menggiring, dan menembak bola permainan bola basket.

### 3. Alat dan Bahan Pembelajaran

- Lapangan permainan bola basket atau lapangan sejenisnya (lapangan bola voli atau halaman sekolah).
- Bola basket atau bola sejenisnya (bola terbuat dari plastik, karet, dll).
- Rintangan (corong) atau sejenisnya (kursi atau bilah bambu).
- Peluit dan *stopwatch*.
- Lembar Kerja (*student work sheet*) yang berisi perintah dan indikator tugas gerak.

#### Moda Pembelajaran

- Guru memilih moda pembelajaran yang diinginkan sesuai dengan kebutuhan dan lingkungan belajar yang ada, seperti: moda daring, luring, atau paduan antara tatap muka dan PJJ (*blended learning*). Pada modul ini menggunakan moda luring.

#### Pengaturan Pembelajaran

##### Pengaturan Peserta Didik:

- Individu.
- Berpasangan.
- Berkelompok.
- Klasikal

*(Guru dapat mengatur sesuai dengan jumlah peserta didik di setiap kelasnya serta formasi yang diinginkan).*

##### Metode:

- Diskusi
- Demonstrasi
- Simulasi
- Resiprokal

*(Guru dapat memilih salah satu atau menggabungkan beberapa metode yang diinginkan).*

#### Asesmen Pembelajaran

##### Menilai Ketercapaian Tujuan Pembelajaran:

- Asesmen individu

##### Jenis Asesmen:

- Pengetahuan (lisan dan tertulis).
- Keterampilan (praktik dan kinerja).
- Sikap (mandiri dan gotong royong).

#### Tujuan Pembelajaran

Peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan dan menganalisis gerak spesifik dan fungsional permainan dan olahraga (mengoper, menangkap, menggiring, dan menembak bola) permainan bola basket sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki serta mengembangkan nilai-nilai Profil Pelajar Pancasila dengan meregulasi dan menginternalisasi nilai-nilai gerak seperti: berkolaborasi, kepedulian, berbagai, pemahaman diri dan situasi yang dihadapi, dan meregulasi diri, serta dapat menerapkan pola perilaku hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.



## Pemahaman Bermakna

Setelah peserta didik melakukan pembelajaran aktivitas gerak spesifik permainan bola basket untuk menjaga kebugaran jasmani, kelincahan dan kecepatan dan kekuatan.

## Pertanyaan Pemantik

Mengapa peserta didik perlu memahami dan menguasai gerak spesifik mengoper, menangkap, menggiring, dan menembak bola permainan bola basket?

## Prosedur Kegiatan Pembelajaran

### 1. Persiapan mengajar

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

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

### 2. Kegiatan pengajaran

Langkah-langkah kegiatan pengajaran antara lain sebagai berikut:

- a. Kegiatan pendahuluan (10 menit)
  - 1) Guru meminta salah seorang peserta didik untuk menyiapkan barisan di lapangan sekolah dan mengucapkan salam atau selamat pagi kepada peserta didik.
  - 2) Guru meminta salah seorang peserta didik untuk memimpin doa, dan peserta didik berdoa sesuai dengan agamanya masing-masing.
  - 3) Guru memastikan bahwa semua peserta didik dalam keadaan sehat, bila ada peserta didik yang kurang sehat (sakit), maka guru meminta peserta didik tersebut untuk beristirahat di kelas.
  - 4) Guru memotivasi peserta didik untuk mengondisikan suasana belajar yang menyenangkan dengan mengajukan pertanyaan tentang manfaat olahraga bagi

kesehatan dan kebugaran.

- 5) Guru mengecek penguasaan kompetensi yang sudah dipelajari sebelumnya, dengan cara tanya jawab.
- 6) Guru menjelaskan kompetensi yang harus dikuasai peserta didik setelah proses pembelajaran (seperti yang tercantum dalam indikator ketercapaian kompetensi) disertai dengan penjelasan manfaat dari kegiatan bermain bola basket: misalnya bahwa bermain bola basket adalah salah satu aktivitas yang dapat meningkatkan kebugaran jasmani dan prestasi cabang olahraga bola basket.
- 7) Guru menyampaikan cakupan materi yang akan dipelajari yaitu: aktivitas keterampilan gerak spesifik mengoper, menangkap, menggiring, dan menembak bola permainan bola basket.
- 8) Guru menjelaskan teknik asesmen untuk kompetensi aktivitas gerak spesifik permainan bola basket, baik kompetensi sikap (profil Pelajar Pancasila) dengan observasi dalam bentuk jurnal, yaitu pengembangan nilai-nilai karakter gotong royong dan mandiri, kompetensi pengetahuan: menganalisis aktivitas gerak spesifik mengoper, menangkap, menggiring, dan menembak bola permainan bola basket menggunakan tes tertulis, dan kompetensi terkait keterampilan yaitu: mempraktikkan aktivitas gerak spesifik mengoper, menangkap, menggiring, dan menembak bola permainan bola basket, serta bermain bola basket dalam bentuk yang sederhana dengan peraturan yang dimodifikasi dengan menekankan pada pengembangan nilai-nilai Profil Pelajar Pancasila dengan meregulasi dan menginternalisasi nilai-nilai gerak seperti: berkolaborasi, kepedulian, berbagai, pemahaman diri dan situasi yang dihadapi, dan meregulasi diri, serta dapat menerapkan pola perilaku hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.
- 9) Dilanjutkan dengan pemanasan agar peserta didik terkondisikan dalam materi yang akan diajarkan dengan perasaan yang menyenangkan. Pemanasan dalam bentuk *game* antara lain:
  - a) Peserta didik dibagi menjadi empat kelompok besar (peserta didik putra dan putri dibagi sama banyak). Kalau jumlah peserta didik 32 orang, maka satu kelompok terdiri dari 8 peserta didik.
  - b) Cara bermain: (1) Bola dioperkan secara beranting dari belakang ke depan melalui samping kiri/kanan, (2) Bola dioperkan secara beranting dari belakang ke depan melalui atas kepala, (3) Bola dioperkan secara beranting dari belakang ke depan melalui bawah/selangkangan. Apabila bola tersebut terjatuh atau kelompok yang paling terakhir menyelesaikan operan, dinyatakan sebagai kelompok yang kalah dan diberi hukuman berjoget atau bernyanyi.

- c) Berdasarkan pengamatan guru pada *game*, dipilih sejumlah peserta didik yang dianggap cukup mampu untuk menjadi tutor bagi temannya dalam aktivitas berikutnya. Mereka akan mendapat anggota kelompok dari peserta didik yang tersisa dengan cara berhitung sampai angka sejumlah peserta didik yang terpilih (misalnya 8 orang). Maka jika terdapat 32 peserta didik, setiap kelompok akan memiliki anggota 8 orang.
- d) Dalam pembelajaran ini disamping dapat mengembangkan elemen keterampilan gerak dan pengetahuan gerak, peserta didik juga diharapkan dapat mengembangkan nilai-nilai Profil Pelajar Pancasila pada elemen Gotong Royong dan Mandiri dengan meregulasi dan menginternalisasi nilai-nilai gerak seperti: berkolaborasi, kepedulian, berbagai, pemahaman diri dan situasi yang dihadapi, dan meregulasi diri, serta dapat menerapkan pola perilaku hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.
- b. Kegiatan Inti (60 menit)  
Langkah-langkah kegiatan pembelajaran inti dengan prosedur sebagai berikut:

### Aktivitas 1

Mengoper/melempar bola adalah salah satu usaha dari seorang pemain untuk membagi atau memberi bola kepada temannya agar dapat memasukkan bola ke keranjang lawan. Mengoper/melempar bola dapat dilakukan dengan dua tangan dan satu tangan yang sering dilakukan dalam suatu pertandingan bola basket. Mengoper/melempar ini berguna untuk operan jarak pendek, sedang, dan jarak jauh. Pembelajaran mengoper/melempar bola dapat dilakukan dengan berbagai cara sebagai berikut:

- 1) Materi 1: Fakta, konsep, dan prosedur, serta mempraktikkan aktivitas gerak spesifik mengoper/melempar dari depan dada permainan bola basket.
  - a) Guru membagikan lembar kerja yang berisikan tentang faktor, konsep, dan prosedur serta mempraktikkan aktivitas gerak spesifik mengoper/melempar dari depan dada permainan bola basket.  
Cara melakukannya:
    - (1) Sikap kaki berdiri seenaknya (wajar) dengan otot sedikit ditebuk dan badan sedikit condong ke depan, pandangan ke arah lemparan. Kaki boleh sejajar atau salah satu kaki di depan.
    - (2) Bola dipegang dengan kedua telapak tangan dan jari-jari terbuka menutupi bagian samping dan belakang dari bola. Ibu jari hampir mendekati, semua telapak tangan dan jari menyentuh bola.
    - (3) Tekuk kedua siku dengan mendekati badan, dan aturlah bola setinggi dada.
    - (4) Mengoper/melempar dimulai dengan melangkahkan satu kaki ke depan ke

arah sasaran (penerima). Bersamaan dengan itu, langkahkan kaki, kedua lengan menolak lurus ke depan disertai dengan lekukan pergelangan tangan dan diakhiri dengan jentikan jari-jari.

