

# MODUL AJAR



## MODUL AJAR PJOK SMA

**FASE E KELAS 10**

**PERMAINAN BOLA TANGAN**

**IMANUEL SITEPU.S.Si**  
**SMAS PRIMBANA MEDAN**

## 1. INFORMASI UMUM

### A. Identitas Modul

Nama Penyusun	Immanuel Sitepu,S,Si
Institusi	SMAS PRIMBANA MEDAN
Tahun disusun	2021
Jenjang Sekolah	SMA
Kelas	Kelas 10 (Fase E)
Alokasi Waktu	9JP

### B. Kompetensi Awal

Sebelum mempelajari materi ini, diharapkan peserta didik sudah memiliki pengetahuan tentang Teknik teknik dasar dalam permainan bola tangan dan cara melakukan permainan bola tangan

### C. Profil Pelajar Pancasila

Profil Pelajar Pancasila yang diharapkan pada Modul Ajar ini adalah melahirkan peserta didik yang berkebhinekaan global, gotong royong dan kreatif dan mandiri

### D. Sarana dan Prasarana

Sarana	<ul style="list-style-type: none"><li>- Laptop</li><li>- <i>In Focus</i> (Proyektor)</li><li>- Speaker</li></ul>
Prasarana	<ul style="list-style-type: none"><li>- Materi peraturan permainan bola tangan</li><li>- Buku Paket PJOK Kelas 10 dari Sekolah</li><li>- Buku permainan bola tangan</li><li>- Video permainan bola tangan</li><li>- Lembar Kerja Siswa</li><li>- Lembar Penilaian</li></ul>

### E. Target Peserta Didik

Target Peserta Didik pada Modul Ajar ini adalah Peserta Didik Reguler/Tipikal

### F. Model Pembelajaran

Model Pembelajaran yang digunakan adalah Model Pembelajaran Tatap Muka

## 2. KOMPONEN INTI

### A. Tujuan Pembelajaran

Tujuan Pembelajaran 10.1	Peserta didik dapat Mempraktikkan hasil evaluasi aktivitas jasmani dan olahraga permainan bola tangan (melempar, menangkap, menggiring, dan menembak) dan mempraktekkan hasil evaluasi tersebut dalam bentuk permainan sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki oleh siswa.
Tujuan Pembelajaran 10.2	Peserta didik dapat Mengevaluasi fakta, konsep, prinsip, dan prosedur dalam melakukan keterampilan gerak spesifik dan fungsional permainan bola tangan (melempar, menangkap, menggiring, dan menembak) dan melakukan pendalaman evaluatif tentang bagaimana teknik dasar yang dipelajari tersebut diterapkan dalam bentuk permainan sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki oleh siswa
10.3	Peserta didik dapat Mengevaluasi fakta, konsep, prinsip, dan prosedur dan mempraktikkan permainan bola tangan sebagai latihan pengembangan kebugaran jasmani terkait kesehatan (health-related physical fitness) dan kebugaran jasmani terkait keterampilan (skillrelated physical fitness), berdasarkan prinsip latihan (Frequency, Intensity, Time, Type/FITT) untuk mendapatkan kebugaran dengan status baik
10.4	Pesrta didik dapat Mengembangkan tanggung jawab sosial siswa dalam kelompok kecil untuk melakukan perubahan

10.5	<p>positif, menunjukkan etika yang baik, saling menghormati, dan mengambil bagian dalam kerja kelompok pada aktivitas jasmani atau kegiatan sosial lainnya, melalui pembelajaran permainan bola tangan</p> <p>Peserta didik dapat Mengevaluasi sikap dan kebiasaan untuk menjadi individu yang sehat, aktif, menyukai tantangan dan cara menghadapinya secara positif dalam konteks aktivitas jasmani dengan menunjukkan perilaku menghormati diri sendiri dan orang lain, serta mengembangkan nilai-nilai gerak: nilai-nilai aktivitas jasmani untuk kesehatan, nilai-nilai aktivitas jasmani untuk kegembiraan dan tantangan, dan nilai-nilai aktivitas jasmani untuk ekspresi diri dan interaksi sosial.</p>
------	---

## **B. Pemahaman Bermakna**

- Mengetahu teknik dasar permainan bola tangan
- Menghargai kemampuan orang lain

## **C. Pertanyaan Pemantik**

1. Apa yang kamu ketahui tentang bola tangan?
2. Sebutkan teknik dasar bola tangan yang kamu ketahui !
3. Jelaskan cara permainan bola tangan ?

## **D. Persiapan pembelajaran**

- a. Guru menginstruksikan peserta didik untuk Berada di lapangan sekolah dengan menggunakan pakiana olahraga
- b. Guru mempersiapkan sarana dan prasarana yang akan digunakan dalam mendukung proses kegiatan pembelajaran.

