

KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET, DAN TEKNOLOGI
REPUBLIK INDONESIA, 2021

Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
Buku Panduan Guru SMA/SMK Kelas X

Penulis: Agus Mahendra, Bambang Abduljabar
ISBN: 978-602-244-309-9

Unit 3

Permainan Bola Tangan



Aktivitas Permainan dan Olahraga

Permainan Invasi (Permainan Bola Tangan)

Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan
Kelas/Semester	: X /
Pokok Bahasan	: Permainan Invasi (Permainan Bola Tangan)
Sub Pokok Bahasan	: Teknik Dasar dan Keterampilan Bermain Bola Tangan
Profil Pelajar Pancasila	: Mandiri, Gotong-Royong, dan Tanggungjawab
Alokasi Waktu	: 3 Kali Pertemuan (9 JP)

A. Tujuan Pembelajaran

1. 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.
2. 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.
3. 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 (*skill-*

related physical fitness), berdasarkan prinsip latihan (*Frequency, Intensity, Time, Type/FITT*) untuk mendapatkan kebugaran dengan status baik.

4. Mengembangkan tanggung jawab sosial siswa dalam kelompok kecil untuk melakukan perubahan 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.
5. 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.

B. Deskripsi Unit Pembelajaran

Pada Unit Pembelajaran 3 ini siswa dapat mempraktikkan dan menganalisis konsep, prinsip, dan cara-cara melakukan teknik dasar keterampilan gerak spesifik dan fungsional permainan dan olahraga bola tangan (melempar, menangkap, menggiring, dan menembak bola permainan bola tangan). Kegiatan pembelajaran dengan menggunakan pendekatan teori dan praktik.

Kegiatan guru melakukan perencanaan, melaksanakan kegiatan pembelajaran, dan melakukan penilaian pembelajaran. Dalam tahap pendahuluan, guru bersama-sama siswa melakukan: doa, apersepsi, menyampaikan tujuan, menyampaikan penilaian yang akan dilakukan. Pada kegiatan inti menjelaskan materi teknik dasar keterampilan gerak spesifik dan fungsional permainan dan olahraga (melempar, menangkap, menggiring, dan menembak bola permainan bola tangan), guru menutup pelajaran dengan pendinginan, dan menyampaikan simpulan serta berdoa.

Alternatif pembelajaran mempraktikkan teknik dasar keterampilan gerak spesifik dan fungsional permainan dan olahraga (mengoper, menangkap, menggiring, dan menembak bola permainan bola tangan) dapat dilakukan dengan memodifikasi bola. Bola yang digunakan tidak harus bola standar bermain bola tangan. Dalam kegiatan pembelajaran pada unit pembelajaran 3 ini dapat menggunakan bola lainnya seperti: bola sepak, bola basket atau bola voli atau bola lain hasil modifikasi yang dapat memantul.

Namun idealnya adalah menggunakan bola tangan baik bola indoor ataupun outdoor yang standar agar siswa lebih tertarik mengikuti pembelajaran. Penilaian yang dilakukan guru meliputi penilaian sikap dengan menggunakan jurnal, penilaian pengetahuan dengan melakukan tes tertulis yang dilakukan diakhir pertemuan, serta penilaian keterampilan dengan tes unjuk kerja.

C. Apersepsi

Kemampuan siswa untuk mempraktikkan dan menganalisis gerak spesifik akan membantu siswa untuk melakukan permainan bola tangan dengan lebih baik dan menyenangkan, sehingga permainan dilakukan dalam waktu yang cukup lama dan dalam intensitas yang memadai. Dengan demikian pembelajaran aktivitas permainan bola tangan yang dilakukan dengan baik dapat menyumbang pada peningkatan kebugaran jasmani siswa. Seiring dengan kemampuan menunjukkan keterampilan gerak bermain bola tangan, akan berkembang pula kepercayaan diri, kemampuan bekerjasama, dan bertanggungjawab atas penampilan bermain yang ditampilkannya.

Kemampuan siswa untuk memahami dan memprediksi konsekuensi dari emosi dan mengekspresikannya serta menyusun langkah-langkah untuk mengelola emosinya dalam pelaksanaan belajar dan berinteraksi dengan orang lain dapat membantu siswa memiliki kesehatan mental yang baik, memperkuat kesiapan dan kemampuan belajar siswa. Interaksi sosial yang positif mendukung terciptanya lingkungan belajar yang kondusif yang pada akhirnya mendukung pada peraih tujuan pembelajaran.

Tujuan siswa belajar permainan bola tangan dalam konteks pendidikan, tidak hanya semata diarahkan untuk pengembangan

penguasaan gerak dan kapasitas fisik semata, melainkan dikembangkan pada keterkaitan gerak dengan kemampuan siswa berperilaku, berpikir, merasakan, dan berinteraksi dengan sesama siswa. Suasana olahraga yang disajikan dan diorganisasikan sekedar menjadi sarana bagi siswa untuk belajar mengembangkan potensi dan kompetensinya melalui permainan bola tangan. Oleh karena itu, mulailah dengan memperkenalkan gerak yang bisa ditampilkan siswa menuju pada tujuan yang seharusnya dikuasai dan dimiliki siswa.