- (5) Mengoper/melempar diarahkan setinggi dada (penerima) secara mendatar dan bola sedikit berputar.
- (6) Bersamaan dengan irama gerak pelepasan bola, berat badan dipindahkan ke depan, langkahkan kaki belakang setelah bola lepas dari tangan (sebagai gerak lanjutan/*follow through*).



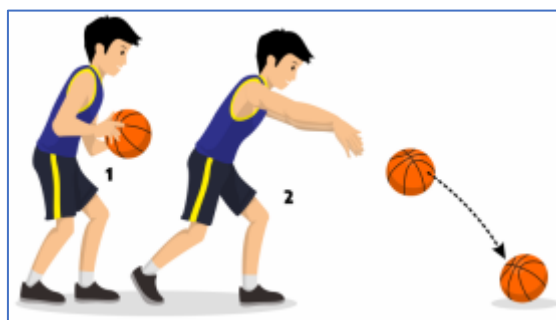
## 2) Materi 2: mengoper

lakukan aktivitas gerak spesifik et.

- a) Guru membagikan lembar kerja yang berisikan tentang faktor, konsep, dan prosedur serta mempraktikkan aktivitas gerak spesifik mengoper/melempar bola basket dari pantulan.

Cara melakukannya:

- (1) Sikap permulaan dilakukan seperti pada posisi operan dengan dua tangan.
- (2) Bola dilepaskan dengan tolakan dua tangan menyerong ke bawah dari letak badan kawan.
- (3) Bola dilepaskan setinggi pinggang dan harus diarahkan pada suatu tempat (titik) kira-kira 1 meter di depan penerima (d disesuaikan dengan jarak dan kekuatan lemparan). Arah bola agar dapat diterima pada daerah antara lutut dan perut.
- (4) Bila berhadapan dengan lawan, maka sasaran pantulan bola berada di samping kanan/kiri kaki lawan.



## 3) Materi 3: Fakta, konsep, dan prosedur, serta mempraktikkan aktivitas gerak spesifik mengoper/melempar dari atas kepala permainan bola basket.

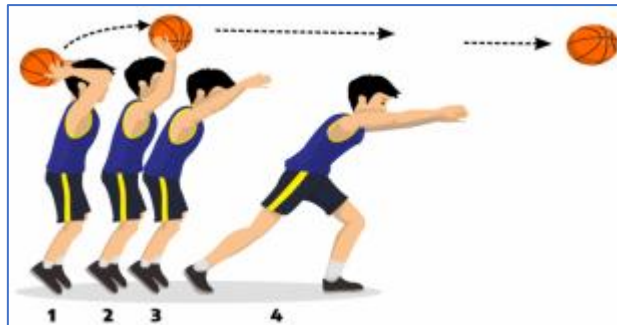
- a) Guru membagikan lembar kerja yang berisikan tentang faktor, konsep, dan prosedur serta mempraktikkan aktivitas gerak spesifik melempar bola basket dari atas kepala.

Cara melakukannya:

- (1) Posisi bola berada di atas kepala dengan dipegang oleh dua tangan dan

cenderung agak di belakang kepala.

- (2) Bola dilemparkan dengan lekukan pergelangan tangan arahnya agak menyerong ke bawah disertai dengan meluruskan lengan.
- (3) Lepasnya bola dari tangan juga menggunakan jentikan ujung jari tangan.
- (4) Posisi kaki berdiri tegak, tetapi tidak kaku. Bila berhadapan dengan lawan, untuk mengamankan bolanya dapat dilakukan dengan meninggikan badan, yaitu mengangkat kedua tumit.



4) Materi 4: Fakta, konsep, dan prosedur, serta mempraktikkan aktivitas gerak spesifik mengoper/melempar dari samping permainan bola basket.

- a) Guru membagikan lembar kerja yang berisikan tentang faktor, konsep, dan prosedur serta mempraktikkan aktivitas gerak spesifik melempar bola basket dari samping.

Cara melakukannya:

- (1) Sikap berdiri seenaknya dengan posisi kaki kanan di belakang.
- (2) Bola dipegang dengan tangan kanan, dan bawa ke samping telinga kanan. Namun tangan kiri tetap ikut menjaga supaya bola tidak jatuh dan keseimbangan bola terjaga.
- (3) Sikap tangan kanan dengan siku ditekuk dan telapak tangan menghadap ke atas.
- (4) Lemparkan bola ke depan melambung sesuai dengan sasarannya gerakan terakhir melepas bola dengan lecutan jari-jari tangan.
- (5) Setelah bola lepas dari tangan, langkahkan kaki kiri ke depan bersamaan dengan gerakan lanjutan (*follow through*).



5) Materi 5: Fakta, konsep, dan prosedur, serta mempraktikkan aktivitas gerak spesifik mengoper/melempar bola melengkung (kaitan) permainan bola basket.

- a) Guru membagikan lembar kerja yang berisikan tentang faktar, konsep, dan prosedur serta mempraktikkan aktivitas gerak spesifik mengoper/melempar bola melengkung/kaitan permainan bola basket.

Cara melakukannya:

- (1) Posisi berdiri sama dengan operan setinggi dada, perbedaannya pada operan setinggi dada sasarannya berada di depan, sedangkan operan kaitan sasarannya diarahkan ke samping.
- (2) Bola dipegang dengan tangan kanan dengan rileks (lentur) ke bawah, mulai dari jari kelingking sampai dengan ibu jari hampir seluruh telapak tangan ikut aktif memegang bola.
- (3) Kaki kiri lebih di depan dari kaki kanan dan berdiri dalam jarak yang enak dan jaga keseimbangan.
- (4) Saat bola masih berada di bawah, tangan kiri membantu secukupnya (sekedar membantu agar bola tidak jatuh dan mengantarkannya sesaat sebelum bola meninggalkan tangan kanan).
- (5) Ayunkan lengan yang memegang bola dengan rileks lurus dari samping kanan agak ke belakang.
- (6) Setelah bola hampir sampai di atas sisi kanan kepala, lengan agak ditekuk dan digerakkan ke arah kiri.
- (7) Pada saat itu pergelangan tangan dan jari ditekukkan, sehingga mengakibatkan bola meninggalkan tangan menuju ke samping sebaliknya.



6) Materi 6: Fakta, konsep, dan prosedur, serta mempraktikkan aktivitas gerak spesifik mengoper/melempar bola dari bawah permainan bola basket.

- a) Guru membagikan lembar kerja yang berisikan tentang faktar, konsep, dan prosedur serta mempraktikkan aktivitas gerak spesifik mengoper/melempar bola dari bawah permainan bola basket.

Lemparan ini sangat baik dilakukan untuk operan jarak dekat terutama sekali bila lawan melakukan penjagaan satu lawan satu.

Cara melakukannya:

- (1) Cara memegang bola dengan telapak tangan memenuhi bagian kedua samping bola, jari tercerai lentuk, ibu jari menghadap ke bawah agak ke dalam.
- (2) Bola ditarik sedikit ke samping pinggang kiri bila kaki kanan ada di depan dan di samping pinggang kanan bila kaki kiri di depan.
- (3) Kaki yang berlawanan dengan letak bola diletakkan didepan dan digunakan untuk menutup lawan agar tidak mudah merebut bola.
- (4) Operan dilakukan dengan ayunan kedua lengan bawah.
- (5) Bola terlepas setinggi antara pinggang dan sekat rongga dada.

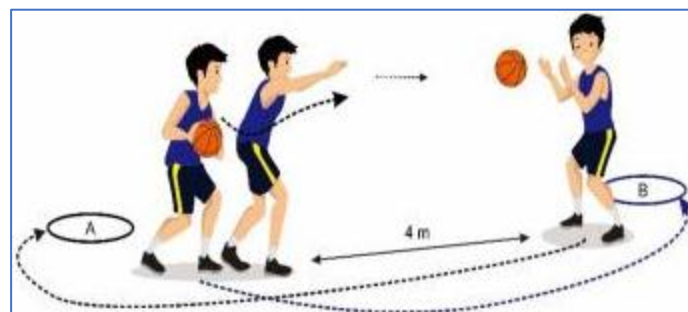


7) Materi 7: Fakta, konsep, dan prosedur, serta mempraktikkan aktivitas gerak spesifik menangkap bola setinggi dada tanpa pantulan permainan bola basket.

- a) Guru membagikan lembar kerja yang berisikan tentang faktor, konsep, dan prosedur serta mempraktikkan aktivitas gerak spesifik menangkap bola setinggi dada tanpa pantulan permainan bola basket.

