

MODUL AJAR DEEP LEARNING
MATA PELAJARAN : PJOK
BOLA TANGAN (HANDBALL)

A. IDENTITAS MODUL

Nama Sekolah	:	
Nama Penyusun	:	
Mata Pelajaran (PJOK)	:	Pendidikan Jasmani, Olahraga, & Kesehatan
Kelas /Semester	:	XI/ Ganjil
Alokasi Waktu	:	9 Jam Pelajaran (3 Pertemuan @ 3 JP)
Tahun Pelajaran	:	2026 / 2027

B. IDENTIFIKASI KESIAPAN PESERTA DIDIK

- **Pengetahuan Awal:** Peserta didik umumnya sudah memiliki pengalaman bermain berbagai jenis bola (sepak bola, voli, futsal) di lingkungan sekolah atau rumah. Beberapa mungkin sudah familiar dengan aturan dasar bola basket atau pernah mencoba teknik-teknik dasarnya melalui kegiatan non-formal. Tingkat kebugaran fisik dan koordinasi motorik akan bervariasi.
- **Minat:** Minat peserta didik terhadap bola tangan cenderung rendah mengingat popularitas olahraga ini di kalangan remaja melalui media massa dan kompetisi kurang apalagi olahraga bola tangan termasuk olahraga baru apalagi di Aceh, di Aceh sendiri baru masuk tahun 2024 pada pekan olahraga nasional (PON) Aceh Sumut. Minat dapat ditingkatkan dengan mengaitkan pembelajaran dengan idola olahraga, strategi tim, atau tantangan personal.
- **Latar Belakang:** Peserta didik berasal dari berbagai latar belakang, baik dalam pengalaman olahraga formal maupun non-formal. Ada yang aktif di klub olahraga, ada pula yang hanya bermain sesekali.
- **Kebutuhan Belajar:**
 - **Visual:** Membutuhkan demonstrasi gerakan yang jelas dari guru atau video tutorial profesional.
 - **Auditori:** Membutuhkan penjelasan lisan yang detail tentang tahapan gerak, instruksi yang jelas saat latihan, atau diskusi tentang strategi untuk mencapai performa terbaik.
 - **Kinestetik:** Membutuhkan banyak waktu untuk berlatih langsung, mencoba berbagai teknik, dan berpartisipasi dalam permainan.
 - **Siswa Kesulitan:** Membutuhkan koreksi teknik secara personal, latihan berulang dengan intensitas rendah, dan dukungan dari teman sebaya.
 - **Siswa Cepat Belajar (Advanced):** Membutuhkan tantangan berupa variasi teknik yang lebih kompleks, peran sebagai *leader* dalam drill, atau strategi permainan yang lebih mendalam.

