

**IMPLEMENTASI KURIKULUM MERDEKA BELAJAR MATA  
PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA  
KESEHATAN DI SMA NEGERI 1 CANDIROTO  
KABUPATEN TEMANGGUNG**

**TUGAS AKHIR SKRIPSI**



Ditulis untuk memenuhi sebagian persyaratan guna mendapatkan gelar  
Sarjana Pendidikan  
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

**Oleh:  
TYAS ANNISATUL LATIFAH  
NIM 20601241064**

**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
2024**

## LEMBAR PERSETUJUAN

IMPLEMENTASI KURIKULUM MERDEKA BELAJAR MATA  
PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA  
KESEHATAN DI SMA NEGERI 1 CANDIROTO  
KABUPATEN TEMANGGUNG

### TUGAS AKHIR SKRIPSI

TYAS ANNISATUL LATIFAH

NIM 20601241064

Telah disetujui untuk dipertahankan di depan TIM Penguji Tugas Akhir  
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan  
Universitas Negeri Yogyakarta  
Tanggal : 4 Januari 2024

Koordinator Prodi PJKR



Dr. Ngatman, M.Pd.

NIP. 19670605 199403 1 001

Dosen Pembimbing



Ahmad Rithaudin, S.Pd.Jas., M.Or.

NIP. 19810125 200604 1 001

## **SURAT PERNYATAAN**

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Tyas Annisatul Latifah  
NIM : 20601241064  
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan  
Judul Skripsi : Implementasi Kurikulum Merdeka Belajar Mata Pelajaran  
Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan di SMA Negeri 1  
Candirotro Kabupaten Temanggung

Menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar hasil karya saya sendiri. sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat-pendapat orang yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan tata penulisan karya ilmiah yang lazim.

Yogyakarta, 4 Januari 2024  
Yang menyatakan,



Tyas Annisatul Latifah  
NIM 20601241064

# LEMBAR PENGESAHAN

IMPLEMENTASI KURIKULUM MERDEKA BELAJAR MATA  
PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA  
KESEHATAN DI SMA NEGERI 1 CANDIROTO  
KABUPATEN TEMANGGUNG

TUGAS AKHIR SKRIPSI

TYAS ANNISAUL LATIFAH  
NIM20601241064

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Tugas Akhir  
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan  
Universitas Negeri Yogyakarta  
Tanggal : 18 Januari 2024



## TIM PENGUJI

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
Ahmad Rithaudin, S.Pd.Jas., M.Or. (Ketua Penguji)		23/1/2024
Dr. Tri Ani Hastuti, M.Pd (Sekretaris)		23/1/2024
Prof. Soni Nopembri, M.Pd., Ph.D (Penguji Utama)		23/1/2024

Yogyakarta, 24 Januari 2024  
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan  
Universitas Negeri Yogyakarta  
Dekan,

Prof. Dr. Ahmad Nasrulloh, S.Or., M.Or.  
NIP 19830626 200812 1 002

## **MOTTO**

Dan janganlah kamu berputus asa dari rahmat Allah. Sesungguhnya tiada berputus dari rahmat Allah melaonkan orang-orang yang kafir.

(Q.S. Yusuf : 87)

Maka sesungguhnya bersama kesulitan itu ada kemudahan, sesungguhnya bersama kesulitan itu ada kemudahan.

(Q.S. Al-Insyirah: 5-6)

## HALAMAN PERSEMBAHAN

Alhamdulillah Rabbil 'Alamin, Puji syukur atas kehadiran Allah SWT, yang telah melimpahkan rahmat, karunia serta hidayah-Nya kepada penulis beserta keluarga, sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini dengan tepat pada waktunya:

1. Bapak Amin, cinta pertama dan panutanku. Beliau memang hanya lulusan SLTP namun beliau mampu mendidik penulis, memberikan semangat, do'a dan motivasi tiada henti hingga penulis dapat menyelesaikan studinya sampai sarjana. Terima kasih atas nasihat yang selalu diberikan kepada penulis.
2. Ibu Asih Lailiyah, pintu surgaku yang dengan tulus ikhlas penuh cinta, kasih sayang, merawat, menjaga, membesarkan, mendidik, dan memberikan dorongan tulus dengan penuh cinta serta tidak pernah lelah memanjatkan do'a yang dipanjatkan untuk penulis. Terima kasih atas kesabaran dan ketabahan hati kepada penulis selama ini. Ibu menjadi penguat dan pengingat paling hebat.
3. Sahabat penulis, Tika, Lilis, Ivana, Tantri, Mei, Febri yang telah banyak membantu membersamai proses penulis dari awal proposal sampai tugas akhir. Terima kasih atas segala bantuan, waktu, support, dan kebaikan yang telah diberikan kepada penulis selama ini
4. Teman-teman PJKR B angkatan 2020, yang telah memberikan motivasi dan semangat untuk terus berjuang menyelesaikan studi.
5. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu-persatu yang telah memberikan dukungan dalam penyelesaian skripsi ini, dan menjadi bagian dalam perjalanan penyelesaian studi selama empat tahun terakhir.

## **KATA PENGANTAR**

Puji dan syukur senantiasa penulis panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa atas kasih dan karunia-Nya sehingga penyusunan Tugas Akhir Skripsi dapat terselesaikan dengan baik. Skripsi yang berjudul “Implementasi Kurikulum Merdeka Belajar Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani olahraga Kesehatan Di SMA Negeri 1 Candiroto Kabupaten Temanggung” ini disusun untuk memenuhi salah satu persyaratan guna memperoleh gelar sarjana Pendidikan.

Terselesainya Tugas Akhir Skripsi ini tidak lepas dari bantuan dan peran berbagai pihak. Oleh karena itu, dengan segala kerendahan hati penulis mengucapkan terima kasih kepada yang terhormat:

1. Bapak Prof. Dr. Ahmad Nasrulloh, S.Or., M.Or., Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan persetujuan pelaksanaan Tugas Akhir Skripsi.
2. Bapak Dr. Ngatman, M.Pd., selaku Koorprodi S-1 Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi yang telah memberikan izin penelitian.
3. Bapak Ahmad Rithaudin, S.Pd.Jas., M.Or, selaku dosen pembimbing tugas akhir skripsi yang selalu sabar membimbing dan memberikan semangat, dukungan serta arahan dalam penyusunan Tugas Akhir Skripsi.
4. Bapak Ahmad Taufik Sufyan Setiawan, S.S., selaku Kepala Sekolah SMA Negeri 1 Candiroto yang telah memberikan izin dan bantuan kerja sama dalam pelaksanaan penelitian.
5. Bapak Agustulas Hermiyanto, S.Pd., M.Pd. dan Bapak Sigit Hariyanto, S.Pd., selaku guru PJOK SMA Negeri 1 Candiroto yang telah bersedia meluangkan waktunya untuk memberikan bantuan dan memperlancar pengambilan data selama proses penelitian Tugas Akhir Skripsi.
6. Siswa kelas 12 dan kelas 10 6 yang telah membantu penulis dalam memperlancar pengambilan data selama proses penelitian Tugas Akhir Skripsi.
7. Kedua orang tua yang telah memberikan do'a, dukungan, dan motivasi.

8. Keluarga besar PJKR B 2020 yang senantiasa memberikan dukungan dan bantuan untuk menyelesaikan Tugas Akhir Skripsi.
9. Teman-teman, sahabat, dan semua pihak yang telah memberikan bantuan dan dukungan sehingga saya bisa menyelesaikan Tugas Akhir Skripsi.

Semoga bantuan yang telah diberikan semua pihak dapat menjadi amalan yang bermanfaat dan mendapatkan balasan kebaikan dari Allah SWT. Penulis berharap semoga Tugas Akhir Skripsi ini dapat bermanfaat bagi pembaca pihak lain yang membutuhkan.

Yogyakarta, 1 Desember 2023  
Penulis,

Tyas Annisatul Latifah  
NIM 20601241064

**IMPLEMENTASI KURIKULUM MERDEKA BELAJAR MATA  
PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA  
KESEHATAN DI SMA NEGERI 1 CANDIROTO  
KABUPATEN TEMANGGUNG**

Oleh :

Tyas Annisatul Latifah  
20601241064

**ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui implementasi Kurikulum Merdeka Belajar dalam perencanaan, pembelajaran, dan evaluasi pada mata pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) di SMA Negeri 1 Candirototo Kabupaten Temanggung.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kualitatif. Subjek penelitian ini adalah 2 (dua) guru PJOK dan peserta didik kelas 10 enam yang berjumlah 3 (tiga) peserta didik dan kelas 12 satu yang berjumlah 3 (tiga) peserta didik yang diambil dengan cara *purposive sampling*. Teknik pengumpulan data menggunakan teknik observasi, wawancara, dan dokumentasi. Penelitian ini menggunakan teknik analisis data berupa reduksi data, penyajian data dan penarikan kesimpulan serta verifikasi data.

Berdasarkan penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa implementasi Kurikulum Merdeka Belajar dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di SMA Negeri 1 Candirototo tergolong berjalan dengan baik dalam hal perencanaan dan pelaksanaan pembelajaran. Perencanaan pembelajaran sudah mengacu pada modul ajar yang disesuaikan dengan ATP, TP, dan CP Kurikulum Merdeka belajar. Pelaksanaan Pembelajaran memanfaatkan sarana dan prasarana serta menerapkan modifikasi dan variasi dalam pembelajaran. Hambatan dalam penerapan kurikulum merdeka dalam pelaksanaan pembelajaran masih mengkombinasikan dengan kurikulum 2013 dalam hal gaya dan model pembelajaran, serta guru belum bisa menyesuaikan jam pembelajaran sesuai dengan yang sudah ditentukan oleh sekolah.

**Kata kunci :** Implementasi, Kurikulum Merdeka Belajar, PJOK

# **IMPLEMENTATION OF INDEPENDENT LEARNING CURRICULUM IN PHYSICAL EDUCATION COURSE AT SMA NEGERI 1 CANDIROTO, TEMANGGUNG REGENCY**

## *Abstract*

This research aims to determine the implementation of the Independent Learning Curriculum in planning, learning and evaluation in Physical Education course at SMA Negeri 1 Candiroto (Candiroto 1 High School), Temanggung Regency.

This research was a descriptive qualitative study. The research subjects were 2 Physical Education teachers, 3 (three) students in the tenth grade (class of 10F), and 3 (three) students in the twelfth grade (class of 12A), taken by using purposive sampling. The data collection techniques used observation, interviews, and documentation techniques. This research used data analysis techniques in the form of data reduction, data presentation, and drawing conclusions and data verification.

Based on this research, it can be concluded that the implementation of the Independent Learning Curriculum in Physical Education learning at SMA Negeri 1 Candiroto is going well in terms of planning and implementing learning. Learning planning refers to teaching modules that are adapted to the ATP, TP and CP of the Independent Learning Curriculum. Implementation of learning utilizes facilities and infrastructure and applies modifications and variations in learning. The obstacles in implementing the independent curriculum in the implementation of learning are still combining it with the 2013 curriculum in terms of learning styles and models, and teachers have not been able to adjust learning duration as it is still arranged by the school.

**Keywords:** Implementation, Independent Learning Curriculum, Physical Education

## DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN.....	i
SURAT PERNYATAAN.....	ii
LEMBAR PENGESAHAN .....	iii
MOTTO .....	iv
HALAMAN PERSEMBAHAN .....	v
KATA PENGANTAR .....	vi
ABSTRAK .....	viii
<i>Abstract</i> .....	ix
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR .....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN .....	xiv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah .....	8
C. Batasan Masalah.....	9
D. Rumusan Masalah .....	9
E. Tujuan Penelitian .....	9
F. Manfaat Penelitian .....	10
BAB II KAJIAN PUSTAKA .....	12
A. Deskripsi Teori.....	12
1. Hakikat Kurikulum Merdeka Belajar .....	12
2. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan .....	22
3. Implementasi Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan dalam Kurikulum Merdeka .....	26
B. Kajian Penelitian yang Relevan .....	31
C. Kerangka Berpikir .....	33
BAB III METODE PENELITIAN.....	36
A. Pendekatan Penelitian .....	36
B. Subjek dan Objek Penelitian .....	36
C. Sumber Data.....	37
1. Data Primer.....	37

2. Data Sekunder .....	38
D. Metode dan Instrumen Pengumpulan Data .....	39
1. Metode Pengumpulan Data .....	39
2. Instrumen Pengumpulan Data .....	40
E. Teknik Pengumpulan Data.....	46
F. Keabsahan Data.....	47
G. Analisis Data .....	48
1. Reduksi Data .....	48
2. Penyajian Data.....	49
3. Penarikan Kesimpulan dan Verifikasi Data .....	49
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	50
A. Hasil Penelitian .....	50
1. Gambaran Umum SMA Negeri 1 Candiroti.....	50
2. Gambaran Perencanaan Pembelajaran PJOK dengan menggunakan Kurikulum Merdeka.....	52
3. Gambaran Proses Pembelajaran PJOK dengan menerapkan Kurikulum Merdeka .....	57
B. Pembahasan.....	68
1. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran.....	70
2. Pelaksanaan Pembelajaran PJOK.....	72
3. Keterbatasan dalam Proses Penelitian .....	74
BAB V PENUTUP.....	75
A. Kesimpulan .....	75
B. Saran.....	76
DAFTAR PUSTAKA .....	77
LAMPIRAN.....	81

## DAFTAR TABEL

Tabel 1 Perbedaan Kurikulum 2013 dan Kurikulum Merdeka.....	16
Tabel 2 Elemen Capaian Pembelajaran Mata Pelajaran PJOK.....	29
Tabel 3 Pedoman Observasi.....	41
Tabel 4 Pedoman Dokumentasi .....	45
Tabel 5 Sarana dan Prasarana .....	52
Tabel 6 Hasil Analisis Modul Ajar Guru PJOK SH .....	53
Tabel 7 Hasil Analisis Modul Ajar Guru PJOK ATH .....	54
Tabel 8 Hasil Analisis Observasi Guru PJOK SH .....	57
Tabel 9 Hasil Analisis Observasi Guru PJOK ATH .....	59

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Kerangka Berpikir.....	35
---------------------------------	----

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Izin Penelitian.....	81
Lampiran 2 Surat Izin dari Sekolah.....	82
Lampiran 3 Lembar Validasi.....	83
Lampiran 4 Hasil Wawancara.....	84
Lampiran 5 Modul Ajar.....	102
Lampiran 6 Dokumentasi Kegiatan.....	143

## **BAB I PENDAHULUAN**

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

Pendidikan jasmani merupakan salah satu mata pelajaran yang diajarkan di sekolah, baik itu sekolah dasar, sekolah menengah pertama dan sekolah menengah atas. Pendidikan jasmani merupakan proses pendidikan yang mengembangkan keterampilan motorik siswa dengan bermain, berolahraga serta melakukan aktivitas jasmani yang dilakukan secara sistematis untuk mencapai tujuan belajar pendidikan jasmani. Pada hakikatnya Pendidikan Jasmani adalah Pendidikan untuk jasmani dan juga pendidikan melalui aktivitas jasmani guna mencapai tujuan pendidikan yang menyeluruh (Agung & Tharig, 2018:49). Selain itu, tujuan pendidikan jasmani juga mengarah pada sisi jasmani siswa meliputi tiga aspek diantaranya aspek kognitif, aspek afektif, dan aspek psikomotorik. Namun dalam hal ini siswa belum begitu sadar akan pentingnya pendidikan jasmani bagi dirinya di masa sekarang dan masa yang akan datang. Untuk proses pembelajaran pendidikan jasmani sendiri disesuaikan dengan kurikulum yang berlaku supaya tujuan diberlakukannya kurikulum tersebut dapat tercapai dengan baik dan semestinya.

Komponen yang sangat penting dan dibutuhkan dalam sistem pendidikan dan dijadikan sebagai acuan dalam mengajar adalah kurikulum. Kurikulum sendiri merupakan subyek dan bahan pelajaran yang nantinya diajarkan guru untuk dipelajari oleh siswa. Kurikulum sendiri memiliki posisi yang strategis karena secara umum kurikulum merupakan deskripsi dari visi, misi, dan tujuan

pendidikan sebuah bangsa. Menurut Bahri (2017:16) menyatakan bahwa arah dan tujuan kurikulum pendidikan akan mengalami pergeseran dan perubahan seiring dengan dinamika perubahan sosial yang disebabkan oleh berbagai faktor, baik faktor internal dan eksternal. Hal ini membuat guru atau tenaga pendidik menyadari akan pentingnya kurikulum dalam sistem pendidikan ini. Tanpa adanya kurikulum dalam satuan pendidikan akan sulit untuk mencapai sasaran dan tujuan pendidikan yang sudah diharapkan. Sejarah pendidikan di Indonesia sudah mengalami perubahan dan perbaikan selama beberapa kali dengan tujuan untuk menyesuaikan perkembangan dan kemajuan zaman.

Kurikulum yang pernah dipakai di satuan pendidikan Indonesia diantaranya, Kurikulum 1947 (Rentjana Pelajaran 1947), Kurikulum 1952 (Rentjana Pelajaran Terurai 1952), Kurikulum 1964 (Rentjana Pendidikan 1964), Kurikulum 1968, Kurikulum 1975/1976, Kurikulum 1984, Kurikulum 1994 dan Suplemen Kurikulum 1999, Kurikulum Berbasis Kompetensi (KBK) 2002 dan 2004, Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (KTSP) 2006, Kurikulum 2013 (K-13), dan yang saat ini sudah mulai diterapkan diberbagai sekolah yaitu Kurikulum Merdeka Belajar (Prastowo, 2018: 111).

Kurikulum Merdeka Belajar belum lama ini diterapkan oleh pemerintah pendidikan sebagai dampak dari wabah virus corona yang selama dua tahun ini menjadi bencana di seluruh dunia. Selain itu, Program Merdeka Belajar menurut Mendikbud akan menjadi arah pembelajaran ke depan yang fokus pada meningkatkan kualitas sumber daya manusia. Bukan hanya ditetapkan sebagai upaya solutif untuk menjawab tantangan di masa mendatang, namun juga

memberikan warna dan langkah baru dalam kegiatan belajar mengajar yang mendorong siswa lebih merdeka dalam berpikir, merdeka dalam berkarya maupun dalam bertanya ( Pratiwi., Rina., & Febi, 2023:525-526).

Pendapat Guru mengenai kurikulum Merdeka di mata pelajaran umum seperti mata pelajaran matematika, bahasa Indonesia, ilmu pengetahuan itu dianggap masih membingungkan karena dalam penerapannya guru dituntut untuk bisa memberikan inovasi-inovasi dan kreativitas yang lebih guna memberikan materi supaya terlihat lebih menarik dan lebih mudah dipahami oleh siswanya. Serta seiring dengan berkembangnya zaman guru dituntut untuk bisa menguasai teknologi yang semakin berkembang untuk mendukung revolusi industri 4.0 ini. Kurikulum merdeka mengharapkan guru sebagai subjek utama yang berperan mampu menjadi penggerak untuk mengambil suatu tindakan yang mampu memberikan hal-hal yang positif bagi siswanya, dengan begitu siswa mampu berkembang sesuai dengan potensi dan kemampuan yang dimilikinya. Namun pada kenyataannya masih sering dijumpai di sekolah-sekolah dalam menerapkan kurikulum merdeka yang ditunjuk sebagai guru penggerak belum menguasai secara penuh penerapan kurikulum merdeka. Menurut Khusni (2022:61) menyatakan bahwa siswa yang belajar dengan menerapkan kurikulum merdeka belajar dapat dilihat dari sikap pola pikirnya, salah satunya adalah energik, optimis, prospektif, kreatif dan tidak memiliki kekhawatiran dalam mencoba hal baru. Namun pada kenyataannya dalam penerapan kurikulum merdeka siswa mengalami kendala dan sering mengeluh kebanyakan tugas baik itu tugas rumah maupun tugas saat pembelajaran

berlangsung, hal ini terjadi karena siswa belum bisa menyesuaikan perubahan kurikulum yang diterapkan.

Guru Pendidikan Jasmani mempunyai tanggung jawab yang besar dalam mendidik siswanya untuk menjadi siswa yang berguna untuk bangsa, dalam hal ini guru Pendidikan Jasmani dituntut untuk bisa berinteraksi dengan siswa sehingga guru mampu mempengaruhi minat, kreativitas, motivasi belajar, sikap sosial dan emosional siswanya. Seperti yang diharapkan pada kurikulum merdeka belajar yang mengacu pada bakat dan minat siswanya. Merdeka belajar dalam PJOK memberikan kebebasan peserta didik, sehingga diperlukan kemampuan guru dalam proses pembelajaran sesuai dengan kaidah program pendidikan Belajar (Prawara, 2021).

SMA Negeri 1 Candiroto merupakan salah satu SMA yang ada di Kabupaten Temanggung, tepatnya di kecamatan Candiroto. SMA ini berlokasi di Jalan Sibajag Muntung, Candiroto, Kauman, Muntung, Temanggung, Kabupaten Temanggung, Jawa Tengah 56257. SMA ini berdiri pada tahun 1991, sehingga pada waktu itu kurikulum yang pertama kali di implementasikan yaitu kurikulum tahun 1984. Seiring berjalannya waktu, SMA Negeri 1 Candiroto telah mengimplementasikan kurikulum dari tahun 1984 sampai saat ini, pada tahun 2023 ini SMA Negeri 1 Candiroto telah mengimplementasikan kurikulum merdeka belajar. Kurikulum Merdeka Belajar diimplementasikan sejak tahun ajaran 2021/2022 dan diterapkan di kelas sepuluh, sehingga pada tahun ajaran ini sudah memasuki tahun ketiga penerapan kurikulum merdeka dan sudah diterapkan di semua kelas yaitu kelas sepuluh, kelas sebelas, dan

kelas duabelas. SMA Negeri 1 Candiroto ini memiliki segudang prestasi baik itu prestasi akademik dan prestasi nonakademik. Sebagai contoh prestasi dalam bidang nonakademik yaitu pada cabang olahraga seperti pencak silat, karate, taekwondo, atletik, dan olahraga lainnya. Cabang Olahraga Atletik dalam setiap kejuaraan dan perlombaan siswa yang mewakili selalu mendapat juara dan SMA Negeri 1 Candiroto selalu mendapatkan juara umum.

SMA Negeri 1 Candiroto selain memiliki siswa yang berprestasi juga memiliki pendidik atau guru yang berkualitas tinggi, sehingga sekolah ini sudah terakreditasi A dan merupakan sekolah Adiwiyata Nasional atau sekolah yang berwawasan lingkungan yang sudah memiliki tiga sekolah penggerak, seperti SMP Negeri 1 Jumo, SMP Negeri 2 Ngadirejo dan masih banyak lagi sekolah binaanya. SMA Negeri 1 Candiroto memiliki 43 guru dengan guru laki-laki sebanyak 24 orang dan guru perempuan sebanyak 19 orang, dengan guru yang sudah memiliki sertifikasi sebanyak 33 orang, dan sebagian besar memiliki gelar S.Pd dan sebagian gelar M.Pd. Guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di SMA Negeri 1 Candiroto ada 2 guru dimana guru yang mengajar di kelas sepuluh dan kelas sebelas memiliki gelar Sarjana Pendidikan dan sudah berstatus guru P3K, sedangkan yang mengajar di kelas duabelas memiliki gelar Master Pendidikan dan berstatus PNS.

SMA Negeri 1 Candiroto meskipun baru tahun ke tiga dalam menerapkan Kurikulum Merdeka sudah menjadi sekolah penggerak atau sudah melaksanakan program sekolah penggerak dan memiliki dua guru penggerak yaitu Ibu Sri Muryanti selaku guru BK dan Ibu Wahyu Puji Lestari selaku guru

Bahasa Inggris. Program sekolah penggerak sendiri merupakan upaya yang dilakukan oleh sekolah untuk mewujudkan visi pendidikan serta mewujudkan pendidikan Indonesia yang mandiri dan terciptanya pelajar pancasila. Menurut Kemendikbud program sekolah penggerak berfokus pada pengembangan hasil belajar siswa secara holistik yang mencakup kompetensi (literasi dan numerasi) dan karakter, diawali dengan SDM yang unggul (kepala sekolah dan guru). Sedangkan guru penggerak merupakan seorang pemimpin pembelajaran yang menerapkan merdeka belajar dan menggerakkan seluruh proses pendidikan untuk mewujudkan pendidikan yang berpusat pada murid. Tugas utama guru penggerak yaitu memberikan arahan atau menggerakkan organisasi belajar bagi guru di sekolah dan di wilayahnya dan mengembangkan program kepemimpinan murid supaya mampu mewujudkan profil pelajar pancasila. Sebelum menjadi guru penggerak harus mengikuti proses seleksi dan pendidikan guru penggerak selama 9 bulan.

Penerapan kurikulum merdeka yang belum lama diterapkan di SMA Negeri 1 Candioto masih kerap ditemukan permasalahan, seperti halnya siswa siswi masih mengeluh mengenai tugas yang diberikan. Menurut beberapa pendapat siswa, tugas yang dianggap memberatkan siswa itu adalah tugas proyek, karena dalam implementasi kurikulum merdeka siswa dituntut untuk mandiri dan bebas berkarya sesuai dengan minat dan bakat mereka masing-masing. Contoh tugas proyek atau yang sering dikenal dengan P5 dalam kurikulum merdeka diterapkan dalam pembelajaran PJOK dengan mengusung sebuah tema yaitu gaya hidup berkelanjutan dengan topik daur ulang sampah,

hubungannya dengan pembelajaran PJOK adalah lingkungan berkaitan erat dengan menjaga kesehatan fisik jika lingkungan bersih maka aktivitas menjadi tidak terganggu begitu juga dengan kesehatan. Sebaliknya jika lingkungan kotor maka kesehatan fisik menjadi terganggu dan berakibat sakit, dengan tema tersebut dalam penerapan P5 murid menjadi sadar akan pentingnya menjaga kesehatan fisik sehingga terciptanya keseimbangan antara kesehatan lingkungan dan kesehatan jasmani.

Penerapan pembelajaran PJOK dengan kurikulum merdeka di SMA Negeri 1 Candiroto berlangsung tiga jam dalam seminggu, dimana satu jam pelajaran digunakan untuk penyampaian teori dan dua jam pelajaran digunakan untuk jam praktik, dalam pelaksanaan jam teori dan praktik dilakukan dihari yang berbeda. Jam teori PJOK biasanya digunakan untuk membahas materi yang akan dipraktikkan dipertemuan selanjutnya bisa juga siswa diberi pertanyaan dan diberi tugas berupa membuat soal sendiri dan menjawab soal tersebut dengan tukar silang dengan kelompok lain. Pada jam praktik pembelajaran PJOK biasanya diawali dengan pemaparan materi terlebih dahulu kemudian dilanjut pemanasan statis atau dinamis, dilanjutkan praktik olahraga yang sudah dijelaskan diawal tadi, melakukan evaluasi dan ditutup dengan pendinginan. Idealnya dalam kurikulum merdeka pembelajaran PJOK itu diawali dengan mempersiapkan modul ajar yang didalamnya meliputi capaian pembelajaran, alur tujuan pembelajarn, langkah-langkah pembelajaran dan penilaian, selain modul ajar yang harus dipersiapkan ada juga media pembelajaran. Media pemelajaran bertujuan untuk menciptakan suasana belajar

yang lebih menarik, efektif, dan efisien. Menurut Mia Kusumawati dkk (2022:3) menyatakan bahwa tersedianya media pembelajaran, guru PJOK dapat menciptakan berbagai situasi kelas, menentukan metode pengajaran yang akan dipakai dalam situasi yang berlainan dan menciptakan iklim yang emosional yang sehat diantara pendidikan dengan peserta didik. Berdasarkan permasalahan yang sudah dipaparkan diatas, maka peneliti tertarik untuk membahas mengenai “Implementasi Kurikulum Merdeka Belajar dalam hal Perencanaan, Pelaksanaan, dan Evaluasi pada Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan di SMA Negeri 1 Candioto”.

## **B. Identifikasi Masalah**

Dari latar belakang yang telah dipaparkan diatas, penulis memberikan identifikasi masalah yang akan dijadikan bahan penelitian sebagai berikut:

1. Belum diketahui tanggapan guru pendidikan jasmani olahraga kesehatan terhadap perencanaan Kurikulum Merdeka Belajar di SMA Negeri 1 Candioto.
2. Belum diketahui cara untuk mengatasi keluhan siswa terhadap pelaksanaan pembelajaran PJOK dalam kurikulum merdeka belajar di SMA Negeri 1 Candioto.
3. Belum diketahui evaluasi pembelajaran PJOK dalam implementasi kurikulum merdeka belajar di SMA Negeri 1 Candioto.

### **C. Batasan Masalah**

Supaya permasalahan pada penelitian ini tidak menjadi luas dan tetap terarah berdasarkan latar belakang serta identifikasi masalah maka penelitian ini dibatasi pada belum diketahuinya implementasi Kurikulum Merdeka Belajar dalam hal perencanaan, pelaksanaan dan evaluasi pada mata pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di SMA Negeri 1 Candirotro Kabupaten Temanggung.

### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan batasan masalah yang telah dipaparkan maka diperoleh rumusan masalah dalam penelitian ini adalah :

1. Bagaimana implemmentasi kurikulum merdeka belajar dalam perencanaan pembelajaran PJOK di SMA Negeri 1 Candirotro?
2. Bagaimana implmenetasi kurikulum merdeka belajar dalam pelaksanaan pembelajaran PJOK di SMA Negeri 1 Candirotro?
3. Bagaimana implementasi kurikulum merdeka belajar dalam evaluasi pembelajaran PJOK di SMA Negeri 1 Candirotro?

### **E. Tujuan Penelitian**

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui Implementasi Kurikulum Merdeka Belajar dalam hal perencanaan, pelaksanaan, dan evaluasi pada mata pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan di SMA Negeri 1 Candirotro.

## **F. Manfaat Penelitian**

Berdasarkan tujuan penelitian yang akan dicapai maka penelitian ini diharapkan mempunyai :

### **1. Manfaat Praktis**

- a. Dari hasil penelitian yang dilakukan diharapkan dapat bermanfaat dalam meningkatkan kualitas mengajar serta menyempurnakan proses pembelajaran terhadap kesiapan guru mengenai hal yang terkait.
- b. Bagi sekolah penelitian ini diharapkan mampu memberikan masukan dan evaluasi serta menjadi gambaran bagi lembaga mengenai Implementasi Kurikulum Merdeka Belajar mata pelajaran PJOK di SMA Negeri 1 Candioto.
- c. Dengan penelitian ini peneliti mendapatkan wawasan pengetahuan mengenai mengenai Implementasi Kurikulum Merdeka Belajar mata pelajaran PJOK di SMA Negeri 1 Candioto serta peneliti mendapatkan pengalaman untuk menganalisis suatu permasalahan.
- d. Untuk peneliti lain, penelitian ini diharapkan bisa menjadi referensi dengan tujuan untuk mempermudah melakukan penelitian terkait dan dapat menambah kepustakaan bagi pihak yang membutuhkan.

### **2. Manfaat Teoritis**

Secara teoritis, hasil penelitian ini mampu memberikan ilmu pengetahuan khususnya pada bidang pendidikan jasmani, serta mampu berkontribusi terhadap perkembangan ilmu pendidikan dan mampu menggambarkan implementasi Kurikulum Merdeka Belajar mata pelajaran Pendidikan

Jasmani Olahraga Kesehatan. Selain itu teori yang digunakan dalam penelitian ini diharapkan mampu memberikan manfaat, motivasi serta hasil bacaan dalam bidang olahraga.

## **BAB II**

### **KAJIAN PUSTAKA**

#### **A. Deskripsi Teori**

##### **1. Hakikat Kurikulum Merdeka Belajar**

Kurikulum merupakan salah satu komponen penting dalam sistem pendidikan dan memberi arah serta pedoman dalam pelaksanaan proses pendidikan dan pengajaran di sebuah institusi, khususnya di lembaga pendidikan. Menurut Chumi Zahroul (2022:237) menyatakan bahwa kurikulum disusun sesuai dengan jenjang pendidikan di Indonesia dengan memperhatikan peningkatan iman dan taqwa, nilai Pancasila, potensi, kecerdasan dan minat peserta didik, keragaman potensi daerah dan lingkungan, serta tuntutan perkembangan teknologi. Atas dasar pandangan tersebut, diperoleh kesan bahwa sekolah dapat dipandang sebagai miniature masyarakat, karena di dalam lingkungan sekolah murid mempelajari segi-segi kehidupan sosial, seperti norma-norma, nilai-nilai, adat istiadat, gotong royong atau kerja sama, dan sebagainya (Sukariyadi, 2022:3).

Menurut Undang-Undang No. 20 Tahun 2003 tentang sistem pendidikan nasional dan Peraturan Pemerintah Republik Indonesia No. 19 Tahun 2005 tentang Standar Nasional Pendidikan di sana dijelaskan 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 (BSNP, 2008:6).

Dijkstra (2004: 167) menambahkan bahwa kurikulum adalah rancangan untuk mencapai tujuan pendidikan, segala yang dirancang dalam sebuah kurikulum didasarkan atas tujuan yang ingin dicapai.

Dari beberapa ahli mengenai sudut pandang kurikulum, dapat diperoleh bahwa kurikulum merupakan suatu komponen penting dalam proses pembelajaran yang didalamnya mencakup pengaturan yang berkaitan dengan tujuan, isi, bahan ajar dan cara yang digunakan dalam mengajar siswa untuk mencapai tujuan pendidikan yang telah direncanakan.

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

Kurikulum merdeka merupakan salah satu konsep kurikulum yang menuntut mandiri pada siswanya dalam berbagai hal seperti kebebasan dalam mempelajari ilmu yang diperoleh dari pendidikan formal atau non formal. Merdeka belajar adalah program kebijakan baru Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia (Kemendikbud RI) yang direncanakan oleh Menteri Pendidikan dan Kebudayaan RI Kabinet Indonesia Maju, Esensi kemerdekaan berpikir, menurut Nadiem, harus didahului oleh para guru sebelum mereka mengajarkannya pada siswa-siswi (Hasim, 2020:69). Kurikulum merdeka belajar juga mengutamakan bakat dan minat siswanya.

Menurut Wiguna (2022:18) menyatakan bahwa Kurikulum Merdeka Belajar merupakan pengembangan dan penerapan dari kurikulum darurat yang diluncurkan untuk merespon dampak dari pandemic Covid-19. Pengertian merdeka belajar merupakan suatu

pendekatan yang dilakukan dengan tujuan agar siswa dan mahasiswa mampu memahami pelajaran yang diminatinya.

Pembelajaran yang dilaksanakan menggunakan kurikulum merdeka berbeda dengan kurikulum sebelumnya, dimana dalam kurikulum ini siswa dalam belajar tidak hanya di ruang kelas saja namun dilaksanakan juga di luar kelas. Hal ini bertujuan supaya bisa membentuk karakter siswa dalam keberanian untuk menyampaikan pendapat saat berdiskusi dan berhubungan dengan lingkungan sosial sekitar. Menurut Manalu (2022) menyatakan bahwa kurikulum merdeka belajar juga tidak mematokkan kemampuan dan pengetahuan siswa hanya dari nilai saja tetapi juga melihat bagaimana kesantunan dan keterampilan siswa dalam bidang bakat yang ia punya.

Dari beberapa pendapat mengenai kurikulum merdeka belajar diatas dapat diperoleh kesimpulan bahwa Kurikulum Merdeka Belajar merupakan kurikulum hasil kebijakan pemerintah dan kemendikbud yang dibuat berdasarkan penyesuaian setelah pandemic Covid-19 dengan tujuan untuk meminimalisir ketertinggalan pembelajaran akibat pandemik yang berlangsung selama dua tahun ini.

#### **b. Konsep Merdeka Belajar**

Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia telah menetapkan kebijakan baru berupa program Merdeka Belajar, dalam kebijakan ini siswa diberikan kebebasan berekspresi dalam mengembangkan bakat dan minat yang dimilikinya, selain itu dalam

proses pembelajaran siswa juga diberi kebebasan dalam memilih mata pelajaran yang diminati sesuai dengan jurusan apa yang nanti akan mereka ambil saat meneruskan di universitas, khusus untuk sekolah menengah atas. Program Merdeka Belajar merupakan kebijakan baru Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia (Kemendikbud RI) yang dicanangkan berdasarkan hasil penelitian *Programme for International Student Assessment (PISA)* tahun 2019, di mana ranking siswa Indonesia berada pada posisi keenam dari bawah (Widana, 2020 & Mustaghfiroh, 2020).

Guru dalam merdeka belajar berperan sebagai sumber belajar yang fungsinya sebagai fasilitator pembelajaran. Seorang fasilitator harus memiliki rancangan pembelajaran yang menarik dan menyenangkan, supaya dalam proses pembelajaran siswa tidak mudah bosan dan lebih tertarik dalam pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan, serta tidak ada lagi keluhan dari siswa untuk tidak mengikuti pembelajaran PJOK karena membosankan dan capek, sehingga kedepannya tujuan pembelajaran yang sudah ditentukan akan tercapai.

Kurikulum Mereka Belajar selain mengutamakan bakat dan minat siswa juga memiliki landasan utama berupa Tujuan Sistem Pendidikan Nasional dan Standar Nasional Pendidikan, serta mengembangkan profil pelajar Pancasila pada siswa. Proyek penguatan profil pelajar Pancasila memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk

mengeksplorasi ilmu pengetahuan, mengembangkan keterampilan, serta menguatkan pengembangan enam dimensi profil pelajar pancasila (Wiguna, 2022:20).

Merdeka belajar yaitu suatu bentuk penyesuaian terhadap kebijakan baru untuk mengembalikan esensi dari asesmen yang semakin terlupakan. Konsep merdeka belajar merupakan suatu hal yang diharapkan mampu mengembalikan sistem pendidikan nasional kepada esensi undang-undang untuk memberikan kemerdekaan sekolah dalam berpendapat mengenai kompetensi dasar kurikulum menjadi penilaian merdeka. Konsep merdeka belajar dapat dilaksanakan dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani yang nantinya dapat mengembangkan kualitas fisik dan karakter melalui aktivitas jasmani siswa. Siswa dapat memilih dan menyesuaikan aktivitas fisik yang sesuai dengan minatnya dan sesuai dengan rancangan dari para pendidik dengan memberikan jenis-jenis aktivitas permainan kepada siswa (Advendi & Kolektus, 2020).

Untuk lebih memahami mengenai konsep merdeka belajar, berikut merupakan perbandingan antara kurikulum 13 dan kurikulum merdeka belajar.

**Tabel 1 Perbedaan Kurikulum 2013 dan Kurikulum Merdeka**

		<b>Kurikulum 2013</b>	<b>Kurikulum Merdeka</b>
1	Kerangka Dasar	Rancangan landasan utama adalah : a. Tujuan Sistem Pendidikan Nasional, b. Standar Nasional Pendidikan	Rancangan landasan utama adalah : a. Tujuan Sistem Pendidikan Nasional, b. Standar Nasional Pendidikan,

		<b>Kurikulum 2013</b>	<b>Kurikulum Merdeka</b>
			c. Pengembangan profil pelajar Pancasila pada peserta didik
2	Kompetensi yang dituju	Kompetensi Dasar (KD) yang berupa lingkup dan urutan yang dikelompokkan pada empat Kompetensi Inti (KI) yaitu : Sikap Spiritual, Sikap Sosial, Pengetahuan, dan Keterampilan.	<p><b>PAUD (Pendidikan Anak Usia Dini) :</b>            Capaian Pembelajaran dinyatakan dalam paragraph yang merangkakan pengetahuan, sikap, dan keterampilan untuk mencapai, menguatkan, dan meningkatkan kompetensi anak usia dini dalam nilai agama dan moral, perkembangan dan identitas diri, serta kompetensi literasi, numerasi, sains, teknologi, rekayasa, dan seni.</p> <p><b>Jenjang SD/SMP/SMA/SMK/ sederajat :</b>            Capaian Pembelajaran dinyatakan dalam paragraf yang merangkakan pengetahuan, sikap, dan keterampilan untuk mencapai, menguatkan, dan meningkatkan kompetensi.</p>
3	Struktur Kurikulum	<p><b>PAUD :</b>            Jam Pelajaran (JP) diatur 900 menit per minggu.</p> <p><b>Jenjang SD/SMP/SMA/SMK/ sederajat :</b>            Jam Pelajaran (JP) diatur per minggu. Satuan mengatur alokasi waktu pembelajaran secara rutin setiap minggu dalam setiap semester, sehingga pada setiap semester peserta didik akan mendapatkan nilai hasil belajar setiap mata pelajaran.</p>	<p><b>PAUD :</b>            Jam Pelajaran (JP) diatur 900 menit per minggu.</p> <p><b>Jenjang SD/SMP/SMA/SMK/ Sederajat :</b>            Jam Pelajaran (JP) diatur per tahun. satuan Pendidikan dapat mengatur alokasi waktu pembelajaran secara fleksibel untuk mencapai JP yang ditetapkan.</p> <p>Struktur kurikulum dibagi menjadi 2 (dua) kegiatan pembelajaran utama, yaitu:</p> <p>a. Pembelajaran regular atau rutin yang merupakan</p>

		<b>Kurikulum 2013</b>	<b>Kurikulum Merdeka</b>
			kegiatan intrakurikuler, dan b. Proyek penguatan profil pelajar Pancasila. Untuk jenjang SMK, dibagi menjadi 2 (dua) : a. Kelompok mata pelajaran umum b. Kelompok mata pelajaran kejuruan
4	Pembelajaran	Pendekatan pembelajaran yang digunakan adalah pendekatan saintifik	<b>Jenjang PAUD :</b> Satuan Pendidikan dapat menggunakan berbagai pendekatan pembelajaran. <b>Jenjang SD/SMP/SMA/SMK/ Sederajat :</b> a. Menguatkan pembelajaran terdiferensiasi sesuai tahap capaian peserta didik. b. Panduan antara pembelajaran intrakurikuler (sekitar 70-80% dari jam pelajaran) dan kokurikuler melalui proyek penguatan profil pelajar Pancasila (sekitar 20-30% jam pelajaran)
5	Penilaian	<b>PAUD :</b> Catatan Penilaian proses dan hasil belajar perkembangan anak dimasukkan ke dalam format rangkuman penilaian mingguan atau bulanan untuk dibuat kesimpulan sebagai dasar laporan perkembangan anak kepada orang tua. <b>Jenjang SD/SMP/SMA/SMK/ Sederajat :</b> a. Penilaian formatif dan sumatif oleh pendidik	<b>PAUD :</b> Pelaporan tertulis ke orang tua minimal 6 bulan sekali, yang berisi deskripsi kemajuan Capaian Pembelajaran anak, dan laporan atau komunikasi lisan dengan orang tua dapat dilakukan kapan saja. <b>Jenjang SD/SMP/SMA/SMK/ Sederajat :</b> a. Penguatan pada asesmen formatif dan penggunaan hasil asesmen untuk merancang pembelajaran

	<b>Kurikulum 2013</b>	<b>Kurikulum Merdeka</b>
	berfungsi untuk memantau kemajuan belajar, memantau hasil belajar, dan mendeteksi kebutuhan perbaikan hasil belajar peserta didik secara berkesinambungan b. Menguatkan pelaksanaan penilaian autentik pada setiap mata pelajaran c. Penilaian dibagi menjadi penilaian sikap, pengetahuan, dan keterampilan.	sesuai tahap capaian peserta didik b. Menguatkan pelaksanaan penilaian proyek penguatan profil pelajar Pancasila c. Tidak ada pemisahan antara penilaian sikap, pengetahuan, dan keterampilan.

Perbedaan antara kurikulum 2013 dengan kurikulum merdeka

yang sangat jelas dilihat yaitu pada kurikulum merdeka terdapat refleksi di bagian penutup pembelajaran, dimana pada kurikulum 2013 tidak ada kegiatan tersebut selama proses pembelajaran. Refleksi merupakan kegiatan yang dilakukan dalam proses pembelajaran yang disampaikan oleh guru diakhir pembelajaran dalam bentuk penilaian tertulis dan lisan oleh guru untuk peserta didik dengan tujuan mengekspresikan kesan konstruktif, pesan, harapan, dan kritik terhadap proses pembelajaran. Perbedaan yang selanjutnya yaitu dari tujuan penerapan dimana kurikulum merdeka untuk memperkuat karakter dan moral siswa sedangkan kurikulum 2013 untuk meningkatkan kualitas pendidikan dan kemampuan siswa diberbagai bidang.

Dari uraian di atas dapat diperoleh bahwa konsep merdeka belajar dapat digambarkan sebagai upaya untuk menciptakan lingkungan belajar yang merdeka atau bebas berpendapat sesuai dengan

kemampuan siswa sehingga siswa menjadi lebih aktif kreatif, dan inovatif dalam mengikuti pembelajaran, serta mampu menerapkan profil pelajar Pancasila yang sudah ditetapkan. Profil pelajar Pancasila merupakan karakter dan kemampuan yang dibangun dalam kesehatan dan kehidupan dalam diri setiap individu siswa melalui budaya satuan pendidikan, pembelajaran intrakurikuler, proyek pengetahuan profil pelajar Pancasila (pembelajaran kokurikuler), dan ekstrakurikuler.

### **c. Tujuan Kurikulum Merdeka Belajar**

Merdeka belajar menurut Mendikbud berangkat dari keinginan agar output pendidikan menghasilkan kualitas yang lebih baik dan tidak lagi menghasilkan siswa yang hanya jago menghafal saja, namun juga memiliki kemampuan analisis yang tajam, penalaran serta pemahaman yang komperhensif dalam belajar untuk mengembangkankan diri (Harian Birawa, 2020).

Merdeka belajar merupakan salah satu program inisiatif Menteri Pendidikan dan Kebudayaan yang ingin menciptakan suasana yang bahagia serta kebebasan pada siswanya. Tujuan merdeka belajar adalah agar guru, siswa dan orang tua dapat memiliki suasana yang menyenangkan (Nasution, 2021:139). Selain itu merdeka belajar bagi siswa dan guru mampu merdeka dalam berpikir, merdeka berinovasi, merdeka belajar mandiri dengan kreatif, merdeka untuk kebahagiaan serta mampu mengembangkan kemampuan siswa sesuai dengan bakat dan minat yang dimiliki dan digemarinya.

Proses pembelajaran dalam Kurikulum Merdeka belajar diperlukan pengembangan kreativitas siswa dan kegiatan pembelajaran siswa diarahkan untuk memiliki kemampuan inovasi yang tinggi. Hal ini tidak lepas dari pemanfaatan strategi dan media pembelajaran yang mampu memfasilitasi pola pikir siswa menjadi lebih inovatif dan kreatif. Beberapa strategi dapat dimanfaatkan untuk menumbuhkan dan mengembangkan dimensi inovasi dan kreativitas siswa yaitu spirit belajar, literasi terhadap teknologi, kemampuan berkomunikasi intrapersonal, berkolaborasi, keterampilan belajar mandiri (Afghani & Utama, 2020).

Dari uraian diatas dapat diperoleh bahwa tujuan dari Kurikulum Merdeka Belajar sendiri untuk memperbaiki sumber daya manusia dan meningkatkan mutu pendidikan serta untuk mempermudah proses pendidikan di Indonesia.

#### **d. Peran dan Fungsi Kurikulum**

Menurut Hamalik (2011: 11-12) menyatakan bahwa komponen dalam sistem pendidikan, paling tidak kurikulum memiliki tiga peranan, yaitu peranan konservatif, peranan kritis atau evaluatif, dan peranan kreatif. Peran konservatif kurikulum berperan dalam menangkal berbagai pengaruh yang merusak nilai luhur masyarakat yang dapat menyebabkan konsistensi dan identitas masyarakat tetap terjaga dengan baik. Peran kritis dan evaluatif kurikulum berperan dalam menyeleksi dan mengevaluasi berbagai hal yang dianggap

bermanfaat bagi kehidupan siswa dengan cara menyeleksi budaya baru yang masuk. Peran kreatif kurikulum, dalam hal ini harus bisa membantu siswa untuk mengembangkan potensi yang dimiliki siswa agar dalam kehidupan sosial dapat berperan aktif.

Selain kurikulum memiliki beberapa peran kurikulum juga memiliki beberapa fungsi, diantaranya (1) fungsi penyesuaian, (2) fungsi integrasi, (3) fungsi diferensiasi, (4) fungsi persiapan, (5) fungsi pemeliharaan, (6) fungsi diagnostic (Hamalik, 2011:13-14). Selain itu kurikulum juga berfungsi sebagai media dan pedoman dalam pelaksanaan proses pembelajaran di setiap jenjang pendidikan. Hal ini sependapat dengan Kartika (2010:3) menyatakan bahwa secara umum fungsi kurikulum merupakan alat untuk membantu siswa untuk mengembangkan pribadinya ke arah tujuan pendidikan. Dari uraian diatas dapat disimpulkan bahwa proses pembelajaran memerlukan kurikulum yang memperhatikan komponen yang sesuai dengan tujuan pendidikan nasional.

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

### **a. Pengertian Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan**

Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan merupakan salah satu mata pelajaran yang diberikan di tingkat sekolah dasar dan sekolah menengah baik pertama maupun atas, mata pelajaran ini sangat berpengaruh dan berperan aktif dalam membentuk perkembangan aspek kognitif, afektif, psikomotor, mental dan emosional siswa.

Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan dalam proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani yang disusun secara sistematis yang berperan dalam pertumbuhan dan perkembangan siswa, meningkatkan kemampuan dan keterampilan jasmani siswa, serta dapat membentuk kepribadian siswa dalam mencapai tujuan pendidikan. Secara umum, Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan atau sering kita dengar dengan istilah PJOK pada hakikatnya adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik untuk menghasilkan perubahan holistik dalam kualitas individu, baik dalam hal fisik, mental, serta emosional (Samsudin, 2020:3)

Menurut Supriyadi (2018:66) mengatakan bahwa Penjasorkes pada dasarnya merupakan bagian integral dari sistem pendidikan secara keseluruhan yang bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran dan kebugaran jasmani pada setiap individu sehingga individu memiliki keterampilan berfikir kritis, stabilitas emosional, keterampilan sosial, penalaran dan tindakan moral melalui aktivitas jasmani dan olahraga. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan adalah suatu proses pembelajaran yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup aktif, dan sikap sportif melalui kegiatan jasmani (Suryobroto, 2004:16).

Dari uraian diatas diperoleh bahwa pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan dapat digunakan sebagai wadah untuk mendidik anak

secara jasmani maupun rohani yang bertujuan untuk mengembangkan dan meningkatkan potensi siswa serta meningkatkan minat dan ketertarikan siswa untuk mengikuti pembelajaran PJOK. Melalui pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan guru sebagai tenaga pendidik diharapkan dapat menyalurkan berbagai keterampilan gerak dasar, teknik dan strategi permainan dan olahraga yang dimilikinya.

**b. Tujuan Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan**

Proses pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan tentu memiliki tujuan yang harus dicapai agar siswa memiliki kualitas yang baik. Ketercapaian tujuan pembelajaran pendidikan jasmani yang dibuat dipengaruhi oleh layanan yang diberikan oleh tenaga pendidik itu sendiri. Tujuan pembelajaran PJOK diantaranya untuk berkembangnya potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri, dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung jawab (Haningsih & Ali, 2020:30).

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan juga memiliki tujuan yang mencakup unsur kognitif, afektif, psikomotor, dan fisik. Hal ini sependapat dengan Herwanto yang dikutip dalam Ritahudin (2010: 2-3) bahwa tujuan pendidikan jasmani secara umum mencakup unsur-unsur kognitif, afektif, psikomotor, dapat juga dianalisis bahwa tujuan

pendidikan jasmani dapat mencakup aspek fisik. Menurut Herwanto (2019:2) menyatakan bahwa ranah kognitif merupakan kawasan yang berkaitan dengan aspek-aspek intelektual atau secara logis yang bisa diukur dengan pikiran atau nalar, dalam pendidikan jasmani ranah kognitif berkaitan dengan pengetahuan tentang penjasorkes, pemahaman asas-asas dan mekanisme gerak, peraturan pertandingan dan sejarah olahraga. Selanjutnya yaitu ranah afektif, menurut Prayoga (2022:7) menyatakan bahwa aspek atau ranah afektif adalah ranah yang berhubungan dengan sikap dan nilai. Ranah afektif ini dapat berhubungan juga dengan sikap emosional siswa yang dalam pendidikan jasmani ranah ini berkaitan dengan perilaku sosial siswa itu sendiri. Ranah psikomotor merupakan kawasan yang berkaitan dengan aspek-aspek keterampilan yang melibatkan fungsi sistem syaraf dan otot (neuronmuscular system) dan fungsi psikis, dalam pendidikan jasmani ranah psikomotorik meliputi pencapaian dalam keterampilan, kemampuan bermain dan kesegaran jasmani siswa (Hermawan,2019:3). Tujuan selanjutnya yaitu aspek fisik, pada aspek ini berhubungan dengan psikomotor siswa yang berkaitan dengan gerak dan juga aktivitas fisik siswa.

Dari uraian diatas dapat disimpulkan bahwa tujuan pembelajarn pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan mencakup empat ranah yaitu ranah kognitif, ranah afektif, ranah psikomotor dan fisik. Pada setiap ranah diterapkan diberbeda situasi pembelajaran, misalnya untuk

ranah kognitif atau pengetahuan dan ranah afektif biasanya diterapkan guru pada jam pembelajaran teori, namun juga bisa diterapkan guru pada jam praktik juga. Kedua ranah tersebut berbeda penerapannya dengan ranah psikomotor dan fisik yang hanya bisa diterapkan di jam pembelajaran praktik saja. Dengan menerapkan keempat ranah tersebut maka tujuan pembelajaran yang sudah ditentukan akan terwujud.

### **3. Implementasi Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan dalam Kurikulum Merdeka**

Implementasi menurut kamus besar bahasa Indonesia berarti pelaksanaan atau penerapan. Implementasi biasanya dikaitkan dengan suatu kegiatan yang dilaksanakan untuk mencapai tujuan tertentu. Implementasi merupakan sebuah penempatan ide, konsep, kebijakan, atau inovasi dalam suatu tindakan praktis sehingga memberikan dampak baik berupa perubahan pengetahuan, keterampilan maupun nilai dan sikap (Ulfatihah,2020). Hal ini sependapat dengan Cintiasih (2020) bahwa implementasi adalah suatu proses peletakan dalam praktik tentang suatu ide, program, atau seperangkat aktivitas baru bagi orang lain dalam mencapai atau mengharapkan suatu perubahan. Selain implementasi dipandang sebagai sebuah proses, implementasi juga dipandang sebagai penerapan sebuah inovasi dan senantiasa melahirkan adanya perubahan kearah inovasi atau perbaikan serta implementasi dapat berlangsung secara terus menerus.

Proses implementasi setidaknya ada tiga tahapan atau langkah yang harus dilaksanakan yaitu: tahap perencanaan, pelaksanaan, dan evaluasi (Hidayat, 2018:90). Implementasi juga dapat didefinisikan sebagai suatu kegiatan yang terencana dan sistematis yang dilaksanakan secara sungguh-sungguh berdasarkan acuan norma untuk mencapai suatu tujuan kegiatan. Dari beberapa penjelasan mengenai implementasi diatas, dapat disimpulkan bahwa implementasi merupakan suatu proses aktivitas yang dilakukan secara terencana dan tersusun berdasarkan ide, konsep, dan inovasi untuk mencapai suatu tujuan dalam kegiatan.

#### **a. Tahapan Proses Implementasi**

Sesuai dengan pendapat Hidayat (2018:91) menyatakan bahwa proses implementasi setidaknya ada tiga tahapan atau langkah yang harus dilaksanakan yaitu: tahap perencanaan, pelaksanaan, dan evaluasi. Tahap perencanaan, menurut Mustofa (2020:424) menyatakan bahwa sebelum adanya pembelajaran maka diperlukan sebuah kurikulum untuk merumuskan tujuan utama dari proses pembelajaran. Selain itu pada tahap perencannan ini guru perlu melakukan survey terhadap kondisi lapangan tempat mengajar nanti. Menurut Rahmadhanti (2022:7183) menyatakan bahwa dalam proses perencanaan juga harus mempersiapkan perangkat ajar yang terdiri dari buku teks pelajaran, modul ajar, modul proyek pengetahuan profil pelajar pancasila, video pembelajaran, dan lainnya. Tahap selanjutnya yaitu tahap pelaksanaan, pada tahap pelaksanaan mata pelajaran PJOK

tidak menutup kemungkinan bahwa dalam proses pelaksanaan peserta didik diberikan kebebasan untuk beraktivitas tanpa dibatasi oleh aturan. Pada kurikulum merdeka, untuk memaksimalkan proses kegiatan pembelajaran guru dituntut untuk dapat membuat kegiatan belajar tidak monoton dan hanya sekedar menjalankan saja. Melainkan seorang peserta didik harus dapat memperhatikan ketentuan-ketentuan apa saja yang mempengaruhi proses kegiatan pembelajaran terasa monoton (Febrianti, 2022:845). Tahap yang terakhir yaitu tahap evaluasi, pada tahap ini bertujuan untuk mengetahui kekurangan dan hal yang perlu ditingkatkan pada sesi atau hari berikutnya (Kusumawardhana, 2022:592). Pada pembelajaran PJOK tahap evaluasi diberikan di akhir pembelajaran yang biasanya dilakukan guru untuk memberikan hasil pembelajaran yang sudah dilaksanakan siswa dan memberikan beberapa masukan untuk dilakukan dipertemuan selanjutnya dan sebagai bahan perbaikan.

Dari uraian diatas dapat disimpulkan bahwa tahap implementasi pembelajaran PJOK dengan kurikulum merdeka ada tiga tahap yaitu perencanaan, pelaksanaan, dan evaluasi. Pada tahap perencanaan guru harus sudah memahami kurikulum dan materi ajar yang akan disampaikan kepada siswa. Pada tahap pelaksanaan guru harus bisa menyiapkan model atau cara mengajar yang menarik bagi siswanya, serta pada tahap evaluasi guru memberikan masukan dan memberikan hasil belajar kepada siswa.