## Kegiatan Pembelajaran Pertemuan 1 (3x45 menit )

### E. Kegiatan Pembelajaran

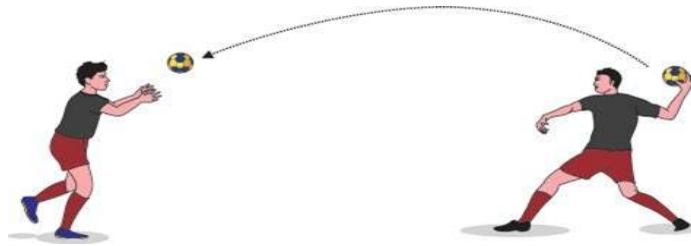
<b>Pendahuluan (10Menit)</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>a. Guru meminta salah seorang siswa untuk menyiapkan barisan di lapangan sekolah dan mengucapkan salam atau selamat pagi kepada siswa.</li><li>b. Guru meminta salah seorang siswa untuk memimpin doa, dan siswa berdoa sesuai dengan agamanya masing-masing.</li><li>c. Guru memastikan bahwa semua siswa dalam keadaan sehat, bila ada siswa yang kurang sehat (sakit), maka guru meminta siswa tersebut untuk beristirahat di kelas.</li><li>d. Guru memotivasi siswa untuk mengondisikan suasana belajar yang menyenangkan dengan mengajukan pertanyaan tentang manfaat olahraga bagi kesehatan dan kebugaran.</li><li>e. Guru mengecek penguasaan kompetensi yang sudah dipelajari sebelumnya, dengan cara tanya jawab.</li><li>f. Guru menjelaskan kompetensi yang harus dikuasai siswa setelah proses pembelajaran (seperti yang tercantum dalam indikator ketercapaian kompetensi) disertai dengan penjelasan manfaat dari kegiatan bermain bola tangan: misalnya bahwa bermain bola tangan adalah salah satu aktivitas yang dapat meningkatkan kebugaran jasmani dan prestasi cabang olahraga bola tangan.</li><li>g. Guru menyampaikan cakupan materi yang akan dipelajari yaitu: teknik dasar keterampilan gerak spesifik mengoper, menangkap, menggiring, dan menembak bola permainan bola tangan.</li><li>h. Guru memaparkan aspek yang dinilai pada pembelajaran keterampilan permainan bola tangan, yang meliputi aspek keterampilan gerak dan kebugaran, aspek pengetahuan, aspek pengembangan karakter serta nilai-nilai positif terhadap aktivitas jasmani dan manfaatnya.</li><li>i. Dilanjutkan dengan pemanasan agar siswa terkondisikan dalam materi yang akan diajarkan dengan perasaan yang menyenangkan</li></ol>
<b>Kegiatn Inti (115 menit ) Stimulation</b>	Siswa menerima dan mempelajari kartu tugas (task sheet) yang berisi perintah dan indikator tugas teknik dasar keterampilan gerak spesifik melempar, menangkap, dan menggiring bola permainan bola tangan
<b>Problem Statement</b>	Siswa melaksanakan tugas ajar sesuai dengan target waktu yang ditentukan guru untuk mencapai ketuntasan belajar pada setiap materi pembelajaran, yaitu: teknik dasar keterampilan gerak spesifik melempar, menangkap, dan menggiring bola permainan bola tangan

## Data Collection

- Siswa duduk sesuai dengan kelompok yang sudah ditentukan
- Guru memberikan arahan tentang yang akan di lakukan setiap kelompok
- Siswa melaksanakan tugas ajar sesuai dengan target waktu yang ditentukan guru pada materi yang dipelajari, yaitu: Gerak spesifik melempar-menangkap dan menggiring bola; dan pendalaman dalam bentuk permainan

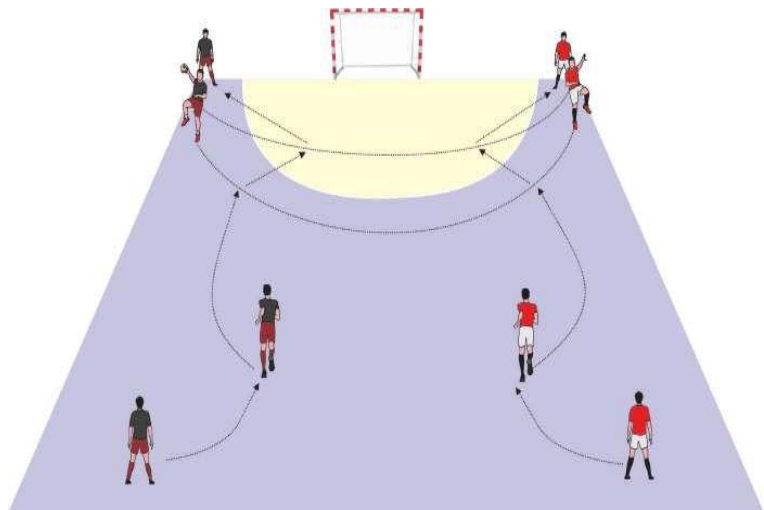
### A. Aktivitas 1 Teknik Dasar Spesifik Melempar dan Menangkap Bola

- (a) Berdiri tegak, berpasang-pasangan, dan saling berhadapan.
- (b) Melempar dan menangkap bola seperti pada bola basket berpasangan di tempat.
- (c) Dilanjutkan sambil bergerak maju, mundur, dan menyamping (melempar dari dada, pantul dan dari atas kepala).
- (d) Pembelajaran dilakukan secara berulang-ulang selama 10 menit



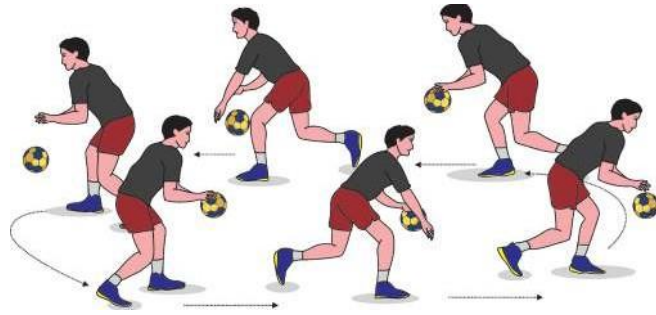
### B. Aktivitas 2 .Teknik Dasar Spesifik Melempar dan Menangkap Bola Sambil Berjalan dan Berlari

- (a) Berdiri tegak, berpasang-pasangan, dan saling berhadapan.
- (b) Melempar dan menangkap bola seperti pada bola basket, setelah melakukan bergerak pindah tempat ke samping atau berlari ke samping depan atau post to post dengan batas jarak yang ditentukan guru.
- (c) Pembelajaran dilakukan secara berulang-ulang selama 10 menit.