Cara melakukannya:

- (1) Dilakukan secara berpasangan atau kelompok saling berhadapan.
- (2) Jika dilakukan secara berpasangan, dapat dilakukan di tempat, bergerak maju, mundur dan menyamping.
- (3) Jika dilakukan dalam bentuk kelompok dan formasi berbanjar, maka yang telah melakukan gerakan berpindah tempat.
- (4) Pembelajaran dilakukan secara berulang-ulang selama 5 menit.



8) Materi 8: Fakta, konsep, dan prosedur, serta mempraktikkan aktivitas gerak spesifik menangkap bola setinggi dada dengan pantulan permainan bola basket.

- a) Guru membagikan lembar kerja yang berisikan tentang faktor, konsep, dan prosedur serta mempraktikkan aktivitas gerak spesifik menangkap bola setinggi dada dengan pantulan permainan bola basket.

Cara melakukannya:

- (1) Dilakukan secara berpasangan atau kelompok saling berhadapan.
- (2) Jika dilakukan secara berpasangan, dapat dilakukan di tempat, bergerak maju, mundur dan menyamping.
- (3) Jika dilakukan dalam bentuk kelompok dan formasi berbanjar, maka yang telah melakukan gerakan berpindah tempat.
- (4) Pembelajaran dilakukan secara berulang-ulang selama 5 menit.



- b) Peserta didik menerima, mempelajari, dan mencoba mempraktikkan tugas pada lembar tugas.
- c) Guru melakukan pengamatan selama proses pembelajaran berlangsung.
- d) Melakukan klarifikasi terkait penjelasan dan gambar gerakan dengan peragaan jika diperlukan.
- e) Guru melakukan asesmen dan umpan balik selama proses pembelajaran berlangsung.

Refleksi:

- Lakukan aktivitas pembelajaran gerak spesifik mengoper dan menangkap bola permainan bola basket. Unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan melakukan gerakan (asesmen proses) dan ketepatan melakukan gerakan (asesmen produk).



No	Aktivitas Pembelajaran	Hasil Refleksi	
		Tercapai	Belum Tercapai
1.	Aktivitas pembelajaran gerak spesifik mengoper dan menangkap bola dengan berbagai formasi yang dilakukan secara berpasangan atau berkelompok.		
2.	Menunjukkan nilai-nilai karakter profil Pelajar Pancasila pada elemen mandiri dan gotong royong dalam proses pembelajaran gerak spesifik mengoper dan menangkap bola.		

Setelah peserta didik melakukan aktivitas pembelajaran gerak spesifik mengoper, menangkap, menggiring, dan menembak bola permainan bola basket, peserta didik diminta untuk merasakan otot-otot apa saja yang dapat teregang dan berkontraksi. Peserta didik diminta menuliskan kesulitan-kesulitan, kesalahan-kesalahan, dan bagaimana cara memperbaikinya dalam melakukan aktivitas pembelajaran gerak spesifik mengoper dan menangkap bola permainan bola basket. Kemudian laporkan hasil capaian belajar yang diperoleh dalam buku catatan atau buku tugas kepada guru.

Catatan:

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

### Lembar Refleksi Diri (Sikap)

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

Nama: .....

Kelas: .....

	Pernyataan		
	Saya membuat target asesmen yang realistis sesuai kemampuan dan minat belajar yang dilakukan.		
	Saya memonitor kemajuan belajar yang dicapai serta memprediksi tantangan yang dihadapi.		
	Saya menyusun langkah-langkah dan strategi untuk mengelola emosi dalam pelaksanaan belajar.		
	Saya merancang strategi dalam mencapai tujuan belajar.		
	Saya mengkritisi efektivitas diri dalam bekerja secara mandiri dalam mencapai tujuan.		
	Saya berkomitmen dan menjaga konsistensi dalam mencapai tujuan yang telah direncanakannya.		
	Saya membuat tugas baru dan keyakinan baru dalam melaksanakannya.		
	Saya menyamakan tindakan sendiri dengan tindakan orang lain untuk melaksanakan tujuan kelompok.		
	Saya memahami hal-hal yang diungkapkan oleh orang lain secara efektif.		
	Saya melakukan kegiatan kelompok dengan kelebihan dan kekurangannya dapat saling membantu.		
	Saya membagi peran dan menyelaraskan tindakan dalam kelompok untuk mencapai tujuan bersama.		
	Saya tanggap terhadap lingkungan sosial sesuai dengan		

	tuntutan peran sosialnya di masyarakat.		
	Saya menggunakan pengetahuan tentang sebab dan alasan orang lain menampilkan reaksi tertentu.		
	Saya mengupayakan memberi hal yang dianggap penting dan berharga kepada masyarakat.		
	<b>Sangat Baik</b>	<b>Baik</b>	<b>Perlu Perbaikan</b>
	Jika lebih dari 10 pernyataan terisi “Ya”	Jika lebih dari 8 pernyataan terisi “Ya”	Jika lebih dari 6 pernyataan terisi “Ya”

### Lembar Refleksi Diri (Pengetahuan dan Keterampilan)

#### Model Menyontren

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

Nama: .....

Kelas: .....

No	Pernyataan	Ya	Tidak
1.	Saya telah dapat menjelaskan pengertian gerak spesifik mengoper/melempar bola permainan bola basket dengan benar.		
2.	Saya telah dapat menyebutkan berbagai jenis gerak spesifik mengoper/melempar bola permainan bola basket dengan lengkap.		
3.	Saya telah dapat merinci cara melakukan gerak spesifik mengoper/melempar bola permainan bola basket dengan lengkap dan benar.		
4.	Saya telah dapat memeragakan gerak spesifik mengoper/melempar bola permainan bola basket secara terkontrol.		
5.	Saya telah dapat menjelaskan pengertian gerak spesifik menangkap bola permainan bola basket dengan benar.		
6.	Saya telah dapat menyebutkan berbagai jenis gerak spesifik menangkap bola permainan bola basket dengan lengkap.		

7.	Saya telah dapat merinci cara melakukan gerak spesifik menangkap bola permainan bola basket dengan lengkap dengan lengkap dan benar.			
8.	Saya telah dapat memeragakan gerak menangkap bola permainan bola basket dengan lengkap secara terkontrol.			
Sangat Baik		Baik	Perlu Perbaikan	
Jika lebih dari dan sama dengan 6 pernyataan terisi “Ya”		Jika kurang dari 4 pernyataan terisi “Ya”	Jika kurang dari 4 pernyataan terisi “Ya”	

## Aktivitas 2

Setelah peserta didik melakukan aktivitas pembelajaran gerak spesifik mengoper dan menangkap bola permainan bola basket, dilanjutkan dengan mempelajari aktivitas pembelajaran gerak spesifik menggiring bola permainan bola basket.

Menggiring bola basket merupakan salah satu gerakan atau teknik dasar agar bermain bola basket menjadi lebih mudah dan lancar. Teknik dasar bola basket dalam menggiring bola basket ini merupakan gerakan untuk dapat melakukan gerakan penyerangan yang lebih efektif sehingga pertahanan lawan dapat ditembus dan bola dapat ditembakkan masuk ke dalam ring keranjang lawan sehingga poin dapat diperoleh.

Gerak spesifik menggiring bola basket ini dilakukan untuk menghindari lawan yang ingin menghalangi dan merebut bola, dan waktu melakukan teknik ini membutuhkan tempo yang cepat/lambat sambil mencari selah-selah untuk mendapatkan jalan atau arah untuk menghindarinya. Biasanya juga *dribble* rendah ini dilakukan dengan tujuan untuk melakukan terobosan ke arah pertahanan lawan.

### 1) Materi 1: Fakta, konsep, dan prosedur, serta mempraktikkan aktivitas gerak spesifik memantul-mantul bola permainan bola basket.

- a) Guru membagikan lembar kerja yang berisikan tentang faktor, konsep, dan prosedur serta mempraktikkan aktivitas gerak spesifik memantul-mantul bola permainan bola basket.

Cara melakukannya:

- (1) Berdiri dengan sikap melangkah.

- (2) Badan agak condong ke depan.
- (3) Berat badan tertumpu pada kaki depan.
- (4) Doronglah menggunakan telapak tangan ke lantai dengan sumber gerakan dari sikut dibantu pergelangan tangan diaktifkan.
- (5) Ketinggian bola memantul adalah sebatas atau di bawah pinggang.
- (6) Pandangan mata ketika menggiring bola tertuju bebas ke arah depan.
- (7) Gerakan akhir, kedua tangan rileks dan badan ditegakkan kembali.



2) Materi 2: Fakta, konsep, dan prosedur, serta mempraktikkan aktivitas gerak spesifik menggiring bola di tempat permainan bola basket.