## b. Capaian Pembelajaran PJOK

Pada kurikulum merdeka belajar dalam proses pembelajaran membutuhkan capaian pembelajaran atau sering kita dengar dengan istilah CP. Capaian Pembelajaran (CP) merupakan kompetensi pembelajaran yang harus dicapai murid pada setiap fase perkembangan, yang dilakukan dari fase Fondasi pada PAUD. Capaian Pembelajaran mencakup sekumpulan kompetensi dan lingkup materi, yang disusun secara komprehensif dalam bentuk narasi (Kemendikbud). Menurut Mahendra (2021:10) menyatakan bahwa capaian pembelajaran terdapat beberapa fase yang harus dilalui, meliputi: Fase A (kelas 1-2 SD/MI), Fase B (kelas 3-4 SD/MI), Fase C (kelas 5-6 SD/MI), Fase D (kelas 7-9 SMP/MTs), Fase E (kelas 10 SMA/SMK), Fase F (kelas 11-12 SMA/SMK). Untuk mencapai capaian pembelajaran PJOK dilaksanakan dengan mencakup elemen-elemen : keterampilan gerak, pengetahuan gerak, pemanfaatan gerak, pengembangan karakter, dan nilai-nilai gerak (Mahendra,2021:10).

**Tabel 2 Elemen Capaian Pembelajaran Mata Pelajaran PJOK**

<b>Elemen</b>	<b>Deskripsi</b>
Keterampilan Gerak	Elemen ini berupa kekhasan pembelajaran PJOK yang merupakan proses pendidikan tentang dan melalui aktiitas jasmani, terdiri dari sub elemen : a. Aktivitas pengembangan pola gerak dasar ( <i>Fundamental Movement Pattern</i> ), dan b. Aktivitas pengembangan keterampilan gerak ( <i>Motor Skills</i> ) berupa alktivitas pilihan permainan dan olahraga, aktivitas senam, aktivitas gerak berirama, serta aktivitas permainan dan olahraga air (kondisional)

Pengetahuan Gerak	Elemen ini berupa pemahaman, penerapan, analisis, evaluasi, serta kreasi konsep, prinsip, taktik dan strategi gerak sebagai landasan dalam melakukan keterampilan, kinerja, serta budaya hidup aktif pada setiap sub elemen : a. Aktivitas pengembangan pola gerak dasar ( <i>Fundamental Movement Pattern</i> ), dan b. Aktiitas pengembangan keterampilan gerak (Motor Skills) berupa aktivitas pilihan permainan dan olahraga, aktiivtas senam, aktivitas gerak berirama, serta aktivitas permainan dan olahraga air (kondisional)
Pemanfaatan Gerak	Elemen ini berupa pengetahuan dan keterampilan gerak serta pemanfaatannya dalam kehidupan sehari-hari, terdiri dari sub elemen : a. Aktivitas pemeliharaan dan peningkatan kebugaran jasmani terkait kesehatan dan keterampilan, dan b. Pola perilaku hidup sehat
Pengembangan Karakter dan internalisasi Nilai-nilai Gerak	Elemen ini berupa pengembangan karakter dan internalisasi nilai-nilai gerak secara <i>gradual</i> yang dirancang melalui berbagai aktivitas jasmani, terdiri dari sub elemen : a. Tanggung jawab personal dan sosial, serta b. Nilai-nilai keriangian, tantangan, ekspresi diri, dan interaksi sosial

Guru selain harus memahami mengenai elemen capaian pembelajaran juga harus mengetahui dan memahami mengenai perangkat pembelajaran dan evaluasi terhadap siswa setelah kegiatan belajar berlangsung. Evaluasi pembelajaran adalah suatu proses berkelanjutan tentang pengumpulan dan penafsiran informasi, dalam menilai (*assessment*) keputusan yang dibuat untuk merancang suatu sistem pembelajaran (Febriana,2019:1). Tujuan dari evaluasi sendiri menurut Febriana (2019:8) adalah untuk meningkatkan kualitas proses dan memberikan keputusan terhadap suatu program yang dievaluasi, apakah program tersebut harus diperbaiki, diteruskan, atau bahkan dihentikan.

Guru sebelum mengajar juga harus memahami dan mempersiapkan perangkat pembelajaran supaya pembelajaran dapat berjalan dengan baik. Perangkat pembelajaran merupakan satu kesatuan yang mencakup aspek rencana dan administrasi pembelajaran dan disusun sistematis sesuai format yang telah ditentukan (Gani, 2023:2). Sedangkan perangkat ajar dalam kurikulum merdeka merupakan berbagai bahan ajar yang digunakan oleh pendidik dalam upaya mencapai Profil Pelajar Pancasila dan Capaian Pembelajaran (CP), yang meliputi Kurikulum Operasional di Satuan Pendidikan (KSOP), Program tahunan (PROTA) dan Program Semester (PROSEM), Jadwal Pelajaran, Capaian Pembelajaran (CP), Alur Tujuan Pembelajaran (ATP), Modul Ajar (MA), dan Buku Teks.

Dari uraian diatas mengenai capaian pembelajaran PJOK dapat disimpulkan bahwa disetiap fase memiliki lima elemen capaian pembelajaran yang disetiap tingkat atau fasenya itu memiliki perbedaan atau tingkat capaian yang berbeda. Selain itu guru juga harus memahami mengenai perangkat pembelajaran yang akan digunakan dalam proses pembelajaran sehingga dapat berjalan dengan efektif.

## **B. Kajian Penelitian yang Relevan**

1. Penelitian ini relevan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sukma Annisa Pratiwi (2023) yang berjudul “Analisis Penerapan Kurikulum Merdeka Belajar dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani pada Siswa SMK Texar Karawang”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui penerapan

Kurikulum Merdeka Belajar pada pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan pada siswa SMK Texar Klari Krawang. Faktor pembaharuan kurikulum perlu diperhatikan agar pembelajaran siswa dapat meningkat dari segala aspek. Penelitian ini perlu menganalisis penerapan Kurikulum Merdeka Belajar agar guru dapat mengetahui tingkat penerapan Kurikulum Merdeka Belajar pada siswa. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode penelitian survey. Populasi yang digunakan seluruh siswa SMK Texar dengan sampel penelitian siswa yang bersedia mengisi angket. Instrument penelitian angket penerapan kurikulum pembelajaran mandiri. Analisis data menggunakan uji validitas dan statistic deskriptif. Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa angket siswa dinyatakan reliable. Statistic menunjukkan bahwa secara keseluruhan dikatakan tinggi dengan presentase 75%. Demikian juga pada aspek keterampilan, pengetahuan, pemanfaatan, pengembangan gerak dan aspek Profil Pancasila.

2. Penelitian ini relevan dengan penelitian yang dilakukan oleh Novrita Suryani (2022) yang berjudul “Implementasi Kurikulum Merdeka Belajar di Sekolah Penggerak SMA N 10 Kota Jambi”. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisa Implementasi Kurikulum Merdeka Belajar pada sekolah penggerak SMAN 10 Kota Jambi serta penghambat Implementasi Kurikulum Mederka Belajar pada sekolah penggerak SMAN 10 Kota Jambi. Penelitian ini menggunakan metode pengumpulan data dengan Observasi, wawancara dan dokumen. Penelitian ini menggunakan metode teknik

analisis kualitatif yang berfokus pada mendeskripsikan suatu peristiwa dan kejadian yang telah terjadi pada saat penelitian dilakukan. Hasil Penelitian menunjukkan bahwa dalam mengimplementasikan kurikulum merdeka pada sekolah penggerak SMAN 10 Jambi, dimulai dari perencanaan yang terdiri dari menyusun KOSP (Kurikulum Operasional Satuan Pendidikan), pembuatan modul ajar, selanjutnya tahap pelaksanaan dimulai pembelajaran Intrakurikuler, dan Pembelajaran melalui proyek penguatan profil pelajar Pancasila, dan terakhir dari implementasi kurikulum merdeka yakni evaluasi yang terdiri dari asesmen, kriteria kenaikan kelas, dan kriteria kelulusan. Hasil penelitian berikut adanya penghambat dari implementasi kurikulum merdeka pada sekolah penggerak SMAN 10 Kota Jambi yakni kurangnya referensi terutama buku paket dan buku penunjang yang terkait dengan kurikulum merdeka, kurangnya pengalaman tenaga pengajar (guru) dalam menerapkan pembelajaran berdeferensiasi dan masih ada guru yang inset atau cara berpikir tidak berubah, masih ada guru yang mempertahankan gaya mengajar yang tidak memerdekakan siswa.

### **C. Kerangka Berpikir**

Kurikulum pendidikan di Indonesia seiring dengan berjalannya waktu sudah mengalami banyak perubahan, dari yang pertama yaitu kurikulum 1947 atau pada waktu itu disebut dengan kurikulum rentjana pelajaran 1947 sampai dengan kurikulum terbaru yaitu kurikulum merdeka belajar. Pada kurikulum merdeka belajar ini belum semua sekolah mengimplementasikan. Konsep kurikulum merdeka ini siswa dan juga guru diberi kebebasan dalam proses

pembelajaran dan menerapkan model pembelajaran. Posisi guru dalam kurikulum merdeka ini sebagai penggerak merdeka belajar yang dalam hal ini guru dituntut tidak hanya bisa mengajar dan mengelola pembelajaran di kelas secara efektif, namun guru juga dituntut untuk bisa membangun hubungan efektif kepada siswa dan komunitas sekolah. Selain itu guru juga memiliki peran untuk membuat suasana belajar yang lebih menarik dan mampu menciptakan inovasi-inovasi baru untuk memenuhi kebutuhan siswa.

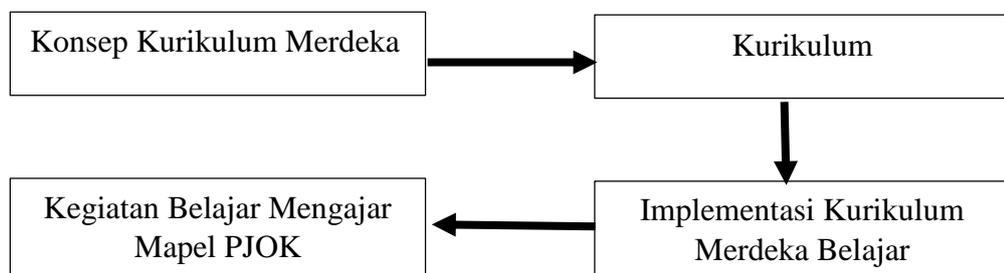
Konsep merdeka belajar menurut mendikbud memiliki makna kemerdekaan berfikir yang dapat diartikan sebagai kebebasan guru dalam berfikir mengenai bagaimana proses pembelajaran yang baik dan menarik, solusi yang tepat dan terbaik untuk menyelesaikan permasalahan, serta metode apa dan pendekatan apa yang sesuai dengan proses pembelajaran sehingga output peserta didik sesuai dengan yang diharapkan baik dari segi sikap, pengetahuan, dan keterampilan dan mampu meningkatkan kualitas pendidikan di Indonesia.

Konsep merdeka belajar dalam mata pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan dapat dilaksanakan dalam proses pembelajaran dengan mengembangkan kualitas fisik dan karakter melalui aktivitas jasmani peserta didik. Dengan implementasi konsep merdeka belajar diharapkan peserta didik dan guru dapat melaksanakan pembelajaran dengan senang, nyaman dan merdeka, serta peserta didik tidak merasa terbebani dalam mengikuti pembelajaran PJOK praktik di lapangan.

Implementasi kurikulum merdeka belajar khususnya pada mata pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan yang berbasis pelajar pancasila dan peserta didik diberikan kebebasan atau merdeka dalam mengembangkan minat dan bakatnya, dengan hal itu guru harus bisa menerapkan kurikulum merdeka belajar sesuai dengan arahan kemendikbud sehingga tujuan dari pembelajaran bisa tercapai. Berdasarkan hal tersebut perlu diadakan penelitian untuk mengkaji mengenai penerapan atau implementasi kurikulum merdeka belajar dalam mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di SMA Negeri 1 Candioto.

Berdasarkan uraian diatas maka kerangka berpikir dalam penelitian ini dapat digambarkan sebagai berikut:

**Gambar 1 Kerangka Berfikir**



## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

#### **A. Pendekatan Penelitian**

Penelitian yang berjudul “Implementasi Kurikulum Merdeka Belajar Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan di SMA Negeri 1 Candirotro Kabupaten Temanggung” ini termasuk kedalam jenis penelitian deskriptif kualitatif karena permasalahan yang akan dibahas tidak berhubungan dengan angka tetapi menyangkut pendeskripsian mengenai suatu masalah. Menurut Sukmadinata (2011:73), penelitian deskriptif kualitatif ditujukan untuk mendeskripsikan dan menggambarkan fenomena-fenomena yang ada, baik bersifat alamiah maupun rekayasa manusia, yang lebih memperhatikan mengenai karakteristik, kualitas, ketertarikan antar kegiatan.

Dalam penelitian ini, peneliti melakukan obserasi, wawancara dan dokumentasi dengan tujuan untuk mengetahui keadaan yang sebenarnya dari objek yang diteliti yaitu implementasi kurikulum merdeka belajar dalam hal perencanaan, pelaksanaan, dan evaluasi pada mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga kesehatan di SMA Negeri 1 Candirotro Kabupaten Temanggung.

#### **B. Subjek dan Objek Penelitian**

Subjek penelitian merupakan orang, tempat atau benda yang nantinya akan diamati dalam proses pengambilan data. Adapun subjek penelitian ini adalah guru penjas yang berjumlah dua orang dan juga siswa kelas sepuluh berjumlah tiga orang dan siswa kelas duabelas berjumlah tiga orang dari SMA

Negeri 1 Candioto. Pengambilan subjek penelitian siswa dilakukan dengan cara *purposive sampling*. *Purposive sampling* adalah teknik pengambilan sampel sumber data dengan pertimbangan tertentu, misalnya orang tersebut yang dianggap paling tahu tentang apa yang akan kita harapkan, atau mungkin dia sebagai penguasa sehingga akan memudahkan peneliti menjelajahi objek/situasi sosial yang diteliti (Abdussamad,2021:137). Sedangkan objek penelitian merupakan hal yang menjadi sasaran penelitian. Objek penelitian ini yaitu perencanaan, pelaksanaan, dan evaluasi kurikulum merdeka pada mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga kesehatan di SMA Negeri 1 Candioto.

### **C. Sumber Data**

Sumber data penelitian merupakan subjek dari mana data-data itu diperoleh. Dari segi sumber pengumpulan data meliputi sumber data primer dan sumber data sekunder. Sumber primer merupakan data yang diperoleh langsung oleh peneliti dari informan. Sumber sekunder adalah peneliti memperoleh data tidak secara langsung dari narasumber tetapi misalnya lewat dokumen (Ismail Sunardi Wekke, dkk, 2019:52).

#### **1. Data Primer**

Data primer merupakan data yang diperoleh dan dikumpulkan oleh peneliti secara langsung dari sumber datanya. Selain itu data primer juga disebut sebagai data yang asli dan data yang baru serta memiliki sifat yang *up to date*. Penelitian ini untuk mendapatkan data primer harus mengumpulkan secara langsung dengan teknik wawancara Data primer atau sumber utama diperoleh dari wawancara yang dicatat melalui catatan

tertulis atau bisa juga direkam melalui rekaman video atau audio tape, serta dilengkapi dengan dokumentasi berupa pengambilan foto. Data primer adalah data yang diperoleh secara langsung dari responden, yaitu guru penjas SMA Negeri 1 Candioto yang berjumlah 2 orang guru PJOK dan 6 siswa (3 siswa kelas sepuluh dan 3 siswa kelas duabelas) yang diambil secara *purposie sampling*.

## **2. Data Sekunder**

Data sekunder merupakan sumber data yang diperoleh peneliti secara tidak langsung dan menjadi data pendukung data primer. Dalam penelitian substansi pemikiran tokoh misalnya, sumber sekunder adalah informasi yang secara tidak langsung diperoleh dari orang atau lembaga yang mempunyai wewenang dan tanggung jawab terhadap informasi yang ada padanya. Sumber semacam ini disebut juga dengan istilah sumber informasi tangan pertama (Mahmud,2011: 152).

Data sekunder sebagai data pendukung data primer diperoleh dari literature atau dokumen yang diambil dari sekolah dengan permasalahan dilapangan sesuai dengan lokasi penelitian berupa bahan bacaan dan laporan penelitian. Dalam penelitian ini diperoleh dari hasil obserasi dan dokumentasi berupa modul ajar.

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

### **1. Metode Pengumpulan Data**

#### **a. Wawancara**

Untuk memperoleh data dari penelitian ini peneliti mengumpulkan informasi dengan melakukan wawancara kepada guru penjas dan beberapa siswa. Menurut Herdiansyah (2013:31) mengemukakan bahwa wawancara adalah sebuah proses interaksi komunikasi yang dilakukan oleh sekurang-kurangnya dua orang atas dasar ketersediaan dalam suasana alamiah, dimana pembicara mengarah kepada tujuan yang telah ditetapkan dengan mengedepankan trust sebagai landasan utama dalam proses memahami. Teknik wawancara ini bertujuan untuk memperoleh data primer dan informasi. Dalam hal ini pewawancara atau peneliti menetapkan sendiri masalah dan pertanyaan-pertanyaan yang akan diajukan kemudian diberikan kepada responden.

#### **b. Observasi**

Menurut Zuchri (2021:147) menyatakan bahwa observasi adalah teknik pengumpulan data yang dilakukan secara sistematis dan disengaja melalui pengamatan dan pencatatan terhadap gejala yang diselidiki. Observasi merupakan kegiatan pengamatan atau pengambilan data secara langsung yang dilakukan peneliti untuk mendokumentasikan dan merefleksikan secara sistematis terhadap kegiatan dan interaksi subjek penelitian, seperti suasana lingkungan

sekolah, pelaksanaan proses pembelajaran serta interaksi kehidupan dalam sekolah di SMA Negeri 1 Candioto.

**c. Dokumentasi**

Dokumentasi digunakan sebagai pelengkap metode observasi dan wawancara dalam penelitian kualitatif. Dokumentasi bisa berbentuk tulisan, gambar, atau karya-karya monumental dari seseorang. Dalam penelitian ini dokumentasi dilakukan untuk memperoleh data mengenai perenanaan, pelaksanaan, dan evaluasi kurikulum merdeka pada mata pelajaran PJOK di SMA Negeri 1 Candioto, berupa modul ajar dan data lain yang mendukung.

**2. Instrumen Pengumpulan Data**

Instrument penelitian merupakan alat atau fasilitas yang digunakan peneliti dalam pengumpulan data agar pekerjaan yang dilakukan lebih mudah dan hasilnya lebih tertata dan mudah dipahami. Menurut Sanjaya instrumen penelitian adalah alat yang digunakan dalam melakukan pengumpulan data penelitian, tujuan dilakukannya hal ini karena diharapkan penelitian mampu menghasilkan sesuatu yang diharapkan, bisa berupa data empiris. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan instrumen berupa wawancara atau panduan wawancara, merupakan sebuah tulisan yang berisi detail kegiatan wawancara yang akan dilakukan peneliti untuk mendapatkan data.

Berikut dibawah ini merupakan instrumen pengumpulan data yang digunakan peneliti meliputi instrumen wawancara, observasi dan dokumentasi:

**a. Pedoman Observasi**

Dalam tahapan penelitian observasi merupakan langkah awal dalam proses pengumpulan data. Observasi yang peneliti lakukan sesuai dengan panduan yang sudah dibuat sebagai berikut:

Pedoman Observasi :

Berilah tanda cek (√) pada kolom “Ya” apabila aspek yang diamati muncul dan berilah tanda cek (√) pada kolom “Tidak” apabila aspek yang diamati tidak muncul serta tuliskan deskripsi mengenai aspek yang diamati jika diperlukan.

**Tabel 3 Pedoman Observasi**

No.	Tahapan	Komponen	Ya	Tidak
1.	Pendahuluan	a. Guru menyampaikan salam		
		b. Guru memimpin doa		
		c. Guru melakukan presensi		
		d. Guru melakukan apersepsi		
		e. Guru menanyakan kesehatan peserta didik		
		f. Guru menyampaikan tujuan pembelajaran		
		g. Guru memberikan motivasi		
		h. Pemanasan konvensional dan pemanasan permainan		
2.	Kegiatan Inti	a. Peserta didik mengamati penjelasan dan demonstrasi guru		
		b. Peserta didik menanyakan terkait penjelasan guru		
		c. Guru menyampaikan pertanyaan pematik		

No.	Tahapan	Komponen	Ya	Tidak
		d. Peserta didik melakukan dan mencoba mempraktikkan materi yang sudah disampaikan		
		e. Peserta didik mengasosiasikan materi yang sudah dijelaskan		
3.	Penutup	a. Guru melakukan evaluasi dan refleksi		
		b. Guru menyampaikan peserta didik untuk pendinginan		
		f. Guru menyampaikan materi pembelajaran pertemuan selanjutnya		
		g. Guru memimpin doa dan bersalaman		

## b. Panduan Wawancara

Setelah peneliti melakukan observasi awal dilanjutkan dengan pengumpulan data berupa wawancara dengan tujuan memperoleh data yang lebih lengkap dan dapat memperkuat hasil pengumpulan data. Dalam proses wawancara berlangsung peneliti mengambil dua macam responden yaitu dari guru PJOK dan peserta didik. Berikut instrument wawancara untuk guru PJOK dan untuk peserta didik:

### 1) Kisi-kisi Instrumen Wawancara Guru PJOK

#### a) Perencanaan

1. Apakah bapak mempersiapkan perangkat pembelajaran sebelum mengajar pada awal tahun ajar? Alasannya apa?
2. Perangkat pembelajaran apa saja yang harus dipersiapkan sebelum mengajar?

3. Apa keuntungan dari membuat perangkat pembelajaran seperti modul ajar, alur tujuan pembelajaran, capaian pembelajaran dalam proses pembelajaran?

b) Pelaksanaan

1. Apakah dalam pelaksanaan pembelajaran PJOK selalu berpedoman pada modul ajar yang sudah dibuat? Alasannya apa?

2. Bagaimana bapak menentukan metode dan modifikasi mengajar supaya siswa lebih tertarik dalam pembelajaran berlangsung?

3. Jika peserta didik menolak materi pembelajaran strategi apa yang bapak berikan supaya pembelajaran tetap berjalan sesuai dengan agenda?

4. Bagaimana bapak membangun suasana pembelajaran yang kondusif dan nyaman bagi siswa dalam menerapkan kurikulum merdeka?

c) Evaluasi

1. Bagaimana hasil pembelajaran peserta didik selama kurang lebih 2 tahun menerapkan kurikulum merdeka?

2. Hambatan atau kendala dalam penerapan kurikulum merdeka pada pembelajaran PJOK?

3. Hal apa yang perlu dievaluasi dalam penerapan kurikulum merdeka pada pembelajaran PJOK?

## 2) Kisi-kisi Instrumen Wawancara Peserta Didik

### a) Perencanaan

1. Apakah guru dalam penyusunan atau pembuatan modul ajar siswa diikutsertakan atau ditanya mengenai capaian pembelajaran apa yang siswa kuasai?

### b) Pelaksanaan

1. Dalam penerapan kurikulum merdeka itu siswa diberi kebebasan dalam belajar dan mengembangkan bakatnya, bentuk kebebasan apa yang diberikan guru PJOK dalam pembelajaran PJOK itu?
2. Jika saat pembelajaran berlangsung terdapat siswa yang tidak bisa melakukan praktik, sikap guru yang diberikan kepada siswa tersebut bagaimana?
3. Apakah guru sering menggunakan media pembelajaran saat mengajar ? jika iya media apa yang digunakan?

### c) Evaluasi

1. Kesulitan apa yang dialami saat belajar PJOK dengan menerapkan kurikulum merdeka?

### c. Pedoman Dokumentasi

Proses pengumpulan data yang terakhir yaitu dokumentasi, dokumentasi dilakukan dengan tujuan melengkapi dan memperkuat hasil wawancara dan juga observasi yang dilakukan oleh peneliti. Berikut pedoman dokumentasi yang dilakukan oleh peneliti:

Pedoman Observasi :

Berilah tanda cek (√) pada kolom “Ya” apabila aspek yang diamati muncul dan berilah tanda cek (√) pada kolom “Tidak” apabila aspek yang diamati tidak muncul serta tuliskan deskripsi mengenai aspek yang diamati jika diperlukan.

**Tabel 4 Pedoman Dokumentasi**

No.	Komponen	Ya	Tidak
1.	Identitas sekolah yaitu nama satuan Pendidikan		
2.	Identitas mata pelajaran atau tema / subtema		
3.	Kelas / semester		
4.	Materi pokok		
5.	Alokasi waktu ditentukan sesuai dengan keperluan untuk mencapai tujuan pembelajaran		
6.	Kompetensi awal		
7.	Profil pelajar Pancasila		
8.	Materi pembelajaran yang memuat fakta, konsep, prinsip dan prosedur yang relevan, dan ditulis dalam bentuk butir-butir sesuai dengan alur tujuan pembelajaran		
9.	Sarana dan prasarana dan juga media pembelajaran berupa alat bantu proses pembelajaran		
10.	Target peserta didik		
11.	Model pembelajaran, digunakan oleh pendidik untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik dapat menajapai capaian pembelajaran		

No.	Komponen	Ya	Tidak
12.	Pengaturan pembelajaran, dalam proses pembelajaran guru menggunakan pengaturan peserta didik yang seperti apa		
13.	Tujuan pembelajaran		
14.	Pemahaman bermakna		
15.	Pertanyaan pematik		
16.	Langkah-langkah pembelajaran yang terdiri dari kegiatan pendahuluan, inti dan penutup		
17.	Sumber belajar yang dapat berupa buku, media cetak dan elektronik, alam sekitar, atau sumber belajar lainnya yang relevan		
18.	Penilaian hasil belajar atau asesmen		

### E. Teknik Pengumpulan Data

Menurut I Wayan (2014:9-10) menyatakan bahwa tahap-tahap yang dilakukan dalam penelitian kualitatif ini secara garis besar sebagai berikut:

#### 1. Tahap pra-lapangan

Pada tahap ini peneliti meminta izin kepada lembaga yang terkait sesuai dengan sumber data yang dibutuhkan.

#### 2. Tahap pelaksanaan penelitian

Pada tahap yang kedua ini, peneliti mempersiapkan segala kemungkinan yang akan terjadi di lapangan. Alat yang digunakan penelitian harus disiapkan dengan baik, selanjutnya peneliti mengumpulkan data dengan melakukan obserasi, wawancara, dan dokumentasi. Diharapkan saat penelitian berlangsung peneliti berinteraksi dengan baik kepada semua pihak yang bersangkutan.

### 3. Tahap akhir pelaksanaan

Pada tahap akhir ini merupakan analisis data, setiap tahap penelitian melakukan pengecekan dan memeriksa keabsahan data yang diperoleh peneliti, sehingga data yang terkumpul valid, kemudian dilanjutkan analisis data untuk menemukan hasil penelitian.

## **F. Keabsahan Data**

Teknik pemeriksaan keabsahan data tidak hanya digunakan untuk menyanggah apa yang telah ditentukan kepada konsep penelitian kualitatif yang mengatakan penelitian ini tidak bersifat ilmiah, tetapi pemeriksaan keabsahan merupakan sebagai tahapan yang tidak dapat dipisahkan dari tubuh pengetahuan pada penelitian kualitatif (Mekarisce,2020:147). Dalam penelitian ini tidak menutup kemungkinan akan terjadi kesalahan maka untuk menghindari kesalahan data yang disimpulkan perlu diperiksa kembali data yang telah dikumpulkan.

Untuk memeriksa keabsahan data mengenai “Implementasi Kurikulum Merdeka Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan Di SMA Negeri 1 Candiroto Kabupaten Temanggung” peneliti menggunakan teknik triangulasi. Triangulasi merupakan teknik pemeriksaan keabsahan data yang memanfaatkan sesuatu lain diluar data untuk pengecekan atau sebagai pembanding terhadap data. Pemeriksaan data dengan cara triangulasi dilakukan untuk meningkatkan derajat kepercayaan atau akurasi data (Nusa,2012:103). Triangulasi dilakukan dengan tiga strategi, yaitu triangulasi sumber, triangulasi metode, dan triangulasi waktu. Pada penelitian ini menggunakan triangulasi

sumber, yaitu dilakukan dengan cara mengecek data yang telah diperoleh melalui beberapa sumber. Dalam penelitian ini triangulasi data berupa orang (guru PJOK dan siswa), hasil obserasi, dan hasil dokumentasi.

## **G. Analisis Data**

Menurut Muhadjir (1998:104) mengemukakan bahwa analisis data merupakan upaya mencari dan menata secara sistematis catatan hasil obserasi, wawancara, dan lainnya untuk meningkatkan pemahaman peneliti tentang kasus yang diteliti dan menyajikannya sebagai temuan bagi orang lain. Analisis data kualitatif bersifat induktif yaitu suatu analisis berdasarkan data yang diperoleh selanjutnya dikembangkan menjadi hipotesis. Data yang dikumpulkan melalui obserasi, wawancara, dan dokumentasi diolah dan dianalisis secara deskriptif kualitatif dengan tahapan analisis data sebagai berikut:

### **1. Reduksi Data**

Reduksi data merupakan bentuk analisis yang menajamkan, menggolongkan, mengarahkan, membuang yang tidak perlu, dan mengorganisasi data dengan cara sedemikian rupa sehingga kesimpulan akhir dapat diambil (Agusta,2003:10). Data yang diperoleh akan dipilih berdasarkan kesaaman kosep dan tema yang akan memberikan deskripsi mengenai hasil pengamatan. Dalam tahap ini peneliti memilih data yang dianggap relevan dan penting yang berkaitan dengan fokus penelitian sehingga gambaran penelitian akan lebih jelas.