Contoh Pertanyaan Pemantik

- Mengapa perlu menguasai keterampilan gerak spesifik dan bermain bola tangan?
- Bagaimana perasaanmu mengikuti pembelajaran ini?
- Jika ada hal yang tidak kamu sukai terjadi, apakah yang kamu lakukan?
- Supaya meraih angka dengan cepat, perilaku kelompok apakah yang perlu dilakukan?
- Untuk bisa bermain bola tangan, apakah yang perlu kamu lakukan?
- Mengapa pemain bola tangan perlu mengetahui kemana harus berlari dimana harus berdiri?
- Situasi bermain seperti apakah agar pemain dapat dengan mudah memasukkan bola ke gawang lawan?

D. Prosedur Kegiatan Pembelajaran (Pertemuan 1)

1. Materi Pokok Pembelajaran

a. Materi Pembelajaran Reguler

- 1) Aktivitas pembelajaran Teknik dasar spesifik mengoper dan menangkap bola.
 - a) Aktivitas pembelajaran 1: Teknik dasar spesifik melempar dan menangkap bola.
 - b) Aktivitas pembelajaran 2: Teknik dasar spesifik melempar dan menangkap bola sambil berjalan dan berlari.

- 2) Aktivitas pembelajaran Teknik dasar spesifik menggiring bola.
 - a) Aktivitas pembelajaran 1: Teknik dasar spesifik menggiring bola sambil berjalan.
 - b) Aktivitas pembelajaran 2: Teknik dasar spesifik menggiring bola sambil berjalan dan berlari.
 - 3) Aktivitas pembelajaran bermain bola tangan dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi menggunakan setengah lapangan aktivitas keterampilan gerak spesifik dan fungsional permainan dan olahraga (melempar, menangkap, dan menggiring bola permainan bola tangan) secara berkelompok.
- b. Materi Pembelajaran Remedial
Sama dengan materi pembelajaran reguler.
- c. Materi Pembelajaran Pengayaan
Bermain bola tangan dengan menggunakan satu lapangan penuh dengan jumlah pemain 7 lawan 7, waktu bermain 2 x 15 menit, dan peraturan permainan menggunakan peraturan resmi/standar.

2. Langkah-langkah Kegiatan Pembelajaran (Alternatifnya)

- a. Persiapan mengajar
- Hal-hal yang harus dipersiapkan guru sebelum melakukan kegiatan pembelajaran antara lain sebagai berikut:
- 1) Membaca kembali Rencana Pembelajaran (RP) yang telah dipersiapkan guru sebelumnya.
 - 2) Membaca kembali buku-buku sumber yang berkaitan dengan permainan bola tangan.
 - 3) Menyiapkan alat pembelajaran, di antaranya:
 - a) Bola tangan atau bola sejenisnya (bola terbuat dari plastik, karet, dll).
 - b) Lapangan permainan bola tangan atau lapangan sejenisnya (lapangan bola futsal atau halaman sekolah) yang aman.
 - c) Rintangan (corong) atau sejenisnya (kursi atau bilah bambu).
 - d) Peluit dan *stopwatch*.
 - e) Lembar Kegiatan Siswa (*student work sheet*) yang berisi perintah dan indikator tugas gerak.

b. Kegiatan pembelajaran

Langkah-langkah kegiatan pembelajaran antara lain sebagai berikut.

1) Kegiatan Pendahuluan (15 Menit)

- a) Guru meminta salah seorang siswa untuk menyiapkan barisan di lapangan sekolah dan mengucapkan salam atau selamat pagi kepada siswa.
- b) Guru meminta salah seorang siswa untuk memimpin doa, dan siswa berdoa sesuai dengan agamanya masing-masing.
- 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.
- d) Guru memotivasi siswa untuk mengondisikan suasana belajar yang menyenangkan dengan mengajukan pertanyaan tentang manfaat olahraga bagi kesehatan dan kebugaran.
- e) Guru mengecek penguasaan kompetensi yang sudah dipelajari sebelumnya, dengan cara tanya jawab.
- 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.
- g) Guru menyampaikan cakupan materi yang akan dipelajari yaitu: teknik dasar keterampilan gerak spesifik mengoper, menangkap, menggiring, dan menembak bola permainan bola tangan.
- 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.
Aspek keterampilan dinilai dari kemampuan siswa mempraktikkan teknik dasar dan keterampilan spesifik

seperti mengoper, menangkap, menggiring, dan menembak, serta penerapan aturan dan strategi permainan dalam permainan bola tangan. Aspek kebugaran menilai bagaimana siswa mengikuti permainan bola tangan secara antusias dan semangat tanpa menunjukkan lelah yang berarti, aspek sosial menilai dari bagaimana siswa berinteraksi dengan siswa lain dan guru.

Dalam aspek karakter, siswa dapat dinilai dari bagaimana dirinya berperilaku secara bertanggung jawab, jujur, disiplin, patuh serta taat pada aturan, menghormati diri sendiri, kerja sama, toleran, peduli, empati, menghormati orang lain, gotong-royong. Sedangkan dalam aspek pengetahuan, siswa dinilai dalam hal bagaimana siswa memahami unsur teoritis dari teknik dasar yang dipelajari (mengoper, menggiring, gerak penyerangan tanpa bola, pola pertahanan, menembak, dan peraturan serta strategi permainan bola tangan secara umum).