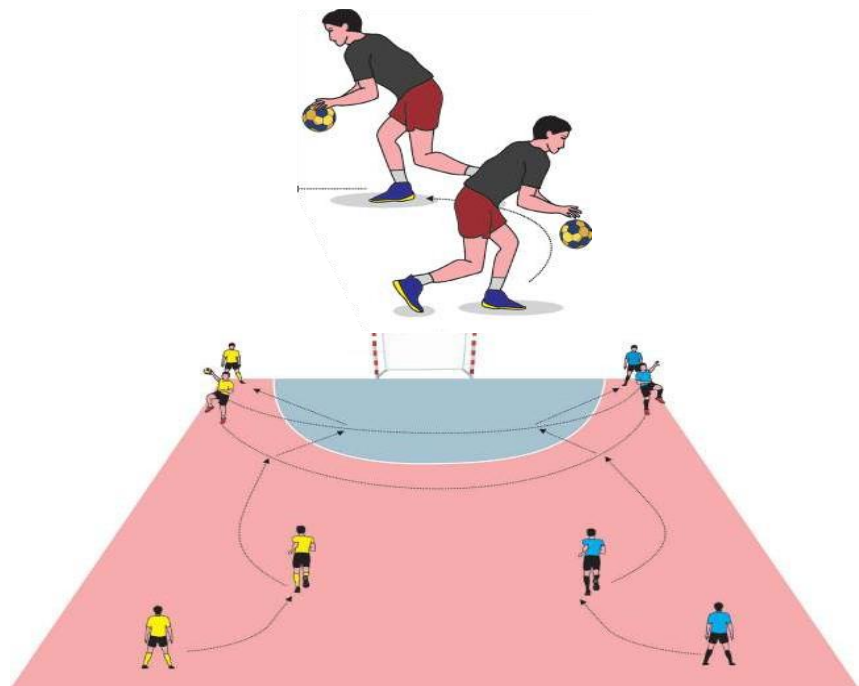
### C. Aktivitas 3. Teknik dasar spesifik menggiring bola sambil berjalan

- (a) Berdiri dengan sikap melangkah.
- (b) Badan agak condong ke depan.
- (c) Berat badan tertumpu pada kaki depan.
- (d) Menggiring bola sambil berjalan (menggunakan tangan kanan dan kiri).
- (e) Pembelajaran dilakukan secara perorangan atau kelompok.
- (f) Pembelajaran dilakukan sejauh 20 – 30 meter



#### D. Aktivitas 4. Teknik Dasar Spesifik Menggiring Bola Sambil Berjalan dan Berlari

- (a) Berdiri dengan sikap melangkah.
- (b) Badan agak condong ke depan.
- (c) Berat badan tertumpu pada kaki depan.
- (d) Menggiring bola sambil berjalan, dilanjutkan dengan lari (menggunakan tangan kanan dan kiri).
- (e) Pembelajaran dilakukan secara perorangan atau kelompok.
- (f) Pembelajaran dilakukan sejauh 20 – 30 meter.



#### Data Prossesing

Guru membimbing siswa dalam diskusi kelompok dalam mendiskusikan hasil perlakuan gerakan yang diberikan tiap kelompok  
Siswa menuliskan hasil diskusi kelompok mengenai gerakan yang sudah di lakukan kelompok

#### Gernalization

- a. Guru dan peserta didik membuat kesimpulan tentang materi yang telah dipelajari
- b. Peserta Didik diberi kesempatan untuk menanyakan kembali hal yang belum dipahami terkait materi yang sudah di pelajari

<b>Penutupan</b>	<p>a). Salah seorang siswa di bawah bimbingan guru melakukan gerakan pendinginan, guru mempertanyakan apa manfaatnya.</p> <p>b)Guru dan siswa 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.</p> <p>c)Guru menginformasikan kepada siswa, kelompok dan siswa yang paling baik penampilannya selama pembelajaran permainan bola tangan.</p> <p>d)Guru menugaskan siswa yang terkait dengan pembelajaran yang telah dilakukan untuk membaca dan membuat kesimpulan tentang teknik dasar keterampilan gerak spesifik mengoper, menangkap, dan menggiring bola permainan bola tangan, hasilnya dijadikan sebagai tugas penilaian penugasan. Selanjutnya guru memberi tugas kepada siswa untuk membaca dan mempelajari materi pembelajaran pada pertemuan minggu yang akan datang, yaitu: teknik dasar keterampilan gerak spesifik menembak bola ke sasaran tertentu permainan bola tangan.</p> <p>e)Berdoa dipimpin oleh salah satu siswa dan menyampaikan salam.</p> <p>f)Siswa kembali ke kelas yang dilakukan dengan tertib, dan bagi siswa yang bertugas mengembalikan peralatan ke tempat semula.</p>
------------------	--

## Kegiatan Pembelajaran Pertemuan 2 (3x45 menit )

### Kegiatan Pembelajaran

<b>Pembuka ( 10 Menit )</b>	<p>a. Guru meminta salah seorang siswa untuk menyiapkan barisan di lapangan sekolah dan mengucapkan salam atau selamat pagi kepada siswa.</p> <p>b. Guru meminta salah seorang siswa untuk memimpin doa, dan siswa berdoa sesuai dengan agamanya masing-masing.</p> <p>c. Guru memastikan bahwa semua siswa dalam keadaan sehat, bila ada siswa yang kurang sehat (sakit), maka guru meminta siswa tersebut untuk beristirahat di kelas.</p> <p>d. Guru memotivasi siswa untuk mengondisikan suasana belajar yang menyenangkan dengan mengajukan pertanyaan tentang manfaat olahraga bagi kesehatan dan kebugaran.</p> <p>e. Guru mengecek penguasaan kompetensi yang sudah dipelajari sebelumnya, dengan cara tanya jawab.</p> <p>f. Guru menyampaikan cakupan materi yang akan dipelajari yaitu: teknik dasar keterampilan gerak spesifik mengoper, menangkap, menggiring, dan menembak bola permainan bola tangan.</p> <p>g. Guru memaparkan aspek yang dinilai pada pembelajaran keterampilan permainan bola tangan, yang meliputi aspek keterampilan gerak dan kebugaran, aspek pengetahuan, aspek pengembangan karakter serta nilai-nilai positif terhadap aktivitas jasmani dan manfaatnya.</p> <p>h. Dilanjutkan dengan pemanasan agar siswa terkondisikan dalam materi yang akan diajarkan dengan perasaan yang menyenangkan</p>
<b>Kegiatan Inti (115 menit) Stimulation</b>	Siswa menerima dan mempelajari kartu tugas (task sheet) yang berisi perintah dan indikator tugas teknik dasar keterampilan gerak spesifik melempar, menangkap, dan menggiring bola permainan bola tangan
<b>Problem Statement</b>	Peserta didik akan melakukan teknik dasar menembak dengan menggunakan satu tangan atau dua tangan di tempat dan sambil melompat dalam permainan bola tangan

## Data Collection

- Siswa duduk sesuai dengan kelompok yang sudah ditentukan
- Guru memberikan arahan tentang yang akan di lakukan setiap kelompok
- Siswa melaksanakan tugas ajar sesuai dengan target waktu yang ditentukan guru pada materi yang dipelajari, yaitu: Gerak spesifik melempar-menangkap dan menggiring bola; dan pendalaman dalam bentuk permainan