## **2. Penyajian Data**

Penyajian data dilakukan dalam bentuk uraian singkat, bagan, hubungan atau kategori dan sejenisnya. Namun paling sering digunakan dalam menyajikan data dalam penelitian kualitatif dengan teks bersifat naratif. Dalam penyajian data ini, peneliti menyajikan data dengan menyusun uraian singkat atau teks bersifat naratif berdasarkan hasil reduksi data terhadap hasil wawancara, obserasi, dan dokumentasi.

## **3. Penarikan Kesimpulan dan Verifikasi Data**

Setelah peneliti melewati kedua langkah diatas, yaitu reduksi data dan penyajian data langkah yang selanjutnya yaitu menarik kesimpulan dan melakukan verifikasi terhadap kesimpulan yang dibuat. Kesimpula yang dibuat oleh peneliti menjadi jawaban terhadap masalah penelitian, namun dalam isi kesimpulan harus sesuai dengan keadaan sebenarnya. Penarikan kesimpulan dilakukan berdasarkan penyajian data dan pembahasan data dengan teori yang digunakan.

## **BAB IV**

### **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

#### **A. Hasil Penelitian**

##### **1. Gambaran Umum SMA Negeri 1 Candirototo**

Penelitian mengenai Implementasi Kurikulum Merdeka Belajar dalam Pembelajaran PJOK di SMA Negeri 1 Candirototo dapat diuraikan berdasarkan hasil observasi, wawancara dan dokumentasi sebagai berikut:

##### **a. Tinjauan Historis dan Profil Sekolah**

SMA Negeri 1 Candirototo merupakan salah satu sekolah menengah keatas yang memiliki predikat sebagai sekolah Adiwiyata Nasional. SMA ini terletak di Jl. Sibajag Muntung, Kecamatan Candirototo, Temanggung, Jawa Tengah. Sekolah ini berdiri pada bulan Juli 1991 sehingga pada tahun ini SMA Negeri 1 Candirototo telah memberikan pelayanan dan melaksanakan kegiatan pendidikan selama 32 tahun.

SMA Negeri 1 Candirototo berdiri diatas lahan seluas  $\pm 2$  hektar dengan rincian 1,3 hektar lahan utama dan 0,7 hutan sekolah. SMA ini memiliki 24 ruang kelas untuk 8 rombel di setiap angkatannya yang siap digunakan sebagai tempat kegiatan pembelajaran. Selain itu juga terdapat 5 ruang laboratorium yang terdiri dari laboratorium Biologi, Kimia, Fisika, Komputer, dan Lab Musik. Perpustakaan yang nyaman digunakan untuk belajar siswa, serta memiliki kantin yang sudah mendapatkan penghargaan Bintang Kantin, karena terus dijaga kebersihan dan kualitas untuk melayani kebutuhan siswa.

Dalam mengupayakan tingkat pendidikan di Indonesia, khususnya di wilayah Temanggung, SMA Negeri 1 Candiroto mengusung visi yaitu “Terwujudnya Sekolah yang Berakhlak Mulia, Berilmu, Terampil, Ramah Sosial dan Ramah Lingkungan”. Adapun misi sekolah antara lain:

- 1) Meningkatkan keimanan dan ketaqwaan warga sekolah.
- 2) Melaksanakan penguatan karakter atau akhlak mulia.
- 3) Mengembangkan sikap cinta tanah air.
- 4) Melaksanakan pembelajaran yang efektif, kreatif, inovatif dan menyenangkan.
- 5) Meningkatkan pemahaman dan penerapan ilmu pengetahuan dan teknologi.
- 6) Memberikan bekal keterampilan bernalar kritis dan literasi.
- 7) Mengembangkan kreatifitas dan menumbuhkan inovasi.
- 8) Memberikan bekal keterampilan vokasi.
- 9) Menumbuhkan karakter empati dan sayang terhadap sesama.
- 10) Mengembangkan perilaku gotong royong (peduli, rela berbagi dan kolaborasi).
- 11) Meningkatkan toleransi dan sikap menghargai keberagaman bangsa.
- 12) Mengembangkan perilaku peduli terhadap kelestarian lingkungan sekitar.
- 13) Mendorong peran aktif dalam penyelesaian masalah lingkungan global.

14) Menumbuhkan kesadaran adanya potensi bencana serta perilaku tanggap bencana.

**b. Sarana dan Prasarana Sekolah**

**Tabel 5 Sarana dan Prasarana**

No.	Sarana Prasarana	Jumlah Unit	Ket.
1	Rung belajar	24	Baik
2	Ruang kepala sekolah	1	Baik
3	Ruang tata usaha	1	Baik
4	Ruang guru	1	Baik
5	Ruang BK	1	Baik
6	Perpustakaan	1	Baik
7	Laboratorium Biologi	1	Baik
8	Laboratorium Kimia	1	Baik
9	Laboratorium Fisika	1	Baik
10	Laboratorium Komputer	1	Baik
11	Lab. Musik	1	Baik
12	Masjid	1	Baik
13	Lapangan Upacara	1	Baik
14	Lapangan Olahraga (lap. Voli, lap. Basket/ futsal, lap. Lompat jauh)	3	Baik
15	Kantin	3	Baik
16	Televisi	3	Baik
17	Computer Administrasi / Laptop	25	Baik
18	UKS	1	Baik
17	Ruang OSIS / Pramuka	1	Baik
18	Aula pertemuan	1	Baik
19	WC	15	Baik
20	Tempat Parkir	2	Baik

**2. Gambaran Perencanaan Pembelajaran PJOK dengan menggunakan Kurikulum Merdeka**

Penyusunan Alur Tujuan Pembelajaran (ATP) dan Modul Ajar menjadi tahapan awal dalam merancang proses pembelajaran. Guru merancang Alur Tujuan Pembelajaran dengan tujuan supaya dalam proses

pembelajaran berjalan sesuai dengan rencana yang sudah dibuat dan sesuai dengan apa yang diharapkan. Selain itu, Alur Tujuan Pembelajaran juga dapat mempermudah guru lain yang membantu mengisi kelas jika guru mata pelajaran berhalangan hadir, serta mempermudah guru dalam menyusun Tujuan Pembelajaran. Guru harus memperhatikan beberapa komponen yang harus tercantum dalam alur tujuan pembelajaran, diantaranya informasi umum (nama sekolah, mata pelajaran, fase, kelas, guru, alokasi waktu, dan tahun pelajaran), rasional, dan capaian pembelajaran (alur tujuan pembelajaran, konsep inti, alokasi waktu, karakter profil pancasila, dan glosarium).

Setiap guru mata pelajaran diwajibkan menyusun modul ajar sebelum melakukan proses pembelajaran. Hal ini bertujuan sebagai pedoman pengajaran serta guru dituntut untuk bisa mengembangkan modul ajar tersebut berdasarkan materi yang akan diajarkan. Dalam penelitian ini, peneliti juga melakukan penelitian terhadap Bapak ATH selaku Guru PJOK kelas 12 dan Bapak SH selaku Guru PJOK kelas 10. Modul ajar pembelajaran harus mencakup beberapa komponen diantaranya, informasi umum, capaian dan tujuan pembelajaran, detail rancangan penggunaan, dan detail pertemuan.

**Tabel 6 Hasil Analisis Modul Ajar Guru PJOK SH**

No.	Komponen	Ya	Tidak
1.	Identitas sekolah yaitu nama satuan Pendidikan	√	
2.	Identitas mata pelajaran atau tema / subtema	√	
3.	Kelas / semester		√
4.	Materi pokok	√	

5.	Alokasi waktu ditentukan sesuai dengan keperluan untuk mencapai tujuan pembelajaran	√	
6.	Kompetensi awal	√	
7.	Profil pelajar pancasila	√	
8.	Materi pembelajaran yang memuat fakta, konsep, prinsip dan prosedur yang relevan, dan ditulis dalam bentuk butir-butir sesuai dengan alur tujuan pembelajaran	√	
9.	Sarana dan prasarana dan juga media pembelajaran berupa alat bantu proses pembelajaran	√	
10.	Target peserta didik	√	
11.	Model pembelajaran, digunakan oleh pendidik untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik dapat menajapai capaian pembelajaran	√	
12.	Pengaturan pembelajaran, dalam proses pembelajaran guru menggunakan pengaturan peserta didik yang sperti apa	√	
13.	Tujuan pembelajaran	√	
14.	Pemahaman bermakna	√	
15.	Pertanyaan pematik	√	
16.	Langkah-langkah pembelajaran yang terdiri dari kegiatan pendahuluan, inti dan penutup	√	
17.	Sumber belajar yang dapat berupa buku, media cetak dan elektronik, alam sekitar, atau sumber belajar lainnya yang relean	√	
18.	Penilaian hasil belajar atau asesmen	√	

Sumber: Modul Ajar Guru PJOK SMA N 1 Candirototo \*terdapat pada lampiran

**Tabel 7 Hasil Analisis Modul Ajar Guru PJOK ATH**

No.	Komponen	Ya	Tidak
1.	Identitas sekolah yaitu nama satuan Pendidikan	√	
2.	Identitas mata pelajaran atau tema / subtema	√	
3.	Kelas / semester	√	
4.	Materi pokok	√	
5.	Alokasi waktu ditentukan sesuai dengan keperluan untuk mencapai tujuan pembelajaran	√	
6.	Kompetensi awal	√	
7.	Profil pelajar pancasila	√	
8.	Materi pembelajaran yang memuat fakta, konsep, prinsip dan prosedur yang relevan, dan ditulis dalam bentuk butir-butir sesuai dengan alur tujuan pembelajaran		√

9.	Sarana dan prasarana dan juga media pembelajaran berupa alat bantu proses pembelajaran	√	
10.	Target peserta didik	√	
11.	Model pembelajaran, digunakan oleh pendidik untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik dapat menajapai capaian pembelajaran	√	
12.	Pengaturan pembelajaran, dalam proses pembelajaran guru menggunakan pengaturan peserta didik yang sperti apa	√	
13.	Tujuan pembelajaran	√	
14.	Pemahaman bermakna	√	
15.	Pertanyaan pematik	√	
16.	Langkah-langkah pembelajaran yang terdiri dari kegiatan pendahuluan, inti dan penutup	√	
17.	Sumber belajar yang dapat berupa buku, media cetak dan elektronik, alam sekitar, atau sumber belajar lainnya yang relean	√	
18.	Penilaian hasil belajar atau asesmen	√	

Sumber: Modul Ajar PJOK SMA N 1 Candioto \*terdapat pada lampiran

Berdasarkan hasil data wawancara kepada guru mata pelajaran PJOK pada tanggal 3 – 4 Oktober 2023 yang diperoleh peneliti mengenai perangkat pembelajaran, Bapak ATH menyatakan bahwa “saya menyiapkannya diawal pembelajaran, karena memang perangkat pembelajaran harus dibuat diawal tahun”. Hal ini sependapat dengan Bapak SH bahwa “perangkat pembelajaran itu merupakan rencana dalam satu tahun jadi sangat penting untuk dipersiapkan karena menjadi acuan kita saat mengajar”. Dalam penyusunan perangkat pembelajaran seperti modul ajar Bapak ATH dan Bapak SH menyesuaikan dengan apa yang sudah ditentukan namun dalam pelaksanaannya disesuaikan dengan kondisi yang ada di lapangan.

Dalam penyusunan perangkat pembelajaran guru PJOK juga mengikutsertakan peserta didik dan mempertimbangkan kemampuan yang

sudah dimiliki oleh siswa. Hal ini diperkuat oleh hasil wawancara dengan peserta didik kelas sepuluh dan juga kelas duabelas bahwa sebelum pembelajaran dimulai peserta didik selalu ditanya mengenai materi yang akan dipelajari dan sudah sejauh mana siswa itu menguasai materi. Dengan adanya pertanyaan tersebut mempermudah guru dalam memberikan materi dan juga praktik kepada siswa tanpa adanya pengulangan yang mendalam.

Setelah penulis menganalisis komponen-komponen dari modul ajar yang dirumuskan oleh guru PJOK SMA Negeri 1 Candirotro, penulis menemukan prinsip-prinsip belajar yang memuat beberapa komponen yaitu informasi umum di modul ajar terdapat beberapa bagian diantaranya judul modul ajar, pemilihan satuan dan jenjang pendidikan, pemilihan fase dan kelas, pemilihan mata pelajaran, deskripsi umum modul ajar, identitas menulis modul, sedangkan pada komponen capaian dan tujuan pembelajaran terdiri capaian pembelajaran, tujuan pembelajaran dan keseluruhan modul ajar, alur tujuan pembelajaran, dimensi profil pelajar pancasila. komponen selanjutnya yaitu komponen detail rencana yang terdiri dari total alokasi jam pembelajaran (JP) dan jumlah pertemuan, penentuan model belajar (daring, luring, campuran), sarana prasarana, dan prasyarat kompetensi. Komponen yang terakhir yaitu komponen detail pertemuan, dalam komponen ini terdiri dari alokasi jam pembelajaran (JP) per pertemuan, rincian kegiatan meliputi: tujuan pembelajaran, indikator keberhasilan, pertanyaan pematik, daftar perlengkapan ajar, daftar lampiran materi pendukung, langkah pembelajaran, rencana asesmen, dan rencana

diferensiasi. Selanjutnya yaitu lampiran atau materi pendukung terdiri dari referensi materi atau media pembelajaran, lembar kerja atau latihan, dan refleksi.

### 3. Gambaran Proses Pembelajaran PJOK dengan menerapkan Kurikulum Merdeka

Pelaksanaan pembelajaran merupakan kegiatan proses belajar mengajar yang memuat unsur inti dari aktivitas pembelajaran, dalam pelaksanaannya disesuaikan dengan ketentuan yang sudah disusun dalam perencanaan pembelajaran yaitu didalam modul ajar. Pelaksanaan pembelajaran meliputi kegiatan pendahuluan, kegiatan inti, dan kegiatan penutup diimplementasikan dari modul ajar yang dirumuskan oleh guru.

**Tabel 8 Hasil Analisis Observasi Guru PJOK SH**

No.	Tahapan	Komponen	Ya	Tidak
1.	Pendahuluan	a. Guru menyampaikan salam	√	
		b. Guru memimpin doa	√	
		c. Guru melakukan presensi	√	
		d. Guru melakukan apersepsi	√	
		e. Guru menanyakan kesehatan peserta didik	√	
		f. Guru menyampaikan tujuan pembelajaran	√	
		g. Guru memberikan motivasi	√	
		h. Pemanasan konvensional dan pemanasan permainan	√	
2.	Kegiatan Inti	a. Peserta didik mengamati penjelasan dan demonstrasi guru	√	
		b. Peserta didik menanyakan terkait penjelasan guru		√
		c. Pertanyaan pematik		√
		d. Peserta didik melakukan dan mencoba mempraktikkan materi yang sudah disampaikan	√	

		e. Peserta didik mengasosiasikan materi yang sudah dijelaskan	√	
3.	Penutup	a. Guru melakukan evaluasi dan refleksi	√	
		b. Guru menyampaikan peserta didik untuk pendinginan	√	
		c. Guru menyampaikan materi pembelajaran pertemuan selanjutnya	√	
		d. Guru memimpin doa dan bersalaman	√	

Catatan : Dalam observasi ini terdapat beberapa catatan, diantaranya dalam kegiatan pendauluan siswa kelas X 6 ini sudah inisiatif dalam pembelajaran PJOK untuk melakukan pemanasan sendiri sebelum guru masuk kelapangan. Selain itu guru sudah membuat kontrak belajar kepada siswa dengan tujuan siswa disiplin dalam mengikuti pembelajaran. Dalam tahap pendahuluan dibagian pemanasan guru sudah memberikan pemanasan berupa pemanasan statis dan dinamis, untuk pemanasan dengan bentuk permainan belum ada. Guru selalu memperhatikan dan memberikan masukan serta perbaikan kepada siswa ketika proses pembelajaran berlangsung. dalam proses pembelajaran guru selalu memberikan kepada siswa untuk ikut serta bermain dan merasakan bermain bola basket, sehingga semua siswa memiliki rasa ingin mencoba dan mau berusaha. Tetapi ada juga beberapa siswa yang ketika bermain hanya ikut lari kesana dan kesini tidak berani memegang bola. Selain itu juga guru selalu memberikan masukan dan arahan kepada siswa supaya siswa paham akan peraturan permanan bola basket dan tidak asal main saja, walaupun permainan yang diterapkan dalam model modifikasi. Pada tahap kegiatan inti guru sudah menyampaikan pertanyaan pematik hanya saja respon murid

kurang sehingga kurang adanya timbal balik antara siswa kepada guru. Pada tahap pendinginan guru memberikan kesempatan kepada siswa untuk memimpin pendinginan dengan arahan guru. Dalam proses pembelajaran PJOK ini guru menerapkan metode TGFU namun dalam pelaksanaan guru kekurangan waktu sehingga dalam penerapannya kurang maksimal.

**Tabel 9 Hasil Analisis Observasi Guru PJOK ATH**

No.	Tahapan	Komponen	Ya	Tidak
1.	Pendahuluan	a. Guru menyampaikan salam	√	
		b. Guru memimpin doa		√
		c. Guru melakukan presensi	√	
		d. Guru melakukan apersepsi	√	
		e. Guru menanyakan kesehatan peserta didik	√	
		f. Guru menyampaikan tujuan pembelajaran	√	
		g. Guru memberikan motivasi	√	
		h. Pemanasan konvensional dan pemanasan permainan	√	
2.	Kegiatan Inti	a. Peserta didik mengamati penjelasan dan demonstrasi guru	√	
		b. Peserta didik menanyakan terkait penjelasan guru	√	
		c. Pertanyaan pematik	√	
		d. Peserta didik melakukan dan mencoba mempraktikkan materi yang sudah disampaikan	√	
		e. Peserta didik mengasosiasikan materi yang sudah dijelaskan	√	
3.	Penutup	a. Guru melakukan evaluasi dan refleksi	√	
		b. Guru menyampaikan peserta didik untuk pendinginan	√	
		c. Guru menyampaikan materi pembelajaran pertemuan selanjutnya	√	
		d. Guru memimpin doa dan bersalaman	√	

Catatan : Dalam kegiatan pembelajaran pada tahap pendahuluan guru tidak memimpin berdoa. Namun setelah peneliti melakukan wawancara dengan

peserta didik biasanya guru selalu memimpin berdoa terlebih dahulu. Pada pembelajaran ini guru setelah mengucapkan salam dilanjutkan menyampaikan materi kebugaran jasmani dengan sub materi yang disampaikan dan dipraktikkan meliputi, kelincahan, koordinasi, kecepatan, dan keseimbangan. Pada pembelajaran kali ini sebelum siswa melakukan praktik guru memberikan materi dan menjelaskan kepada siswa terkait kebugaran jasmani itu apa dan menyampaikan tahapan dalam melakukan praktik. Dalam tahap praktik guru hanya memberikan pemanasan berupa pemanasan statis dan pemanasan dinamis saja dan tidak memberikan pemanasan dalam bentuk permainan. Pada proses pembelajaran ini terdapat timbal balik antara siswa dan guru, siswa aktif bertanya terkait materi yang disampaikan dan juga bertanya mengenai tahapan praktik saat mereka tidak paham apa yang disampaikan oleh guru. Saat kegiatan praktik berlangsung guru selalu memberikan contoh sebelum siswa melakukan praktik dan memberikan koreksi serta masukan untuk siswa yang belum benar dalam melakukan praktik.

Berdasarkan hasil analisis observasi yang sudah dijelaskan diatas berikut merupakan tahapan proses pembelajaran PJOK:

**a. Kegiatan Pendahuluan**

Pada kegiatan pendahuluan guru menyiapkan peserta didik secara psikis dan fisik untuk mengikuti proses pembelajaran, memberikan motivasi belajar, mengajukan pertanyaan pematik dan juga apersepsi dengan tujuan supaya peserta didik mengulas kembali materi yang

sudah diajarkan dipertemuan sebelumnya dan materi yang akan dipelajari serta kompetensi yang akan dicapai, menyampaikan tujuan pembelajaran dan capaian pembelajaran. Dalam hasil observasi dan juga wawancara pada Bapak SH di tanggal 3 Oktober 2023 mengenai pemberian motivasi kepada peserta didik sebelum proses pembelajaran dimulai merupakan salah satu teknik yang dapat digunakan untuk menumbuhkan rasa semangat dan juga rasa nyaman kepada peserta didik sebelum pembelajaran dimulai. Hal ini sependapat dengan Bapak ATH dari hasil wawancara yang dilakukan pada tanggal 4 Oktober 2023 bahwa memberikan motivasi kepada siswa di awal pembelajaran dapat menumbuhkan rasa nyaman kepada peserta didik sehingga saat proses pembelajaran berlangsung peserta didik merasa senang dan bersemangat.

Selain memberikan motivasi guru juga menyampaikan capaian pembelajaran setiap materi yang akan di praktikkan dengan tujuan peserta didik saat melakukan praktik bersungguh-sungguh dan tidak menyepelkan proses pembelajaran praktik. Penyampaian capaian pembelajaran dan cakupan materi selalu disampaikan diawal pembelajaran. Menurut Bapak SH dalam hasil wawancara yang dilakukan pada tanggal 3 Oktober 2023 “capaian pembelajaran ini dibuat untuk mengetahui kemampuan siswa jadi ketika kita punya perencanaan apa capaian pembelajaran yang akan kita capai mungkin dalam satu kelas atau satu angkatan nanti untuk mengukur bagaimana

kemampuan siswa kadang yang namanya capaian pembelajar, target kita terutama kita target siswa bisa melakukan passing dalam permainan bola basket passing chest pass dengan benar dengan posisi ini dan sebagainya”. Sedangkan menurut Bapak ATH mengenai capaian pembelajaran dalam hasil wawancara yang dilakukan pada tanggal 4 Oktober 2023 “keuntungannya sangat banyak sekali dan mengutungkan pada saat proses pembelajaran, karena disitukan sudah ada perencanaan sehingga kita tinggal melakukan saja, kalau itu tidak ada fast mayor, fast mayor di pembelajaran itu sudah kita lanjutkan saja itu sudah sesuai dengan apa yang kita harapkan”.

Pada kegiatan pendahuluan ini Bapak SH dipertemuan sebelumnya sudah membuat kesepakatan atau kontrak belajar dengan peserta didik untuk melakukan pemanasan secara mandiri ketika sudah masuk jam PJOK, dalam hasil observasi dan juga wawancara yang dilakukan pada tanggal 3 Oktober 2023 “saya sudah memberi tahu kepada siswa begitu masuk jam PJOK siswa langsung berganti pakaian olahraga dan melakukan pemanasan statis dan juga dinamis secara mandiri dengan tujuan mempersingkat waktu dalam pembelajaran supaya waktu praktik mencukupi materi yang akan dipraktikkan”. Berbeda dengan Bapak ATH dalam hasil observasi dan juga wawancara yang dilakukan pada tanggal 4 Oktober 2023 “pemanasan dilakukan sebelum pembelajaran praktik dimulai dan dipimpin oleh salah satu siswa dengan melakukan pemanasan statis dan dinamis, kemudian

dilanjutkan dengan sedikit pemanasan dalam bentuk permainan, dengan tujuan menumbuhkan rasa semangat pada siswa”.

#### **b. Kegiatan Inti**

Pada kegiatan inti guru PJOK menggunakan model pembelajaran, metode pembelajaran, media pembelajaran, dan sumber belajar yang disesuaikan dengan karakteristik peserta didik dengan mengacu pada aspek afektif, aspek kognitif, dan aspek psikomotor. Dalam proses pembelajaran guru harus bisa memberikan model pembelajaran yang menarik dan modifikasi pembelajaran supaya peserta didik tertarik dengan materi yang disampaikan dan juga bersemangat serta nyaman dalam mengikuti praktik olahraga. Hal ini sesuai dengan hasil wawancara guru PJOK Bapak ATH “saya menerapkan metode global, biasanya saya lihat dari rekan-rekan saya itu muridnya individual karena di olahraga itu biasanya individual jadi anak itu dididik seperti kaya diberi hukuman satu-satu itu, itukan sudah tidak waktunya lagi, jadi yang pertama itu menggunakan metode diferensiasi, model pembelajaran diferensiasi yaitu bisa mendekatkan antara anak-anak yang sudah terbiasa menjadi lebih dalam beraktivitas dan bisa dengan anak-anak yang tidak pernah beraktivitas dan belum bisa, itu pembelajaran dibedakan dengan pembelajaran diferensiasi, kemudian yang tadi yang global atau klasikal itu anak-anak langsung bermain kita amati kemudian kita tentukan diferensiasinya setelah itu kita kelompokkan agar anak-anak itu pertama bisa dibantu dengan

teman-teman sebayanya atau mungkin kita dekati sebagai guru langsung”.

Sedangkan menurut Bapak SH model pembelajaran yang digunakan dalam proses pembelajaran itu harus bervariasi menyesuaikan dengan keadaan kelas dan peserta didik “variasi dan modifikasi pembelajaran bagaimana kita memaksa istilahnya dari memaksa itu artinya memaksa anak tidak dengan mereka harus ikut hingga mereka menguasai tapi memaksa mereka untuk senang dengan materi dan cara pembelajaran yang kita buat, ketika mereka sudah merasa senang walaupun sebenarnya salah satu contoh anak tidak suka dengan permainan bola voli karena dia takut ataupun dia enggak mau tangannya sakit dan sebagainya tapi ketika kita membuat satu modifikasi variasi pembelajaran permainan bola voli itu yang menyenangkan mereka, maka mereka itu yang tadinya tidak mau, akan jadi yang pertama mungkin kita penting sekali untuk memberikan memodifikasi pembelajaran sehingga anak tidak merasa tertekan dan anak merasa senang dan tidak ada keterpaksaan dalam melaksanakan aktivitas sehingga seperti yang dulu dulu itu banyak sekali yang ngiyup istilahnya, takut kena panas dan lain sebagainya itu sehingga dengan modifikasi dan variasi pembelajaran”.

Media yang digunakan dalam proses pembelajaran harus disesuaikan dengan kebutuhan praktik seperti halnya saat materi yang disampaikan permainan bola basket maka media yang digunakan

berupa bola basket, cone, dan lapangan basket, serta media lain seperti video dan materi pembelajaran disampaikan melalui powerpoint ketika jam pembelajaran di kelas. Hal ini sesuai dengan hasil wawancara pada beberapa siswa kelas 10 dan kelas 12, dari kelas sepuluh sendiri menyampaikan bahwa “Media berupa powerpoint, yang didalamnya terdapat gambar dan juga penjelasan”. Sedangkan dari hasil wawancara kelas duabelas menyampaikan bahwa “pernah, misalnya menggunakan laptop untuk memberikan penjelasan, contohnya video tentang voli kemudian diputar videonya dan diamati oleh siswa”.

Penerapan kurikulum merdeka belajar khususnya dalam pembelajaran PJOK pihak sekolah memberi anjuran untuk memberikan kebebasan kepada peserta didik untuk mengembangkan bakat dan minat yang dimiliki dan digemarinya. Hal ini dimaksud supaya peserta didik tertarik dan bisa menyalurkan hobi atau kegemarannya dalam bidang olahraga. Terkait dengan itu peserta didik kelas duabelas menjelaskan “kebebasannya itu dalam kalau siswa memiliki bakat dan minat sesuatu itu siswa di buat kan ekstrakurikuler tertentu, misal seorang anak itu punya bakat futsal maka anak itu diikutkan dengan ekstra futsal begitu”. Tidak jauh berbeda dengan pendapat yang disampaikan peserta didik kelas dua belas juga “ya mungkin kebebasannya dalam ya pertama itu ekstra mungkin, bisa mengembangkan diri di ekstra olahraga, sama kebebasannya mungkin kalau di waktu pembelajaran itu kalau ada siswa yang kelihatannya bisa

itu bisa didahulukan, misal bukan didahulukan tapi didahulukan untuk memberikan contoh keteman-temannya”. Sedangkan kelas sepuluh menyampaikan bahwa “Ya tidak terlalu ekstra banget diberikan kebebasan, kebebasan yang diperoleh itu ketika masih ada jam sisa pembelajaran siswa diperbolehkan berolahraga sendiri atau lanjut istirahat dan ada juga yang berganti pakaian kemudian istirahat”.

### **c. Kegiatan Penutup**

Kegiatan penutup dalam proses pembelajaran PJOK guru bersama dengan peserta didik melakukan pendinginan terlebih dahulu, baru dilanjutkan refleksi untuk mengevaluasi jalannya proses pembelajaran yang sudah dipelajari dan dipraktikkan di pertemuan tersebut. Tujuan dari pemberian refleksi supaya peserta didik mengetahui hasil belajar mereka yang sudah dijalani, serta kemampuan mereka sudah sampai mana dan yang perlu diperbaiki dibagian apa. selain itu guru juga memberikan gambaran materi yang akan dipelajari dipertemuan selanjutnya dengan tujuan supaya peserta didik dapat mempersiapkan diri dijauh jauh hari sebelum pembelajaran dan sedikit menguasai materi yang akan dipraktikkan.