- i) Dilanjutkan dengan pemanasan agar siswa terkondisikan dalam materi yang akan diajarkan dengan perasaan yang menyenangkan. Pemanasan dalam bentuk game antara lain:
 - (1) Siswa dibagi menjadi empat kelompok besar (siswa putra dan putri dibagi sama banyak). Kalau jumlah siswa 32 orang, maka satu kelompok terdiri dari 8 siswa.
 - (2) Cara bermain: (1) bola dilemparkan ke teman satu tim dengan menggunakan tangan, (2) bola dilemparkan secara beranting dari garis belakang (milik sendiri) ke depan (garis lawan), (3) bola dilemparkan dan menghindari lawan lalu siswa harus sampai pada garis lawan dan menginjaknya dinyatakan satu poin. Begitupun seterusnya sampai waktu habis yang ditentukan oleh guru.
 - (3) Berdasarkan pengamatan guru pada game, dipilih sejumlah siswa yang dianggap cukup mampu untuk menjadi tutor bagi temannya dalam aktivitas berikutnya Mereka akan mendapat anggota kelompok dari siswa yang tersisa dengan cara berhitung sampai angka sejumlah siswa yang terpilih (misalnya 8 orang). Maka jika terdapat 32 siswa, setiap kelompok akan memiliki anggota 8 orang.

2) Kegiatan Inti (90 Menit)

Langkah-langkah kegiatan pembelajaran inti dengan menggunakan model penugasan, dengan prosedur sebagai berikut:

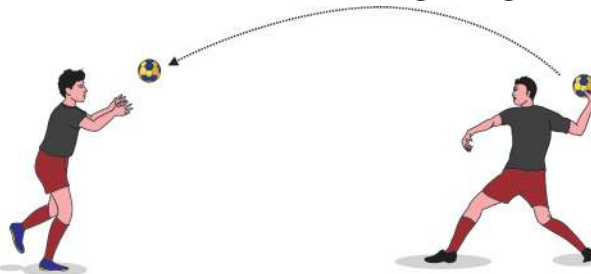
- a) Siswa menerima dan mempelajari kartu tugas (task sheet) yang berisi perintah dan indikator tugas teknik dasar keterampilan gerak spesifik melempar, menangkap, dan menggiring bola permainan bola tangan.
- b) Siswa melaksanakan tugas ajar sesuai dengan target waktu yang ditentukan guru untuk mencapai ketuntasan belajar pada setiap materi pembelajaran, yaitu: teknik dasar keterampilan gerak spesifik melempar, menangkap, dan menggiring bola permainan bola tangan. Secara rinci tugas ajar teknik dasar keterampilan gerak spesifik melempar, menangkap, dan menggiring bola permainan bola tangan adalah sebagai berikut:

Aktivitas Pembelajaran

(1) Aktivitas Pembelajaran 1: Teknik Dasar Spesifik Melempar dan Menangkap Bola

Panduan menampilkan:

- (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.

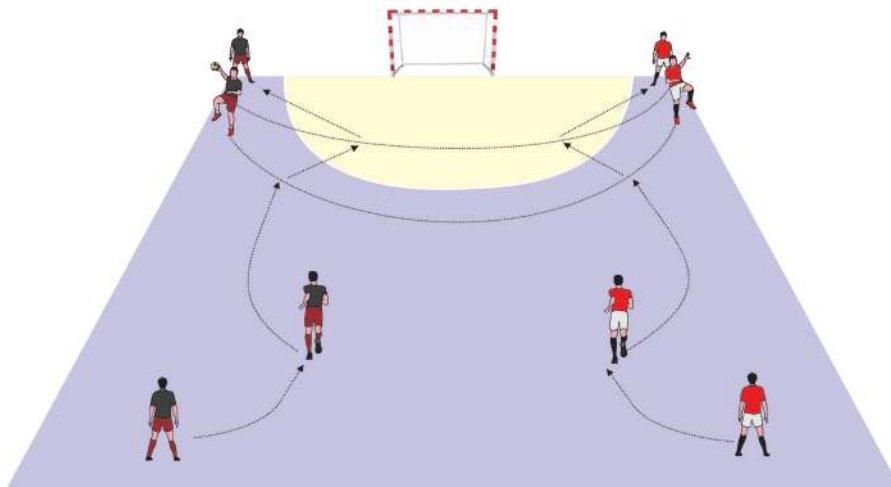


Gambar 2.3.1 Aktivitas pembelajaran teknik dasar spesifik mengoper dan menangkap bola berpasangan di tempat

(2) Aktivitas Pembelajaran 2: Teknik Dasar Spesifik Melempar dan Menangkap Bola Sambil Berjalan dan Berlari

Panduan menampilkan:

- (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.