- a) Guru membagikan lembar kerja yang berisikan tentang faktor, konsep, dan prosedur serta mempraktikkan aktivitas gerak spesifik menggiring bola di tempat permainan bola basket.

Cara melakukannya:

- (1) Berdiri dengan sikap melangkah.
- (2) Badan agak condong ke depan.
- (3) Berat badan tertumpu pada kaki depan.
- (4) Doronglah menggunakan telapak tangan ke lantai dengan sumber gerakan dari sikut dibantu pergelangan tangan diaktifkan.
- (5) Ketinggian bola memantul adalah sebatas atau di bawah pinggang.
- (6) Pandangan mata ketika menggiring bola tertuju bebas ke arah depan.
- (7) Lakukan dengan menggunakan tangan kanan dan kiri.
- (8) Gerakan akhir, kedua tangan rileks dan badan ditegakkan kembali.
- (9) Pembelajaran ini dilakukan berulang-ulang selama 2 – 3 menit.



- b) Peserta didik menerima, mempelajari, dan mencoba mempraktikkan tugas pada

lembar tugas.

- c) Guru melakukan pengamatan selama proses pembelajaran berlangsung.
- d) Melakukan klarifikasi terkait penjelasan dan gambar gerakan dengan peragaan jika diperlukan.
- e) Guru melakukan asesmen dan umpan balik selama proses pembelajaran berlangsung.

**Refleksi:**

- Lakukan aktivitas pembelajaran gerak spesifik menangkap permainan bola basket. Unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan melakukan gerakan (asesmen proses) dan ketepatan melakukan gerakan (asesmen produk).

No	Aktivitas Pembelajaran	Hasil Refleksi	
		Tercapai	Belum Tercapai
1.	Aktivitas pembelajaran gerak spesifik menggiring bola dengan berbagai posisi yang dilakukan secara berpasangan atau berkelompok.		
.	Menunjukkan nilai-nilai karakter profil Pelajar Pancasila pada elemen mandiri dan gotong royong dalam proses pembelajaran gerak spesifik menggiring bola permainan bola basket.		

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

**Catatan:**

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

**Lembar Refleksi Diri (Sikap)**

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

Nama: .....

Kelas: .....

	Pernyataan		
	Saya membuat target asesmen yang realistis sesuai kemampuan dan minat belajar yang dilakukan.		
	Saya memonitor kemajuan belajar yang dicapai serta memprediksi tantangan yang dihadapi.		
	Saya menyusun langkah-langkah dan strategi untuk mengelola emosi dalam pelaksanaan belajar.		
	Saya merancang strategi dalam mencapai tujuan belajar.		
	Saya mengkritisi efektivitas diri dalam bekerja secara mandiri dalam mencapai tujuan.		
	Saya berkomitmen dan menjaga konsistensi dalam mencapai tujuan yang telah direncanakannya.		
	Saya membuat tugas baru dan keyakinan baru dalam melaksanakannya.		
	Saya menyamakan tindakan sendiri dengan tindakan orang lain untuk melaksanakan tujuan kelompok.		
	Saya memahami hal-hal yang diungkapkan oleh orang lain secara efektif.		
	Saya melakukan kegiatan kelompok dengan kelebihan dan kekurangannya dapat saling membantu.		
	Saya membagi peran dan menyelaraskan tindakan dalam kelompok untuk mencapai tujuan bersama.		
	Saya tanggap terhadap lingkungan sosial sesuai dengan tuntutan peran sosialnya di masyarakat.		

	Saya menggunakan pengetahuan tentang sebab dan alasan orang lain menampilkan reaksi tertentu.		
	Saya mengupayakan memberi hal yang dianggap penting dan berharga kepada masyarakat.		
	<b>Sangat Baik</b>	<b>Baik</b>	<b>Perlu Perbaikan</b>
	Jika lebih dari 10 pernyataan terisi “Ya”	Jika lebih dari 8 pernyataan terisi “Ya”	Jika lebih dari 6 pernyataan terisi “Ya”

### Lembar Refleksi Diri (Pengetahuan dan Keterampilan)

#### Model Menyontrenng

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

Nama: .....

Kelas: .....

No	Pernyataan	Ya	Tidak
1.	Saya telah dapat menjelaskan pengertian gerak spesifik menggiring bola permainan bola basket dengan benar.		
2.	Saya telah dapat menyebutkan berbagai jenis gerak spesifik menggiring bola permainan bola basket dengan lengkap.		
3.	Saya telah dapat merinci cara melakukan gerak spesifik menggiring bola permainan bola basket dengan lengkap dan benar.		
4.	Saya telah dapat memeragakan gerak spesifik menggiring bola permainan bola basket secara terkontrol.		
5.	Saya telah dapat menjelaskan pengertian gerak spesifik menggiring bola permainan bola basket dengan benar.		
	<b>Sangat Baik</b>	<b>Baik</b>	<b>Perlu Perbaikan</b>
	Jika lebih dari dan sama dengan 3 pernyataan terisi “Ya”	Jika kurang dari 3 pernyataan terisi “Ya”	Jika kurang dari 3 pernyataan terisi “Ya”



### Aktivitas 3

Setelah peserta didik melakukan aktivitas pembelajaran gerak spesifik menggiring bola permainan bola basket, dilanjutkan dengan mempelajari aktivitas pembelajaran menembak bola ke ring basket permainan bola basket.

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

Teknik tembakan harus dikuasai oleh para pemain bola basket terutama saat melakukan pola penyerangan terhadap jantung pertahanan lawan.

1) **Materi 1: Fakta, konsep, dan prosedur, serta mempraktikkan aktivitas gerak spesifik menembak bola dengan dua tangan di atas kepala permainan bola basket.**

- a) Guru membagikan lembar kerja yang berisikan tentang faktor, konsep, dan prosedur serta mempraktikkan aktivitas gerak spesifik menembak bola dengan dua tangan di atas kepala permainan bola basket.

Cara melakukannya:

- (1) Berdiri tegak menghadap arah gerakan dalam sikap melangkah, posisi kaki lurus ke depan.
- (2) Kedua lutut agak direndahkan.
- (3) Bola dipegang pada bagian samping bawah dengan kedua telapak tangan dan jari-jari terbuka.
- (4) Pandangan ke arah tembakan sasaran.
- (5) Dorong bola ke depan atas hingga lengan lurus, bersamaan dengan itu pinggul, lutut, dan tumit naik.
- (6) Lepaskan bola dari pegangan tangan saat lengan lurus dan gerakan pelepasan bola dibantu dengan mengaktifkan pergelangan tangan serta jari-jarinya.
- (7) Bentuk arah bola yang benar adalah menyerupai parabola atas melengkung.
- (8) Gerakan akhir, kedua lengan lurus ke depan rileks dan arah pandangan mengikuti arah gerak bola.
- (9) Pembelajaran ini dilakukan berulang-ulang 15 – 20 tembakan.



2) Materi 2: Fakta, konsep, dan prosedur, serta mempraktikkan aktivitas gerak spesifik menembak bola dengan satu tangan di atas kepala permainan bola basket.

- a) Guru membagikan lembar kerja yang berisikan tentang faktor, konsep, dan prosedur serta mempraktikkan aktivitas gerak spesifik menembak bola dengan satu tangan di atas kepala permainan bola basket.

Cara melakukannya:

- (1) Berdiri tegak, sikap melangkah menghadap arah gerakan bola dan kedua lutut agak rendah.
- (2) Bola dipegang pada bagian bawahnya dengan telapak tangan dan jari-jari.
- (3) Satu terbuka sedangkan tangan yang lainnya membantu menahan bagian samping bola.
- (4) Pandangan ke arah tembakan sasaran.
- (5) Dorong bola ke depan atas dengan menggunakan satu lengan hingga lengan lurus. Bersama dengan itu pinggul, lutut dan tumit naik.
- (6) Lepaskan bola dari pegangan tangan saat lengan lurus.
- (7) Gerakan pelepasan bola dibentuk dengan mengaktifkan pergelangan tangan serta jari-jari.
- (8) Bentuk arah bola yang benar adalah menyerupai parabola atau melengkung.
- (9) Gerakan akhir, kedua lengan lurus ke depan rileks dan arah pandangan mengikuti arah gerak bola.
- (10) Pembelajaran ini dilakukan berulang-ulang 15 – 20 tembakan.



3) Materi 3: Fakta, konsep, dan prosedur, serta mempraktikkan aktivitas gerak spesifik menembak bola sambil melompat dengan dua tangan permainan bola basket.

- a) Guru membagikan lembar kerja yang berisikan tentang faktar, konsep, dan prosedur serta mempraktikkan aktivitas gerak spesifik menembak bola sambil melompat dengan dua tangan permainan bola basket.