C. KARAKTERISTIK MATERI PELAJARAN

- **Jenis Pengetahuan yang Akan Dicapai:** Pengetahuan konseptual (peraturan dasar, fase-fase gerak, prinsip biomekanika sederhana), pengetahuan prosedural (melakukan teknik dasar permainan bola tangan, dribbling, passing, catching dan shooting dengan benar, dan pengetahuan metakognitif (menganalisis dan mengevaluasi performa diri, mengidentifikasi kesalahan teknik, serta merencanakan perbaikan). Kebugaran jasmani (kekuatan, kecepatan, daya tahan, kelincahan) juga merupakan aspek penting.
- **Relevansi dengan Kehidupan Nyata Peserta Didik:** Bola tangan adalah olahraga populer yang dapat menjadi sarana untuk menjaga kebugaran fisik, mengembangkan keterampilan sosial (kerjasama tim, kepemimpinan, sportivitas), dan mengisi waktu luang secara positif. Konsep strategi dan pengambilan keputusan dalam permainan juga dapat dikaitkan dengan kehidupan sehari-hari..
- **Tingkat Kesulitan:** Tingkat kesulitan materi ini bervariasi. Penguasaan teknik dasar membutuhkan koordinasi, kekuatan, dan ketekunan dalam berlatih. Mengaplikasikan teknik dalam situasi permainan yang dinamis lebih sulit karena membutuhkan keputusan cepat dan kerjasama tim. Miskonsepsi dapat terjadi pada aturan permainan atau mekanisme gerak yang salah.
- **Struktur Materi:** Materi pembelajaran bola tangan disusun secara bertahap agar peserta didik dapat memahami pengetahuan dan menguasai keterampilan bermain dengan baik. Tahap pertama adalah pengenalan permainan bola tangan, meliputi pengertian, sejarah, tujuan, dan manfaat permainan. Tahap kedua membahas sarana dan prasarana, seperti bola, lapangan, gawang, serta perlengkapan yang digunakan. Tahap ketiga adalah pengenalan peraturan permainan, termasuk jumlah pemain, waktu permainan, cara memainkan bola, dan jenis pelanggaran. Selanjutnya, peserta didik mempelajari teknik dasar bola tangan, yaitu passing, catching, dribbling, shooting, dan gerakan tanpa bola. Setelah teknik dasar dikuasai, pembelajaran dilanjutkan dengan taktik dan strategi sederhana, baik dalam menyerang maupun bertahan. Tahap berikutnya adalah latihan dalam bentuk permainan sederhana dan pertandingan yang dimodifikasi. Pada akhir pembelajaran dilakukan evaluasi, meliputi aspek pengetahuan, keterampilan, sikap, kerja sama, disiplin, dan sportivitas peserta didik.
- **Integrasi Nilai dan Karakter:**
 - **Kemandirian:** Mendorong inisiatif untuk berlatih secara mandiri, mengembangkan keterampilan personal, dan bertanggung jawab atas performa diri.
 - **Kerja sama:** dikembangkan melalui aktivitas passing, strategi menyerang, dan bertahan secara berkelompok. Menganalisis gerakan diri sendiri dan teman, mengidentifikasi kesalahan teknis, dan merumuskan cara perbaikan.
 - **Disiplin:** Melatih disiplin dalam mengikuti instruksi, menjaga pola latihan, dan konsisten dalam mengulang gerakan. ditanamkan melalui kepatuhan terhadap aturan permainan, waktu latihan, dan instruksi guru.
 - **Sportivitas:** Menghargai usaha teman, menerima hasil pengukuran, dan mendukung sesama.
 - **Percaya diri:** keberanian, komunikasi, dan kepedulian terhadap teman. Dengan demikian, pembelajaran bola tangan menjadi sarana untuk membentuk peserta didik yang tidak hanya memiliki kemampuan fisik dan teknik olahraga, tetapi juga memiliki karakter positif yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

D DIMENSI PROFIL LULUSAN

- **Kemandirian:** Peserta didik menunjukkan inisiatif dan ketekunan dalam menguasai teknik atletik, bertanggung jawab atas performa diri, dan mampu mengevaluasi serta merencanakan perbaikan.
- **Kesehatan:** Peserta didik menunjukkan perilaku hidup sehat dan memiliki pemahaman tentang manfaat latihan atletik untuk kebugaran fisik.
- **Komunikasi:** Peserta didik mampu memberikan umpan balik yang konstruktif tentang teknik kepada teman dan menerima masukan.