Gambar 2.3.2 Aktivitas pembelajaran teknik dasar spesifik mengoper dan menangkap bola dengan berjalan dan berlari

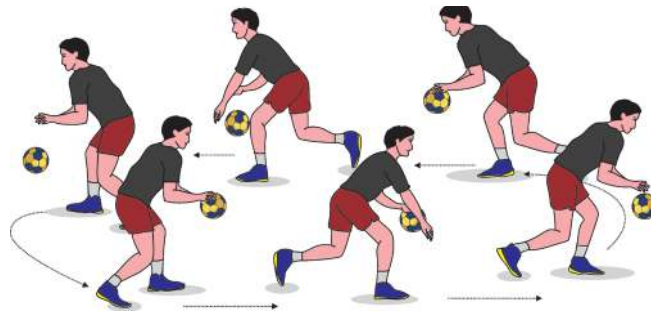
Aktivitas Pembelajaran

Setelah siswa melakukan teknik dasar keterampilan gerak spesifik melempar dan menangkap bola permainan bola tangan, dilanjutkan dengan mempelajari teknik dasar keterampilan gerak spesifik menggiring bola permainan bola tangan. Bentuk-bentuk aktivitas teknik dasar keterampilan gerak spesifik menggiring bola permainan bola tangan sama dengan bola basket, antara lain sebagai berikut:

(1) Aktivitas pembelajaran 1: Teknik dasar spesifik menggiring bola sambil berjalan

Panduan menampilkan:

- (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.

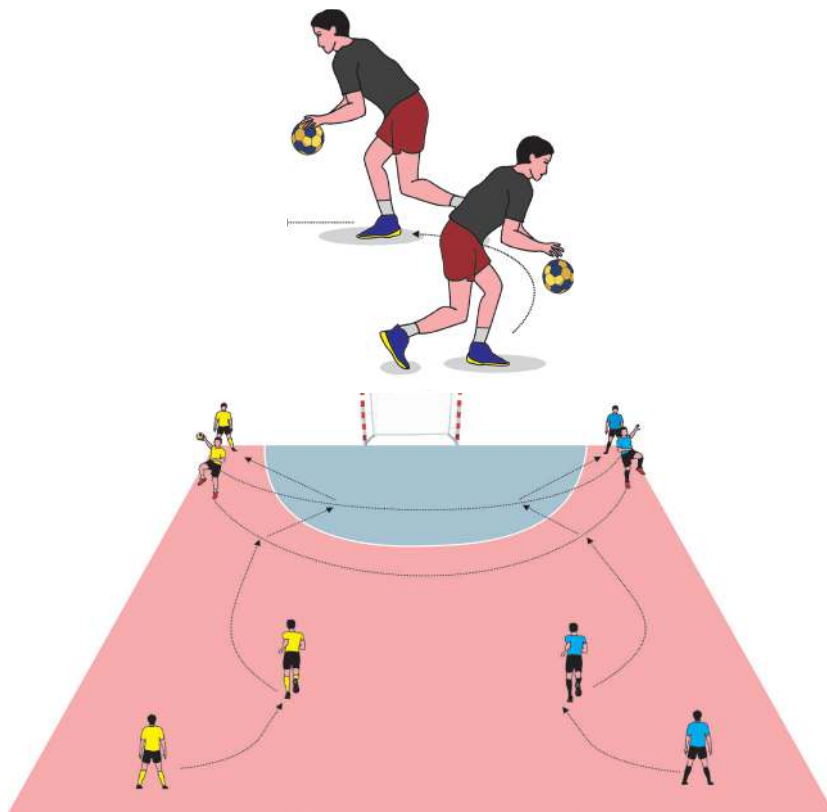


Gambar 2.3.3 Aktivitas pembelajaran teknik dasar spesifik menggiring bola sambil berjalan

(2) Aktivitas Pembelajaran 2: Teknik Dasar Spesifik Menggiring Bola Sambil Berjalan dan Berlari

Panduan menampilkan:

- (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.



Gambar 2.3.4 Aktivitas pembelajaran teknik dasar spesifik menggiring bola sambil berjalan dan berlari

Guru dapat mengembangkan lagi bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran teknik dasar keterampilan gerak spesifik mengoper, menangkap, dan menggiring bola permainan bola tangan, sesuai dengan kemampuannya.

- g) Guru memberikan umpan balik kepada siswa.
- h) Siswa diminta untuk melakukan pengulangan pada materi pembelajaran yang belum tercapai ketuntasannya sesuai umpan balik yang diberikan.
- i) Siswa mencoba tugas gerak teknik dasar keterampilan gerak spesifik melempar, menangkap, dan menggiring bola permainan bola tangan ke dalam permainan yang dimodifikasi dilandasi

nilai-nilai karakter (tanggung jawab personal: jujur, disiplin, patuh dan taat pada aturan, menghormati diri sendiri, dan lain-lain); dan (tanggung jawab sosial: kerja sama, toleran, peduli, empati, menghormati orang lain, gotong-royong, dan lain-lain).

- j) Hasil belajar teknik dasar keterampilan gerak spesifik dan fungsional permainan dan olahraga (melempar, menangkap, dan menggiring bola permainan bola tangan) siswa dinilai selama proses dan di akhir pembelajaran.