### A. Aktivitas 1 . Teknik Dasar Speisiik Menembak Bola Sambil Melompat Menggunakan Satu Tangan di Tempat

- (1) Pemain 1 melakukan tembakan ke gawang pada area pemain 2.
- (2) Pemain 2 (penjaga gawang) menangkap bola, kembalikan bola pada pemain 1 dengan teknik menembak mengoper.
- (3) Lakukan seterusnya, bila dilakukan dalam formasi berbanjar, yang telah melakukan gerakan menembak pindah tempat.
- (4) Pembelajaran ini dilakukan berulang-ulang 10 – 15 tembakan

### B. Aktivitas 2. : Teknik Dasar Speisiik Menembak Bola Sambil Melompat



#### (Flying Shot)

- (1) Pemain 1 melakukan tembakan sambil melompat ke arah pemain 2 (penjaga gawang).
- (2) Pemain 2 menangkap dan mengembalikan bola pada pemain 1 dengan teknik mengoper.
- (3) Lakukan seterusnya, bila dilakukan dalam formasi berbanjar, yang telah melakukan gerakan menembak pindah tempat.
- (4) Pembelajaran ini dilakukan berulang-ulang 10 – 15 tembakan



## Data Prossesing

Guru membimbing siswa dalam diskusi kelompok dalam mendiskusikan hasil perlakuan gerakan yang diberikan tiap kelompok Siswa menuliskan hasil diskusi kelompok mengenai gerakan yang sudah di lakukan kelompok

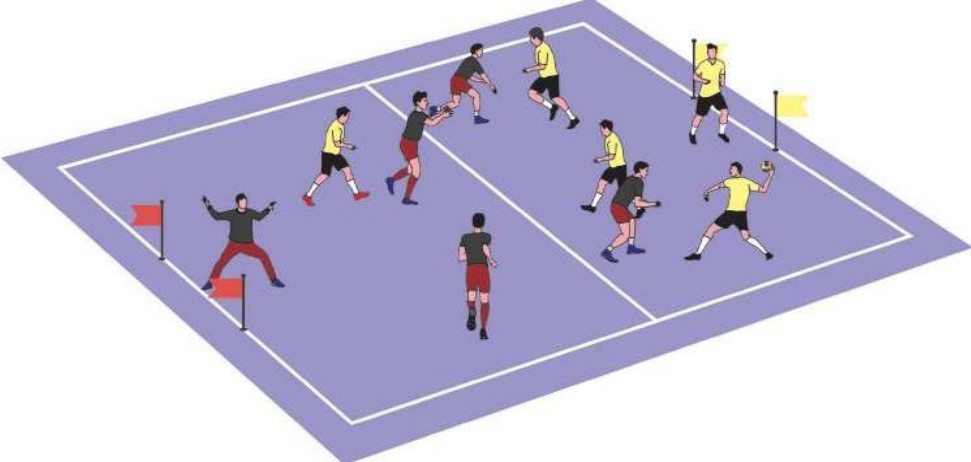


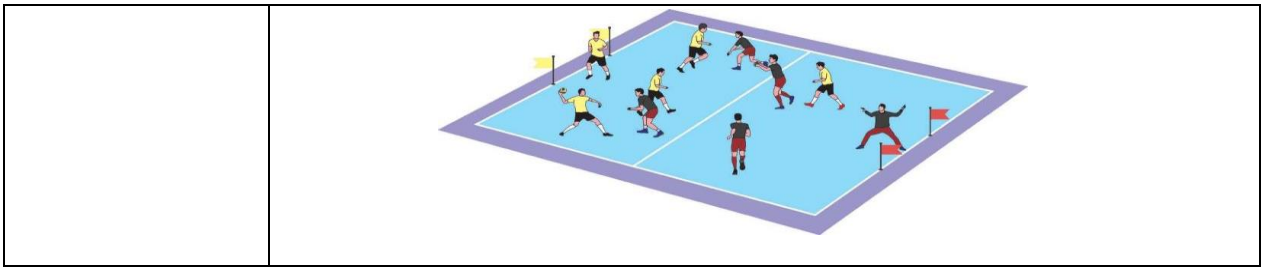
<b>Gerneralization</b>	<p>a. Guru dan peserta didik membuat kesimpulan tentang materi yang telah dipelajari</p> <p>b. Peserta Didik diberi kesempatan untuk menanyakan kembali hal yang belum dipahami terkait materi yang sudah di pelajari</p>
<b>Penutup (10 menit )</b>	<p>a). Salah seorang siswa di bawah bimbingan guru melakukan gerakan pendinginan, guru mempertanyakan apa manfaatnya.</p> <p>b) Guru dan siswa 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.</p> <p>c) Guru menginformasikan kepada siswa, kelompok dan siswa yang paling baik penampilannya selama pembelajaran permainan bola tangan.</p> <p>d) Guru menugaskan siswa yang terkait dengan pembelajaran yang telah dilakukan untuk membaca dan membuat kesimpulan tentang teknik dasar keterampilan gerak spesifik mengoper, menangkap, dan menggiring bola permainan bola tangan, hasilnya dijadikan sebagai tugas penilaian penugasan. Selanjutnya guru memberi tugas kepada siswa untuk membaca dan mempelajari materi pembelajaran pada pertemuan minggu yang akan datang, yaitu: teknik dasar keterampilan gerak spesifik menembak bola ke sasaran tertentu permainan bola tangan.</p> <p>e) Berdoa dipimpin oleh salah satu siswa dan menyampaikan salam.</p> <p>f) Siswa kembali ke kelas yang dilakukan dengan tertib, dan bagi siswa yang bertugas mengembalikan peralatan ke tempat semula.</p>