DESAIN PEMBELAJARAN

A. Capaian pembelajaran

Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Pjok

Capaian Umum
Pada akhir fase F, peserta didik dapat menunjukkan kemampuan merancang dengan mengikuti beragam pola yang ada dan mempraktikkan berbagai aktivitas penerapan keterampilan gerak (motor skills) dilandasi dengan pengetahuan yang benar, merancang dengan mengikuti beragam pola yang ada dan mempraktikkan program latihan pengembangan kebugaran jasmani terkait kesehatan (physical fitness related health) dan kebugaran jasmani terkait keterampilan (physical fitness related skills) dan pengukurannya, pola perilaku hidup sehat, serta menunjukkan perilaku mengambil peran sebagai pemimpin kelompok kecil dengan menjunjung tinggi moral dan etika dalam menerapkan nilai-nilai aktivitas jasmani.
Capaian Per Elemen
Elemen Keterampilan Gerak
Pada akhir fase F peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan hasil rancangan sesuai ragam pola yang ada berupa penerapan keterampilan gerak (motor skills) permainan dan olahraga, aktivitas senam, aktivitas gerak berirama, dan aktivitas permainan dan olahraga air (kondisional) dengan berbagai bentuk taktik dan strategi.
Elemen Pengetahuan Gerak
Pada akhir fase F peserta didik dapat merancang prosedur, strategi, dan taktik dengan mengikuti beragam pola yang ada terkait dengan aktivitas penerapan keterampilan gerak (motor skills) berupa permainan dan olahraga, aktivitas senam, aktivitas gerak berirama, dan aktivitas permainan dan olahraga air (kondisional).
Elemen Pemanfaatan Gerak
Pada akhir fase F peserta didik dapat merancang dan mempraktikkan program latihan pengembangan kebugaran jasmani terkait kesehatan (physical fitness related health) dan kebugaran jasmani terkait keterampilan (physical fitness related skills) sesuai ragam pola yang ada, serta penggunaan instrumen pengukurannya untuk mendapatkan kebugaran dengan status baik.
Elemen Pengembangan Karakter dan Internalisasi Nilai-nilai Gerak
Pada akhir fase F peserta didik dapat mengambil peran sebagai pemimpin kelompok yang lebih besar dalam aktivitas jasmani dan olahraga dengan tetap menjunjung tinggi moral dan etika. Selain itu peserta didik dapat menginisiasi pembentukan komunitas peminatan agar

orang lain menjalankan etika yang baik, saling menghormati, dan mengambil bagian dalam kerja kelompok sosial lainnya. Peserta didik juga dapat memengaruhi kelompoknya dalam mengekspresikan diri melalui aktivitas jasmani.

B. LINTAS DISIPLIN ILMU

- **Fisika:** Prinsip gerak parabola pada *shooting*, gaya pada *passing*, hukum Newton dalam pergerakan pemain dan bola.
- **Matematika:** Perhitungan skor, statistik permainan (persentase tembakan, assist), geometri lapangan.
- **Biologi:** Anatomi dan fisiologi tubuh terkait gerakan dan kebugaran, efek olahraga pada tubuh.
- **Sejarah:** Sejarah perkembangan bola basket.

Sosiologi/Psikologi: Dinamika tim, kepemimpinan, motivasi, sportivitas

C. TUJUAN PEMBELAJARAN

Pertemuan 1 (Pengenalan & Passing - 3 JP):

1. Melalui diskusi dan tayangan video, peserta didik dapat menjelaskan sejarah singkat, peraturan dasar, dan tujuan permainan bola tangan dengan benar. (Meaningful)
2. Mengidentifikasi fungsi *passing* sebagai teknik mengoper bola kepada teman untuk mempertahankan penguasaan bola dan membangun serangan dalam permainan bola tangan.
3. Menyebutkan tahapan gerak dasar *passing*, meliputi sikap awal, cara memegang bola, gerak lengan, pelepasan bola, arah pandangan, dan gerak lanjutan.
4. mempraktikkan teknik dasar *passing* secara sederhana dengan benar melalui latihan berpasangan, terutama operan depan dada atau operan satu tangan sesuai kemampuan peserta didik.
5. Melakukan *passing* dan menangkap bola dengan ketepatan arah, koordinasi mata-tangan, serta kekuatan lemparan yang sesuai jarak pasangan.
6. Menunjukkan sikap disiplin, percaya diri, bekerja sama, bertanggung jawab, dan sportif selama mengikuti kegiatan pembelajaran permainan bola tangan.