3) Kegiatan Penutup (15 Menit)

- a) Salah seorang siswa di bawah bimbingan guru melakukan gerakan pendinginan, guru mempertanyakan apa manfaatnya.
- 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.
- 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, yaitu: teknik dasar keterampilan gerak spesifik menembak bola ke sasaran tertentu permainan bola tangan.
- 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.

c. Kegiatan Alternatif

Kegiatan pembelajaran dilakukan dengan demonstrasi dan komando. Jika penugasan dengan menggunakan lembar tugas tidak berjalan dengan baik, maka perlu didahului dengan demonstrasi/menggunakan lembar peraga/atau media lain yang sesuai.

E. Prosedur Kegiatan Pembelajaran (Pertemuan 2)

1. Materi Pokok Pembelajaran

a. Materi Pembelajaran Reguler

- 1) Aktivitas pembelajaran 1: Teknik dasar spesifik menembak bola sambil melompat menggunakan dua atau satu tangan di tempat.
- 2) Aktivitas pembelajaran 2: Teknik dasar spesifik menembak bola sambil melompat (flying shot).
- 3) Aktivitas pembelajaran bermain bola tangan dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi menggunakan setengah lapangan aktivitas keterampilan gerak spesifik dan fungsional permainan dan olahraga (permainan bola tangan: mengoper, menangkap, menggiring, dan menembak bola ke sasaran tertentu) secara berkelompok.

b. Materi Pembelajaran Remedial

Sama dengan materi pembelajaran reguler.

c. Materi Pembelajaran Pengayaan

Bermain bola tangan dengan menggunakan satu lapangan penuh (boleh menggunakan lapangan futsal dan sejenisnya) dengan jumlah pemain 7 lawan 7, waktu bermain 2 x 20 menit, dan peraturan permainan menggunakan peraturan resmi/standar.

2. Langkah-langkah Kegiatan Pembelajaran (Alternatifnya)

a. Persiapan mengajar

Sama dengan pertemuan pertama.

b. Kegiatan Pembelajaran

Langkah-langkah kegiatan pembelajaran antara lain sebagai berikut:

1) Kegiatan Pendahuluan (15 Menit)

Sama dengan pendahuluan pertemuan pertama.

2) Kegiatan Inti (90 Menit)

Sama dengan pendahuluan pertemuan pertama.

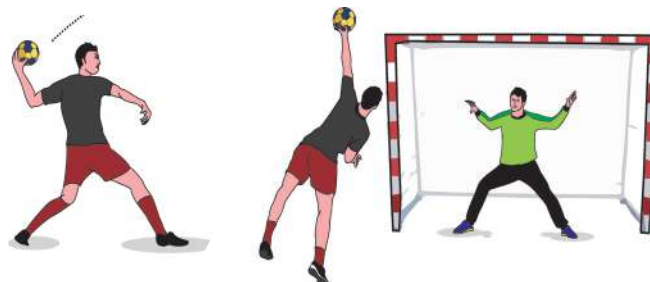
Bentuk-bentuk tugas ajar teknik dasar keterampilan gerak spesifik menembak bola ke gawang pada permainan bola tangan) adalah sebagai berikut:

Aktivitas Pembelajaran

a) Aktivitas Pembelajaran 1: Teknik Dasar Spesifik Menembak Bola Sambil Melompat Menggunakan Satu Tangan di Tempat

Panduan menampilkan:

- (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.

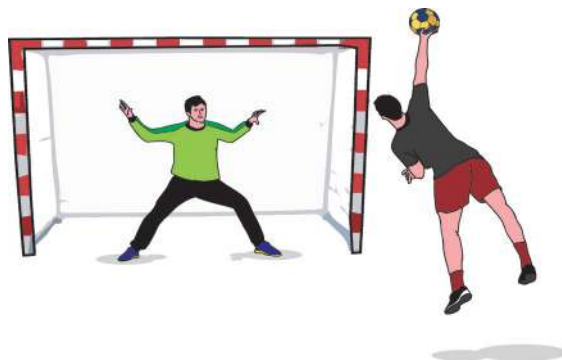


Gambar 2.3.5 Aktivitas pembelajaran teknik dasar spesifik menembak bola sambil melompat menggunakan dua atau satu tangan di tempat

b) Aktivitas Pembelajaran 2: Teknik Dasar Spesifik Menembak Bola Sambil Melompat (Flying Shot)

Panduan menampilkan:

- (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.



Gambar 2.3.6 Aktivitas pembelajaran teknik dasar spesifik menembak bola sambil melompat menggunakan dua atau satu tangan, bola melewati atas tali

Guru dapat mengembangkan lagi bentuk-bentuk teknik dasar keterampilan gerak spesifik dan fungsional permainan dan olahraga menembak bola ke gawang atau sasaran tertentu pada permainan bola tangan) sesuai dengan kemampuannya.

3) Kegiatan Penutup (15 Menit)

Kegiatan penutup sama dengan pertemuan pertama.

c. Kegiatan Alternatif

Kegiatan pembelajaran dilakukan dengan demonstrasi dan komando. Jika penugasan dengan menggunakan lembar tugas tidak berjalan dengan baik, maka perlu didahului dengan demonstrasi/menggunakan lembar peraga/atau media lain yang sesuai.