Selama penerapan kurikulum merdeka belajar di SMA Negeri 1 Candioto, khususnya guru PJOK perlu melakukan evaluasi, Bapak ATH menyampaikan “kalau menurut saya yang perlu dievaluasi di kurikulum merdeka tentang pendidikan jasmani itu yang pertama materi kadang yang membuat menentukan materi itu terlalu banyak

kemudian sementara bukunya saja sampai saat ini susah didapat, kalau kita mengandalkan materi melalui video atau medsos atau mungkin aiti, kalau mau mengadakan mengulas sesuatu harus membuka, mencari dan ketergantungan sekali dengan gadget makanya biar tiak seperti itu mungkin dari kemendikbud sendiri menyiapkan buku pegangan untuk anak- anak untuk menampung ilmunya yang akan dilaksanakan dan yang sudah dilaksanakan”. Berbeda dengan apa yang disampaikan oleh Bapak SH “evaluasi Sebenarnya ada secara target itu memang kalau zaman dulu ketika kita mengajar olahraga itu nanti selain untuk aktivitas kesehatan jasmani itu memang arahnya kan bisa kita sambil melihat bibit-bibit yang bagus dalam pembelajaran sehingga nanti kita masuk ke prestasi kalau untuk kurikulum pembelajaran di kurikulum merdeka ini memang agak ini bukan agak sulit tapi kita agak kurang bisa karena kita harus menyesuaikan dengan aktivitas-aktivitas kegiatan-kegiatan yang memang di situ pada pendidikan jasmani sehingga ya memang agak-agak cuman secara umum ketika kita nanti fullup di ekstra yo memang di ekstra itu tidak masalah. jadi masih bisa di fullup di ekstra tapi kalau zaman dulu kita mungkin sudah bisa dilihat kalau anak ini seperti ini sudah bisa di Arahkan ke prestasi seperti ini yaitu karena agak berbeda dari yang dulu, cuma secara umum secara umum itu ya kalau pembelajaran olahraga ya kita hampir sama saja kurikulum yang dulu ya kita juga mau menerapkan itu kurikulum sekarang juga menerapkan itu. Jadi pada dasarnya kalau secara umum

Kurikulum merdeka dan kurikulum yang lalu dari mulai kurikulum KTSP, kurikulum 13, kurikulum revisi itu dalam pembelajaran olahraga tidak masalah jadi kita masih bisa mengikuti masih bisa adaptasi dengan baik”.

## **B. Pembahasan**

Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui bagaimana implementasi kurikulum merdeka belajar dalam mata pelajaran PJOK dapat berjalan sesuai dengan program kerja yang sudah ditetapkan oleh menteri pendidikan dan permendikbud. Dalam proses pengumpulan data penelitian, peneliti menggunakan teknik observasi, wawancara dan dokumentasi. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa proses pembelajaran PJOK dilaksanakan secara luring dengan menerapkan konsep kurikulum merdeka. Setelah data disajikan oleh peneliti berdasarkan temuan-temuan di lapangan melalui obserasi, wawancara dan dokumentasi maka sebagai tindak lanjut dari temuan data-data penelitian yaitu menganalisis hasil data yang terkumpul menggunakan kata-kata yang terperinci.

Selama kurang lebih dua tahun setengah ini SMA Negeri 1 Candirote menerapkan kurikulum merdeka belajar dengan mengkombinasikan dengan kurikulum 2013 khususnya dimata pelajaran PJOK, tetapi sebagai acuan pertama sekolah tetap mengguakan kurikulum merdeka belajar yang sudah diterapkan sejak tahun ajaran 2021/2022. Dalam proses penerapan sarana dan prasarana yang ada disekolah cukup membantu guru dalam proses pembelajaran, seperti penggunaan sarana dan prasarana untuk proses

pembelajaran PJOK di sekolah sudah lengkap, meliputi tersedianya lapangan bola voli, lapangan bola basket yang bisa digunakan sebagai lapangan futsal juga, dan lapangan untuk lompat jauh, serta aula sekolah yang dapat digunakan untuk olahraga bulutangkis dan bisa digunakan ketika jam pembelajaran saat hujan. Tidak hanya sarana saja yang terpenuhi, terdapat juga prasarana yang menunjang proses pembelajaran seperti bola basket, bola voli, mistar lompat tinggi beserta matras, cone, dan lain sebagainya.

Pihak kurikulum di SMA Negeri 1 Candiroto mengarahkan kesiapan guru-guru sebelum memasuki tahun ajaran baru, dalam menyusun alur tujuan pembelajaran dan modul ajar yang mengacu pada kurikulum merdeka belajar. Ditahun ketiga ini dalam penerapan kurikulum merdeka belajar sudah mulai stabil dan guru maupun siswa sudah bisa beradaptasi dan mengikuti arahan yang sudah ditetapkan. Berdeba dengan tahun pertama waktu penerapan kurikulum merdeka, dimana pada tahun pertama guru masih kebingungan dan belum paham mengenai penerapan kurikulum merdeka yang dalam konsepnya memberikan kebebasan kepada peserta didik untuk mengembangkan bakat dan minatnya. Terutama pada guru mata pelajaran PJOK hambatan yang sering dijumpai mengenai penetapan jam pembelajaran, dimana dalam kurikulum merdeka seluruh jam pembelajaran PJOK dibedakan menjadi dua kali pertemuan yaitu satu jam pembelajaran untuk jam teori dan dua jam pembelajaran untuk jam praktik dan dibedakan hari pembelajarannya. Dengan dibaginya jam pembelajaran guru PJOK menjadi kekurangan waktu dalam proses pembelajaran khususnya di jam praktik.

Selama proses pembelajaran PJOK dengan menerapkan Kurikulum Merdeka Belajar untuk meminimalisir hambatan yang dijumpai saat proses pembelajaran, pihak kurikulum sudah mengarahkan untuk selalu mempersiapkan segala hal yang kemungkinan terjadi selama proses pembelajaran berlangsung. Selama menerapkan kurikulum merdeka belajar pihak kurikulum SMA Negeri 1 Candirototo perlu mengevaluasi materi yang tidak sesuai dengan kondisi sarana dan prasarana serta kondisi peserta didik dengan tujuan proses pembelajaran dapat berjalan dengan baik dan sesuai dengan rencana yang sudah ditentukan.

### **1. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran**

Sebelum memulai tahun ajaran baru guru mempersiapkan perangkat pembelajaran seperti Alur Tujuan Pembelajaran, Tujuan Pembelajaran, Modul Ajar, dan Capaian Pembelajaran berdasarkan kurikulum merdeka dan menyesuaikan dengan kondisi peserta didik serta kondisi sarana dan prasarana yang dimiliki sekolah. Tujuan dari guru mempersiapkan perangkat pembelajaran di awal tahun karena memang sudah menjadi kesepakatan bagi semua guru di SMA Negeri 1 Candirototo untuk mempersiapkannya diawal tahun sehingga dalam proses pembelajaran dapat berjalan dengan baik, selain itu dapat memodifikasi model pembelajaran sesuai dengan situasi dan kondisi yang ada di lingkungan sekolah, serta dengan mempersiapkan perangkat pembelajaran di awal mempermudah peserta didik dalam mempersiapkan diri untuk proses pembelajaran.

Penentuan metode pembelajaran dalam penerapan kurikulum merdeka guru menggunakan metode global, metode ini merupakan model pembelajaran yang menggunakan model diferensiasi yaitu model pembelajaran yang mendekatkan peserta didik yang sudah terbiasa menjadi lebih dalam beraktivitas dan bisa membantu peserta didik yang tidak biasa melakukan aktivitas dan belum bisa. Hal ini sesuai dengan hasil wawancara Bapak ATH yang dilaksanakan pada tanggal 4 Oktober 2023. Dalam proses pembelajaran guru juga menggunakan media pembelajaran untuk mempermudah siswa dalam memahami materi yang disampaikan dengan menggunakan video pembelajaran dan juga gambar sebagai ilustrasi.

Dari berbagai penjelasan diatas guru dalam menyusun perangkat pembelajaran khususnya modul ajar dan menentukan metode pembelajaran yang sesuai dengan kondisi peserta didik dan juga kondisi sekolah. Serta menggunakan berbagai sumber ajar seperti video dan gambar yang diambil dari media sosial youtube, tetapi guru tetap menjadikan buku paket sebagai acuan dan panduan belajar, meskipun terdapat kendala yang dialami oleh guru dalam penerapan kurikulum merdeka.

Selama kurang lebih dua tahun guru menggunakan modul ajar dalam proses pembelajaran mengacu pada komponen yang terdapat dalam kurikulum merdeka belajar, yaitu Informasi Umum, Capaian Pembelajaran dan Tujuan Pembelajaran, dan Detail Pertemuan. Modul ajar yang dibuat guru PJOK SMA Negeri 1 Candirototo sudah memuat tiga komponen yaitu

modul ajar itu sendiri, instrumen penilaian dan lembar kerja peserta didik (LKPD).

## **2. Pelaksanaan Pembelajaran PJOK**

Berdasarkan data hasil penelitian, pelaksanaan pembelajaran PJOK dilakukan secara tatap muka dengan jam pembelajaran 2JP, dimana satu JP terdiri dari 45 menit. Saat memulai proses pembelajaran guru ATH selalu mempersiapkan peserta didiknya kemudian dilanjutkan dengan menanyakan kabar dan memberi motivasi kepada peserta didik. Tujuan dari memberikan motivasi sebelum belajar supaya peserta didik ketika pembelajaran berlangsung dengan rasa nyaman dan memiliki rasa semangat yang tinggi. Guru menyampaikan tujuan pembelajaran setiap materi yang disampaikan sehingga peserta didik dapat mempersiapkan hal-hal yang berkaitan dengan tujuan pembelajaran yang akan dipraktikkan. Dan juga guru memberikan pertanyaan pematik kepada peserta didik dengan tujuan peserta didik menjadi aktif dan kreatif dalam proses pembelajaran dan guru tidak hanya menyampaikan materi saja tetapi terdapat timbal balik antara peserta didik dengan guru.

Sedangkan Bapak SH saat proses pembelajaran PJOK berlangsung beliau sudah memberikan kontrak belajar kepada peserta didik, diantaranya ketika sudah memasuki jam pembelajaran PJOK guru belum datang ke lapangan ketua kelas sudah memimpin teman-temannya untuk melakukan pemanasan dengan tujuan tidak membuang-buang waktu jam pembelajaran. Serta ketika guru masuk langsung memberikan materi yang

akan dipelajari. Hanya saja peserta didik dalam proses pembelajaran masih kurang dalam bertanya dan berinteraksi dengan guru sehingga dalam hal timbal balik kurang terwujud. Untuk membangun suasana pembelajaran yang menarik guru harus memberikan variasi dan juga modifikasi yang menarik sehingga peserta didik dapat berinovasi sesuai dengan bakat dan minatnya dalam proses pembelajaran.

Setiap awal pertemuan guru selalu menyampaikan materi-materi yang akan dipelajari untuk satu semester dengan memberitahukan jumlah pertemuan, tujuannya supaya peserta didik dapat mempersiapkan diri dari awal materi yang akan dipelajari. Guru mampu mengkondisikan peserta didik selama proses pembelajaran berlangsung dengan memberikan berbagai variasi dan juga modifikasi yang dapat menarik perhatian dan menumbuhkan rasa ingin tahu peserta didik. Selain itu untuk membangun suasana proses pembelajaran yang kondusif dan nyaman bagi peserta didik guru selalu menanyakan sudah sejauh mana peserta didik dalam menguasai materi yang dipraktikkan dan selalu memberikan arahan dan juga masukan kepada peserta didik tanpa memandang apapun.

Pada akhir pelaksanaan pembelajaran, guru mengahiri pertemuan dengan memberikan refleksi dan juga evaluasi kepada peserta didik supaya peserta didik mengetahui sejauh mana materi yang sudah dipahami dan dikuasai. Bentuk dari refleksi itu sendiri dapat berupa penilaian hasil pembelajaran sebagai bentuk umpan balik atas apa yang peserta didik capai di pertemuan hari ini. Selanjutnya guru menyampaikan materi yang akan

dipelajari di pertemuan berikutnya, serta memberikan tugas berupa mempelajari materi yang akan dipelajari di pertemuan berikutnya sehingga peserta didik memiliki gambaran mengenai materi yang akan dipraktikkan di pertemuan selanjutnya.

Dari hasil penelitian di atas dapat disimpulkan bahwa dari kedua guru PJOK saat proses pembelajaran berlangsung memiliki gaya dan juga model mengajar yang berbeda untuk menciptakan suasana pembelajaran di kelas. Selama proses pembelajaran dengan menerapkan kurikulum merdeka belajar kendala yang dihadapi guru berupa waktu pembelajaran dan pelaksanaan jam pembelajaran, dimana dalam pembelajaran PJOK terdapat kelas yang pembelajaran PJOK dilaksanakan di jam siang, misalnya pembelajaran dimulai dari jam 10 sampai jam setengah 12 kemudian ada juga yang pembelajarannya dimulai dari jam 1 sampai jam 2. Dengan adanya jam pembelajaran disiang hari guru harus bisa memodifikasi pembelajaran dan menerapkan variasi yang menarik sehingga peserta didik tetap semangat dan tertarik dalam mengikuti pembelajaran PJOK.

### **3. Keterbatasan dalam Proses Penelitian**

Dalam pelaksanaan penelitian yang dilaksanakan pada tanggal 2 - 4 Oktober 2023 tentunya peneliti mengalami keterbatasan dan juga kendala. Adapun keterbatasan dan juga kendala yang dialami peneliti, adalah keterbatasan informasi yang disampaikan peserta didik terutama kelas 10 karena masih awal dalam mendapatkan pembelajaran PJOK dengan penerapan kurikulum merdeka belajar.

## **BAB V PENUTUP**

### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan pada bab sebelumnya, maka peneliti dapat mengambil kesimpulan bahwa implementasi kurikulum merdeka belajar dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di SMA Negeri 1 Candirotro selama kurang lebih dua tahun atau sudah berjalan ditahun ke tiga ini sudah berjalan dengan cukup baik. Hal tersebut didapat dari setiap masing-masing kategori, sebagai berikut:

1. Pada perencanaan guru sudah menyiapkan perangkat pembelajaran (Alur Tujuan Pembelajaran, Tujuan Pembelajaran, Capaian Pembelajaran, dan Modul Ajar) di awal pembelajaran, tujuannya supaya pembelajaran dapat berjalan sesuai dengan rencana yang sudah ditentukan.
2. Pelaksanaan pembelajaran guru memanfaatkan sarana dan prasarana yang ada serta memanfaatkan media pembelajaran seperti video, gambar, powerpoint, dan buku ajar. Guru selalu menciptakan suasana belajar yang nyaman dengan memodifikasi dan variasi pembelajaran.
3. Yang menjadi bahan evaluasi yaitu pada pembelajaran masih mengkombinasikan kurikulum merdeka dengan kurikulum 2013 dalam menggunakan gaya dan model pembelajaran, sehingga guru mengalami beberapa hambatan dalam pembelajaran PJOK, terkait dengan alokasi waktu pembelajaran yang harus disesuaikan dengan aturan sekolah.

## **B. Saran**

Setelah melakukan penelitian dan menganalisis data temuan yang diperoleh di SMA Negeri 1 Candiroto, saran yang terkait mengenai upaya guru dalam implementasi kurikulum merdeka belajar mata pelajaran PJOK sebagai berikut:

1. Kepada peserta didik untuk selalu bersemangat dalam mengikuti pembelajaran PJOK dan sebelum pembelajaran dimulai selalu mempersiapkan dan memahami materi yang akan dipelajari.
2. Kepada guru PJOK untuk bisa menuangkan dan mengembangkan modifikasi serta variasi dalam pembelajaran untuk menarik peserta didik dan memberikan rasa nyaman dalam belajar.
3. Kepada pihak sekolah untuk bisa menyesuaikan kembali penerapan jam pembelajaran PJOK supaya peserta didik tetap semangat dan tertarik dalam pembelajaran.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abdussamad, Zuchri. (2021). *Metode Penelitian Kualitatif*. Makassar: CV. Syakir Media Press
- Advendi, K., & Kolektus oky, R. (2020). Merdeka belajar dalam perspektif pendidikan jasmani sebagai mata pelajaran pengembangan karakter advendi. *Prosiding Seminar Nasional 2020 Penguatan Pendidikan Karakter pada Era Merdeka Belajar*, 12–15.
- Afghani, D. R., & Utama. (2020). Kreativitas Pembelajaran Daring Untuk Pelajar Sekolah Menengah Dalam Pandemi Covid-19. *Journal of Informatics and Vocational Education*, 3(2), 70–75. <https://doi.org/10.20961/joive.v3i3.43057>
- Agung Widodo & M. Thariq Azis. 2018. Pengembangan Bahan Ajar Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan (PJOK) terintegrasi dengan Al-Islam Kemuhimmadiyahan Bahasa Arab (ISMUBA) di SD/MI Muhammadiyah. *Jurnal Jendela Olahraga*. 3(1):49
- Agusta, I. (2003). Teknik pengumpulan dan analisis data kualitatif. *Pusat Penelitian Sosial Ekonomi. Litbang Pertanian, Bogor*, 27(10).
- Bahri, S. (2017). Pengembangan kurikulum dasar dan tujuannya. *Jurnal Ilmiah Islam Futura*, 11(1), 15-34.
- Dijkstra, S. (2004). The integration of curriculum design, instructional design, and media choice. Dalam Dalam N. M. Seel & S. Dijkstra (Eds.), *Curriculum, plans, and processes in international design* (hal. 145-170). New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates, Publisher.
- Febriana, R. (2021). *Evaluasi pembelajaran*. Bumi Aksara.
- Febriati, E. W. (2022). PENERAPAN KURIKULUM MERDEKA BELAJAR MATA PELAJARAN PJOK DI SMP SE-KECAMATAN GAYAMSARI KOTA SEMARANG. In *Seminar Nasional Keindonesiaan (FPIPSKR)*.
- Fitriyah, C. Z., & Wardani, R. P. (2022). Paradigma Kurikulum Merdeka Bagi Guru Sekolah Dasar. *Scholaria: Jurnal Pendidikan Dan Kebudayaan*, 12(3), 236-243.
- Gani, Alif Atalia. (2023). Apakah yang Dimaksud dengan Perangkat Pembelajaran dalam Kurikulum Merdeka? Ini Pemaparan Lengkapnya!. (Diakses pada 2 Juni 2023) <https://temanggung.pikiran-rakyat.com/pendidikan/pr-2616385390/apakah-yang-dimaksud-dengan-perangkat-pembelajaran-dalam-kurikulum-merdeka-ini-pemaparan-lengkapnya?page=2>

- Hamalik, O. (2011). *Dasar-Dasar Pengembangan Kurikulum*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Haningsih, Wahyu & Ali Imran. (2020). Modul Berbasis Pendekatan Saintifik Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan. *JUPE: Jurnal Pendidikan Mandala*. 5(6): 30
- Harian Birawa. (2020). Belajar merdeka dan Merdeka Belajar di Tengah Corona. (Diakses pada 7 April 2020) <https://www.harianbhirawa.co.id/belajar-merdeka-dan-merdeka-belajar-di-tengah-corona/>
- Hasim, E. (2020). Penerapan kurikulum merdeka belajar perguruan tinggi di masa pandemi covid-19. *E-Prosiding Pascasarjana Universitas Negeri Gorontalo*.
- Herwanto, A. N. M., & Sridadi, S. (2019). Pertimbangan Guru dalam Memberikan Penilaian Mata Pelajaran PJOK Berdasarkan Ranah Kognitif, Afektif, Psikomotorik Bagi Siswa Smp Negeri Se–Kabupaten Sleman. *Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi*, 8(8).
- Hidayat, Ahmad Wahyu (2018). —Pengembangan Dan Implementasi Kurikulum Pendidikan Agama Islam Di SDN Demangan Yogyakarta. *Jurnal Tarbiyatuna* 9, no. 2.
- Kartika, I. M. (2010). Pengertian Peranan Dan Fungsi Kurikulum. *Denpasar: FKIP Universitas Dwijendra Denpasar*, nd, 1-7.
- Khusni, M. F., Munadi, M., & Matin, A. (2022). Impelementasi Kurikulum Merdeka Belajar di MIN 1 Wonosobo. *Jurnal Kependidikan Islam*, 12(1), 60-71.
- Koyan, I. W. (2014). Metodologi penelitian kualitatif. *Undiksha Singaraja*.
- Kusumawardhana, B., Hudah, M., Widiyatmoko, F. A., & Setiawan, D. F. (2022, December). PENDAMPINGAN PEMBUATAN PERANGKAT AJAR KURIKULUM MERDEKA BAGI MGMP PJOK SMA KOTA SEMARANG. In *Seminar Nasional Hasil Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat* (Vol. 3, pp. 588-594).
- Kusumawati, M., Abidin, D., Bujang, B., Haqiyah, A., Mylsidayu, A., Basri, H., ... & Ekowati, E. (2022). Implementasi kurikulum merdeka dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK). *MADDANA: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(2), 1-9.
- Mahendra, Agus., & Bambang Abdul Jabar. (2021). *Buku Panduan Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: Pusat Kurikulum dan Perbukuan Badan Penelitian dan Pengembangan dan Perbukuan Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi

- Mahmud, 2011. METODE PENELITIAN PENDIDIKAN. Bandung: CV. Pustaka Setia
- Manalu, J. B., Sitohang, P., & Henrika, N. H. (2022). Pengembangan perangkat pembelajaran kurikulum merdeka belajar. *Prosiding Pendidikan Dasar*, 1(1), 80-86.
- Mekarisce, Arnild Augina. (2020). Teknik Pemeriksaan Keabsahan Data pada Penelitian Kualitatif di Bidang Kesehatan Masyarakat. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat*. 12(3): 145-151
- Muhadjir, Noeng. 1998. Metodologi Penelitian Kualitatif Pendekatan Positivistik, Rasionalistik, Phenomenologik, dan Realisme Metaphisik Telaah Studi Teks dan Penelitian Agama
- Mustafa, P. S., & Dwiyoogo, W. D. (2020). Kurikulum pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan di Indonesia abad 21. *Jurnal Riset Teknologi dan Inovasi Pendidikan (JARTIKA)*, 3(2), 422-438.
- Mustaghfiroh, S. (2020). Konsep “Merdeka Belajar” perspektif aliran progresivisme John Dewey. *Jurnal Studi Guru Dan Pembelajaran*, 3(1 SE-Articles), 141–147. <https://e-journal.my.id/jsgp/article/view/248>
- Nasution, S. W. (2022). Asesment kurikulum merdeka belajar di sekolah dasar. *Prosiding Pendidikan Dasar*, 1(1), 135-142.
- Nuning. (2022). Perbandingan Kurikulum 2013 dan Kurikulum Merdeka. (Diakses pada 31 Mei 2023) <https://bbpmpjateng.kemdikbud.go.id/perbandingan-kurikulum-2013-dan-kurikulum-merdeka/>
- 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
- Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Nomor 19 Tahun 2005 tentang Standar Nasional Pendidikan.
- Prastowo, A. (2018). Transformasi Kurikulum Pendidikan Dasar dan Menengah di Indonesia. *Jip (Jurnal Ilmiah PGMI)*, 4(2), 111-125.
- Pratiwi, S. A., Marlina, R., & Kurniawan, F. (2023). Analisis Penerapan Kurikulum Merdeka Belajar dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani pada Siswa SMK Texar Karawang. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 9(1), 525-535.
- Rahmadayanti, D., & Hartoyo, A. (2022). Potret Kurikulum Merdeka, Wujud Merdeka Belajar di Sekolah Dasar. *Jurnal Basicedu*, 6(4), 7174-7187.

- Ritahudin, Ahmad. (01 – Februari – 2010). Dasar – dasar pendidikan jasmani. Makalah disajikan dalam bentuk RPP mata kuliah dasar – dasar pendidikan jasmani. Yogyakarta: FIK UNY.
- Salma. (2022). 6 Jenis Instrumen Penelitian Kualitatif yang Biasanya Digunakan. (Diakses pada 9 Juni 2023) [6 Jenis Instrumen Penelitian Kualitatif yang Biasanya Digunakan \(penerbitdeepublish.com\)](https://penerbitdeepublish.com)
- Samsudin. (2020). Buku Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan SMPLB Kelas VIII Tunanetra dan Tunarungu. Jakarta. Erlangga
- Sukariyadi, Teja Insyaf. (2022). *Manajemen Pendidikan*. Banyumas: CV. Pena Persada
- Supriyadi, M. (2018). Pelaksanaan proses belajar mengajar pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan pada Sekolah Dasar. *Gelombang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 1(2), 66
- Tiara Cintiasih, “Implementasi Pembelajaran Daring Tahun” (2020).
- Ulfatihmah, Hernita. (2020). *Implementasi Tabungan Baitullah IB Hasanah dan Variasi Akad Pada PT. BNI Syariah Kantor Cabang Pekanbaru*. (Skripsi Sarjana, Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau).
- Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional.
- Wekke, Ismail Sunardi, dkk. (2019). *Metode Penelitian Sosial*. Yogyakarta:Gawe Buku (group Penerbit CV. Adi Karya Mandiri)
- Widana, I. W. (2020). The effect of digital literacy on the ability of teachers to develop HOTS-based assessment. *Journal of Physics: Conference Series* 1503 (2020) 012045. <https://doi.org/10.1088/1742-6596/1503/1/012045>
- Wiguna, I. K. W., & Tristaningrat, M. A. N. (2022). Langkah Mempercepat Perkembangan Kurikulum Merdeka Belajar. *Edukasi: Jurnal Pendidikan Dasar*, 3(1), 17-26.

# **LAMPIRAN**

## Lampiran 1. Surat Izin Penelitian

RAT IZIN PENELITIAN

<https://admin.eservice.uny.ac.id/surat-izin/cetak-penelitian>



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,  
RISET, DAN TEKNOLOGI  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN

Alamat : Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55281  
Telepon (0274) 586168, ext. 560, 557, 0274-550826, Fax 0274-513092  
Laman: flk.uny.ac.id E-mail: humas\_flk@uny.ac.id

Nomor : B/171/UN34.16/P1.01.04/2023

25 September 2023

Lamp : 1 Bendel Proposal

Hal : Izin Penelitian

Yth . Kepala Sekolah SMA Negeri 1 Candirot  
Jl. Sibajak, Muntung, Candirot, Kauman, Muntung, Temanggung, Kabupaten  
Temanggung, Jawa Tengah 56257

Kami sampaikan dengan hormat, bahwa mahasiswa tersebut di bawah ini:

Nama : Tyas Annisatul Latifah  
NIM : 20601241064  
Program Studi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan, Dan Rekreasi - S1  
Tujuan : Memohon izin mencari data untuk penulisan Tugas Akhir Skripsi (TAS)  
Judul Tugas Akhir : Implementasi Kurikulum Merdeka Belajar Mata Pelajaran Pendidikan  
Jasmani Olahraga Kesehatan di SMA Negeri 1 Candirot Kabupaten  
Temanggung  
Waktu Penelitian : Senin - Rabu, 2 - 4 Oktober 2023

Untuk dapat terlaksananya maksud tersebut, kami mohon dengan hormat Bapak/Ibu berkenan memberi izin dan bantuan seperlunya.

Demikian atas perhatian dan kerjasamanya kami sampaikan terima kasih.



Wakil Dekan Bidang Akademik,  
Kemahasiswaan dan Alumni,

Prof. Dr. Guntur, M.Pd.  
NIP 19810926 200604 1 001

Tembusan :  
1. Kepala Layanan Administrasi;  
2. Mahasiswa yang bersangkutan.

## Lampiran 2. Surat Izin dari Sekolah



PEMERINTAH PROVINSI JAWA TENGAH  
DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN  
**SEKOLAH MENENGAH ATAS NEGERI 1  
CANDIROTO**

Jl. Sibajag, Muntung, Candiroti - Temanggung Kode Pos 56257  
Telepon (0293) 591315 e-mail : [sman1candiroti@yahoo.co.id](mailto:sman1candiroti@yahoo.co.id)

### SURAT KETERANGAN

No : 421.3 / 449 / 2023

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Achmad Taufik Sufyan Setiawan, S.S  
NIP : 19810815 200903 1 005  
Pangkat/Golongan : Penata Tk.I, III/d  
Jabatan : Kepala Sekolah  
Instansi : SMA Negeri 1 Candiroti

Menerangkan bahwa:

Nama : Tyas Annisatul Latifah  
NIM : 20601241064  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan Dan Kesehatan  
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi  
Jenjang : S 1  
Universitas : Universitas Negeri Yogyakarta

Yang bersangkutan benar-benar telah melaksanakan Penelitian dalam rangka memenuhi tugas skripsi di SMA Negeri 1 Candiroti yang di mulai tanggal 2 Oktober 2023 s.d 4 Oktober 2023 dengan judul : *" Implementasi Kurikulum Merdeka Belajar Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan di SMA Negeri 1 Candiroti Kabupaten Temanggung "*

Demikian surat ini kami buat agar dapat dipergunakan seperlunya.