Cara melakukannya:

- (1) Berdiri kedua kaki dibuka selebar bahu.
- (2) Kedua lengan memegang bola di depan badan.
- (3) Pandangan ke depan atas (ke arah tembakan).
- (4) Rendahkan kedua lutut dengan membawa bola ke depan atas dahi.
- (5) Tolakkan kedua kaki ke atas tegak lurus bersamaan kedua lengan diluruskan ke atas.
- (6) Lepaskan tembakan pada sasaran saat lompatan berada pada titik tertinggi atau saat akan turun menggunakan kedua tangan.
- (7) Gerakan akhir, mendarat menggunakan kedua ujung telapak kaki bersamaan kedua lutut mengeper, kedua lengan di depan samping badan dengan kedua sikut ditekuk, pandangan ke arah bola.
- (8) Pembelajaran ini dilakukan berulang-ulang 15 – 20 tembakan.

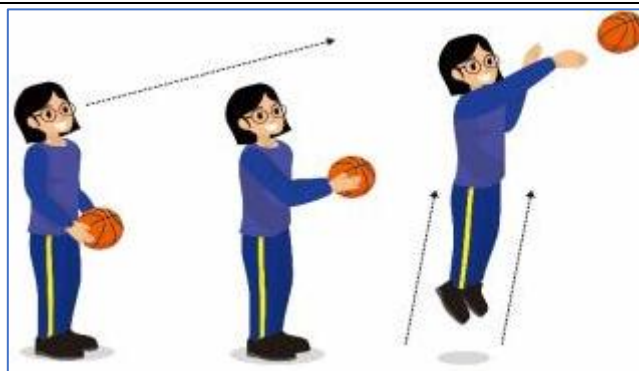


4) Materi 4: Fakta, konsep, dan prosedur, serta mempraktikkan aktivitas gerak spesifik menembak bola dari depan dada dengan dua tangan permainan bola basket.

- a) Guru membagikan lembar kerja yang berisikan tentang faktar, konsep, dan prosedur serta mempraktikkan aktivitas gerak spesifik menembak bola dari depan dada dengan dua tangan permainan bola basket.

Cara melakukannya:

- (1) Sikap awal sama dengan menembak dari atas kepala, dengan sikap jongkok badan tegak.
- (2) Pelaksanaannya, kedua tungkai diluruskan dengan kedua lengan tetap lurus, bola dilemparkan ke atas menuju ring basket. Palannya bola membentuk parabola.
- (3) Sikap akhir, yaitu badan tegak, lengan lurus ke atas dan pandangan ke arah ring.



- b) Peserta didik menerima, mempelajari, dan mencoba mempraktikkan tugas pada lembar tugas.
- c) Guru melakukan pengamatan selama proses pembelajaran berlangsung.
- d) Melakukan klarifikasi terkait penjelasan dan gambar gerakan dengan peragaan jika diperlukan.
- e) Guru melakukan asesmen dan umpan balik selama proses pembelajaran berlangsung.

#### Refleksi:

- Lakukan aktivitas pembelajaran menembak bola ke ring basket permainan bola basket. Unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan melakukan gerakan (asesmen proses) dan ketepatan melakukan gerakan (asesmen produk).

No	Aktivitas Pembelajaran	Hasil Refleksi	
		Tercapai	Belum Tercapai
1.	Aktivitas pembelajaran menembak bola ke ring basket permainan bola basket.		
2.	Menunjukkan nilai-nilai karakter profil Pelajar Pancasila pada elemen mandiri dan gotong royong dalam proses aktivitas pembelajaran menembak bola ke ring basket permainan bola basket.		

Setelah peserta didik melakukan aktivitas pembelajaran menembak bola ke ring basket permainan bola basket, peserta didik diminta untuk menuliskan kesulitan-kesulitan, kesalahan-kesalahan, dan bagaimana cara memperbaikinya dalam melakukan aktivitas pembelajaran menembak bola ke ring basket permainan bola basket. Kemudian laporkan hasil capaian belajar yang diperoleh dalam buku catatan atau buku tugas

kepada guru.

Catatan:

- Bagi peserta didik yang belum mampu mencapai batas kompetensi dalam melakukan aktivitas pembelajaran menembak bola ke ring basket permainan bola basket yang ditentukan oleh guru, maka minta remedial.
- Bagi peserta didik yang mampu mencapai atau melebihi batas kompetensi dalam melakukan aktivitas pembelajaran menembak bola ke ring basket permainan bola basket yang ditentukan oleh guru, maka lanjutkan pembelajaran pada materi yang lebih kompleks yaitu variasi menembak bola ke ring basket permainan bola basket dalam bentuk pengayaan.

### Lembar Refleksi Diri (Sikap)

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

Nama: .....

Kelas: .....

	Pernyataan		
	Saya membuat target asesmen yang realistis sesuai kemampuan dan minat belajar yang dilakukan.		
	Saya memonitor kemajuan belajar yang dicapai serta memprediksi tantangan yang dihadapi.		
	Saya menyusun langkah-langkah dan strategi untuk mengelola emosi dalam pelaksanaan belajar.		
	Saya merancang strategi dalam mencapai tujuan belajar.		
	Saya mengkritisi efektivitas diri dalam bekerja secara		

	mandiri dalam mencapai tujuan.		
	Saya berkomitmen dan menjaga konsistensi dalam mencapai tujuan yang telah direncanakannya.		
	Saya membuat tugas baru dan keyakinan baru dalam melaksanakannya.		
	Saya menyamakan tindakan sendiri dengan tindakan orang lain untuk melaksanakan tujuan kelompok.		
	Saya memahami hal-hal yang diungkapkan oleh orang lain secara efektif.		
	Saya melakukan kegiatan kelompok dengan kelebihan dan kekurangannya dapat saling membantu.		
	Saya membagi peran dan menyelaraskan tindakan dalam kelompok untuk mencapai tujuan bersama.		
	Saya tanggap terhadap lingkungan sosial sesuai dengan tuntutan peran sosialnya di masyarakat.		
	Saya menggunakan pengetahuan tentang sebab dan alasan orang lain menampilkan reaksi tertentu.		
	Saya mengupayakan memberi hal yang dianggap penting dan berharga kepada masyarakat.		
	<b>Sangat Baik</b>	<b>Baik</b>	<b>Perlu Perbaikan</b>
	Jika lebih dari 10 pernyataan terisi “Ya”	Jika lebih dari 8 pernyataan terisi “Ya”	Jika lebih dari 6 pernyataan terisi “Ya”

### Lembar Refleksi Diri (Pengetahuan dan Keterampilan)

#### **Model Menyontreng**

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

Nama: .....

Kelas: .....

No	Pernyataan	Ya	Tidak
1.	Saya telah dapat menjelaskan pengertian gerak spesifik menembak bola permainan bola basket dengan benar.		
2.	Saya telah dapat menyebutkan berbagai jenis gerak spesifik menembak bola permainan bola basket dengan lengkap.		
3.	Saya telah dapat merinci cara melakukan gerak spesifik menembak bola permainan bola basket dengan lengkap dan benar.		
4.	Saya telah dapat memeragakan gerak spesifik menembak bola permainan bola basket secara terkontrol.		
5.	Saya telah dapat menjelaskan pengertian gerak spesifik menembak bola permainan bola basket dengan benar.		
Sangat Baik		Baik	
Jika lebih dari dan sama dengan 3 pernyataan terisi "Ya"		Jika kurang dari 3 pernyataan terisi "Ya"	
		Perlu Perbaikan	
		Jika kurang dari 3 pernyataan terisi "Ya"	

## c. Kegiatan Penutup (10 menit)

- 1) Salah seorang peserta didik di bawah bimbingan guru melakukan gerakan pendinginan, guru mempertanyakan apa manfaatnya.
- 2) Guru dan peserta didik melakukan refleksi apa yang telah dicapai dan belum dicapai sesuai dengan tujuan yang ditetapkan secara umum dan kesalahan-kesalahan yang masih sering timbul saat melakukan aktivitas pembelajaran.
- 3) Guru menginformasikan kepada peserta didik, kelompok dan peserta didik yang paling baik penampilannya selama pembelajaran permainan bola basket.
- 4) Guru menugaskan peserta didik yang terkait dengan pembelajaran yang telah dilakukan untuk membaca dan membuat kesimpulan tentang aktivitas gerak spesifik melempar, menangkap, menggiring, dan menembak bola, hasilnya dijadikan sebagai tugas asesmen penugasan.
- 5) Berdoa dipimpin oleh salah satu peserta didik dan menyampaikan salam.
- 6) Peserta didik kembali ke kelas yang dilakukan dengan tertib, dan bagi peserta didik yang bertugas mengembalikan peralatan ke tempat semula.