F. Prosedur Kegiatan Pembelajaran (Pertemuan 3)

1. Materi Pokok Pembelajaran

a. Materi Pembelajaran Reguler

- 1) Aktivitas pembelajaran bermain bola tangan dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi menggunakan dua buah gawang aktivitas keterampilan gerak spesifik dan fungsional permainan dan olahraga (mengoper, menangkap, menggiring, dan menembak bola ke sasaran tertentu atau area gawang pada permainan bola tangan) secara berkelompok.
- 2) Aktivitas pembelajaran bermain bola tangan dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi menggunakan lapangan penuh aktivitas keterampilan gerak spesifik dan fungsional permainan dan olahraga (mengoper, menangkap, menggiring, dan menembak bola ke sasaran tertentu atau area gawang pada permainan bola tangan) secara berkelompok.

b. Materi Pembelajaran Remedial

Sama dengan materi pembelajaran reguler.

c. Materi Pembelajaran Pengayaan

Bermain bola tangan dengan menggunakan satu lapangan penuh dengan jumlah pemain 5 lawan 5, waktu bermain 2 x 20 menit, dan peraturan permainan menggunakan peraturan resmi/standar.

2. Langkah-langkah Kegiatan Pembelajaran (Alternatifnya)

a. Persiapan Mengajar

Sama dengan pertemuan pertama.

b. Kegiatan Pembelajaran

Langkah-langkah kegiatan pembelajaran antara lain sebagai berikut:

1) Kegiatan Pendahuluan (15 Menit)

Sama dengan pendahuluan pertemuan pertama.

2) Kegiatan Inti (90 Menit)

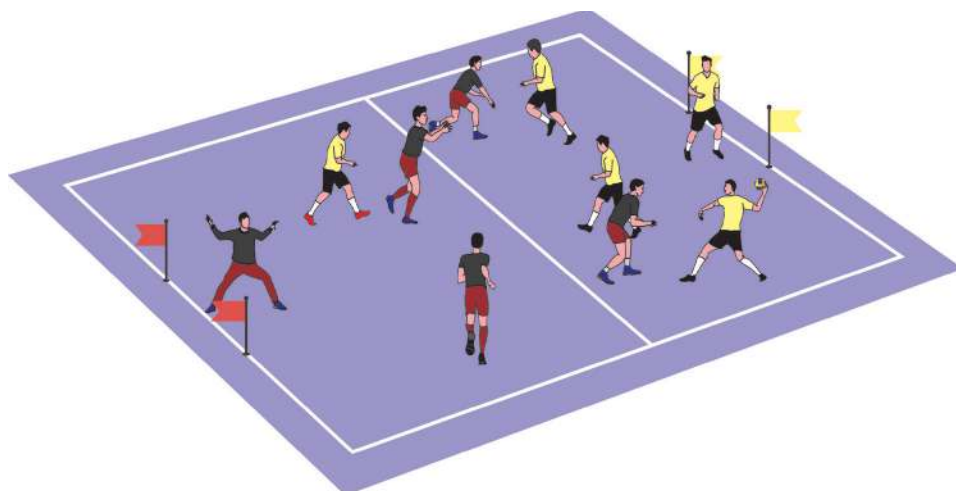
Sama dengan pendahuluan pertemuan pertama.

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) adalah sebagai berikut:

- a) Aktivitas pembelajaran 1: 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.

Cara melakukannya:

- (1) Permainan dilakukan oleh dua regu, yang masing-masing 5 – 9 pemain.
- (2) Lapangan dapat menggunakan lapangan futsal, basket, voli atau bulu tangkis.
- (3) Setiap regu berusaha memasukan pada gawang lawan, dengan teknik dasar lempar tangkap, menggiring, dan menembak.
- (4) Regu yang banyak memasukan bola ke gawang keluar sebagai pemenang.
- (5) Peraturan dapat ditambah sesuai dengan situasi dan kebutuhan (dapat didiskusikan antara guru dan siswa).
- (6) Lama permainan 10 - 15 menit.



Gambar 2.3.7 Aktivitas pembelajaran bermain bola tangan dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi menggunakan dua buah gawang

- b) Aktivitas pembelajaran 2: 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.

Panduan menampilkan:

- (1) Setiap tim berjumlah 5-9 orang.
- (2) Para pemain boleh menggiring, melempar, dan menembak.
- (3) Saat menggiring bola, pemain yang berada pada lapangan A dan B tidak boleh melewati garis 7 meter (area penjaga gawang).
- (4) Tim pemenang adalah tim yang dapat memasukkan bola ke gawang lebih banyak.
- (5) Lama permainan 10 - 15 menit.



Gambar 2.3.8 Aktivitas pembelajaran bermain bola tangan dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi menggunakan setengah lapangan

Guru dapat mengembangkan lagi bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran bermain bola tangan dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi menggunakan (mengoper, menangkap, menggiring, dan menembak bola ke gawang atau sasaran tertentu permainan bola tangan) secara berkelompok, sesuai dengan kemampuannya.