Pertemuan 2 (Dribbling & Shooting - 3 JP):

1. **Menjelaskan** pengertian, fungsi, dan tahapan gerak teknik *dribbling* serta *shooting* dalam permainan bola tangan dengan benar.
2. **Mempraktikkan teknik dribbling** dengan sikap badan seimbang, pandangan ke arah depan, pantulan bola terkontrol, dan koordinasi tangan–mata yang baik saat bergerak melewati lintasan atau rintangan.
3. **Mempraktikkan teknik shooting** ke arah gawang menggunakan teknik lemparan atas/lemparan melayang sesuai kemampuan peserta didik, dengan memperhatikan awalan, posisi tubuh, arah pandangan, ayunan lengan, dan gerak lanjutan.
4. **Mengombinasikan dribbling dan shooting** dalam situasi permainan sederhana atau permainan modifikasi, misalnya menggiring bola melewati beberapa cone kemudian melakukan tembakan ke arah gawang.
5. **Menunjukkan sikap** disiplin, kerja sama, tanggung jawab, keberanian, sportivitas, dan kepedulian terhadap keselamatan diri maupun teman selama kegiatan pembelajaran.

Pertemuan 3 (catching dan Kombinasi Teknik Permainan - 3 JP):

1. Menjelaskan pengertian, fungsi, dan tahapan gerak teknik *catching* dalam permainan bola tangan, meliputi sikap awal, posisi tangan, fokus pandangan, pelaksanaan tangkapan, dan gerak lanjutan.
2. mempraktikkan teknik menangkap bola dengan benar menggunakan dua tangan maupun satu tangan sesuai arah datangnya bola, seperti bola datang dari depan, samping, atas, atau hasil pantulan.
3. Menunjukkan koordinasi mata dan tangan, keseimbangan tubuh, serta kesiapan posisi dalam menerima bola dari teman.
4. Mempraktikkan kombinasi teknik dasar permainan bola tangan, terutama:
Passing dan *catching* secara berpasangan.
Passing-catching sambil bergerak maju, mundur, dan menyamping.
Catching-dribbling-passing dalam latihan kelompok.
Catching-passing-shooting dalam permainan atau simulasi menyerang sederhana.
5. Menerapkan variasi dan kombinasi teknik menangkap, mengoper, menggiring, dan menembak bola dalam permainan bola tangan sederhana sesuai situasi permainan.
6. Menganalisis kesalahan sederhana saat melakukan *catching* dan kombinasi teknik, misalnya posisi tangan kurang siap, pandangan tidak fokus pada bola, tangkapan terlalu kaku, atau operan tidak sesuai sasaran.
7. Menunjukkan sikap disiplin, tanggung jawab, kerja sama, percaya diri, sportivitas, dan menghargai teman selama kegiatan latihan maupun permainan.

D. TOPIK PEMBELAJARAN KONTEKSTUAL

- Penerapan aturan fair play dalam kehidupan sehari-hari.
- Pentingnya kerja tim dalam mencapai tujuan bersama, bukan hanya di olahraga.
- Bagaimana strategi olahraga dapat diterapkan dalam perencanaan kehidupan.
- Kondisi fisik yang dibutuhkan seorang atlet handball dan hubungannya dengan kesehatan.
- Menjadi penonton yang cerdas (memahami strategi, menganalisis permainan).

E. KERANGKA PEMBELAJARAN

PRAKTIK PEDAGOGIK

- **Model Pembelajaran:** Cooperative Learning, Discovery Learning (melalui eksplorasi gerakan), Sport Education Model (memberikan peran dalam tim).
- **Strategi:** Diferensiasi (konten, proses, produk), Pembelajaran Berbasis Permainan, Pembelajaran Aktif.
- **Metode:** Demonstrasi, drill, permainan modifikasi, studi kasus (video), diskusi, umpan balik.

KEMITRAAN PEMBELAJARAN

- **Lingkungan Sekolah:** Guru PJOK sebagai pelatih, siswa sebagai rekan tim dan penilai sebaya, pengelola sarana olahraga sekolah.

- **Lingkungan Luar Sekolah:** Mengajak siswa mengamati pertandingan bola tangan profesional (video), berdiskusi dengan pelatih atau atlet lokal (jika memungkinkan), atau mengikuti komunitas atau event hand ball.
- **Masyarakat:** Mengaitkan pentingnya sportivitas dan kerjasama tim dalam konteks sosial di masyarakat.