## Kegiatan Pembelajaran Pertemuan 3 (3x45 menit )

### Kegiatan Pembelajaran

<b>Pembukaan ( 10 menit )</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>a. Guru meminta salah seorang siswa untuk menyiapkan barisan di lapangan sekolah dan mengucapkan salam atau selamat pagi kepada siswa.</li> <li>b. Guru meminta salah seorang siswa untuk memimpin doa, dan siswa berdoa sesuai dengan agamanya masing-masing.</li> <li>c. Guru memastikan bahwa semua siswa dalam keadaan sehat, bila ada siswa yang kurang sehat (sakit), maka guru meminta siswa tersebut untuk beristirahat di kelas.</li> <li>d. Guru memotivasi siswa untuk mengondisikan suasana belajar yang menyenangkan dengan mengajukan pertanyaan tentang manfaat olahraga bagi kesehatan dan kebugaran.</li> <li>e. Guru mengecek penguasaan kompetensi yang sudah dipelajari sebelumnya, dengan cara tanya jawab.</li> <li>f. Guru menjelaskan kompetensi yang harus dikuasai siswa setelah proses pembelajaran (seperti yang tercantum dalam indikator ketercapaian kompetensi) disertai dengan penjelasan manfaat dari kegiatan bermain bola tangan: misalnya bahwa bermain bola tangan adalah salah satu aktivitas yang dapat meningkatkan kebugaran jasmani dan prestasi cabang olahraga bola tangan.</li> <li>g. Guru menyampaikan cakupan materi yang akan dipelajari yaitu: teknik dasar keterampilan gerak spesifik mengoper, menangkap, menggiring, dan menembak bola permainan bola tangan.</li> <li>h. Dilanjutkan dengan pemanasan agar siswa terkondisikan dalam materi yang akan diajarkan dengan perasaan yang menyenangkan</li> </ol>
<b>Kegiatan</b>	<p>Peserta didi menerima tugas untuk melakukan permainan bola tangan dengan peraturan yang di modifikasi bersama kelompok</p>

<b>Inti(115 menit) Stimulation</b>	
<b>Problem Statement</b>	<p>Peserta didik melakukan Bentuk-bentuk tugas ajar bermain bola tangan dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi menggunakan (melempar, menangkap, menggiring, dan menembak bola ke sasaran tertentu permainan bola tangan)</p>
<b>Data Collection</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Peserta didik duduk sesuai dengan kelompok yang sudah ditentukan</li> <li>• Guru memberikan arahan tentang yang akan di lakukan setiap kelompok</li> <li>• Peserta didik di berikan waktu untuk melaukan permainan bola tangan bersama kelompok dengan kelopak yang lain</li> </ul> <p><b>A. Aktivitas 1.</b> Bermain bola tangan dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi menggunakan dua buah gawang aktivitas keterampilan gerak spesifik mengoper, menangkap, menggiring, dan menembak bola ke gawang permainan bola tangan secara berkelompok</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>(1)Permainan dilakukan oleh dua regu, yang masing-masing 5 – 9 pemain.</li> <li>(2)Lapangan dapat menggunakan lapangan futsal, basket, voli atau bulu tangkis.</li> <li>(3)Setiap regu berusaha memasukan pada gawang lawan, dengan teknik dasar lempar tangkap, menggiring, dan menembak.</li> <li>(4)Regu yang banyak memasukan bola ke gawang keluar sebagai pemenang.</li> <li>(5)Peraturan dapat ditambah sesuai dengan situasi dan kebutuhan (dapat didiskusikan antara guru dan siswa).</li> <li>(6)Lama permainan 10 - 15 menit</li> </ol> <div style="text-align: center;">  </div> <p><b>B. Aktivitas 2.</b> Bermain bola tangan dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi menggunakan lapangan penuh aktivitas keterampilan gerak spesifik melempar, menangkap, menggiring, dan menembak bola ke gawang permainan bola tangan secara berkelompok</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>(1)Setiap tim berjumlah 5-9 orang.</li> <li>(2)Para pemain boleh menggiring, melempar, dan menembak.</li> <li>(3)Saat menggiring bola, pemain yang berada pada lapangan A dan B tidak boleh melewati garis 7 meter (area penjaga gawang).</li> <li>(4)Tim pemenang adalah tim yang dapat memasukkan bola ke gawang lebih banyak.</li> <li>(5)Lama permainan 10 - 15 menit.</li> </ol>



<b>Data Prossesing</b>	Guru membimbing siswa dalam diskusi kelompok dalam mendiskusikan hasil perlakuan gerakan yang diberikan tiap kelompok Siswa menuliskan hasil diskusi kelompok mengenai gerakan yang sudah dilakukan kelompok
<b>Gernalization</b>	a.Guru dan peserta didik membuat kesimpulan tentang materi yang telah dipelajari b.Peserta Didik diberi kesempatan untuk menanyakan kembali hal yang belum dipahami terkait materi yang sudah di pelajari
<b>Penutup (10 menit )</b>	a). Salah seorang siswa di bawah bimbingan guru melakukan gerakan pendinginan, guru mempertanyakan apa manfaatnya. b)Guru dan siswa melakukan releksi apa yang telah dicapai dan belum dicapai sesuai dengan tujuan yang ditetapkan secara umum dan kesalahan-kesalahan yang masih sering timbul saat melakukan aktivitas pembelajaran. c)Guru menginformasikan kepada siswa, kelompok dan siswa yang paling baik penampilannya selama pembelajaran permainan bola tangan. d)Guru menugaskan siswa yang terkait dengan pembelajaran yang telah dilakukan untuk membaca dan membuat kesimpulan tentang teknik dasar keterampilan gerak spesifik mengoper, menangkap, dan menggiring bola permainan bola tangan, hasilnya dijadikan sebagai tugas penilaian penugasan. Selanjutnya guru memberi tugas kepada siswa untuk membaca dan mempelajari materi pembelajaran pada pertemuan minggu yang akan datang. e)Berdoa dipimpin oleh salah satu siswa dan menyampaikan salam. f)Siswa kembali ke kelas yang dilakukan dengan tertib, dan bagi siswa yang bertugas mengembalikan peralatan ke tempat semula.