## Asesmen

### 1. Asesmen Sikap

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

### 2. Asesmen Pengetahuan

Teknik	Bentuk	Contoh Instrumen	Kriteria Asesmen
Tes Tulis	Pilihan ganda dengan 4 opsi	<p>1. Perhatikan pernyataan-pernyataan berikut ini, yang merupakan gerak spesifik permainan bola basket.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Posisi bola berada di atas kepala dengan dipegang oleh dua tangan dan cenderung agak di belakang kepala.</li> <li>2) Bola dilemparkan dengan lekukan pergelangan tangan arahnya agak menyerong ke bawah disertai dengan meluruskan lengan.</li> <li>3) Lepasnya bola dari tangan juga menggunakan jentikan ujung jari tangan.</li> <li>4) Posisi kaki berdiri tegak, tetapi tidak kaku. Bila berhadapan dengan lawan, untuk meng-amankan bolanya dapat dilakukan dengan meninggikan badan, yaitu mengangkat kedua tumit.</li> </ol> <p>Berdasarkan pernyataan-pernyataan di atas, gerakan tersebut merupakan gerak spesifik . . . .</p> <p>A. melempar bola dari atas kepala</p>	Jawaban benar mendapatkan skor 1 dan salah 0.



	<p>B. melempar bola dari samping</p> <p>C. melempar bola lengkung (kaitan)</p> <p>D. melempar bola dari bawah</p> <p>Kunci: A. melempar bola dari atas kepala.</p>	
Uraian tertutup	<p>1. Jelaskan urutan cara mengoper <i>chest pass</i>/operan setinggi dada permainan bola basket.</p> <p>Kunci:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Bola dipegang dengan kedua telapak tangan dan jari-jari terbuka menutupi bagian samping dan belakang dari bola.</li> <li>2) Tekuk kedua siku dengan mendekati badan, dan atur bola setinggi dada.</li> <li>3) Operan dimulai dengan melangkahkan satu kaki ke depan ke arah sasaran (penerima).</li> <li>4) Bersamaan dengan itu, langkahkan kaki, kedua lengan menolak lurus ke depan disertai dengan lekukan pergelangan tangan dan diakhiri dengan jentikan jari-jari.</li> <li>5) Operan diarahkan setinggi dada (penerima) secara mendatar dan bola sedikit berputar.</li> </ol>	<p>Mendapatkan skor;</p> <p>4, jika seluruh urutan dituliskan dengan benar dan isi benar.</p> <p>3, jika urutan dituliskan salah tetapi isi benar.</p> <p>2, jika sebagian urutan dituliskan dengan benar dan sebagian isi benar.</p> <p>1, jika urutan dituliskan salah dan sebagian besar isi salah.</p>

### 3. Asesmen Keterampilan

#### a. Tes kinerja aktivitas gerak spesifik mengoper dan menangkap bola permainan bola basket

##### 1) Butir Tes

Lakukan aktivitas gerak spesifik mengoper dan menangkap bola permainan bola basket. Unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan melakukan gerakan (asesmen proses) dan ketepatan melakukan gerakan (asesmen produk).

##### 2) Petunjuk Asesmen

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

##### 3) Rubrik Asesmen Keterampilan Gerak

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

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

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

#### 4) Pedoman penskoran

##### a) Penskoran

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

(1) Sikap awalan melakukan gerakan

- (a) pandangan mata ke arah datangnya bola.
  - (b) badan sedikit dicondongkan ke depan dan berat badan terletak di antara kedua kaki.
  - (c) lutut ditekuk, badan condong ke depan dan jaga keseimbangan.
- (2) Sikap pelaksanaan melakukan gerakan
- (a) bola didorong dari depan.
  - (b) kedua lengan lurus ke depan.
  - (c) badan dicondongkan ke depan.
  - (d) pandangan mata tertuju pada lepasnya bola.
- (3) Sikap akhir melakukan gerakan
- (a) badan tetap condong ke depan.
  - (b) pandangan mata tertuju pada lepasnya bola.
  - (c) kaki kiri ke depan dan kaki kanan di belakang.
- b) Pengolahan skor  
 Skor maksimum: 10  
 Skor perolehan peserta didik: SP  
 Nilai keterampilan yang diperoleh peserta didik: SP/10.
- c) Konversi jumlah ulangan dengan skor

Perolehan Nilai		Klasifikasi Nilai
<i>Putera</i>	<i>Puteri</i>	
..... > 20 kali	..... > 15 kali	Sangat Baik
17 – 19 kali	12 – 14 kali	Baik
14 – 16 kali	9 – 11 kali	Cukup
..... < 14 kali	..... < 9 kali	Kurang

b. Tes kinerja aktivitas gerak spesifik menggiring bola permainan bola basket

1) Butir Tes

Lakukan aktivitas gerak spesifik menggiring bola permainan bola basket. Unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan melakukan gerakan (asesmen proses) dan ketepatan melakukan gerakan (asesmen produk).

2) Petunjuk Asesmen

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

3) Rubrik Asesmen Keterampilan Gerak

Sama dengan rubrik mengoper dan menangkap bola permainan bola basket.

4) Pedoman Penskoran

a) Penskoran

- Skor 1 jika: Peserta didik dapat melakukan 80% dari komponen gerakan sikap awal, sikap pelaksanaan, dan sikap akhir dengan benar.
  - Skor 0 jika: Peserta didik kurang dari 80% melakukan komponen gerakan sikap awal, sikap pelaksanaan, dan sikap akhir dengan benar.
    - (1) Sikap awalan melakukan gerakan
      - (a) Berdiri dengan sikap melangkah.
      - (b) Badan agak condong ke depan.
      - (c) Berat badan tertumpu pada kaki depan.
    - (2) Sikap pelaksanaan melakukan gerakan
      - (a) Doronglah menggunakan telapak tangan ke lantai dengan sumber gerakan dari sikut dibantu pergelangan tangan diaktifkan.
      - (b) Ketinggian bola memantul adalah sebatas atau di bawah pinggang.
      - (c) Pandangan mata ketika menggiring bola tertuju bebas ke arah depan.
    - (3) Sikap akhir melakukan gerakan  
Kedua tangan rileks dan badan ditegakkan kembali.
- b) Pengolahan skor  
Skor maksimum: 10  
Skor perolehan peserta didik: SP  
Nilai keterampilan yang diperoleh peserta didik: SP/10.
- c) Konversi jumlah ulangan dengan skor

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

- c. Tes kinerja aktivitas gerak spesifik menembak bola permainan bola basket
- 1) Butir Tes  
Lakukan aktivitas gerak spesifik menembak bola ke ring basket (*shooting*) permainan bola basket. Unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan melakukan gerakan (asesmen proses) dan ketepatan melakukan gerakan (asesmen produk).
  - 2) Petunjuk Asesmen

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

3) Rubrik Asesmen Keterampilan Gerak

Sama dengan rubrik mengoper dan menangkap bola permainan bola basket.

4) Pedoman penskoran

a) Penskoran

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

(1) Sikap awalan melakukan gerakan

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

(2) Sikap pelaksanaan melakukan gerakan

- (a) bola didorong dari depan.
- (b) kedua lengan lurus ke depan.
- (c) badan dicondongkan ke depan.
- (d) pandangan mata tertuju pada lepasnya bola.

(3) Sikap akhir melakukan gerakan

- (a) badan tetap condong ke depan.
- (b) pandangan mata tertuju pada lepasnya bola.
- (c) kaki kiri ke depan dan kaki kanan di belakang.

b) Pengolahan skor

Skor maksimum: 10

Skor perolehan peserta didik: SP

Nilai keterampilan yang diperoleh peserta didik: SP/10.

c) Konversi jumlah tembakan yang masuk ke ring basket dengan skor.

Perolehan Nilai		Klasifikasi Nilai
<i>Putera</i>	<i>Puteri</i>	
..... > 15 masuk	..... > 12 masuk	Sangat Baik
12 – 14 masuk	9 – 11 masuk	Baik
9 – 11 masuk	6 – 8 masuk	Cukup
..... < 9 masuk	..... < 6 masuk	Kurang

## Pengayaan dan Remedial

### 1. Pengayaan

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

### 2. Remedial

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

## Refleksi Peserta Didik dan Guru

### 1. Refleksi Peserta Didik

- a. Kesulitan-kesulitan apa saja yang peserta didik alami/temukan dalam melakukan aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi gerak spesifik permainan bola basket.
- b. Kesalahan-kesalahan apa saja yang peserta didik alami/temukan dalam melakukan aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi gerak spesifik permainan bola basket.
- c. Bagaimana cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang peserta didik alami/temukan dalam melakukan aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi gerak spesifik permainan bola basket.

## 2. Refleksi Guru

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

- a. Apakah kegiatan pembelajaran dapat berjalan dengan baik?
- b. Kesulitan-kesulitan apa saja yang dialami/temukan dalam proses aktivitas pembelajaran spesifik permainan bola basket.
- c. Apa yang harus diperbaiki dan bagaimana cara memperbaiki proses aktivitas pembelajaran gerak spesifik permainan bola basket tersebut.
- d. Bagaimana keterlibatan peserta didik dalam proses aktivitas pembelajaran gerak spesifik permainan bola basket tersebut.