LINGKUNGAN BELAJAR

1. Ruang fisik

Ruang fisik adalah tempat peserta didik melakukan aktivitas gerak secara langsung. Pembelajaran bola tangan dapat dilaksanakan di lapangan olahraga sekolah, lapangan serbaguna, halaman sekolah yang aman, atau gedung olahraga. Apabila lapangan bola tangan standar tidak tersedia, guru dapat menggunakan lapangan yang dimodifikasi sesuai kondisi sekolah dan jumlah peserta didik.

Komponen ruang fisik yang perlu disiapkan meliputi:

- Lapangan yang rata, bersih, tidak licin, cukup luas, dan bebas dari benda berbahaya.
- Area bermain yang diberi batas menggunakan cone, garis lapangan, tali, atau tanda sederhana.
- Gawang bola tangan standar, gawang mini, atau gawang modifikasi dari cone, kursi, atau tiang sederhana. Bola tangan sesuai usia dan ukuran tangan peserta didik; jika terbatas, dapat digunakan bola karet atau bola lunak agar lebih aman dan mudah dikontrol.
- Cone, rompi pembeda tim, peluit, stopwatch, papan strategi, serta kotak P3K.
- Area pemanasan, pendinginan, observasi guru, dan tempat minum yang mudah dijangkau.

Pengaturan lapangan sebaiknya mendukung pembelajaran bertahap: mulai dari latihan individu, latihan berpasangan, kelompok kecil, hingga permainan modifikasi seperti 3 lawan 3 atau 4 lawan 4. Modifikasi fasilitas dan media dapat meningkatkan keterlibatan, motivasi, keterampilan motorik, serta hasil belajar peserta didik, terutama ketika fasilitas standar belum tersedia. journal-stiayappimakassar.ac+1

2. Ruang virtual

Ruang virtual berfungsi sebagai pelengkap pembelajaran praktik. Ruang ini memungkinkan peserta didik mempelajari konsep, melihat contoh teknik, menerima umpan balik, dan melakukan refleksi sebelum atau setelah aktivitas di lapangan. Penggunaan ruang virtual tidak menggantikan praktik fisik, tetapi membantu peserta didik memahami gerakan dan strategi secara lebih terarah.

Ruang virtual dapat menggunakan:

- Google Classroom atau platform pembelajaran sekolah untuk membagikan materi, tugas, aturan permainan, dan lembar refleksi.
- WhatsApp Group atau grup komunikasi kelas untuk menyampaikan jadwal, instruksi latihan, pengingat perlengkapan, dan diskusi singkat.
- Video pembelajaran mengenai teknik *passing*, *catching*, *dribbling*, *shooting*, pertahanan, dan peraturan dasar bola tangan.
- Video rekaman praktik peserta didik sebagai bahan umpan balik teknik, misalnya untuk mengamati posisi tangan ketika menangkap bola atau gerak lanjutan setelah mengoper.

- Kuis daring untuk mengukur pemahaman peserta didik tentang aturan, strategi sederhana, keselamatan, dan nilai sportivitas.
- Lembar refleksi digital yang berisi pengalaman belajar, kesulitan yang dialami, target perbaikan teknik, dan sikap kerja sama selama permainan.

Pemanfaatan video dan pembelajaran jarak jauh dapat membantu penguasaan pengetahuan teoretis bola tangan, termasuk dalam kondisi ketika pembelajaran tidak sepenuhnya dilakukan secara tatap muka.tjs.trakia-uni+1

3. Budaya belajar

Budaya belajar dalam pembelajaran bola tangan harus menciptakan suasana yang aman, inklusif, menyenangkan, dan menantang. Peserta didik perlu merasa nyaman untuk mencoba teknik baru, melakukan kesalahan, menerima masukan, serta memperbaiki keterampilannya tanpa takut diejek atau disalahkan.