Temanggung, 5 Oktober 2023  
Kepala Sekolah  
  
Achmad Taufik Sufyan Setiawan, S.S  
Penata Tk. I  
NIP. 19810815 200903 1 005

### Lampiran 3. Lembar Validasi

#### SURAT PERNYATAAN VALIDASI INSTRUMEN PENELITIAN TUGAS AKHIR

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Ahmad Rithaudin, S.Pd.,Jas., M.Or  
NIP : 19810125 200604 1 001

Menyatakan bahwa instrument penelitian TA atas nama mahasiswa:

Nama : Tyas Annisatul Latifah  
NIM : 20601241064  
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Judul TA : Implementasi Kurikulum Merdeka Belajar Mata Pelajaran  
Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan Di SMA Negeri 1  
Candirotro Kabupaten Temanggung

Setelah dilakukan kaian atas instrument penelitian TA tersebut dapat dinyatakan:

- Layak digunakan untuk penelitian  
 Layak digunakan dengan revisi  
 Tidak layak digunalan untuk penelitian yang bersangkutan

Dengan catatan dan saran/perbaikan sebagaimana terlampir.

Demikian agar dapat digunakan sebagaimana mestinya,

Yogyakarta, 29 September 2023  
Validator,



Ahmad Rithaudin, S.Pd.,Jas., M.Or.  
NIP 19810125 200604 1 001

Catatan :

- Beri tanda ✓

## Lampiran 4. Hasil Wawancara

### TRANSKRIP WAWANCARA GURU PJOK

Nama Guru : Bapak ATH

Waktu : 09.00 WIB

Tanggal : Rabu, 4 Oktober 2023

Tempat : SMA Negeri 1 Candioto

Subjek : Implementasi Kurikulum Merdeka pada mata pelajaran PJOK

No.	Pertanyaan	Jawaban
1.	<b>Perencanaan</b>	
	a. Apakah bapak mempersiapkan perangkat pembelajaran sebelum mengajar pada awal tahun?	iya saya menyiapkannya diawal tahun pembelajaran.
	Alasannya apakah menyiapkan perangkat pembelajaran di awal pembelajaran?	kalau alasan yang pertama semua perangkat pembelajaran memang harus dibuat diawal tahun karena untuk mempersiapkan agar dalam proses pembelajaran yang akan datang itu bisa berlangsung dengan baik, lancar, dan kemudian alasan yang kedua itu mungkin disuatu saat ada modifikasi dari perangkat tersebut disesuaikan dengan kebutuhannya, misalkan hujan dan lain sebagainya itu kana tau mungkin lapangan sedang ada kegiatan kita siasati untuk perangkat yang lain.
	b. Perangkat pembelajaran saja yang harus dipersiapkan sebelum mengajar?	yang pertama perangkatnya yaitu tentang ATP (alur tujuan pembelajaran), modul ajar, daftar nilai, agenda kegiatan mengajar, dan yang keempat catatan catatan khusus dalam setiap kegiatan pembelajaran.
c. Apa keuntungan dari membuat perangkat pembelajaran seperti modul ajar, alur tujuan pembelajaran, capaian pembelajaran dalam proses pembelajaran?	keuntungannya sangat banyak sekali dan menguntungkan pada saat proses pembelajaran, karena disitukan sudah ada perencanaan sehingga kita tinggal melaksanakan saja, kalau itu tidak ada fast mayor, fast mayor di	

		perjalanan itu sudah kita lanjutkan saja itu sudah sesuai dengan apa yang kita harapkan.
2.	<b>Pelaksanaan</b>	
	a. Apakah dalam pelaksanaan pembelajaran PJOK selalu berpedoman pada modul ajar yang sudah dibuat?	kalau pedomannya tetap modul ajar dan perangkat itu, tetapi sudah kami katakana itu bisa dimodifikasi sesuai dengan situasi dan kondisi pada saat itu jadi tetap berpedomannya itu Cuma kita tetap punya persiapan yang lebih matang seandainya terjadi fast mayor atau kejadian-kejadian yang tidak diinginkan.
	b. Bagaimana bapak menentukan metode dan modifikasi mengajar supaya siswa lebih tertarik dalam pembelajaran berlangsung?	saya menerapkan metode global, biasanya saya lihat dari rekan-rekan saya itu muridnya individual karena diolahraga itu biasanya individual jadi anak itu dididik seperti kaya diberi hukuman satu-satu itu, itukan sudah tidak waktunya lagi, jadi yang pertama itu menggunakan metode diferensiasi, model pembelajaran diferensiasi yaitu bisa mendekatkan antara anak-anak yang sudah terbiasa menjadi lebih dalam beraktivitas dan bisa dengan anak-anak yang tidak pernah beraktivitas dan belum bisa, itu pembelajaran dibedakan dengan pembelajaran diferensiasi, kemudian yang tadi yang global atau klasikal itu anak-anak langsung bermain kita amati kemudian kita tentukan diferensiasinya setelah itu kita kelompokkan agar anak-anak itu pertama bisa dibantu dengan teman-teman sebayanya atau mungkin kita dekati sebagai guru langsung.
	c. Jika peserta didik menolak materi pembelajaran strategi apa yang bapak berikan supaya	semakin lama semakin sedikit, karena sebetulnya metodenya sama hanya saja modifikasinya

	<p>pembelajaran tetap berjalan sesuai dengan agenda? Misal hari ini diberi materi ini tapi siswanya menolak dan masih duduk-duduk dipinggir lapangan dan melihat temannya praktik, kalo sekarang masih ada atau tidak?</p>	<p>yang berbeda, apalagi disesuaikan dengan kurikulum merdeka yang mengeksplor kepada kemampuan gerak dan kreativitas anak. Sehingga dengan adanya hal tersebut anak-anak merasa ingin aktif, tapi ada satu kendala yaitu jam olahraga itu ada yang dilaksanakan di siang hari antara jam 10 sampai setengah 12, dan jam 1 sampai jam 2, bahkan sampai jam setengah 4. Itu kita harus sangat-sangat mensiasati agar anak-anak itu sangat nyaman, tidak bosan dan tidak kepanasan.</p>
	<p>Jadi dapat disimpulkan bahwa harus tetap disiasati supaya anak mau melakukan olahraga</p>	<p>iya harus disiasati agar mau dan tertarik melakukan olahraga.</p>
	<p>d. Bagaimana bapak membangun suasana pembelajaran yang kondusif dan nyaman bagi siswa dalam menerapkan kurikulum merdeka?</p>	<p>kita selalu menghargai, menghargai terhadap peserta didik, pertama. Yang kedua kita Tanya-tanya atau pematik ya agar anak-anak itu merespon kepada materi, kemudian yang ketiga sikap arogan itu dari gaya lama itu mohon untuk dihindari, sehingga anak-anak itu merasa nyaman dan terbimbing beneran itu, seperti itu.</p>
3.	<b>Evaluasi</b>	
	<p>a. Bagaimana hasil pembelajaran peserta didik selama kurang lebih 2 tahun menerapkan kurikulum merdeka?</p>	<p>tentu ada nilai positif dan nilai negatifnya, yang positifnya anak yang benar-benar ingin bersungguh-sungguh belajar itu sangat termotivasi dengan metode yang baru, tetapi anak yang seandainya saja tetap dimanapun ada ya, yang kurang itu anak-anak semakin pasif karena anak tidak bisa dan tidak mau berkembang tetapi alhamdulillah khususnya di olahraga anak-anak tetap mau menirukan, karena tidak hanya meniru hasil tetapi harus meniru proses.</p>

	<p>b. Hambatan atau kendala dalam penerapan kurikulum merdeka pada pembelajaran PJOK?</p>	<p>kendalanya yaitu karena kita berfokus pada peserta didik maksudnya kita melayani maksimal kepada peserta didik tapi ada peserta didik yang memang tidak mau bersungguh-sungguh, ada beberapa itu ada tetapi untuk pendidikan jasmani untuk anak-anak yang seperti itu beralasan lupa tidak membawa baju olahraga sehingga dia itu kurang bersungguh- sungguh.</p>
	<p>c. Hal apa yang perlu dievaluasi dalam penerapan kurikulum merdeka pada pembelajaran PJOK?</p>	<p>kalau menurut saya yang perlu dievaluasi di kurikulum merdeka tentang pendidikan jasmani itu yang pertama materi kadang yang membuat menentukan materi itu terlalu banyak kemudian sementara bukunya saja sampai saat ini susah didapat, kalau kita mengandalkan materi melalui video atau medsos atau mungkin aiti, kalau mau mengadakan mengulas sesuatu harus membuka, mencari dan ketergantungan sekali dengan gadget makanya biar tiak seperti itu mungkin dari kemendikbud sendiri menyiapkan buku pegangan untuk anak- anak untuk menampung ilmunya yang akan dilaksanakan dan yang sudah dilaksanakan.</p>

## TRANSKRIP WAWANCARA GURU PJOK

Nama Guru : Bapak SH

Waktu : 09.15 WIB

Tanggal : Selasa, 3 Oktober 2023

Tempat : SMA Negeri 1 Candioto

Subjek : Implementasi Kurikulum Merdeka pada mata pelajaran PJOK

No.	Pertanyaan	Jawaban
1.	<b>Perencanaaa</b>	
	a. Apakah bapak mempersiapkan perangkat pembelajaran sebelum mengajar pada awal tahun?	Ya jadi perangkat pembelajaran itu kan rencana dalam satu tahun itu untuk pembelajaran jadi sangat penting mempersiapkan perangkat itu karena nanti jadi acuan kita dalam pembelajaran kita mau apa saja, tujuan yang akan kita capai dalam pembelajaran siswa apa saja kemampuan yang akan kita keluarkan dari siswa itu nanti kita perlu persiapan kepada salah satunya perangkat pembelajaran.
	b. Perangkat pembelajaran saja yang harus dipersiapkan sebelum mengajar?	Yang pertama modul ajar itu jales, kalau yang dulu itu kan RPP, modul ajar itu penting karena memang patokannya dalam kita mengajar satu materi itu, mulai dari pendahuluan pelaksanaan dan evaluasi semuanya ada disitu, jadi merupakan pegangan kita sebagai guru agar bisa mengajar, jadi kita perlu modul ajar, kemudian ada alur tujuan pembelajaran atau sering kita sebut dengan silabus yang menjadi patokan kita dalam mengajar, minimal fungsi-fungsi dari itu perangkat itu ketika kita punya perangkat kalau kita yang mengajar mungkin karena sudah kita sudah hafalkan dengan alur pembelajarannya cuman ketika kita tidak bisa mengajar ketika ada acara dan sebagainya dengan adanya modul belajar itu nanti ketika kita

		<p>guru yang lain itu alur pembelajarannya itu sudah jelas sehingga ketika ada penggantian nanti bisa belajar juga itu minimal dua itu nanti ada juga yang sangat pembelajaran yang seperti jurnal mengajar juga harus kita siapkan sebelum kita mengawali pembelajaran di awal tahun pembelajaran. (modul ajar, alur pembelajaran, jurnal pembelajaran, daftar nilai, presensi, dsb).</p>
	<p>c. Untuk tujuan dari perangkat pembelajaran sudah dijelaskan tadi terutama modul ajar dan alur tujuan pembelajaran, nah untuk keuntungan dari capaian pembelajarannya sendiri itu bagaimana pak?</p>	<p>capaian pembelajaran ini dibuat untuk mengetahui kemampuan siswa jadi ketika kita punya perencanaan apa capaian pembelajaran yang akan kita capai mungkin dalam satu kelas atau satu angkatan. nanti untuk mengukur Bagaimana kemampuan siswa kadang yang namanya capaian pembelajar, target kita terutama kita target siswa bisa melakukan passing dalam permainan bola basket passing chest pass dengan benar dengan posisi ini dan sebagainya. Nah ketika nanti dalam ulasan pembelajaran target kita itu tidak bisa terpenuhi ya tapi dalam satu kelas tidak mungkin semua tidak terpenuhi pasti akan ada yang terpenuhi dengan adanya ini capaian pembelajaran target pembelajaran terkait pembelajaran itu nanti kita akan tahu kemampuan siswa kemampuannya Seperti apa ada yang kemampuannya satu ada yang kemampuannya dua dan lain sebagainya tapi paling tidak dengan perencanaan nanti untuk mencapai satu tujuan pembelajaran ya ya harus di buat capaian pembelajaran itu sehingga kita tahu kondisi siswa kemudian nanti metode pembelajaran Apa yang harus kita</p>

		gunakan untuk bisa mengeluarkan semua yang dimiliki oleh siswa.
2.	<b>Pelaksanaan</b>	
a.	Apakah dalam pelaksanaan pembelajaran PJOK selalu berpedoman pada modul ajar yang sudah dibuat?	yang pertama pasti berpedoman kepada itu kepada modul ajar kemudian kita kembali lagi melihat karakteristik dari peserta didiknya ketika mereka dari pedoman modul ajar materi yang akan kita ajarkan ternyata sebagian besar dari mereka sudah menguasai karena mungkin mereka banyak yang melakukan aktivitas di rumah ataupun aktivitas dilain jam sekolah maka kita harus punya plan B, artinya plan B itu ketika siswa itu sudah bisa melakukan suatu aktivitas dari modul ajar yang akan kita ajarkan maka kita harus bisa memberikan sesuatu yang lebih kepada mereka jadi akan ada perubahan tapi perubahan ke arah yang baik Ada juga nanti ketika kita melakukan pelaksanaan tapi ternyata siswa dengan materi yang kita cari itu sama sekali tidak bisa maka berarti dari modul yang kita buat yang seharusnya pelaksanaan pembelajarannya itu harus mengikuti itu tapi ternyata karena belum bisa ya harus kita harus kita buat cara-cara yang lain sehingga apa sehingga nanti intinya itu bisa mengeluarkan potensi terbaiknya
	berarti dapat disimpulkan bahwa dalam proses pembelajaran itu tetap sesuai dengan modul ajar yang dibuat, kecuali jika dilapangan terjadi situasi yang tidak memungkinkan baru dilaksanakan dengan aktivitas yang lain, tapi mengarah ke kegiatan yang positif?	ya sesuai dengan kebutuhan waktu di lapangan dan situasi dan kondisi tertentu bisa berubah tapi pencemarannya ke hal-hal yang selanjutnya waktu pembelajaran
b.	Bagaimana bapak menentukan metode dan modifikasi mengajar supaya siswa lebih	ya Ada mungkin ya mungkin ada tapi selama ini karena memang yang pertama itu penting sekali kita

	<p>tertarik dalam pembelajaran berlangsung? seperti di pembelajaran yang dulu waktu saya masih sekolah itu ada siswa yang Cuma duduk di pinggir lapangan dan tidak ikut olahraga, apakah sekarang masih ada yang seperti itu?</p>	<p>itu yaitu variasi dan memodifikasi pembelajaran ,variasi dan modifikasi pembelajaran bagaimana kita memaksa istilahnya dari memaksa itu artinya memaksa anak tidak dengan mereka harus ikut hingga mereka menguasai tapi memaksa mereka untuk senang dengan materi dan cara pembelajaran yang kita buat, ketika mereka sudah merasa senang walaupun sebenarnya salah satu contoh anak tidak suka dengan permainan bola voli karena dia takut ataupun dia enggak mau tangannya sakit dan sebagainya tapi ketika kita membuat satu modifikasi variasi pembelajaran permainan bola voli itu yang menyenangkan mereka Maka mereka itu yang tadinya tidak mau akan jadi yang pertama mungkin kita penting sekali untuk memberikan memodifikasi pembelajaran sehingga anak tidak merasa tertekan dan anak merasa senang dan tidak ada keterpaksaan dalam melaksanakan aktivitas sehingga seperti yang dulu dulu itu banyak sekali yang ngiyup istilahnya, takut kena panas dan lain sebagainya itu sehingga dengan modifikasi dan variasi pembelajaran itu dan yang jelas harus ada ceklist awal, ceklist awal itu penting, Artinya seorang guru apalagi guru olahraga itu kan jadi pendidikan jasmani itu bagi saya pembelajaran pembelajaran karakter kalau dalam pembelajaran jasmani aja pendidikan karakter tidak terbentuk Ya kemungkinan besar dalam pembelajaran lain juga juga susah jadi bagaimana mereka bisa disiplin dan sebagainya itu kita harus targetkan dalam pendidikan</p>
--	---	---

		<p>jasmani. nah salah satunya itu checklist awal itu mungkin itu juga akan memberikan satu dampak yang positif bagi anak-anak yang masih sering Kurang semangat dalam pembelajaran. Ceklist awalnya nanti jam sekian harus sudah siap di lapangan kemudian juga harus pemanasan nanti dalam pembelajarannya harus serius dan sebagainya. Itu ceklist awal juga disamping variasi pembelajaran juga penting saya kira.</p>
	<p>c. Jika peserta didik menolak materi pembelajaran strategi apa yang bapak berikan supaya pembelajaran tetap berjalan sesuai dengan agenda? Misal hari ini diberi materi ini tapi siswanya menolak dan masih duduk-duduk dipinggir lapangan dan melihat temannya praktik, kalo sekarang masih ada atau tidak?</p>	<p>semakin lama semakin sedikit, karena sebetulnya metodenya sama hanya saja modifikasinya yang berbeda, apalagi disesuaikan dengan kurikulum merdeka yang mengeksplor kepada kemampuan gerak dan kreativitas anak. Sehingga dengan adanya hal tersebut anak-anak merasa ingin aktif, tapi ada satu kendala yaitu jam olahraga itu ada yang dilaksanakan di siang hari antara jam 10 sampai setengah 12, dan jam 1 sampai jam 2, bahkan sampai jam setengah 4. Itu kita harus sangat-sangat mensiasati agar anak-anak itu sangat nyaman, tidak bosan dan tidak kepanasan.</p>
	<p>d. Bagaimana bapak membangun suasana pembelajaran yang kondusif dan nyaman bagi siswa dalam menerapkan kurikulum merdeka?</p>	<p>nah ini yang nyaman itu yang agak, ya sebenarnya menarik itu tadi menarik variatif itu sebenarnya nyaman kemudian kita harus pahami bahwa pelajaran PJOK Penjas itu adalah pelajaran idola bagi siswa yaitu di mana-mana seperti itu, jadi kita sudah dapat satu nilai plus dari itu makanya kita tinggal membungkus pembelajaran itu agar menarik agar anak-anak itu tidak terkesan capek dalam olahraga dan sebagainya Nah mungkin dalam dalam pembelajaran pembelajar ke</p>

		<p>sekolah dalam sekolah mungkin dulu seorang guru olahraga itu kalau sekolah pasti akan diajarkan beberapa hal yang menarik seperti pemanasan yang menarik dalam pemanasan dimasukkan game kemudian dalam penilaiannya nanti diberikan variasi penilaian yang mudah tapi tetap tidak keluar dari jalur apa yang akan di targetkan gitu kan jadi itu beberapa hal yang yang harus kita persiapkan dalam pembelajaran sehingga nanti siswa yang pertama nyaman sudah nyaman kondusif kalau tidak nyaman sudah jelas kondusif , diminta apa melakukan apa dan sebagainya nanti anak-anak senang, jadi kita buat variasi yang bagus kemudian kita buat aktivitas yang menyenangkan bagi anak jadi anak tidak jadi malas.</p>
3.	<p style="text-align: center;"><b>Evaluasi</b></p> <p>a. Bagaimana hasil pembelajaran peserta didik selama kurang lebih 2 tahun menerapkan kurikulum merdeka?</p>	<p>Kalau menurut saya pribadi jadi 3 tahun ini memang awal dalam hal ini banyak sekali yang harus di yang dipelajari dari kurikulum Merdeka terutama guru dalam memberikan pembelajaran ada beberapa hal yang berbeda dari kurikulum yang sebelumnya sehingga kalau dari guru sendiri mencoba untuk memberikan apa yang ada dalam muatan kurikulum merdeka cuman mungkin kalau saya sendiri saya pribadi tidak saya belum bisa sepenuhnya untuk masuk ke dalam kurikulum merdeka, jadi masih ada beberapa hal yang mungkin dari sisa-sisa kurikulum yang lalu kami gunakan artinya digunakan itu karena bukan lebih mudah atau lebih gampang ya tapi bagi kami itu yang kami lakukan yang masih sesuai dengan yang di video itu karena</p>

		<p>penggunaannya kepada siswa lebih bagus jadi secara umum memang ada perubahan yang besar dan perubahan itu adalah untuk kemajuan dalam kurikulum merdeka, Cuma ada hal-hal beberapa hal yang mungkin masih masih kami pakai yang juga tidak kalah baiknya di kurikulum ini. Ataupun mungkin itu kan sebenarnya sudah ada di kurikulum merdeka ini tapi sudah ada pengembangan, mungkin juga bisa dikatakan sudah masuk juga dalam kurikulum merdeka yang dilakukan dengan diadopsi dengan kurikulum yang lalu cuma pengembangan-pengembangan yang berbeda sehingga kami belum paham dengan hal itu. Tapi secara umum ya hasilnya lebih bagus. Cuma ada sedikit perubahan sehingga khususnya siswa harus ada adaptasi, tapi saya kira untuk yang sekarang tahun ketiga saya kira sudah sudah berjalan.</p>
	<p>b. Hambatan atau kendala dalam penerapan kurikulum merdeka pada pembelajaran PJOK?</p>	<p>kurikulum merdeka itu kan secara umum kalau siswa mengira siswa berpikiran tentang kurikulum merdeka itu kan merdeka segala-galanya, jadi pelajaran Merdeka belajar Merdeka istilahnya enggak ikut pelajaran enggak apa-apa. Enggak apa-apa cuman ya memberikan pemahaman awal tentang kurikulum Merdeka itu sebenarnya bukan kendala tapi membutuhkan waktu cuma yaitu segala katakan bukan kendala tapi cuman sedikit membutuhkan waktu lah kalau dalam pembelajaran PJOK sendiri. Saya kira tidak ada hambatan, jadi kurikulum Merdeka lebih mudah lebih menyenangkan karena kita di berikan tuntutan untuk bisa memberikan variasi</p>

		<p>variasi yang lebih banyak dalam pembelajaran modifikasi perubahan pembelajaran kemudian kita juga diminta untuk bisa memberikan suasana yang enak suasana yang positif dalam pembelajaran sehingga anak-anak saya kira lebih enjoy lebih senang, jadi kendala kalau di penjas di kurikulum ini Saya kira tidak ada kendala.</p>
	<p>c. Hal apa yang perlu dievaluasi dalam penerapan kurikulum merdeka pada pembelajaran PJOK?</p>	<p>evaluasi Sebenarnya ada secara target itu memang kalau zaman dulu ya zaman dulu ketika kita mengajar olahraga itu nanti selain untuk aktivitas kesehatan jasmani itu memang arahnya kan bisa kita sambil melihat bibit-bibit yang bagus dalam pembelajaran sehingga nanti kita masuk ke prestasi kalau untuk kurikulum pembelajaran di kurikulum merdeka ini memang agak ini agak bukan agak sulit tapi kita agak kurang bisa karena kita harus menyesuaikan dengan aktivitas-aktivitas kegiatan-kegiatan yang memang di situ pada pendidikan jasmani sehingga ya memang agak-agak cuman cuman secara umum ketika kita nanti fullup di ekstra karna yo memang di ekstra itu tidak masalah. jadi masih bisa di fullup di ekstra tapi kalau zaman dulu kita mungkin sudah bisa dilihat kalau anak ini seperti ini sudah bisa di Arahkan ke prestasi seperti ini yaitu karena agak berbeda dari yang dulu, cuma secara umum secara umum itu ya kalau pembelajaran olahraga ya kita hampir sama saja kurikulum yang dulu ya kita juga mau menerapkan itu kurikulum sekarang juga menerapkan itu. Jadi pada dasarnya kalau secara umum Kurikulum merdeka dan kurikulum yang lalu</p>

		<p>dari mulai kurikulum KTSP, kurikulum 13, kurikulum revisi itu dalam pembelajaran olahraga tidak masalah jadi kita masih bisa mengikuti masih bisa adaptasi dengan baik.</p>
	<p>jadi intinya itu kalau di pembelajaran PJOK itu menggunakan kurikulum apa saja itu tidak terlalu berpengaruh</p>	<p>ya tidak ada pengaruhnya justru ya karena saya kira kurikulum itu dibuatkan untuk mengembangkan jadi saya kira akan ada pengembangan pengembangan dalam pembelajaran terutama pembelajaran PJOK dan saya melihat dari kurikulum yang terbaru ini memang memang lebih menarik dalam pembelajaran Cuma tadi secara prestasi kita harus banyak di ekstrakurikulernya.</p>

TRANSKIP WAWANCARA SISWA KELAS 12 SATU

Nama Siswa : N1:ARS

N2:AN

N3:CA

Waktu : 08.45 WIB

Tanggal : Rabu, 4 Oktober 2023

Tempat : SMA Negeri 1 Candioto

Subjek : Implementasi Kurikulum Merdeka pada mata pelajaran PJOK

No.	Pertanyaan	Jawaban
1.	<b>Perencanaan</b>	
	a. Apakah guru dalam penyusunan atau pembuatan modul ajar siswa diikutsertakan atau ditanya mengenai capaian pembelajaran yang sudah siswa kuasai?	N1, N2, N3 Ya ditanyakan.
	Ditanyakan diawal atau sebelum pembelajaran berlangsung?	N1: Ditanyakan diawal pembelajaran sebelum dimulai. N2 dan N3: Kurang lebih sama seperti itu karena kita satu kelas.
2.	<b>Pelaksanaan</b>	
	a. Dalam penerapan kurikulum merdeka itu siswa diberi kebebasan dalam belajar dan mengembangkan bakatnya, bentuk kebebasan apa yang diberikan guru PJOK dalam pembelajaran PJOK itu?	N3: kebebasannya itu dalam kalau siswa memiliki bakat dan minat sesuatu itu siswa di buatkan ekstrakurikuler tertentu, misal seorang anak itu punya bakat futsal maka anak itu diikutkan dengan ekstra futsal begitu.
	Kalau mas Antok sendiri mengikuti ekstrakurikuler apa?	N3: kalau saya sendiri kebetulan tidak ikut.
	Kenapa tidak ikut ekstrakurikuler mas? Kurang tertarik atau bagaimana?	N3: Karena kebetulan saya sudah mengikuti beberapa organisasi.
	Kalau mas Candra sendiri kebebasan apa yang diterima oleh siswa?	N2: ya mungkin kebebasannya dalam ya pertama itu ekstra mungkin, bisa

		mengembangkan diri di ekstra olahraga, sama kebebasannya mungkin kalau di waktu pembelajaran itu kalau ada siswa yang kelihatannya bisa itu bisa didahulukan, misal bukan didahulukan tapi didahulukan untuk memberikan contoh keteman-temannya.
	Kalau mba Aulia sendiri bentuk kebebasan apa yang didapatkan?	N1: Kurang lebih seperti apa yang disampaikan oleh mas Antok dan mas Candra.
	b. Jika saat pembelajaran berlangsung terdapat siswa yang tidak bisa melakukan praktik, sikap guru yang diberikan kepada siswa tersebut bagaimana?	N3: ditegurnya dengan meminta teman untuk terus berlatih hal yang dipelajari tersebut, kemudian kalau memang tidak bisa guru juga memberikan keringanan pada saat penilaiannya.  N2: mungkin kalau dari pembelajaran misal kita menegur teman dengan tujuan untuk kembali memperhatikan Bapak misla mencontohkan, biar memperhatikan apa yang dicontohkan begitu.  N1: sama saya juga memberikan masukan dengan cara didekati dan memberi tahu langkah demi langkah.
	c. Apakah guru sering menggunakan media pembelajaran saat mengajar? Jika iya media apa yang digunakan?	N1: pernah, misalnya menggunakan laptop untuk memberikan penjelasan, contohnya video tentang voli kemudian diputar videonya dan diamati oleh siswa.
	Selain video ada lagi media yang digunakan? Seperti gambar atau PowerPoint?	N1: iya menggunakan gambar dari PPT yang di tayangkan.
3.	Evaluasi	
	a. Kesulitan apa yang dialami saat belajar PJOK dengan menerapkan kurikulum merdeka?	N1, N2, N3: untuk mulai dari awal sampai saat ini kami masih senang-senang saja, kami masih belum mengalami kesulitan.

TRANSKIP WAWANCARA SISWA KELAS 10 ENAM

Nama Siswa : N1:WA

N2:SA

N3:GM

Waktu : 09.00 WIB

Tanggal : Selasa, 3 Oktober 2023

Tempat : SMA Negeri 1 Candioto

Subjek : Implementasi Kurikulum Merdeka pada mata pelajaran PJOK

No.	Pertanyaan	Jawaban
1.	<b>Perencanaan</b>	
	a. Apakah guru dalam penyusunan atau pembuatan modul ajar siswa diikutsertakan atau ditanya mengenai capaian pembelajaran yang sudah siswa kuasai?	N2 : ya ditanyakan kan misal mau praktik basket kemarin di SMP diajarin apa sudah sampaimana gitu.
	berarti misal di smp sudah diajarin passing, nah disini diajari sama atau berbeda?	N2 : berbeda
	berarti ada peningkatannya gitu ya?	N1 : iya ada peningkatan N2 : Iya terdapat perbedaan
2.	<b>Pelaksanaan</b>	
	a. Dalam penerapan kurikulum merdeka itu siswa diberi kebebasan dalam belajar dan mengembangkan bakatnya, bentuk kebebasan apa yang diberikan guru PJOK dalam pembelajaran PJOK itu?	N2 : Ya tidak terlalu ekstra banget diberikan kebebasan, kebebasan yang diperoleh itu ketika masih ada jam sisa pembelajaran siswa diperbolehkan berolahraga sendiri atau lanjut istirahat dan ada juga yang berganti pakaian kemudian istirahat.
	b. Jika saat pembelajaran berlangsung terdapat siswa yang tidak bisa melakukan praktik, sikap guru yang diberikan kepada siswa tersebut bagaimana?	N3 : Kalau yang cowok tidak bisa kalau saya diam aja, kadang juga menegur sebentar.  N2 : Kalau saya sendiri kadag menegur, diajak bermain supaya mau bermain dan lama kelamaan bisa melakukan.