## F. Asesmen

- a) Penilaian Sikap / Profil Pelajar Pancasila Selama proses mengajar berlangsung guru mengamati profil pelajar Pancasila pada siswa dalam pembelajaran yang meliputi Beriman, bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, Kebhinekaan Global, Mandiri, Bernalar Kritis, Gotong Royong dan Kreatif ( Instrumen Terlampir )
- b) Penilaian Pengetahuan Penilaian pengetahuan yang dilakukan pada CP ini sesuai dengan tujuan pembelajaran yang ingin di capai adalah dengan tes tertulis ( instrumen terlampir
- c) Penilaian Keterampilan Penilaian keterampilan yang dilakukan pada CP ini sesuai dengan tujuan pembelajaran yang ingin di capai adalah dengan tes unjuk kerja / praktek ( instrumen terlampir )

## G. Pengayaan dan Remedial

<b>Pengayaan</b>	Untuk siswa atau kelompok siswa yang memperlihatkan kemampuan di atas kompetensi yang sedang diajarkan dapat diberikan tugas mendampingi dan membantu siswa lainnya untuk berlatih keterampilan gerak spesifik, pada saat pembelajaran siswa atau kelompok siswa ini dapat juga diberikan kesempatan untuk melakukan latihan gerak spesifik yang lebih kompleks sekaligus juga sebagai contoh dan untuk memotivasi siswa lain agar termotivasi untuk mencapai kompetensi yang sama.
<b>Remedial</b>	Untuk siswa atau kelompok siswa yang memperlihatkan kemampuan yang belum baik pada penguasaan gerak spesifik, strategi latihan gerak yang lain dapat diberikan, diidentifikasi kesulitannya di mana siswa bisa dipasangkan dengan siswa yang terampil sehingga siswa terampil, dapat membantu siswa yang kesulitan untuk menguasai kemampuan gerak spesifik dengan lebih baik.

## H. Refleksi Peserta Didik dan Guru

<b>Bagi Guru</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Apakah kegiatan pembelajaran menciptakan situasi yang tepat agar siswa belajar?</li><li>- Bagaimana keterlibatan siswa dalam proses pembelajaran teknik dasar mengoper, menangkap, dan menembak bola ke sasaran tertentu dalam upaya menerapkan kemampuan evaluasi dalam permainan bola tangan tersebut?</li><li>- Apakah hasil pembelajaran sudah menunjukkan level yang diharapkan, yaitu tiba pada level siswa mampu mengevaluasi seluruh gerak yang dipelajari</li></ul>
<b>Bagi Peserta Didik</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Sebutkan hal baru yang kamu dapatkan dari mempelajari materi ini ?</li><li>- Apakah yang harus diperbaiki dan bagaimana cara memperbaiki proses pembelajaran teknik dasar mengoper, menangkap, dan menembak bola ke sasaran tertentu permainan bola tangan tersebut</li><li>- Kesulitan-kesulitan apa saja yang kamu temukan dalam proses pembelajaran teknik dasar mengoper, menangkap, dan menembak bola ke sasaran tertentu serta dalam penerapannya pada permainan bola-tangan?</li></ul>

### 3. LAMPIRAN

#### A. Lembar Kerja Peserta Didik

1 (Satu) Lembar Kerja Peserta Didik 2. Penilaian sikap diri sendiri 3. penilaian pengetahuan dan keterampilan 4. Penilaian sikap profi pancasila
---

#### B. Bahan Bacaan Guru dan Peserta Didik

<b>Guru</b>	1. Teknik dasar permainan bola tangan. 2. Bentuk-bentuk teknik dasar permainan bola tangan. 3. Bentuk-bentuk permainan bola tangan dengan peraturan yang dimodifikasi.
<b>Peserta Didik</b>	1. Sejarah singkat permainan bola tangan. Untuk membantu dalam mencari sumber bacaan tersebut, dapat diperoleh melalui: buku, majalah, koran, internet, atau sumber lainnya. 2. Peraturan permainan bola tangan yang standar. Untuk membantu dalam mencari sumber bacaan tersebut, dapat diperoleh melalui: buku, majalah, koran, internet, atau sumber lainnya. 3. Teknik dasar spesifik permainan bola tangan. Untuk membantu dalam mencari sumber bacaan tersebut, dapat diperoleh melalui: buku, majalah, koran, internet, atau sumber lainnya. 4. Kaji hubungan antara peraturan permainan bola tangan dengan aspek-aspek pembentukan moral karakter pemain bola tangan?

#### C. Glosarium

<b>Kata</b>	<b>Arti</b>
Flying Shot	Menembak sambil melompat
One handshoot	Tembakan dengan satu tangan

#### D. Daftar Pustaka

<a href="http://www.mediapustaka.com/2014/09/pengaruh-latihan-permainan-bola-tangan.html">http://www.mediapustaka.com/2014/09/pengaruh-latihan-permainan-bola-tangan.html</a> <a href="http://www.bolatangan.or.id/home/82-15th-asian-womens-championship-2015.html">http://www.bolatangan.or.id/home/82-15th-asian-womens-championship-2015.html</a>
--

Medan July 2021

Mengetahui  
Kepala Sekolah

Guru Bid Study

Erika Verawati Bangun.S.Si

Immanuel Sitepu.S.Si

# Lampiran Lampiran

## 1. Lembar Kerja Peserta Didik

Lembar kegiatan siswa adalah lembar kegiatan belajar yang dibuat simpel memandu siswa melakukan aktivitas pembelajaran, yaitu:

Tanggal : .....

Lingkup/materi pembelajaran : .....

Nama Siswa : .....

Kelas/Semester : X / .....

### Panduan umum

1. Pastikan kalian dalam keadaan sehat dan siap untuk mengikuti aktivitas pembelajaran.
2. Ikuti gerakan pemanasan dengan baik untuk dan instruksi yang diberikan guru untuk menghindari cedera.
3. Mulailah kegiatan dengan berdoa.
4. Selama kegiatan perhatikan selalu keselamatan diri dan keselamatan bersama

### Panduan Aktivitas Pembelajaran

1. Bersama dengan temanmu, buatlah kelompok sejumlah maksimal 4 - 10 orang!
2. Lakukan latihan gerak dasar secara berpasangan dengan temanmu dalam satu kelompok!
3. Lakukan gerak melempar-tangkap bola pada jarak terjangkau!
4. Lakukan gerak menggiring bola pada jarak terjangkau!
5. Lakukan gerak menembak ke gawang dalam cara; 1) Iying shot; 2) one handed shoot!
6. Lakukan saling mengamati antar teman dan berikan koreksi jika bola tidak sampai atau terjadi kesalahan pola gerakan!
7. Kembangkan pola gerakan yang lebih sulit dengan menambah jarak, atau melempar-tangkap sambil berlari dalam pola tiga baris dan lima baris!
8. Berikan penjelasan rangkaian cara melakukan gerakan lempar- tangkap bola dan menembak ke gawang!
9. Mengapa melempar-tangkap bola pada jarak dekat lebih mudah?
10. Mengapa menembak ke gawang lawan pada jarak 7 meter lebih sukar daripada 2 meter? Berikan alasan logisnya!