3) Kegiatan penutup (15 Menit)

Sama dengan pertemuan pertama.

c. Kegiatan Alternatif

Kegiatan pembelajaran dilakukan dengan demonstrasi dan komando. Jika penugasan dengan menggunakan lembar tugas tidak berjalan dengan baik, maka perlu didahului dengan demonstrasi/menggunakan lembar peraga/atau media lain yang sesuai.

G. Penilaian

Penilaian pada pembelajaran bola tangan melibatkan dua ragam: 1) penilaian proses pembelajaran; dan 2) penilaian hasil belajar. Penilaian proses adalah penilaian terhadap bagaimana siswa terlibat dalam pembelajaran. Penilaian jenis ini dilakukan saat guru

melakukan pembelajaran, termasuk penilaian sikap, pengetahuan, keterampilan dan dampak belajar terhadap dimensi profil pelajar Pancasila. Sedangkan penilaian hasil dapat dilakukan secara terpisah atau digabung dalam satu kesempatan penilaian dari jenis penilaian berikut.

1. Penilaian Sikap (dapat berupa tanya jawab, lembar penilaian sikap diri). Jika berupa lembar isian, perhatikan contoh berikut:

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 2.3.1 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 ketika dirugaskan		
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”

2. Tabel 2.3.2 Penilaian Pengetahuan (jika diperlukan dan waktunya memungkinkan)

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

		yaitu mengangkat kedua tumit. Berdasarkan pernyataan-pernyataan di atas, gerakan tersebut merupakan teknik - melempar bola dari atas kepala - melempar bola dari samping - melempar bola lengkung (kaitan) - melempar bola dari bawah Kunci: A. melempar bola dari atas kepala.	
	Uraian tertutup	1. Jelaskan urutan cara mengoper operan setinggi dada permainan bola tangan. Kunci: - Bola dipegang dengan kedua telapak tangan dan jari-jari terbuka menutupi bagian samping dan belakang dari bola. - Tekuk kedua siku dengan mendekati badan, dan atur bola setinggi dada. - Lemparan dimulai dengan melangkahkan satu kaki ke depan ke arah sasaran (penerima).	Mendapatkan skor; 4, jika seluruh urutan dituliskan dengan benar dan isi benar. 3, jika urutan dituliskan salah tetapi isi benar.

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

3. 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 yang diharapkan.

3) Tabel 2.3.3 Rubrik Penilaian Keterampilan Gerak

Contoh lembar penilaian proses gerak untuk perorangan (setiap siswa satu lembar penilaian).

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.	Menggi-ring	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				

5) 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 skor perolehan (SP).
- (5) Penetapan nilai yang diperoleh merujuk pada tabel konversi skor.
- (6) Ketentuan penilaian indikator gerakan melempar
 - (a) Penguasaan bola dalam pegangan kedua tangan
 - (b) Menguasai bola ke dalam sikap gerak melempar.
 - (c) Melangkahkan 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 dan Angka

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

e. Pegamatan Perilaku Kemandirian dan Perilaku Gotong Royong dalam Permainan Bola Tangan

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 Go- tong 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				

4) 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

- Siswa menunjukkan perilaku mengenali kemampuan diri dalam situasi gerak dan permainan.
- Siswa menunjukkan kemampuan memotivasi diri, berpartisipasi dan melibatkan diri dalam situasi gerak dan permainan.
- Siswa menunjukkan kemampuan meregulasi diri, berkreasi, dan menata diri dalam menampilkan gerak dan permainan.
- Siswa senantiasa merefleksi diri sebelum menampilkan gerak dan permainan.

2) Perilaku Gotong Royong

- Siswa menunjukkan perilaku berbagi alat.
- Siswa menunjukkan perilaku kerjasama dalam situasi gerak dan permainan.
- 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

- a) Siswa menunjukkan perilaku adanya teman bermain.
- b) Siswa menunjukkan memelihara alat dan mengembalikan alat yang digunakan atau dipinjamnya.
- c) Siswa menunjukkan perilaku menghargai dan menghormati teman dalam satu regu permainannya.
- d) Siswa

b) Pengolahan skor

Skor maksimum: 10

Skor perolehan siswa: SP

Nilai keterampilan yang diperoleh siswa: SP/10.

c) Tabel 2.3.6 Konversi skor perolehan ke dalam katgegori 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

4. Alternatif Penilaian.

Manakala guru tidak dapat menggunakan penilaian-penilaian di atas, guru harus menyiapkan alternatif penilaian yang dianggap dapat memenuhi kondisi yang lebih sesuai. Untuk itu, guru dapat menyiapkan berupa lembar pengamatan yang dapat digunakan untuk menilai berbagai aspek yang digunakan. Guru dapat juga menilai kemajuan belajar siswa melalui format portopolio yang dari awal ditugaskan oleh guru bahwa mereka harus mendokumentasikan semuanya dalam satu bundel folder, termasuk hal-hal yang mereka sukai dan minati, meskipun di luar materi yang diajarkan. Portofolio dapat mencerminkan perkembangan sikap, pengetahuan, keterampilan dan karakter moral yang diperlihatkan siswa. Harus disadari oleh guru bahwa penilaian kemajuan belajar adalah penilaian proses perkembangan siswa dari waktu ke waktu.