		N1 : Kalau saya mengajak dengan ayo ikut bermain jangan diem aja nanti ga bisa bisa.
	c. Apakah guru sering menggunakan media pembelajaran saat mengajar? Jika iya media apa yang digunakan?	N1 dan N2 : Media berupa powerpoint, yang didalamnya terdapat gambar dan juga penjelasan.
3.	<b>Evaluasi</b>	
	a. Kesulitan apa yang dialami saat belajar PJOK dengan menerapkan kurikulum merdeka?	N1, N2, N3 : Kalau dari kami belum menemui kesulitan
	Pas pembelajaran tadi kesulitan apa yang ditemui kalian?	N2 : Kalau tadi waktu pembelajaran basket yang saya temui kesulitannya itu dalam bekerja sama kelompok dalam memasukkan bola kedalam ring, dan juga kesulitan dalam memasukkan bola kedalam ring.  N3 : Kalau dari saya tidak ada kesulitan karena dari saya sendiri olahraga itu yang penting main senang gitu aja.

Lampiran 5. Modul Ajar

**MODUL AJAR PJOK SMA/MA FASE E KELAS X**

<p>SMAN 1 CANDIROTO</p> <p>Kelas : X</p> <p>Materi : Permainan Bola Basket</p> <p>Alokasi Waktu : 9 JP</p>	<p><b>Kompetensi Awal:</b></p> <p>Peserta didik telah dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan dan memahami variasi dan kombinasi gerak spesifik dalam berbagai permainan invasi melalui permainan bola basket sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki.</p>	<p><b>Profil Pelajar Pancasila:</b></p> <p>Profil Pelajar Pancasila yang dikembangkan pada Fase E adalah mandiri dan gotong royong yang ditunjukkan melalui proses pembelajaran keterampilan gerak permainan invasi melalui permainan bola basket.</p>
<p><b>Sarana Prasarana</b></p>		
<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>		
<p><b>Target Peserta Didik</b></p>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Peserta didik regular/tipikal.</li> </ul>		
<p><b>Jumlah Peserta Didik</b></p>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Maksimal 36 peserta didik.</li> </ul>		
<p><b>Ketersediaan Materi</b></p>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Pengayaan untuk peserta didik CIBI atau yang berprestasi tinggi : YA/TIDAK.</li> <li>○ Alternatif penjelasan, metode, atau aktivitas, untuk peserta didik yang sulit memahami konsep: YA/TIDAK.</li> </ul> <p><i>(Jika memilih YA, maka di dalam pembelajaran disediakan alternatif aktivitas sesuai kebutuhan peserta didik).</i></p>		
<p><b>Materi Ajar, Alat, dan Bahan yang Diperlukan</b></p>		

## 1. Materi Pokok Pembelajaran

### a. Materi Pembelajaran Reguler

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

- 1) Keterampilan gerak melempar bola basket dari (depan dada, atas kepala, samping, dan memantul ke lantai).
- 2) Keterampilan gerak menangkap bola basket dari (depan dada, atas kepala, samping, dan bergulir di tanah).
- 3) Keterampilan gerak menggiring bola basket (sambil berjalan, sambil berlari, maju-mundur, *zig-zag*, dan melewati rintangan).

- 4) Keterampilan gerak 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 pesertadidik, 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 regular. 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 keterampilan gerak melempar, menangkap, menggiring, dan menembak bola permainan bola basket.
- b. Gambar aktivitas keterampilan gerak melempar, menangkap, menggiring, dan menembak bola permainan bola basket.
- c. Vidio pembelajaran aktivitas keterampilan gerak melempar, menangkap, menggiring, dan menembak bola permainan bola basket.

## 3. Alat dan Bahan Pembelajaran

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

<b>Moda Pembelajaran</b>				
<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 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 (<i>blended learning</i>). Pada modul ini menggunakan moda luring.</li> </ul>				
<b>Pengaturan Pembelajaran</b>				
<b>Pengaturan Peserta Didik:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Individu.</li> </ul>	<b>Metode:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Diskusi</li> </ul>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Berpasangan.</li> <li>○ Berkelompok.</li> <li>○ Klasikal</li> </ul> <p><i>(Guru dapat mengatur sesuai dengan jumlah peserta didik di setiap kelasnya serta formasi yang diinginkan).</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Demonstrasi</li> <li>○ Simulasi</li> <li>○ Resiprokal</li> </ul> <p><i>(Guru dapat memilih salah satu atau menggabungkan beberapa metode yang diinginkan).</i></p>			
<b>Asesmen Pembelajaran</b>				
<table border="0" style="width: 100%;"> <tr> <td style="width: 33%;"><b>Menilai Pembelajaran:</b></td> <td style="width: 33%;"><b>Ketercapaian</b></td> <td style="width: 33%;"><b>Tujuan</b></td> </tr> </table> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Asesmen individu</li> <li>○ Asesmen berpasangan</li> </ul>	<b>Menilai Pembelajaran:</b>	<b>Ketercapaian</b>	<b>Tujuan</b>	<b>Jenis Asesmen:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Pengetahuan (lisan dan tertulis).</li> <li>○ Keterampilan (praktik dan kinerja).</li> <li>○ Sikap (mandiri dan gotong royong).</li> <li>○ Portopolio.</li> </ul> <p><i>(Guru dapat memilih salah satu atau menggabungkan beberapa asesmen yang sesuai).</i></p>
<b>Menilai Pembelajaran:</b>	<b>Ketercapaian</b>	<b>Tujuan</b>		
<b>Tujuan Pembelajaran</b>				
<p>Peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan dan menganalisis keterampilan gerak 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.</p>				
<b>Pemahaman Bermakna</b>				
<p>Setelah peserta didik melakukan pembelajaran aktivitas keterampilan gerak permainan bola basket, manfaat apakah yang dirasakan olehnya? Dapatkah pengalaman pembelajaran ini diterapkan ke dalam kehidupan sehari-hari?</p>				
<b>Pertanyaan Pemantik</b>				
<p>Mengapa peserta didik perlu memahami dan menguasai aktivitas keterampilan gerak mengoper, menangkap, menggiring, dan menembak bola permainan bola basket?</p>				
<b>Prosedur Kegiatan Pembelajaran</b>				

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 melempar, menangkap, menggiring, dan menembak bola permainan bola basket.
- 8) Guru menjelaskan teknik asesmen untuk kompetensi aktivitas keterampilan gerak 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 keterampilan gerak melempar, menangkap, menggiring, dan menembak bola permainan bola basket menggunakan tes tertulis, dan kompetensi terkait keterampilan yaitu: mempraktikkan aktivitas keterampilan gerak melempar, 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 karakter antara lain: Gotong Royong dan Mandiri.

- 9) Dilanjutkan dengan pemanasan agar peserta didik terkondisikan dalam materi yang akan diajarkan dengan perasaan yang menyenangkan. Pemanasan dalam bentuk *game* antara lain:
- Peserta didik dibagi menjadi empat kelompok besar (peserta didik putra dan putri dibagi sama banyak). Kalau jumlah peserta didik 36 orang, maka satu kelompok terdiri dari 9 peserta didik.
  - 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.
  - 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 9 orang). Maka jika terdapat 36 peserta didik, setiap kelompok akan memiliki anggota 9 orang.
  - Dalam pembelajaran ini disamping dapat mengembangkan elemen keterampilan gerak dan pengetahuan gerak, peserta didik juga diharapkan dapat 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.
- b. Kegiatan Inti (70 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 keterampilan gerak mengoper/melempar bola dapat dilakukan dengan berbagai cara sebagai berikut:

- Materi 1: Fakta, konsep, dan prosedur, serta mempraktikkan aktivitas keterampilan gerak memegang bola permainan bola basket**
  - Guru membagikan lembar kerja yang berisikan tentang faktor, konsep, dan prosedur serta mempraktikkan aktivitas keterampilan gerak memegang bola basket.  
Cara melakukannya:
    - Bola terselip di antara kedua telapak tangan.
    - Kedua telapak tangan melekat pada bagian samping bola sedikit ke belakang.
    - Jari-jari tercerai lentuk, kedua ibu jari terletak dekat dengan badan di

belakang bola dan menghadap ke arah tengah depan.

- (4) Pada waktu menerima atau akan mengoper bola, sikap kaki kuda-kuda dengan jarak antara kedua kaki satu telapak kaki ke depan dan satu telapak kaki ke samping.
- (5) Badan sedikit condong ke depan dengan titik berat badan jatuh di antara kedua kaki dan lutut sedikit ditekuk.

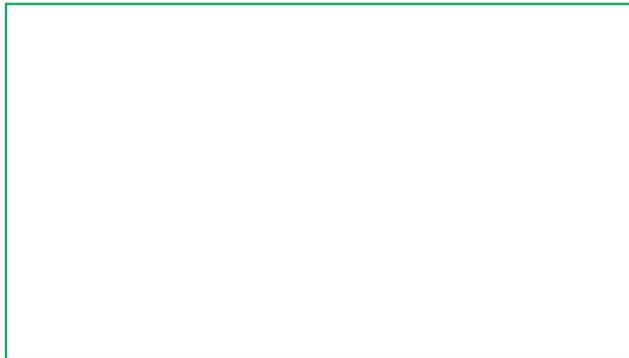


2) Materi 2: Fakta, konsep, dan prosedur, serta mempraktikkan aktivitas pembelajaran keterampilan gerak mengoperkan bola dengan dua tangan dari depan dada (*chest pass*) permainan bola basket

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

Cara melakukannya:

- (1) Sikap kaki berdiri seenaknya (wajar) dengan otot sedikit ditekuk 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 mendekat, semua telapak tangan dan jari menyentuh bola.
- (3) Tekuk kedua siku dengan mendekati badan, dan aturlah bola setinggi dada.
- (4) Operan 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) Operan 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*).

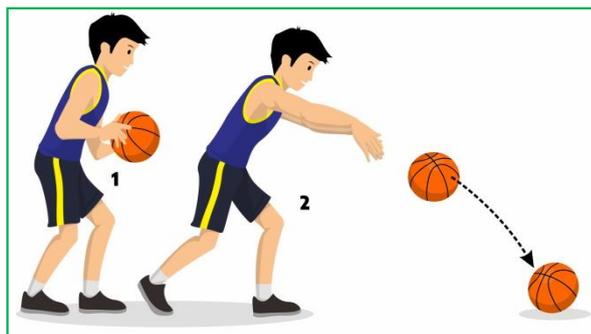


3) Materi 3: Fakta, konsep, dan prosedur, serta mempraktikkan aktivitas pembelajaran keterampilan gerak mengoperkan bola pantulan permainan bola basket

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

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.

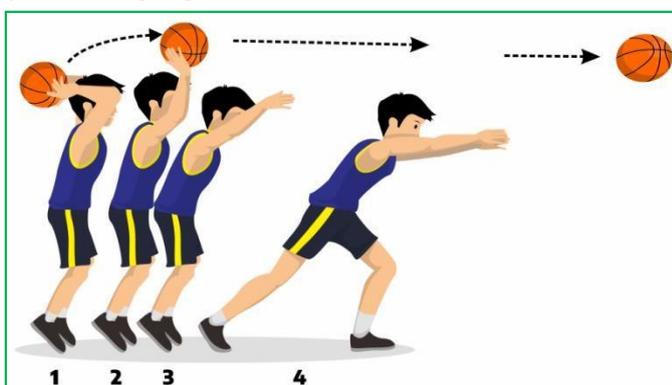


4) Materi 4: Fakta, konsep, dan prosedur, serta mempraktikkan aktivitas pembelajaran keterampilan gerak mengoperkan bola dari atas kepala permainan bola basket

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

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.



5) Materi 5: Fakta, konsep, dan prosedur, serta mempraktikkan aktivitas pembelajaran keterampilan gerak mengoperkan bola dari samping permainan bola basket

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

Cara melakukannya:

- (1) Sikap berdiri seandainya 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*).



**6) Materi 6: Fakta, konsep, dan prosedur, serta mempraktikkan aktivitas pembelajaran keterampilan gerak mengoperkan bola melengkung (kaitan) permainan bola basket**

- a) Guru membagikan lembar kerja yang berisikan tentang faktor, konsep, dan prosedur serta mempraktikkan aktivitas keterampilan gerak 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 dilekukkan, sehingga mengakibatkan bola meninggalkan tangan menuju ke samping sebaliknya.

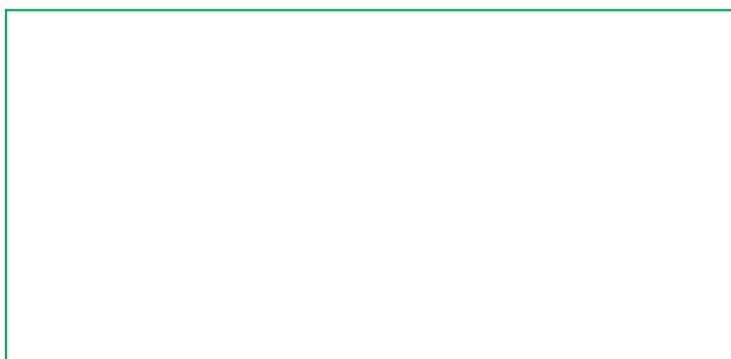


**7) Materi 7: Fakta, konsep, dan prosedur, serta mempraktikkan aktivitas pembelajaran keterampilan gerak mengoperkan bola dari bawah permainan bola basket**

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

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.

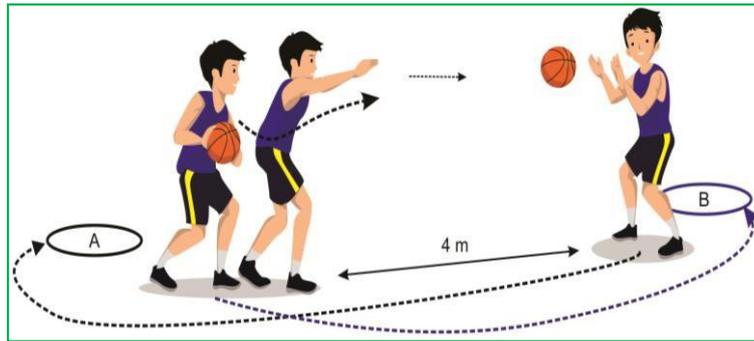


**8) Materi 8: Fakta, konsep, dan prosedur, serta mempraktikkan aktivitas pembelajaran keterampilan gerak menangkap setinggi dada tanpa pantulan permainan bola basket**

- a) Guru membagikan lembar kerja yang berisikan tentang faktor, konsep, dan prosedur serta mempraktikkan aktivitas keterampilan gerak 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.

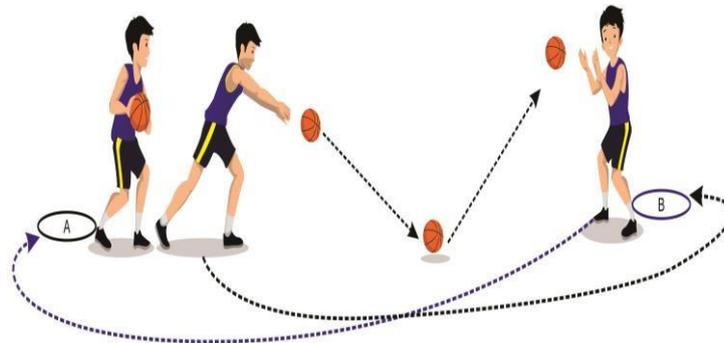


9) Materi 9: Fakta, konsep, dan prosedur, serta mempraktikkan aktivitas pembelajaran keterampilan gerak menangkap setinggi dada dengan pantulan permainan bola basket

- a) Guru membagikan lembar kerja yang berisikan tentang faktor, konsep, dan prosedur serta mempraktikkan aktivitas keterampilan gerak 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 keterampilan gerak 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 keterampilan gerak 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 keterampilan gerak mengoper dan menangkap bola.		

Setelah peserta didik melakukan aktivitas pembelajaran keterampilan gerak mengoper dan menangkap 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 keterampilan gerak 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 keterampilan gerak 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 keterampilan gerak 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 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: .....

No	Pernyataan	Ya	Tidak
1.	Saya membuat target asesmen yang realistis sesuai kemampuan dan minat belajar yang dilakukan.		
2.	Saya memonitor kemajuan belajar yang dicapai serta memprediksi tantangan yang dihadapi.		
3.	Saya menyusun langkah-langkah dan strategi untuk mengelola emosi dalam pelaksanaan belajar.		
4.	Saya merancang strategi dalam mencapai tujuan belajar.		
5.	Saya mengkritisi efektivitas diri dalam bekerja secara mandiri dalam mencapai tujuan.		
6.	Saya berkomitmen dan menjaga konsistensi dalam mencapai tujuan yang telah direncanakannya.		
7.	Saya membuat tugas baru dan keyakinan baru dalam melaksanakannya.		
8.	Saya menyamakan tindakan sendiri dengan tindakan orang lain untuk melaksanakan tujuan kelompok.		
9.	Saya memahami hal-hal yang diungkapkan oleh orang lain secara efektif.		
10.	Saya melakukan kegiatan kelompok dengan kelebihan dan kekurangannya dapat saling membantu.		
11.	Saya membagi peran dan menyelaraskan tindakan dalam kelompok untuk mencapai tujuan bersama.		
12.	Saya tanggap terhadap lingkungan sosial sesuai dengan tuntutan peran sosialnya di masyarakat.		
13.	Saya menggunakan pengetahuan tentang sebab dan alasan orang lain menampilkan reaksi tertentu.		
14.	Saya mengupayakan memberi hal yang dianggap penting dan berharga kepada masyarakat.		
Sangat Baik		Baik	
Jika lebih dari 10 pernyataan terisi "Ya"		Jika lebih dari 8 pernyataan terisi "Ya"	
		Perlu Perbaikan	
		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 keterampilan gerak mengoper/melempar bola permainan bola basket dengan benar.		
2.	Saya telah dapat menyebutkan berbagai jenis keterampilan gerak mengoper/melempar bola permainan bola basket dengan lengkap.		
3.	Saya telah dapat merinci cara melakukan keterampilan gerak mengoper/melempar bola permainan bola basket dengan lengkap dan benar.		
4.	Saya telah dapat memeragakan keterampilan gerak mengoper/melempar bola permainan bola basket secara terkontrol.		
5.	Saya telah dapat menjelaskan pengertian keterampilan gerak menangkap bola permainan bola basket dengan benar.		
6.	Saya telah dapat menyebutkan berbagai jenis keterampilan gerak menangkap bola permainan bola basket dengan lengkap.		
7.	Saya telah dapat merinci cara melakukan keterampilan gerak menangkap bola permainan bola basket dengan lengkap dengan lengkap dan benar.		
8.	Saya telah dapat memeragakan keterampilan 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 keterampilan gerak mengoper dan menangkap bola permainan bola basket, dilanjutkan dengan mempelajari aktivitas pembelajaran keterampilan gerak 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.

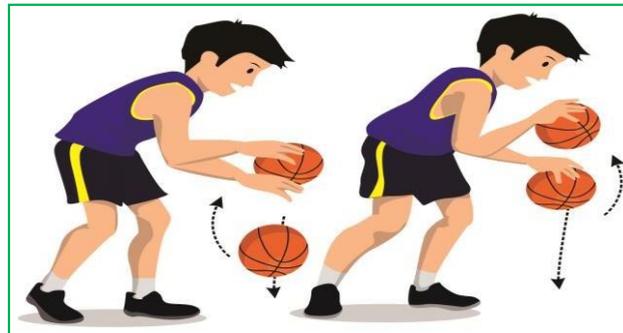
Keterampilan gerak menggiring bola basket ini dilakukan untuk menghindari lawan yang ingin menghalangi dan merebut bola, dan waktu melakukan teknik ini membutuhkan tempo yang cepat/lambat sambil mencari selah-selah untuk mendapatkan jalan atau arah untuk menghindarinya. Biasanya juga *dribble* rendah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

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

- a) Guru membagikan lembar kerja yang berisikan tentang faktor, konsep, dan prosedur serta mempraktikkan aktivitas keterampilan gerak 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, edua tangan rileks dan badan ditegakkan kembali.

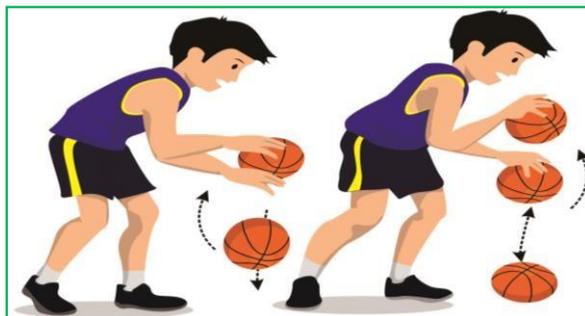


2) **Materi 2: Fakta, konsep, dan prosedur, serta mempraktikkan aktivitas keterampilan gerak menggiring bola di tempat permainan bola basket.**

- a) Guru membagikan lembar kerja yang berisikan tentang faktor, konsep, dan prosedur serta mempraktikkan aktivitas keterampilan gerak 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 keterampilan gerak menggiring 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 keterampilan gerak menggiring bola dengan berbagai posisi yang dilakukan secara berpasangan atau berkelompok.		
2.	Menunjukkan nilai-nilai karakter profil Pelajar Pancasila pada elemen mandiri dan gotong royong dalam proses pembelajaran keterampilan gerak menggiring bola permainan bola basket.		

Setelah peserta didik melakukan aktivitas pembelajaran keterampilan gerak menggiring bola permainan bola basket, peserta didik diminta untuk menuliskan kesulitan-kesulitan, kesalahan-kesalahan, dan bagaimana cara memperbaikinya dalam melakukan aktivitas pembelajaran keterampilan gerak 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 keterampilan gerak 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 keterampilan gerak 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: .....

No	Pernyataan	Ya	Tidak
1.	Saya membuat target asesmen yang realistis sesuai kemampuan dan minat belajar yang dilakukan.		
2.	Saya memonitor kemajuan belajar yang dicapai serta memprediksi tantangan yang dihadapi.		
3.	Saya menyusun langkah-langkah dan strategi untuk mengelola emosi dalam pelaksanaan belajar.		
4.	Saya merancang strategi dalam mencapai tujuan belajar.		
5.	Saya mengkritisi efektivitas diri dalam bekerja secara mandiri dalam mencapai tujuan.		
6.	Saya berkomitmen dan menjaga konsistensi dalam mencapai tujuan yang telah direncanakannya.		
7.	Saya membuat tugas baru dan keyakinan baru dalam melaksanakannya.		
8.	Saya menyamakan tindakan sendiri dengan tindakan orang lain untuk melaksanakan tujuan kelompok.		
9.	Saya memahami hal-hal yang diungkapkan oleh orang lain secara efektif.		
10.	Saya melakukan kegiatan kelompok dengan kelebihan dan kekurangannya dapat saling membantu.		
11.	Saya membagi peran dan menyelaraskan tindakan dalam kelompok untuk mencapai tujuan bersama.		
12.	Saya tanggap terhadap lingkungan sosial sesuai dengan tuntutan peran sosialnya di masyarakat.		
13.	Saya menggunakan pengetahuan tentang sebab dan alasan orang lain menampilkan reaksi tertentu.		
14.	Saya mengupayakan memberi hal yang dianggap penting dan berharga kepada masyarakat.		
Sangat Baik		Baik	Perlu Perbaikan
Jika lebih dari 10 pernyataan terisi “Ya”		Jika lebih dari 8 pernyataan terisi “Ya”	Jika lebih dari 6 pernyataan terisi “Ya”

**Lembar Refleksi Diri (Pengetahuan dan Keterampilan)**  
**Model Menyontreg**

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 keterampilan gerak menggiring bola permainan bola basket dengan benar.		
2.	Saya telah dapat menyebutkan berbagai jenis keterampilan gerak menggiring bola permainan bola basket dengan lengkap.		
3.	Saya telah dapat merinci cara melakukan keterampilan gerak menggiring bola permainan bola basket dengan lengkap dan benar.		
4.	Saya telah dapat memeragakan keterampilan gerak menggiring bola permainan bola basket secara terkontrol.		
5.	Saya telah dapat menjelaskan pengertian keterampilan gerak menggiring bola permainan bola basket dengan benar.		
Sangat Baik		Baik	Perlu Perbaikan
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 keterampilan gerak menggiring bola permainan bola basket, dilanjutkan dengan mempelajari aktivitas pembelajaran keterampilan gerak menembak bola ke ring basket permainan bola basket.

Bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran keterampilan gerak menembak bola ke ring basket permainan bola basket dapat dilakukan dengan berbagai cara antara lain sebagai berikut:

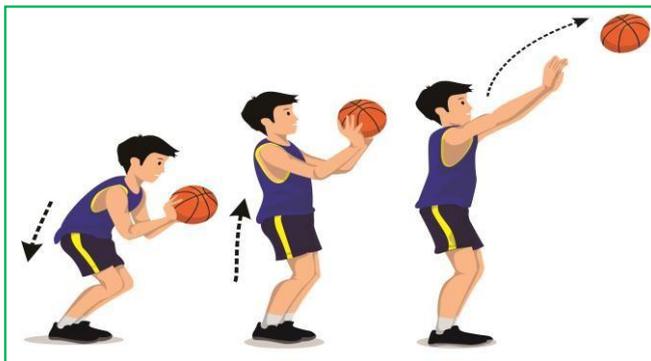
**1) Materi 1: Fakta, konsep, dan prosedur, serta mempraktikkan aktivitas keterampilan gerak menembak bola dengan dua tangan di atas kepala permainan bola basket**

- a) Guru membagikan lembar kerja yang berisikan tentang faktar, konsep, dan prosedur serta mempraktikkan aktivitas keterampilan gerak 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.

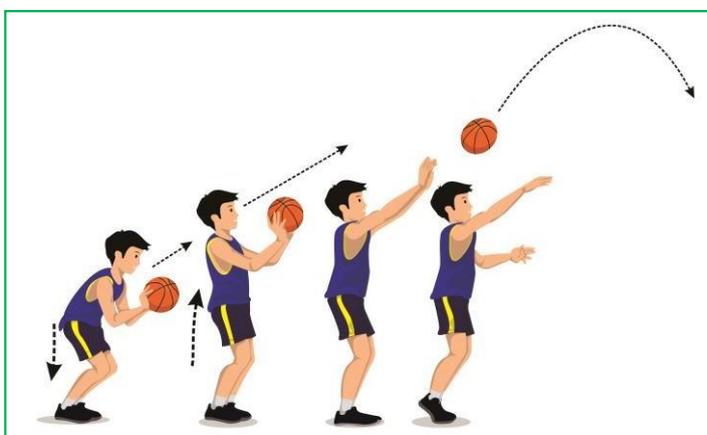


2) **Materi 2: Fakta, konsep, dan prosedur, serta mempraktikkan aktivitas keterampilan gerak menembak bola dengan satu tangan di atas kepala permainan bola basket**

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

- a) Guru membagikan lembar kerja yang berisikan tentang faktor, konsep, dan prosedur serta mempraktikkan aktivitas keterampilan gerak 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 siku ditekuk, pandangan ke arah bola.
- (8) Pembelajaran ini dilakukan berulang-ulang 15 – 20 tembakan.

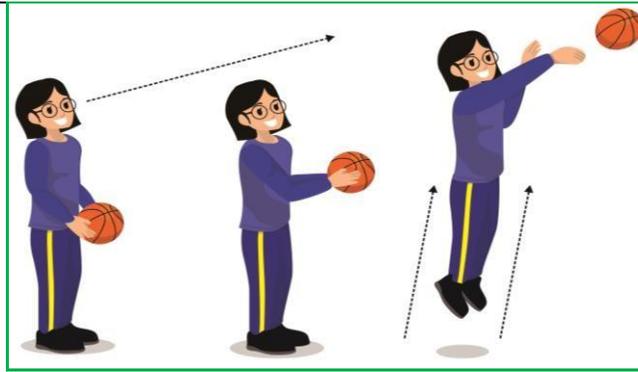


4) Materi 4: Fakta, konsep, dan prosedur, serta mempraktikkan aktivitas keterampilan gerak menembak bola dari depan dada dengan dua tangan permainan bola basket

- a) Guru membagikan lembar kerja yang berisikan tentang faktor, konsep, dan prosedur serta mempraktikkan aktivitas keterampilan gerak 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 keterampilan gerak 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 keterampilan gerak 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 keterampilan gerak menembak bola ke ring basket permainan bola basket.		