## 2. Penilaian sikap diri sendiri

### a. Petunjuk Penilaian (Lembar Penilaian Sikap Diri)

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

### b. Tabel Rubrik Penilaian Sikap

No	Pernyataan	Ya	Tidak
1.	Saya berusaha belajar dengan sungguh-sungguh.		
2.	Saya mengikuti pembelajaran dengan penuh perhatian.		
3.	Saya mengerjakan tugas yang diberikan guru tepat waktu.		
4.	Saya berperan aktif dalam kelompok.		
5.	Saya menghormati dan menghargai orang tua dan guru.		
6.	Saya menghormati dan menghargai teman.		
7.	Saya mengajukan pertanyaan jika ada yang tidak dipahami.		
8.	Saya merasa menguasai dan dapat mengikuti pelajaran.		
9.	Saya menyerahkan tugas tepat waktu ketikadirugaskan		
10.	Saya selalu membuat catatan tentang topik yang dipelajari dan dikumpulkan dalam bentuk portopolio		

Sangat Baik	Baik	Perlu Perbaikan
Jika lebih dari 8 pernyataan terisi “Ya”	Jika lebih dari 6 pernyataan terisi “Ya”	Jika lebih dari 4 pernyataan terisi “Ya”

### 3. Penilaian Pengetahuan dan Keterampilan

#### a. Penilaian Pengetahuan

Teknik	Bentuk	Contoh Instrumen	Kriteria Penilaian
Tes Tulis	Pilihan ganda dengan 4 opsi	<p>1. pernyataan berikut ini, yang merupakan keterampilan teknik dasar permainan bola tangan.</p> <p>a. Posisi bola berada di atas kepala dengan dipegang oleh satu tangan dan cenderung agak di belakang kepala.</p> <p>b. Bola dilemparkan dengan lekukan pergelangan tangan arahnya agak menyerong ke bawah disertai dengan meluruskan lengan.</p> <p>c. Lepasnya bola dari tangan juga menggunakan jentikan ujung jari tangan.</p> <p>d. Posisi kaki berdiri tegak, tetapi tidak kaku. Bila berhadapan dengan lawan, untuk mengamankan bolanya dapat dilakukan dengan meninggikan badan,</p>	Jawaban benar mendapatkan skor 1 dan salah 0

		<p>yaitu mengangkat kedua tumit.</p> <p>Berdasarkan pernyataan-pernyataan di atas, gerakan tersebut merupakan teknik . . . .</p> <p>a. melempar bola dari atas kepala</p> <p>b. melempar bola dari samping</p> <p>c. melempar bola lengkung (kaitan)</p> <p>d. melempar bola dari bawah</p> <p>Kunci: A. melempar bola dari atas kepala.</p>	
--	--	--	--



	Uraian tertutup	<p>1. Jelaskan urutan cara mengoper operan setinggi dada permainan bola tangan.</p> <p>Kunci:</p> <p>a. Bola dipegang dengan kedua telapak tangan dan jari-jari terbuka menutupi bagian samping dan belakang dari bola.</p> <p>b. Tekuk kedua siku dengan mendekati badan, dan atur bola setinggi dada.</p> <p>c. Lemparan dimulai dengan melangkahkan satu kaki ke depan ke arah sasaran (penerima).</p>	<p>Mendapatkan skor;</p> <p>4, jika seluruh urutan dituliskan dengan benar dan isi benar.</p> <p>3, jika urutan dituliskan salah tetapi isi benar.</p>
--	-----------------	---	--

		<p>d. Bersamaan dengan itu, langkahkan kaki, kedua lengan menolak lurus ke depan disertai dengan lekukan pergelangan tangan dan diakhiri dengan jentikan jari-jari.</p> <p>e. Lemparan diarahkan setinggi dada (penerima) secara mendatar dan bola sedikit berputar.</p>	<p>2, jika sebagian urutan dituliskan dengan benar dan sebagian isibenar.</p> <p>1, jika urutan dituliskan salah dan sebagian besar isi salah.</p>
--	--	--	--

## b. Penilaian Keterampilan

**a.** Tes Kinerja Aktivitas Gerak Spesifik Melempar, Menangkap, Menggiring Bola dan Menembak ke gawang Permainan Bola Tangan

### 1) Butir Tes

Lakukan aktivitas Teknik dasar spesifik melempar, menangkap, menggiring bola dan menembak ke gawang permainan bola tangan (secara terpisah). Gerakan dilakukan secara berpasangan dan guru mengamati penampilan gerak siswa. Unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan melakukan gerakan (penilaian proses) dengan mempertimbangkan ketepatan melakukan gerakan (penilaian produk).

## 2) Petunjuk Penilaian

Berikan (angka) pada kolom yang sudah disediakan, setiap siswa menunjukkan atau menampilkan Teknik dasar spesifik

## 3.) Tabel Rubrik Penilaian Keterampilan Gerak

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

No	Gerak	Indikator Gerak	Ya (1)	Tidak (0)
1.	Melempar	a. Penguasaan gerakan lengan		
		b. Penguasaan gerakan badan		
		c. Penguasaan putaran bahu		
		d. Penguasaan gerakan lemparan		
2.	Menangkap	a. Penguasaan gerakan lengan		
		b. Penguasaan gerakan badan		
		c. Penguasaan gerakan menyerap bola		
		d. Penguasaan gerakan menangkap		
3.	Menggingring	a. Penguasaan gerakan lengan		
		b. Penguasaan gerakan badan		
		c. Penguasaan gerakan kaki		
		d. Penguasaan irama pantulan		
4.	Menembak ke gawang	a. Penguasaan gerakan lengan		
		b. Penguasaan gerakan badan		
		c. Penguasaan putaran bahu		
		d. Penguasaan gerakan lemparan		
5	Keterampilan bermain:	a. Menerapkan teknik dasar secara tepat		
		b. Menempatkan diri dalam gerakan tanpa bola		
		c. Memberi asis pada teman seregu yang tepat posisi		
		d. Tepat mengambil keputusan dalam situasi sulit		
		e. Mengeksekusi serangan akhir (membuat goal, atau memasukkan bola, dsb.)		
Perolehan/Skor maksimum X 100% = Skor Akhir				

### Pedoman Penskoran

#### a) Penskoran

(1) Skor 1 jika: Ya.