Budaya belajar yang dikembangkan meliputi:

- Aktif dan partisipatif: semua peserta didik memperoleh kesempatan yang seimbang untuk bergerak, menangkap, mengoper, menggiring, dan menembak.
- Kolaboratif: peserta didik belajar berkomunikasi, memberi dukungan, membagi peran, dan membangun kerja sama dalam tim.
- Kompetitif secara positif: pertandingan digunakan untuk melatih semangat berprestasi tanpa merendahkan, menyalahkan, atau mengejek lawan maupun teman satu tim.
- Sportif: peserta didik mematuhi aturan, menerima keputusan guru atau wasit, mengakui kesalahan, dan menghormati lawan.
- Reflektif: setelah pembelajaran, peserta didik mengevaluasi teknik yang telah dikuasai, kesulitan yang muncul, serta strategi yang dapat diperbaiki.
- Inklusif: guru melakukan modifikasi ukuran lapangan, jenis bola, jarak operan, jumlah pemain, dan tingkat kesulitan tugas agar semua peserta didik dapat terlibat sesuai kemampuan.
- Berorientasi keselamatan: peserta didik dibiasakan melakukan pemanasan, menggunakan perlengkapan secara benar, menjaga jarak saat latihan, serta menghindari kontak fisik yang berbahaya.

Permainan bola tangan secara alami menuntut komunikasi, koordinasi peran, pengambilan keputusan bersama, serta kemampuan memahami tindakan teman dan lawan. Karena itu, pembelajaran berbasis permainan dapat mengembangkan kerja sama, pemahaman taktik, interaksi sosial, dan empati peserta didik.

PEMANFAATAN DIGITAL

- **Perpustakaan Digital:** Pemanfaatan video tutorial teknik dasar bola tangan dari YouTube (misalnya dari ABTI atau pelatih profesional), artikel tentang strategi permainan, atau peraturan resmi.

F. LANGKAH-LANGKAH PEMBELAJARAN BERDIFERENSIASI

PERTEMUAN 1-3 (UMUM)

KEGIATAN PENDAHULUAN

- **Penyambutan dan Kesadaran (Mindful):** Guru menyapa siswa dengan ceria, menciptakan suasana yang energik, dan melakukan peregangan dinamis. Mengajak siswa untuk fokus pada tujuan pembelajaran hari itu dan merasakan tubuh mereka.
- **Apersepsi Bermakna (Meaningful):**
 - Guru menampilkan video cuplikan pertandingan bola tangan profesional yang menarik (misalnya highlight bola tangan Indonesia), lalu bertanya, "Apa yang membuat pemain-pemain ini hebat? Keterampilan apa yang mereka gunakan?"
 - Guru mengaitkan dengan pengalaman siswa, "Siapa di sini yang suka bermain bola tangan? Apa tantangan yang kalian rasakan saat bermain?"
 - Guru menjelaskan relevansi bola tangan untuk kebugaran dan pengembangan karakter.
- **Pemanasan (Joyful):** Melakukan pemanasan yang interaktif dan menyenangkan, seperti lari zig-zag sambil membawa bola, atau permainan sederhana "kejar-kejaran" dengan sentuhan bola.

KEGIATAN PENDAHULUAN

KAGIATAN INTI

- **Memahami (Meaningful Learning):**
 - **Eksplorasi Konsep Gerak (Mindful):** Guru mendemonstrasikan teknik dasar (dribbling, passing, catching dan shooting) Siswa mengamati dan mencoba meniru, kemudian mengidentifikasi elemen-elemen penting dari gerakan tersebut (posisi, kaki, tangan dan pandangan).
 - **Prinsip Gerakan:** Guru menjelaskan prinsip biomekanika sederhana di balik setiap gerakan (misalnya pentingnya kekuatan ayunan tangan saat *melmpar bola*).
 - **Aturan Permainan:** Melalui tanya jawab dan studi kasus sederhana, guru menjelaskan peraturan-peraturan dasar yang relevan dengan teknik yang sedang dipelajari.
- **Mengaplikasi (Meaningful Learning):**
 - **Drill Berdiferensiasi (Proses):**
 - **Untuk Pemula/Kesulitan:** Drill teknik dasar dengan instruksi yang lebih detail dan repetisi tinggi pada jarak dekat atau tanpa tekanan. Misalnya, *passing* berpasangan di tempat, *passing* di tempat, *dribel* dari jarak sangat dekat. Guru memberikan *feedback* individual yang intensif.
 - **Untuk Menengah:** Drill dengan penambahan kompleksitas atau tekanan. Misalnya, *passing* sambil bergerak, *dribbling* melewati *cone*, *menendang bola* dari berbagai sudut.
 - **Untuk Mahir/Cepat Belajar:** Drill kombinasi teknik yang lebih kompleks, simulasi situasi permainan (misalnya 2-on-1 fast break), atau diminta menjadi demonstran/mentor bagi teman sebaya.
 - **Permainan Modifikasi (Joyful):** Mengadakan permainan bola tangan dengan aturan yang dimodifikasi untuk menekankan penguasaan teknik tertentu