Setelah peserta didik melakukan aktivitas pembelajaran keterampilan gerak 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 keterampilan gerak 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 keterampilan gerak 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 keterampilan gerak 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 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: .....

No	Pernyataan	Ya	Tidak
1.	Saya membuat target asesmen yang realistis sesuai kemampuan dan minat belajar yang dilakukan.		
2.	Saya memonitor kemajuan belajar yang dicapai serta memprediksi tantangan yang dihadapi.		
3.	Saya menyusun langkah-langkah dan strategi untuk mengelola emosi dalam pelaksanaan belajar.		
4.	Saya merancang strategi dalam mencapai tujuan belajar.		
5.	Saya mengkritisi efektivitas diri dalam bekerja secara mandiri dalam mencapai tujuan.		
6.	Saya berkomitmen dan menjaga konsistensi dalam mencapai tujuan yang telah direncanakannya.		
7.	Saya membuat tugas baru dan keyakinan baru dalam melaksanakannya.		
8.	Saya menyamakan tindakan sendiri dengan tindakan orang lain untuk melaksanakan tujuan kelompok.		
9.	Saya memahami hal-hal yang diungkapkan oleh orang lain secara efektif.		
10.	Saya melakukan kegiatan kelompok dengan kelebihan dan kekurangannya dapat saling membantu.		
11.	Saya membagi peran dan menyelaraskan tindakan dalam kelompok untuk mencapai tujuan bersama.		
12.	Saya tanggap terhadap lingkungan sosial sesuai dengan tuntutan peran sosialnya di masyarakat.		
13.	Saya menggunakan pengetahuan tentang sebab dan alasan orang lain menampilkan reaksi tertentu.		

14.	Saya mengupayakan memberi hal yang dianggap penting dan berharga kepada masyarakat.		
Sangat Baik		Baik	Perlu Perbaikan
Jika lebih dari 10 pernyataan terisi “Ya”		Jika lebih dari 8 pernyataan terisi “Ya”	Jika lebih dari 6 pernyataan terisi “Ya”

**Lembar Refleksi Diri (Pengetahuan dan Keterampilan)**  
**Model Menyontreg**

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 keterampilan gerak menembak bola permainan bola basket dengan benar.		
2.	Saya telah dapat menyebutkan berbagai jenis keterampilan gerak menembak bola permainan bola basket dengan lengkap.		
3.	Saya telah dapat merinci cara melakukan keterampilan gerak menembak bola permainan bola basket dengan lengkap dan benar.		
4.	Saya telah dapat memeragakan keterampilan gerak menembak bola permainan bola basket secara terkontrol.		
5.	Saya telah dapat menjelaskan pengertian keterampilan gerak menembak bola permainan bola basket dengan benar.		
Sangat Baik		Baik	Perlu Perbaikan
Jika lebih dari dan sama dengan 3 pernyataan terisi “Ya”		Jika kurang dari 3 pernyataan terisi “Ya”	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 keterampilan gerak 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 keterampilan gerak 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 berhadapandengan 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 keterampilan gerak . . . .</p> <p>A. melempar bola dari atas kepala            B. melempar bola dari samping            C. melempar bola lengkung (kaitan)            D. melempar bola dari bawah            E. melempar bola ke belakang</p> <p>Kunci: A. melempar bola dari atas kepala.</p>	Jawaban benar mendapatkan skor 1 dan salah 0.
	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> </ol>	<p>Mendapatkan skor;</p> <p>4, jika seluruh urutan dituliskan dengan benar dan isi benar.</p> <p>3, jika urutan dituliskan salah</p>

		2) Tekuk kedua siku dengan mendekati badan, dan atur bola setinggi dada. 3) Operan dimulai dengan melangkahkan satu kaki ke depan ke arah sasaran (penerima). 4) Bersamaan dengan itu, langkahkan kaki, kedua lengan menolak lurus ke depan disertai dengan lekukan pergelangan tangan dan diakhiri dengan jentikan jari-jari. 5) Operan diarahkan setinggi dada (penerima) secara mendatar dan bola sedikit berputar.	tetapi isi benar. 2, jika sebagian urutan dituliskan dengan benar dan sebagian isi benar. 1, jika urutan dituliskan salah dan sebagian besar isi salah.
--	--	---	---

3. Asesmen Keterampilan

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

1) Butir Tes

Lakukan aktivitas keterampilan gerak 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 keterampilan gerak 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>	
..... > 30 kali	..... > 25 kali	Sangat Baik
25 – 29 kali	20 – 24 kali	Baik
20 – 24 kali	15 – 19 kali	Cukup
..... < 20 kali	..... < 15 kali	Kurang

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

1) Butir Tes

Lakukan aktivitas keterampilan gerak 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 keterampilan gerak 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
Putera	Puteri	
... > 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 keterampilan gerak menembak bola permainan bola basket

1) Butir Tes

Lakukan aktivitas keterampilan gerak 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 keterampilan gerak 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>	
..... > 17 masuk	..... > 15 masuk	Sangat Baik
14 – 16 masuk	12 – 14 masuk	Baik
11 – 13 masuk	9 – 11 masuk	Cukup
..... < 11 masuk	..... < 9 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 keterampilan gerak permainan bola basket.
- b. Kesalahan-kesalahan apa saja yang peserta didik alami/temukan dalam melakukan aktivitas pembelajaran keterampilan gerak permainan bola basket.
- c. Bagaimana cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang peserta didik alami/temukan dalam melakukan aktivitas pembelajaran keterampilan gerak 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 pengayaannya 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 keterampilan gerak permainan bola basket.
- c. Apa yang harus diperbaiki dan bagaimana cara memperbaiki proses aktivitas pembelajaran keterampilan gerak permainan bola basket tersebut.
- d. Bagaimana keterlibatan peserta didik dalam proses aktivitas pembelajaran keterampilan gerak permainan bola basket tersebut.

## Lembar Kerja Peserta Didik

Tanggal : .....

Lingkup/materi pembelajaran : .....

Nama Siswa : .....

Fase/Kelas : E / X

### 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 berdoa'a.
- d. Selama kegiatan perhatikan selalu keselamatan diri dan keselamatan bersama.

### 2. Panduan aktivitas pembelajaran

- a. Bersama dengan teman, buatlah kelompok sejumlah maksimal 9 orang.
- b. Lakukan aktivitas pembelajaran keterampilan gerak permainan bola basket secara berpasangan dengan temanmu satu kelompok.

- c. Perhatikan penjelasan berikut ini:  
 Cara bermain aktivitas pembelajaran keterampilan gerak permainan bola basket antara lain:
- 1) Keterampilan gerak melempar bola basket dari (depan dada, atas kepala, samping, dan memantul ke lantai).
  - 2) Keterampilan gerak menangkap bola basket dari (depan dada, atas kepala, samping, dan bergulir di tanah).
  - 3) Keterampilan gerak menggiring bola basket (sambil berjalan, sambil berlari, maju-mundur, *zig-zag*, dan melewati rintangan).
  - 4) Keterampilan gerak 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 keterampilan gerak 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 keterampilan gerak 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 SMA/MA Kelas X. Jakarta: PT. Erlangga.
- Muhajir. 2017. *Buku Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan*, untuk SMA/MA Kelas X. Jakarta: PT. Erlangga.
- Muhajir. 2020. *Belajar dan Berlatih Permainan Bola Basket*. Bandung: Sahara Multi Trading.
- Tim Direktorat SMA. 2017. *Panduan Asesmen oleh Pendidik dan Satuan Pendidikan Sekolah Menengah Atas*. Jakarta : Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.
- Tim Direktorat SMA. 2016. *Panduan Pembelajaran Untuk Sekolah Menengah Atas*. Jakarta : Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.

Memeriksa dan Menyetujui,  
Kepala SMAN 1 CANDIROTO

Candiroto, Juli 2023  
Guru Mata Pelajaran

AHMAD TAUFIK SUFYAN SETIAWAN, S.S.  
NIP. 19810815 200903 1 005

SIGIT HARIYANTO, S. Pd  
NIP. 19840430 20221 1 008

# MODUL AJAR PROGRAM SEKOLAH PENGGERAK

## I. Informasi Umum

### 1. Identitas

Satuan Pendidikan	: SMAN 1 Candirotro
Guru Mata Pelajaran	: Agustulas Harmiyanto, M.Pd.
Kelas / Fase	: XII / F
Alokasi Waktu	: 90 Menit
Mata Pelajaran	: PJOK
Materi	: Aktivitas Kebugaran Jasmani

### 2. Kompetensi Awal

Siswa sudah memahami Aspek/ Komponen Kebugaran Jasmani

### 3. Profil Pelajar Pancasila

- Mandiri: Peserta didik dapat mempraktikkan hasil analisis keterampilan gerak salah satu Aktivitas Kebugaran Jasmani untuk menghasilkan koordinasi gerak yang baik.
- Kreatif: Peserta didik dapat menciptakan permainan dengan memodifikasikan materi Aktivitas Kebugaran Jasmani.
- Bergotong royong: Melakukan praktik kegiatan Aktivitas Kebugaran Jasmani secara bersama-sama dengan menganalisis kesalahan yang dilakukan oleh teman lainnya.

### 4. Sarana dan Prasarana

- Ruang/lapangan
- Palang tunggal
- Matras/ sejenisnya
- *Stopwach*
- Gambar
- Video pembelajaran
- *Handpone*

### 5. Target peserta didik

- Jumlah peserta didik yang terdiri dari 36 siswa dalam 1 kelas dan terdiri dari 4 kelas.

## 6. Model pembelajaran

- Project Based Learning
- Tatap Muka Terbatas

## II. Komponen Inti

### 7. Tujuan Pembelajaran

Setelah kegiatan pembelajaran ini diharapkan :

1. Memiliki kesadaran tentang arti penting merawat tubuh sebagai wujud syukur terhadap Tuhan Yang Maha Esa.
2. Kalian memiliki disiplin dan rasa ingin tahu yang tinggi dalam menjaga kebugaran tubuh dan mempresentasikan program aktivitas fisik.
3. Kalian mampu menganalisis konsep latihan komponen kebugaran jasmani terkait kesehatan (daya tahan, kekuatan, komposisi tubuh, dan kelenturan).
4. Kalian mampu mempraktikkan hasil analisis konsep latihan komponen kebugaran jasmani terkait kesehatan (daya tahan, kekuatan, komposisi tubuh, dan kelenturan).

### 8. Pemahaman bermakna

Kebugaran jasmani merupakan hal terpenting yang harus dimiliki oleh kalian semua, termasuk saya. Mengapa? Karena dengan memiliki kebugaran jasmani yang baik, kita semua mampu unjuk menjalankan seluruh aktivitas keseharian kita. Jika kalian memiliki kebugaran yang baik sebagai seorang pelajar, maka kalian akan mampu untuk lebih berkonsentrasi saat belajar. Saya selaku pendidik akan mampu lebih melayani siswa binaan saya, karena memiliki kebugaran jasmani yang baik.

### 9. Pertanyaan pemantik

- Apa yang kalian ketahui mengenai Aktivitas Kebugaran Jasmani?
- Apa saja tehnik dasar dalam Aktivitas Kebugaran Jasmani?
- Kesalahan apa saja yang sering dilakukan saat mempraktikkan Aktivitas Kebugaran Jasmani?

### 10. Kegiatan Pembelajaran

Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran
<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Model:</b> Pembelajaran jarak jauh (Daring dan Luring).</li><li>• <b>Metode:</b> <i>Inquiry/Discovery Learning</i></li><li>• <b>Alat, Bahan, dan Media Pembelajaran:</b><ul style="list-style-type: none"><li>○ Ruang/lapangan</li><li>○ Palang tunggal</li><li>○ Matras/ sejenisnya</li><li>○ <i>Stopwach</i></li><li>○ Gambar</li><li>○ Video pembelajaran</li><li>○ <i>Handpone</i></li></ul></li></ul>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Kegiatan Pendahuluan<ol style="list-style-type: none"><li>a. Guru menyiapkan materi pembelajaran, dan membentuk kelompok (2 s.d 5 peserta didik yang disesuaikan dengan tempat tinggal terdekat).</li><li>b. Kemudian guru mengirimkan materi pembelajaran, lembar kerja peserta didik (LKPD), tujuan yang harus dicapai, dan penilaian pembelajaran melalui <i>google classroom</i>.</li><li>c. Peserta didik menggunakan pakaian olahraga, berbaris, berdoa, dan memastikan bahwa dalam keadaan sehat.</li><li>d. Peserta didik melakukan pemanasan secara berurutan (dari peregangan statis, dinamis atau dalam bentuk <i>game</i>/bermain gerobak dorong).</li></ol></li><li>2. Kegiatan Inti<ol style="list-style-type: none"><li>a. Peserta didik melakukan hasil analisis latihan komponen kebugaran jasmani yang terkait kesehatan (komposisi tubuh, daya tahan jantung dan paru-paru/ cardiovascular, daya tahan otot, kelenturan, dan kekuatan), sesuai dengan instruksi guru yang tercantum dalam lembar kerja peserta didik (LKPD).</li></ol></li></ol>

<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Sumber Belajar:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Muhajir. 2016. PJOK (Buku siswa). Jakarta: PT. Erlangga (hal. 158-187).</li> <li>○ Muhajir. 2017. PJOK (Buku guru). Jakarta: PT. Erlangga (hal. 134-143).</li> </ul> </li> <li>• <b>Produk:</b> Aktivitas latihan kebugaran jasmani.</li> <li>• <b>Deskripsi:</b> Peserta didik secara berkelompok memahami dan melakukan aktivitas latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>b. Peserta didik menganalisis tentang manfaat dan tujuan pembelajaran latihan kebugaran jasmani yang terkait kesehatan bagi kesehatan dan kebugaran jasmani.</li> <li>c. Peserta didik melakukan hasil analisis latihan kebugaran jasmani yang terkait kesehatan sesuai dengan instruksi guru yang tercantum dalam lembar kerja peserta didik (LKPD) secara individu maupun kelompok.</li> <li>d. Peserta didik secara individu dan atau kelompok melakukan hasil analisis latihan kebugaran jasmani yang terkait kesehatan, yang menekankan pada nilai-nilai: disiplin, kejuruan, kerja sama, percaya diri, dan kerja keras.</li> <li>e. Hasil belajar peserta didik dinilai selama proses dan di akhir pembelajaran. Laporan hasil pembelajaran dilaporkan kepada guru yang berkenaan dengan: Kesulitan, hambatan, dan capaian hasil belajar yang diperoleh.</li> </ul> <p>3. Kegiatan Penutup</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a. Peserta didik melakukan refleksi apa yang telah dicapai dan belum dicapai sesuai dengan tujuan yang ditetapkan secara umum. Kemudian peserta didik membuat catatan dan simpulan hasil pembelajaran.</li> <li>b. Peserta didik melakukan pendinginan/<i>colling down</i>, dan berdoa.</li> <li>c. Peserta didik mencuci tangan, berganti pakaian, dan beristirahat.</li> </ul>
--	---

## 11. Asesmen

**Sikap** : Komitmen siswa untuk tepat waktu dalam pembelajaran praktik maupun dalam kelas sat mengganti pakaian olahraga dan pengumpulan tugas.

**Pengetahuan** : Peserta didik dapat Mengidentifikasi, menguraikan, dan cara menerapkan aktivitas keterampilan gerak Aktivitas Kebugaran Jasmani dengan benar

**Keterampilan** : Peserta didik dapat Mendemonstrasikan, melakukan, dan menerapkan hasil analisis aktivitas keterampilan gerak Aktivitas Kebugaran Jasmani dengan benar.

<b>Asesmen:</b>	
a. Sikap	: Jurnal/observasi.
b. Pengetahuan	: Tes tertulis dan penugasan.
c. Keterampilan	: Tes praktik dan portopolio.

Tagihan 1/MG 1 (latihan kelenturan, kekuatan otot, dan komposisi tubuh).	Pengetahuan			Keterampilan			
	Gerakan	Kesalahan	Perbaikan	Awal	pelaksana	Akhir	Frekuensi
Tagihan 2/MG 2 (latihan daya tahan pernapasan dan daya tahan otot).	1. Buatlah kesimpulan hasil dari pembelajaran aktivitas kebugaran jasmani. 2. Buatlah klipng atau makalah tentang aktivitas kebugaran jasmani.			Awal	pelaksana	Akhir	Frekuensi
Tagihan 3/MG 3 (pengukuran aktivitas kebugaran jasmani/ kesehatan).	1. Kerjakan soal pilihan ganda (1 – 10) pada buku teks erlangga hal 184-185. 2. Kerjakan soal esai (1 – 10) pada buku teks erlangga hal 185-186.			Awal	pelaksana	Akhir	Frekuensi

**Keterangan:**

C : 75-83

B: 84-91

A: 92-100

## 12. Pengayaan dan remedial

Siswa membuat makalah tentang Aktivitas Kebugaran Jasmani dan menyajikannya sebelum memasuki materi selanjutnya.

## 13. Refleksi peserta didik dan guru

- Untuk Peserta Didik

- 1) Bagaimana perasaanmu setelah mengikuti pembelajaran?
- 2) Apa capaian baik yang kamu temukan dalam pembelajaran ini?
- 3) Apa saja hambatan dan tantangan dalam melakukan kegiatan pembelajaran? Bagaimana solusinya?
- 4) Saran dan masukan?

- Untuk Guru

- 1) Apa hal menarik yang saya dapatkan ketika melakukan kegiatan pembelajaran ini?
- 2) Apa saja hambatan dan tantangan dalam melakukan kegiatan ini?
- 3) Upaya apa saja yang akan dilakukan untuk menyelesaikan hambatan dan tantangan tersebut?

## III. LAMPIRAN

### 14. Lembar Kerja Peserta Didik

Nama :

Tanggal :

1. Amati sebuah pertandingan bola voli melalui video kemudian buatlah laporan singkat hasil pertandingan dan jelaskan secara singkat teknik dasar permainan yang bisa kita kembangkan.

Nama :

Tanggal :

### Proposal Proyek

Lakukanlah tugas di bawah ini dengan rasa ingin tahu, tanggung jawab, dan disiplin yang tinggi dalam upaya mencapai tujuan pembelajaran!

1. Lakukan latihan berikut ini!

No	Nama Latihan	Durasi/Pengulangan	Istirahat antar latihan/Keterangan
1.	Jalan cepat	5 menit	pemanasan
2.	Peregangan	3 menit	pemanasan

3.	Jogging	15 menit	Daya tahan jantung-paru
4.	<i>Squat</i>	3 x 10	1-3 menit
5.	<i>Push ups</i>	3 x 10	1-3 menit
6.	<i>Sit ups</i>	3 x 10	1-3 menit
7.	<i>Back up</i>	3 x 10	1-3 menit
8.	Peregangan	10 menit	Latihan kelenturan

2. Hitunglah berat badan seimbang kalian dengan cara pengukuran IMT dan rums Brocca!

**Anggota Kelompok :**

**Judul Proyek :**

**Lembar Kontrol**

Lakukan pengamatan secara berkala

Kondisi sebelum
-----------------

NO	TANGGAL	KONDISI SESUDAH	PENGAMAT

Nama :

Tanggal :

Jurnal Refleksi Proyek

Hal yang membanggakan dari proyek ini?
--



Pertanyaan baru yang muncul sesuai proyek?

### 15. Bahan bacaan guru

#### RUBRIK PENILAIAN LAPORAN PROYEK PENELITIAN

Indikator Keterampilan Riset Siswa	Kriteria Kelulusan Keterampilan Riset Siswa		
	Gagal	Berhasil	Istimewa
	Tidak memenuhi persyaratan minimum	Memenuhi persyaratan minimum	Menunjukkan tingkat pemahaman yang tinggi
Siswa menanggapi pertanyaan / tujuan / hipotesis yang diminta secara implisit dalam inkuiri tertutup.	Rumusan masalah tidak sesuai dengan topik penelitian.	Rumusan masalah sesuai topik permasalahan dan mengandung dua variabel penelitian.	Rumusan masalah memenuhi 3 kriteria: sesuai dengan topik penelitian, mengandung dua variabel penelitian, dibuat dalam kalimat tanya secara efektif.
	Hipotesis penelitian tidak sesuai dengan rumusan masalah.	Hipotesis sesuai dengan rumusan masalah dan mengandung dua	Hipotesis sesuai dengan rumusan masalah dan mengandung dua

Indikator Keterampilan Riset Siswa	Kriteria Kelulusan Keterampilan Riset Siswa		
	Gagal	Berhasil	Istimewa
	<b>Tidak memenuhi persyaratan minimum</b>	<b>Memenuhi persyaratan minimum</b>	<b>Menunjukkan tingkat pemahaman yang tinggi</b>
		variabel.	variabel dalam kalimat pernyataan yang efektif.
Siswa mengumpulkan dan mencatat data/ informasi yang telah ditentukan guru dari sumber yang disediakan, memilih metodologi yang tepat dari sumber yang disediakan.	Dasar teori penelitian tidak sesuai dengan rumusan masalah.	Dasar teori penelitian relevan dengan rumusan masalah dan sumber referensi memadai yang disediakan oleh guru.	Dasar teori penelitian relevan dengan rumusan masalah dan sumber referensi memadai selain yang disediakan oleh guru.
	Metode/ langkah kerja tidak sesuai dengan rumusan masalah/ hipotesis	Metode/ langkah kerja sesuai dengan rumusan masalah/ hipotesis sesuai yang disarankan oleh guru yaitu melalui uji organoleptik.	Metode/langkah kerja sesuai dengan rumusan masalah / hipotesis dan inovatif (berbeda dengan metode yang disarankan oleh guru).
Siswa mengevaluasi informasi / data dan proses penyelidikan secara komprehensif dengan menggunakan kriteria yang ditentukan oleh guru.	Siswa tidak mengevaluasi data dan proses penelitian untuk menghasilkan data penelitian yang lebih baik.	Siswa mengevaluasi data dan proses penelitian secara komprehensif menggunakan kriteria yang ditentukan oleh guru yaitu pengambilan data minimal dua kali.	Siswa mengevaluasi data dan proses penelitian secara komprehensif menggunakan kriteria sendiri yang memadai.
Siswa mengelola dan mengatur informasi/ data penelitian menggunakan struktur dan proses yang disarankan oleh guru.	Siswa tidak dapat mengorganisasi dan mengatur informasi atau data untuk mengungkapkan pola.	Siswa dapat mengorganisasi dan mengatur informasi/ data secara sistematis sesuai yang disarankan oleh guru dalam bentuk tabel atau persentase.	Siswa dapat mengorganisasi dan mengatur informasi/ data secara sistematis secara mandiri.
Siswa menerapkan pengetahuan baru untuk memecahkan	Siswa tidak dapat menerapkan pengetahuan baru	Siswa dapat menerapkan pengetahuan baru	Siswa dapat menerapkan pengetahuan baru

Indikator Keterampilan Riset Siswa	Kriteria Kelulusan Keterampilan Riset Siswa		
	Gagal	Berhasil	Istimewa
	<b>Tidak memenuhi persyaratan minimum</b>	<b>Memenuhi persyaratan minimum</b>	<b>Menunjukkan tingkat pemahaman yang tinggi</b>
permasalahan.	yang didapatkan untuk memecahkan permasalahan.	yang didapatkan tentang teknologi Aktivitas Kebugaran Jasmani dalam kasus yang sama dengan sumber belajar.	yang didapatkan tentang teknologi Aktivitas Kebugaran Jasmani dalam kasus yang berbeda dengan sumber belajar yang diberikan.
Menggunakan beberapa disiplin bahasa spesifik dan genre yang ditentukan guru untuk mengkomunikasikan pengetahuan dan pemahaman untuk audiens yang ditentukan.	Tata cara penulisan tidak memperhatikan ejaan yang disempurnakan (EYD) secara konsisten.	Tata cara penulisan tidak memperhatikan ejaan yang disempurnakan (EYD) di beberapa tempat.	Tata cara penulisan memperhatikan ejaan yang disempurnakan (EYD) secara konsisten.
	Argumentasi tidak terstruktur dan tidak didukung oleh sitasi yang ilmiah.	Argumentasi terstruktur dan tidak didukung oleh sitasi yang ilmiah.	Argumentasi terstruktur dan didukung oleh sitasi yang ilmiah.

## 16. Glosarium

### GLOSARIUM

Kebugaran jasmani	: kemampuan seseorang untuk melakukan suatu pekerjaan tertentu dengan baik tanpa mengalami kelelahan yang berarti.
Kebugaran jasmani terkait kesehatan	: daya tahan, kekuatan, komposisi tubuh, dan kelemuturan
Daya tahan	: kemampuan mengerahkan daya dalam satu periode waktu terhadap tahanan yang kurang dari tahanan maksimum yang dapat digerakkan oleh seseorang
Kekuatan	: kemampuan satu otot atau kelompok otot untuk mengerahkan daya maksimal terhadap sebuah tahanan
Komposisi tubuh	: persentase berat tubuh yang terdiri dari jaringan nonlemak dan jaringan lemak
Kelenturan	: ruang gerak dari berbagai sendi tubuh
Pengukuran	: pemberian angka terhadap suatu atribut atau karakteristik tertentu
Istrumen terstandar	: Instrumen yang sudah diuji kelayakannya untuk dipakai dalam pengukuran
<i>PNF</i>	: <i>Propioceptive neuromuscular facilitatio</i> ; fasilitasi pada sistem <i>neuromuskuler</i> dengan merangsang propioseptif
<i>Stretching</i>	: meregangkan persendian atau otot

<i>Sets</i>	: jumlah latihan
repetisi	: jumlah banyaknya pengulangan dalam 1 set latihan
<i>endurance</i>	: daya tahan
<i>Strength</i>	: kekuatan
<i>Body composition</i>	: komposisi tubuh
<i>Flexibility</i>	: kelenturan
<i>Plank</i>	: latihan meluruskan badan disangga lengan bawah dan ujung kaki
<i>Sit ups</i>	: gerakan latihan untuk otot perut
<i>Push ups</i>	: gerakan latihan untuk otot dada
<i>Back ups</i>	: gerakan latihan untuk otot punggung bawah
<i>Squat</i>	: gerakan latihan untuk otot tungkai
<i>muscular endurance</i>	: daya tahan otot
<i>muscular strength</i>	: kekuatan otot
<i>cardiorespiratory endurance</i>	: daya tahan jantung-paru
<i>Ectomorph</i>	: tipe tubuh manusia yang kecil/kurus
<i>Mesomorph</i>	: tipe tubuh manusia yang sedang
<i>Endomorph</i>	: tipe tubuh manusia yang besar/gemuk
<i>Aerobik</i>	: latihan dengan sumber energi oksigen dari kinerja jantung-paru dan berlangsung lebih dari 3 menit
<i>F.I.T.T</i>	: singkatan dari <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>frequency</i> atau banyaknya latihan dalam satu minggu</li> <li>• <i>intensity</i> adalah kecukupan beban latihan</li> <li>• <i>time</i> adalah lama waktu latihan</li> <li>• <i>type</i> adalah bentuk atau jenis olahraga</li> </ul>
<i>caliper skinfold</i>	: alat untuk mengukur lemak tubuh
IMT	: indeks massa tubuh
<i>Brocca</i>	: dokter asal eropah penemu rumus menghitung berat badan seimbang

## 17. Daftar Pustaka

- <http://e-journal.uajy.ac.id/12411/4/TF068023.pdf>, diakses pada tanggal 26 Oktober 2020
- <https://550cord.com/army-physical-fitness-training-fm-21-20/Ch4.asp>, diakses pada tanggal 26 Oktober 2020
- <https://brainly.co.id/tugas/15086845>, diakses pada tanggal 26 Oktober 2020
- <https://eprints.uny.ac.id/7670/3/BAB%20%20-%2007601244228.pdf>, diakses pada tanggal 26 Oktober 2020
- <https://kinesiologists.ca/wp/pt-store/free-resources/protocol-flexibility-b/>, diakses pada tanggal 26 Oktober 2020
- <https://sehatanda99.blogspot.com/2017/01/latihan-otot-punggung-back-up.html>, diakses pada tanggal 25 Oktober 2020
- <https://sites.google.com/a/yorkschooll.com/template-fitnessjournal/grade-6/gr-6-sit-reach-test>, diakses pada tanggal 26 Oktober 2020
- <https://web.facebook.com/adavecarboflex/photos/a.560912347325887/93697488638629/?type=1&theater>, diakses

padatanggal

26 Oktober 2020

<https://www.google.com/search?q=alat+ukur+skinfold&safe=>, diakses pada tanggal 26 Oktober 2020

<https://www.healthline.com/health/fitness-exercise/muscular-endurance-exercises>, diakses pada tanggal 25 Oktober 2020

<https://www.risephysicaltherapy.com/blog/static-vs-dynamic-stretching>, diakses pada tanggal 26 Oktober 2020

<https://www.runnersworld.com/women/a20800744/to-stretch-or-not-to-stretch-0/>, diakses pada tanggal 26 Oktober 2020

<https://www.wikihow.com/Use-Body-Fat-Calipers>, diakses pada tanggal 26 Oktober 2020

Widiastuti, Tes dan Pengukuran Olahraga, P.T Bumi Timur Jaya, Jakarta, 2011

## Lampiran 6. Dokumentasi