### Lembar Kerja Peserta Didik

Tanggal : .....

Lingkup/materi pembelajaran : .....

Nama Siswa : .....

Fase/Kelas : D / VII

#### 1. Panduan umum

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

#### 2. Panduan aktivitas pembelajaran

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

Cara bermain aktivitas pembelajaran gerak spesifik permainan bola basket antara lain:

- 1) Aktivitas gerak spesifik melempar bola basket dari (depan dada, atas kepala, samping, dan memantul ke lantai).
- 2) Aktivitas gerak spesifik menangkap bola basket dari (depan dada, atas kepala, samping, dan bergulir di tanah).
- 3) Aktivitas gerak spesifik menggiring bola basket (sambil berjalan, sambil berlari, maju-mundur, *zig-zag*, dan melewati rintangan).
- 4) Aktivitas gerak spesifik menembak bola basket ke ring dengan (satu tangan dari atas kepala, dua tangan dari atas kepala, dari depan dada dengan dua tangan, loncatan di tempat, tembakan kaitan, meloncat setelah menggiring atau menerima bola/*lay-up*, dan meloncat setelah menerima bola/*pivot*).
- 5) Konsep peraturan permainan dan modifikasi aktivitas permainan bola basket, serta mempraktikkan bermain bola basket dengan berbagai modifikasi.

### 3. Bahan Bacaan Peserta Didik

- a. Peraturan permainan bola basket yang standar. Untuk membantu dalam mencari sumber bacaan tersebut, dapat diperoleh melalui: buku, majalah, koran, internet, atau sumber lainnya.
- b. Materi variasi dan kombinasi gerak spesifik permainan bola basket. Untuk membantu dalam mencari sumber bacaan tersebut, dapat diperoleh melalui: buku, majalah, koran, internet, atau sumber lainnya.

### 4. Bahan Bacaan Guru

- a. Teknik dasar permainan bola basket.
- b. Bentuk-bentuk variasi gerak spesifik permainan bola basket.
- c. Bentuk-bentuk permainan bola basket dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi.

## Glosarium

- Bola basket merupakan permainan yang gerakannya sangat kompleks, yaitu gabungan dari jalan, lari, lompat, serta unsur kekuatan, kecepatan, ketepatan, kelentukan, dan lain-lain. Untuk melakukan gerakan-gerakan bola basket secara baik diperlukan kemampuan dasar fisik yang memadai. Dengan kondisi fisik yang baik akan memudahkan melakukan gerakan-gerakan yang lebih sulit (kompleks).
- Dribbling = gerakan menggiring bola.
- Menembak merupakan sasaran akhir setiap bermain. Keberhasilan suatu regu dalam permainan selalu ditentukan oleh keberhasilan dalam menembak. Dasar-dasar teknik menembak sebenarnya sama dengan teknik



lemparan.

- Menggiring bola adalah upaya membawa bola dengan cara memantulkan bola di tempat, memantulkan bola sambil berjalan dan memantulkan bola sambil berlari. Menggiring bola merupakan suatu usaha untuk membawa bola menuju ke depan/ke lapangan lawan.
- Mengoper bola adalah salah satu usaha dari seorang pemain untuk membagi atau memberi bola kepada temannya agar dapat memasukkan bola ke keranjang lawan.
- Operan bola dengan dua tangan dari depan dada adalah operan yang sering dilakukan dalam suatu pertandingan bola basket.
- Operan pantulan adalah operan yang dilakukan dengan dua tangan dalam posisi bola di depan dada. Operan pantulan sangat baik dilakukan untuk menerobos lawan yang tinggi. Bola dipantulkan di samping kiri/kanan lawan, dan teman sudah siap menjemputnya di belakang lawan.
- Operan dari atas kepala adalah operan yang dilakukan dengan dua tangan dan bola berada di atas kepala agak ke belakang. Terutama dilakukan oleh pemain jangkung (tinggi) untuk menghindari bola dari raihan (serobotan) lawan.
- Operan samping adalah operan yang dilakukan dengan satu tangan. Namun sebelum mengoperkan, bola tetap dipegang dengan dua tangan. Operan ini gerakannya lebih wajar (rileks) sebab dapat lebih kuat dan lebih jauh.
- Operan kaitan adalah senjata yang ampuh untuk pemain berpostur pendek, tetapi ingin mencoba mengoperkan bola melewati di atas pemain lawan yang jauh lebih tinggi.
- Passing = lemparan bola atau operan.
- Pembelajaran adalah proses interaksi antarpeserta didik, antara peserta didik dengan tenaga pendidik dan sumber belajar pada suatu lingkungan belajar.
- Shooting = melakukan lemparan ke keranjang.
- Teknik adalah cara melakukan atau melaksanakan sesuatu untuk mencapai tujuan tertentu secara efisien dan efektif. Teknik dalam permainan bola basket dapat diartikan sebagai cara memainkan bola dengan efisien dan efektif sesuai dengan peraturan permainan yang berlaku untuk mencapai suatu hasil yang optimal.

## Referensi

- Muhajir. 2017. *Buku Siswa Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan, untuk SMP/M.Ts Kelas VII*. Bogor : Penerbit Yudhistira.
- Muhajir. 2017. *Buku Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan, untuk SMP/M.Ts Kelas VII*. Bogor : Penerbit Yudhistira.
- Muhajir. 2020. *Modul Pembelajaran Jarak Jauh Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan, untuk SMP/M.Ts Kelas VII*. Jakarta: Direktorat

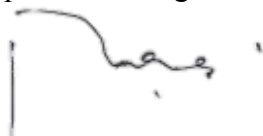
Pendidikan Masyarakat dan Pendidikan Khusus Dirjen Pendidikan Anak Usia Dini, Pendidikan Dasar dan Pendidikan Menengah, Kemendikbud.

Muhajir. 2020. *Belajar dan Berlatih Permainan Bola Basket*. Bandung: Sahara Multi Trading.

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

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

Memeriksa dan Menyetujui,  
Kepala SMP Negeri 37 Semarang



Drs. Catonggo Sulistiyono. S.Kom  
NIP. 196810061998021003

Semarang, Juni 2023  
Guru Mata Pelajaran



Suprapti, S.Pd  
NIP. 196903231998022006

**Lampiran 13 Pedoman Angket Guru Subjek A**

**PEDOMAN KUESIONER GURU  
IMPLEMENTASI KURIKULUM MERDEKA  
PADA PEMBELAJARAN PJOK**

**Petunjuk :**

1. Lembar ini mencatat hasil kuesioner mahasiswa kepada guru disekolah
2. Lembar ini mengidentifikasi kegiatan-kegiatan yang dilakukan guru selama pembelajaran
3. Mohon memberi tanda centang (√) pada kolom dibawah ini

Tanggal Pengamatan : 29 Juli 2024  
Nama Responden : Suprati  
Jenis Kelamin : Perempuan  
Umur : 55 tahun  
Nama Sekolah : SMP Negeri 37 Semarang

**Keterangan :**

SL : Selalu  
SR : Sering  
J : Jarang  
SJ : Sangat Jarang

No	Aspek Pengamatan	Jawaban			
		SJ	J	SR	SL
<b>Perencanaan Pembelajaran</b>					
1	Guru merancang tujuan pembelajaran yang sesuai dengan kompetensi/capaian pembelajaran				✓
2	Guru merancang tujuan pembelajaran dengan menggunakan kata yang dapat diamati dan terukur				✓
3	Guru merancang materi sesuai dengan KD/tujuan				✓
4	Guru merancang materi secara komprehensif dari berbagai sudut pandang (misalnya bidang studi, kehidupan social), dengan penjelasan yang logis				✓
5	Guru merancang materi secara kohesif dan berurutan secara logis				✓
6	Guru merancang materi yang relevan dengan kondisi dan kehidupan nyata				✓
7	Guru merancang media dan alat bantu pembelajaran (Merancang alat bantu dan media sesuai dengan model dan tujuan pembelajaran, dan tujuan pembelajaran serta aplikatif)			✓	
8	Guru merancang pengelolaan kelas yang menerapkan pembelajaran aktif. (Merancang pembelajaran dengan guru sebagai sumber belajar, berbasis aktivitas				✓