(misalnya, hanya boleh *passing*, atau harus *dribbling* setidaknya 3 kali sebelum *melempar bola*). Ini membuat belajar lebih menyenangkan dan menantang.

- **Pemanfaatan Teknologi (Joyful):** Siswa menggunakan ponsel untuk merekam diri mereka saat melakukan teknik, lalu menonton ulang untuk identifikasi kesalahan (self-assessment). Guru juga dapat merekam dan memberikan *feedback* berbasis video.
- **Merefleksi (Mindful Learning):**
 - **Umpan Balik Antar Teman:** Setelah setiap *drill* atau permainan, siswa saling memberikan *feedback* konstruktif tentang performa teman mereka.
 - **Refleksi Diri:** Siswa mengisi jurnal refleksi singkat tentang progres belajar mereka, apa yang paling sulit dan paling mudah, serta strategi apa yang mereka gunakan untuk meningkatkan keterampilan.
 - **Diskusi Kelas:** Guru memimpin diskusi tentang sportivitas yang ditunjukkan selama bermain, pentingnya kerjasama, dan bagaimana mereka bisa meningkatkan performa tim di masa depan.
 - **Ayo Berpikir Kritis:** Mengajukan pertanyaan seperti "Mengapa komunikasi itu penting saat bermain basket?" atau "Bagaimana cara kita menjaga kebugaran tubuh agar bisa bermain bola tangan dengan baik?".

KEGIATAN PENUTUP

- **Umpan Balik Konstruktif (Meaningful):**
 - Guru memberikan umpan balik umum tentang performa kelas secara keseluruhan, menyoroti aspek positif dan area yang perlu ditingkatkan.
 - Memberikan pujian atas usaha dan semangat sportivitas siswa.
- **Menyimpulkan Pembelajaran (Mindful):**
 - Guru bersama siswa menyimpulkan teknik-teknik yang telah dipelajari, pentingnya kerjasama tim, dan nilai-nilai sportivitas dalam bola tangan.
 - Menekankan kembali hubungan antara aktivitas fisik dengan kesehatan jasmani.
- **Perencanaan Pembelajaran Selanjutnya (Meaningful):**
 - Guru memberikan tugas penguatan di rumah (misalnya menonton pertandingan handball dan mengidentifikasi teknik yang digunakan, atau mencari video drill lanjutan).
 - Siswa diajak terlibat dalam perencanaan latihan atau permainan untuk pertemuan berikutnya (misalnya, "Minggu depan kita akan fokus pada strategi defense, ada ide drill?").
 - **Pendinginan dan Refleksi Akhir (Joyful):** Melakukan pendinginan yang dipandu guru dengan musik yang menenangkan atau meditasi singkat untuk merelaksasi otot dan pikiran setelah aktivitas fisik.

G. ASESMEN PEMBELAJARAN

Asesmen akan dilakukan secara komprehensif untuk mengukur pencapaian kompetensi peserta didik, disesuaikan dengan asesmen pada awal, proses, dan akhir pembelajaran.