5. Umpan Balik

Umpan balik adalah informasi balikan tentang keadaan siswa dalam mencapai tujuan pembelajaran. Dalam pembelajaran paradigma baru (pembelajaran diagnostik), penentuan siswa tuntas belajar dalam satu lingkup materi adalah jika siswa mencapai tujuan pembelajaran yang diinginkan. Peraihan tujuan pembelajaran ini menjadi pra-syarat bilamana siswa melanjutkan kegiatan belajarnya untuk meraih kompetensi selanjutnya.

Guru perlu memastikan bahwa siswa telah menguasai kompetensi sebelumnya, untuk kemudian belajar pada kompetensi lain yang mungkin lebih sulit, berat, atau lebih kompleks. Artinya, peraihan kompetensi gerak sederhana menuju kompetensi gerak yang lebih sulit, berat atau kompleks ini dimaksudkan agar siswa dapat belajar dengan semestinya lebih baik. Manakala siswa di dalam pembelajaran, terlihat belum meraih tujuan pembelajaran, remedial segera dilakukan saat pembelajaran berjalan, dan bilamana terdapat siswa memperlihatkan kemampuan gerak lebih tinggi dibanding kompetensi yang diajarkan, guru dapat memberikan pengayaan.

Dari penjelasan ini disimpulkan pelaksanaan penilaian di dalam pembelajaran dan atau refleksi di lakukan untuk mengidentifikasi apakah siswa mencapai tujuan pembelajaran yang ditetapkan. Kegiatan refleksi, remedial, pengayaan, meskipun di dalam panduan penulisan dituliskan di bagian akhir dalam unit yaitu di komponen penilaian, tetapi di dalam penjelasan disampaikan bahwa penilaian dalam kelas, remedial dan pengayaan dilakukan setiap kali pembelajaran.

H. Refleksi Guru

Refleksi merupakan upaya meninjau ulang perilaku mengajar diri sendiri (guru) dalam seluruh tahap atau episode pembelajaran, dengan tujuan memastikan bahwa keputusan-keputusan (ingat bahwa mengajar adalah aksi pengambilan keputusan) dan aksi mengajar memberikan hasil yang dianggap baik atau belum optimal. Penilaian guru terhadap aksinya sendiri itulah yang disebut refleksi. Refleksi

dapat dilakukan pada setiap episode pembelajaran, bisa di awal, bisa di tengah, bisa juga di akhir, untuk mengidentifikasi efektivitas pembelajaran yang dilakukan dan ketercapaian serta kemajuan belajar siswa. Salah satu cara refleksi dapat dilakukan dengan mengajukan pertanyaan-pertanyaan berikut.

1. Apakah kegiatan pembelajaran menciptakan situasi yang tepat agar siswa belajar?
2. Kesulitan-kesulitan apa saja yang dialami siswa atau ditemukan guru dalam proses pembelajaran teknik dasar mengoper, menangkap, dan menembak bola ke sasaran tertentu serta dalam penerapannya pada permainan bola-tangan? Apakah hasil pembelajaran sudah menunjukkan level yang diharapkan, yaitu tiba pada level siswa mampu mengevaluasi seluruh gerak yang dipelajari?
3. Apakah yang harus diperbaiki dan bagaimana cara memperbaiki proses pembelajaran teknik dasar mengoper, menangkap, dan menembak bola ke sasaran tertentu permainan bola tangan tersebut.
4. 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.
5. Dipandang perlu bahwa guru pun dapat berkomunikasi dengan orang tua siswa, terkait dengan hasil capaian pembelajaran siswa. Oleh karena itu, guru pun harus memiliki teknik dan strategi yang efektif dalam berkomunikasi dengan orang tua. Guru meminta bantuan orang tua agar siswa memiliki motivasi yang tetap tinggi dalam pembelajarn PJOK.

I. Remedial dan Pengayaan

Konsep remedial dan pengayaan dalam pembelajaran paradigma baru, bukan ditentukan dan dilakukan di akhir pembelajaran, tetapi dilakukan terintegrasi dalam pembelajaran yaitu dengan memberikan intervensi yang sesuai dengan progress dan tingkat kompetensi siswa yang dikuasai. Guru mengenal tingkat penguasaan kompetensi siswa dari refleksi yang dilakukan setiap kali pembelajaran.

a. Pembelajaran Remedial

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.

b. Pembelajaran Pengayaan

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. Guru juga dapat meminta siswa atau kelompok siswa berbagi informasi kepada teman-temannya cara untuk melatih kemampuan gerak spesifik agar penguasaan geraknya lebih baik.

J. Lembar Kegiatan Siswa

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 berdo'a.
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) flying 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!

K. Bahan Bacaan Siswa

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?

L. Bahan Bacaan Guru

1. Teknik dasar permainan bola tangan.
2. Bentuk-bentuk teknik dasar permainan bola tangan.
3. Bentuk-bentuk permainan bola tangan dengan peraturan yang dimodifikasi.