	(misal: membentuk kelompok, siswa diajak melakukan percobaan, pengamatan lingkungan, dan lain-lain, memperhatikan keselamatan siswa, dan variatif)				
9	Guru merancang pembelajaran yang menyenangkan agar peserta didik mengalami proses belajar sebagai pengalaman yang menimbulkan emosi positif				✓
<b>Pelaksanaan Pembelajaran</b>					
10	Guru mendorong peserta didik untuk melakukan refleksi			✓	
11	Guru senantiasa memberikan umpan balik langsung yang mendorong kemampuan peserta didik untuk terus belajar dan mengeksplorasi ilmu pengetahuan				✓
12	Guru memotivasi peserta didik untuk berpartisipasi aktif agar terbangun sikap pembelajar mandiri				✓
13	Guru memberikan ruang yang cukup bagi prakarsa, kreativitas, kemandirian sesuai bakat, minat, dan perkembangan fisik, serta psikologis peserta didik			✓	
14	Guru memberikan tugas atau pekerjaan rumah ditujukan untuk mendorong pembelajaran yang mandiri dan untuk mengeksplorasi ilmu pengetahuan dengan mempertimbangkan beban belajar peserta didik			✓	

15	Guru menggunakan berbagai metode pembelajaran yang bervariasi dan untuk membantu peserta didik mengembangkan kompetensi				✓
16	Guru merefleksikan proses dan sikapnya untuk memberi keteladanan dan sumber inspirasi positif bagi peserta didik				✓
17	Guru merujuk pada profil pelajar Pancasila dalam memberikan umpan balik (apresiasi maupun koreksi)				✓
18	Guru menyelenggarakan pembelajaran sesuai kebutuhan dan dikaitkan dengan dunia nyata, lingkungan, dan budaya yang menarik minat peserta didik				✓
19	Guru berupaya untuk mengintegrasikan kehidupan keberlanjutan (sustainable living) pada berbagai kegiatan pembelajaran dengan mengintegrasikan nilai-nilai dan perilaku yang menunjukkan kepedulian terhadap lingkungan dan masa depan bumi			✓	
20	Guru memotivasi peserta didik untuk menyadari bahwa masa depan adalah milik mereka dan mereka perlu mengambil peran dan tanggung jawab untuk masa depan mereka			✓	
21	Guru memanfaatkan proyek penguatan profil pelajar Pancasila untuk membangun karakter dan kompetensi peserta didik sebagai warga dunia masa depan				✓

Evaluasi					
22	Guru menguatkan asesmen di awal pembelajaran			✓	
23	Guru memberikan umpan balik berupa kalimat dukungan untuk menstimulasi pola pikir bertumbuh				✓
24	Guru memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk berefleksi tentang kemampuan mereka				✓
25	Guru merancang asesmen untuk mendorong peserta didik terus meningkatkan kompetensinya melalui asesmen dengan tingkat kesulitan yang tepat dan umpan balik yang membangun				✓
26	Guru memikirkan tujuan pembelajaran pada saat merencanakan asesmen dan memberikan kejelasan pada peserta didik mengenai tujuan asesmen di awal pembelajaran				✓
27	Guru menggunakan teknik asesmen yang beragam sesuai dengan fungsi dan tujuan asesmen				✓
28	Guru menggunakan hasil asesmen untuk menentukan tindak lanjut pembelajaran				✓
29	Guru memberikan umpan balik secara berkala kepada peserta didik				✓
30	Guru menggunakan hasil asesmen sebagai bahan diskusi untuk menentukan hal-hal yang sudah berjalan baik dan area yang perlu diperbaiki			✓	

**Lampiran 14 Pedoman Angket Guru Subjek B**

**PEDOMAN KUESIONER GURU  
IMPLEMENTASI KURIKULUM MERDEKA  
PADA PEMBELAJARAN PJOK**

**Petunjuk :**

1. Lembar ini mencatat hasil kuesioner mahasiswa kepada guru disekolah
2. Lembar ini mengidentifikasi kegiatan-kegiatan yang dilakukan guru selama pembelajaran
3. Mohon memberi tanda centang (✓) pada kolom dibawah ini

Tanggal Pengamatan : 29 Juli 2024  
Nama Responden : Stiyani, S.Pd  
Jenis Kelamin : Perempuan  
Umur : 58 Tahun  
Nama Sekolah : SMP Negeri 37 Semarang

**Keterangan :**

SL : Selalu  
SR : Sering  
J : Jarang  
SJ : Sangat Jarang



No	Aspek Pengamatan	Jawaban			
		SJ	J	SR	SL
<b>Perencanaan Pembelajaran</b>					
1	Guru merancang tujuan pembelajaran yang sesuai dengan kompetensi/capaian pembelajaran				✓
2	Guru merancang tujuan pembelajaran dengan menggunakan kata yang dapat diamati dan terukur				✓
3	Guru merancang materi sesuai dengan KD/tujuan				✓
4	Guru merancang materi secara komprehensif dari berbagai sudut pandang (misalnya bidang studi, kehidupan social), dengan penjelasan yang logis				✓
5	Guru merancang materi secara kohesif dan berurutan secara logis				✓
6	Guru merancang materi yang relevan dengan kondisi dan kehidupan nyata				✓
7	Guru merancang media dan alat bantu pembelajaran (Merancang alat bantu dan media sesuai dengan model dan tujuan pembelajaran, dan tujuan pembelajaran serta aplikatif)			✓	
8	Guru merancang pengelolaan kelas yang menerapkan pembelajaran aktif. (Merancang pembelajaran dengan guru sebagai sumber belajar, berbasis aktivitas				✓

	(misal: membentuk kelompok, siswa diajak melakukan percobaan, pengamatan lingkungan, dan lain-lain, memperhatikan keselamatan siswa, dan variatif)				✓
9	Guru merancang pembelajaran yang menyenangkan agar peserta didik mengalami proses belajar sebagai pengalaman yang menimbulkan emosi positif				✓
<b>Pelaksanaan Pembelajaran</b>					
10	Guru mendorong peserta didik untuk melakukan refleksi				✓
11	Guru senantiasa memberikan umpan balik langsung yang mendorong kemampuan peserta didik untuk terus belajar dan mengeksplorasi ilmu pengetahuan				✓
12	Guru memotivasi peserta didik untuk berpartisipasi aktif agar terbangun sikap pembelajar mandiri				✓
13	Guru memberikan ruang yang cukup bagi prakarsa, kreativitas, kemandirian sesuai bakat, minat, dan perkembangan fisik, serta psikologis peserta didik			✓	
14	Guru memberikan tugas atau pekerjaan rumah ditujukan untuk mendorong pembelajaran yang mandiri dan untuk mengeksplorasi ilmu pengetahuan dengan mempertimbangkan beban belajar peserta didik				✓

15	Guru menggunakan berbagai metode pembelajaran yang bervariasi dan untuk membantu peserta didik mengembangkan kompetensi				✓
16	Guru merefleksikan proses dan sikapnya untuk memberi keteladanan dan sumber inspirasi positif bagi peserta didik				✓
17	Guru merujuk pada profil pelajar Pancasila dalam memberikan umpan balik (apresiasi maupun koreksi)				✓
18	Guru menyelenggarakan pembelajaran sesuai kebutuhan dan dikaitkan dengan dunia nyata, lingkungan, dan budaya yang menarik minat peserta didik			✓	
19	Guru berupaya untuk mengintegrasikan kehidupan keberlanjutan (sustainable living) pada berbagai kegiatan pembelajaran dengan mengintegrasikan nilai-nilai dan perilaku yang menunjukkan kepedulian terhadap lingkungan dan masa depan bumi			✓	
20	Guru memotivasi peserta didik untuk menyadari bahwa masa depan adalah milik mereka dan mereka perlu mengambil peran dan tanggung jawab untuk masa depan mereka			✓	
21	Guru memanfaatkan proyek penguatan profil pelajar Pancasila untuk membangun karakter dan kompetensi peserta didik sebagai warga dunia masa depan			✓	

Evaluasi					
22	Guru menguatkan asesmen di awal pembelajaran				✓
23	Guru memberikan umpan balik berupa kalimat dukungan untuk menstimulasi pola pikir bertumbuh				✓
24	Guru memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk berefleksi tentang kemampuan mereka				✓
25	Guru merancang asesmen untuk mendorong peserta didik terus meningkatkan kompetensinya melalui asesmen dengan tingkat kesulitan yang tepat dan umpan balik yang membangun				✓
26	Guru memikirkan tujuan pembelajaran pada saat merencanakan asesmen dan memberikan kejelasan pada peserta didik mengenai tujuan asesmen di awal pembelajaran				✓
27	Guru menggunakan teknik asesmen yang beragam sesuai dengan fungsi dan tujuan asesmen			✓	
28	Guru menggunakan hasil asesmen untuk menentukan tindak lanjut pembelajaran				✓
29	Guru memberikan umpan balik secara berkala kepada peserta didik			✓	
30	Guru menggunakan hasil asesmen sebagai bahan diskusi untuk menentukan hal-hal yang sudah berjalan baik dan area yang perlu diperbaiki			✓	

## Lampiran 15 Dokumentasi

### Foto Observasi SMP Negeri 37 Semarang



### Foto Pengisian Angket Subjek A



Foto Pengisian Angket Subjek B



Observasi pembelajaran Subjek A



### Observasi Pembelajaran Subjek B



### Pengisian Angket siswa