(2) Skor 0 jika: Tidak.

(3) Siswa mendapat jumlah skor “ya” dikalikan 100 disebut Skor Perolehan (SP).

- (4) Skor Real Siswa (SRP) didik adalah 80% dari jumlah skorperolehan (SP).
- (5) Penetapan nilai yang diperoleh merujuk pada tabel konversiskor.
- (6) Ketentuan penilaian indikator gerakan melempar
  - (a) Penguasaan bola dalam pegangan kedua tangan
  - (b) Menguasai bola ke dalam sikap gerak melempar.
  - (c) Melangkahkkan kaki non-aktif ke depan.
  - (d) Melecutkan pergelangan tangan dalam penguasaan.
- (7) Ketentuan penilaian indikator gerakan menangkap
  - (a) Pandangan dan perhatian pada bola datang.
  - (b) Menguasai dan membuka lengan didepan badan.
  - (c) Menyerap tekanan bola datang.
  - (d) Menguasai bola dalam penguasaan lengan.
- (8) Ketentuan penilaian indikator gerakan menggiring
  - (a) Penguasaan bola oleh kedua lengan di depan badan.
  - (b) Memantulkan bola ke lantai dalam penguasaan.
  - (c) Pandangan pada keadaan lingkungan bermain
  - (d) Melecutkan pergelangan tangan dalam penguasaan
- (9) Ketentuan penilaian indikator gerakan menembak ke gawang
  - (a) Penguasaan bola oleh kedua lengan.
  - (b) Pandangan mata tertuju pada gawang/sasaran.
  - (c) Menguasai gerakan melempar.
  - (e) Mengikuti gerakan lanjutan lemparan.

**b) Pengolahan Skor**

Skor maksimum: 160

Skor Real Siswa: SRP (80 % x 160)

Angka nilai keterampilan yang diperoleh siswa: SRP/12.

**c) Tabel 2.3.4 Konversi Skor Real Siswa ke dalam Kategori danAngka**

Perolehan Nilai		Klasifikasi Nilai	Angka
Putera	Puteri		
..... > 120	..... > 110 kali	Sangat Baik	8 - 10
80 – 100	70 – 90	Baik	6 - 8
60 – 80	50 – 70	Cukup	4 - 6
..... < 60	..... < 50	Kurang	0 - 4

**3. Penilaian sikap profi pancasila**

1) Faktor yang diamati

Lakukan pengamatan terhadap perilaku dan interaksi siswa selama mengikuti pelajaran dari awal sampai akhir pelajaran, apakah mengandung perilaku yang mencerminkan “kemandirian dan gotong royong,” tanggung jawab pribadi, tanggung jawab sosial, kepemimpinan, dsb. Penekanan penilaian diarahkan pada 'apakah aspek tersebut ditampilkan atau tidak

ditampilkan' dari komponen-komponen perilaku mandiri, gotong royong, dan tanggungjawab.

2) Petunjuk Penilaian

Berikan (angka) pada kolom yang sudah disediakan, setiap siswa menunjukkan atau menampilkan komponen perilaku mandiri dan gotong royong yang diharapkan.

3) Tabel 2.3.5 Rubrik Penilaian Perilaku

Contoh lembar penilaian perilaku untuk perorangan (setiap siswa satu lembar penilaian).

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

No	Indikator Pengamatan	Uraian pengamatan	Ya (1)	Tidak (0)
1.	Perilaku Kemandirian	a) Perilaku mengenali diri		
		b) Perilaku inisiatif diri		
		c) Perilaku regulasi diri		
		d) Perilaku refleksi diri		

2.	Perilaku Gotong Royong	a) Perilaku berbagi alat		
		b) Perilaku kerjasama bermain		
		c) Perilaku peduli teman		
3.	Perilaku Tanggung-jawab	a. Perilaku mengakui teman		
		b. Perilaku memelihara alat		
		c. Perilaku membantu teman kesulitan gerak		
Perolehan/Skor maksimum X 100% = Skor Akhir				

Pedoman Penskoran

a) Penskoran

(1) Skor 1 jika: Ya.

(2) Skor 0 jika: Tidak

(3) Perolehan skor maksimum adalah skor akhir yang diperoleh dari: Jumlah nilai "ya" yang diperoleh dikali 100%.

1) Perilaku Kemandirian

a) Siswa menunjukkan perilaku mengenali kemampuan diri dalam situasi gerak dan permainan.

b) Siswa menunjukkan kemampuan memotivasi diri, berpartisipasi dan melibatkan diri dalam situasi gerak dan permainan.

c) Siswa menunjukkan kemampuan meregulasi diri, berkreasi, dan menata diri dalam menampilkan gerak dan permainan.

d) Siswa senantiasa merefleksikan diri sebelum menampilkan gerak dan permainan.

2) Perilaku Gotong Royong

a) Siswa menunjukkan perilaku berbagi alat.

- b) Siswa menunjukkan perilaku kerjasama dalam situasi gerak dan permainan.
- c) Siswa menunjukkan kepedulian pada teman yang menampilkan kesalahan gerak atau kesulitan menampilkan tugas gerak.

Siswa menunjukkan perilaku menghargai dan menghormati teman bermain

**3. Perilaku Bertanggungjawab**

- d) Siswa menunjukkan perilaku adanya teman bermain.
- e) Siswa menunjukkan memelihara alat dan mengembalikan
- f) Siswa menunjukkan perilaku menghargai dan menghormati teman
- g) Siswa

**b) Pengolahan skor**

Skor maksimum: 10

Skor perolehan siswa: SP

Nilai keterampilan yang diperoleh siswa:  $SP/10$ .

**c) Tabel Konversi skor perolehan ke dalam kategori dan angka**

Skor Perolehan	Kategori	Angka
80% - 100%	Sangat Baik	8 - 10
60% - 80 %	Baik	6 - 7
40% - 60 %	Cukup	4 - 5
0% - 40 %	Kurang	0 - 3