- **Asesmen pada Awal Pembelajaran (Assessment for Learning - Diagnostik):**

- **Observasi:** Guru mengamati kemampuan gerak dasar siswa saat pemanasan atau permainan bebas singkat (misalnya kemampuan *dribbling* dasar, memegang bola).
- **Pertanyaan Lisan:**
 - "Siapa di sini yang pernah bermain bola tangan? Apa saja yang kalian tahu tentang olahraga ini?"
 - "Menurut kalian, apa saja manfaat bermain olahraga tim?"
- **Pra-tes Kebugaran Fisik:** Mengukur tingkat kebugaran dasar (misalnya *push-up*, *sit-up*, lari 5 menit) untuk mengetahui kondisi fisik awal siswa.
- **Asesmen pada Proses Pembelajaran (Assessment for Learning - Formatif):**
 - **Observasi Kinerja (Penilaian Kinerja):**
 - **Form Observasi Drill:** Guru menggunakan lembar observasi/rubrik untuk menilai teknik passing, dribbling, dan shooting siswa selama *drill* (misalnya: akurasi pass, kontrol bola saat dribble, bentuk tembakan).
 - **Checklist Partisipasi dan Kolaborasi:** Mengamati keaktifan siswa dalam kelompok, kemampuan berkomunikasi, dan sportivitas selama permainan atau *drill* kolaboratif.
 - **Koreksi Diri dan Peer Assessment:**
 - "Amati temanmu saat melakukan *over pass*. Apa yang sudah bagus? Apa yang perlu diperbaiki?"
 - "Setelah melakukan *dribbling*, bagaimana perasaanmu? Apakah kamu sudah bisa mengontrol bola dengan baik? Apa yang akan kamu lakukan untuk meningkatkannya?" (Self-assessment)
 - **Portofolio Video (Produk/Kinerja):** Siswa mengumpulkan video singkat (via Google Classroom) saat mereka mempraktikkan teknik tertentu dan guru memberikan *feedback* tertulis.
 - **Pertanyaan Lisan/Diskusi:**
 - "Jelaskan mengapa *passing* efektif dalam situasi ini!"
 - "Bagaimana kalian berkomunikasi dengan tim saat melakukan serangan?"
 - "Apa tantangan terbesar saat kalian menggabungkan *passing* dan *menendang bola*?"
- **Asesmen pada Akhir Pembelajaran (Assessment of Learning - Sumatif):**
 - **Penilaian Kinerja (Permainan Modifikasi):**
 - **Rubrik Permainan Bola tangan (handball):** Mengamati dan menilai kemampuan siswa dalam mengaplikasikan seluruh teknik dasar, kerjasama tim, pengambilan keputusan, dan sportivitas selama permainan bola tangan yang dimodifikasi. (Contoh rubrik: Kelancaran transisi gerak, akurasi tembakan dalam permainan, efektifitas komunikasi tim, sportivitas).
 - **Tugas Proyek (Opsional):**
 - **Produk/Presentasi:** Membuat infografis/poster digital tentang "Strategi Tim Terbaik dalam Permainan bola tangan" atau "Manfaat bola tangan bagi Kesehatan Tubuh dan Karakter".
 - **Video Drill Individu/Kelompok:** Mengembangkan dan merekam video *drill* atau kombinasi gerakan yang mereka ciptakan sendiri.
 - **Tes Tulis (Pengetahuan Konseptual):**

- **Pilihan Ganda:** "Manakah dari berikut ini yang bukan merupakan teknik dasar passing dalam bola tangan?"
- **Uraian Singkat:**
 - "Jelaskan dua manfaat utama bermain bola tangan bagi kesehatan fisik!"
 - "Mengapa penting untuk berkomunikasi dengan rekan satu tim saat bermain bola tangan?"
 - "Sebutkan tiga aturan dasar yang harus ditaati dalam permainan bola tangan !"
- **Refleksi Akhir (Portofolio/Jurnal):** Siswa menulis esai refleksi tentang perjalanan belajar mereka, peningkatan keterampilan, dan nilai-nilai yang mereka peroleh dari unit pembelajaran bola tangan
 - "Apa yang paling berkesan bagimu selama belajar bola tangan di unit ini? Mengapa?"
 - "Bagaimana pelajaran tentang kerjasama tim dalam bola tangan dapat kamu terapkan dalam kehidupan sehari-hari atau di mata pelajaran lain?"

Mengetahui :
Kepala SMA

Indrapuri, 01.09.2026
Guru Mata Pelajaran

Nip:

Nippk :