



## **MODUL AJAR**

### **KURIKULUM MERDEKA (*Deep Learning*)**

**Nama Sekolah** : .....

**Nama Penyusun** : .....

**NIP** : .....

**Mata pelajaran** : **PJOK**

**Fase D, Kelas / Semester** : **VII (Tujuh) / II (Genap)**

---

**MODUL AJAR DEEP LEARNING**  
**MATA PELAJARAN : PJOK**  
**BAB 5: ALTETIK (LARI JARAK PENDEK)**

**A. IDENTITAS MODUL**

**Nama Sekolah** : SMP NEGERI 1 BULANGO TIMUR  
**Nama Penyusun** : SEPTIAN KASIM, S.Pd  
**Mata Pelajaran** : PJOK  
**Kelas / Fase /Semester** : VII / D / II (Genap)  
**Alokasi Waktu** : 9 JP (3 kali pertemuan)  
**Tahun Pelajaran** : 2025 / 2026

**B. IDENTIFIKASI KESIAPAN PESERTA DIDIK**

- **Pengetahuan Awal:** Semua peserta didik memiliki pengalaman berlari. Namun, pemahaman mengenai teknik lari yang efisien, terutama start jongkok dan cara memasuki garis finis, masih sangat dasar.
- **Minat:** Minat peserta didik bervariasi. Beberapa siswa yang menyukai kompetisi dan kecepatan akan sangat termotivasi, sementara yang lain mungkin merasa kurang percaya diri dengan kemampuan larinya.
- **Latar Belakang:** Terdapat keragaman dalam tingkat kecepatan, daya tahan, dan kekuatan tungkai peserta didik.
- **Kebutuhan Belajar:**
  - **Visual:** Memerlukan demonstrasi yang jelas mengenai posisi tubuh pada setiap aba-aba start jongkok (bersedia, siap, ya!).
  - **Auditori:** Membutuhkan instruksi verbal yang tegas dan berirama untuk melatih kecepatan reaksi saat start.
  - **Kinestetik:** Membutuhkan banyak pengulangan untuk merasakan posisi tubuh yang paling efisien saat berlari dan mencondongkan badan saat finis.

**C. KARAKTERISTIK MATERI PELAJARAN**

- **Jenis Pengetahuan yang Akan Dicapai:**
  - **Konseptual:** Memahami atletik sebagai "ibu dari segala cabang olahraga", serta fungsi dari setiap fase lari jarak pendek (start, gerakan lari, dan finis).
  - **Prosedural:** Mampu melakukan rangkaian gerak spesifik start jongkok, teknik lari (langkah kaki, ayunan lengan, posisi badan), dan cara memasuki garis finis dengan benar.
- **Relevansi dengan Kehidupan Nyata Peserta Didik:** Meningkatkan kecepatan dan kelincahan yang berguna dalam berbagai aktivitas sehari-hari dan olahraga lainnya, serta membangun semangat juang dan sportivitas.
- **Tingkat Kesulitan:** Sedang. Tantangan utama terletak pada penguasaan teknik start jongkok yang memerlukan koordinasi dan kecepatan reaksi, serta mempertahankan kecepatan maksimal hingga garis finis.
- **Struktur Materi:** Pembelajaran disusun secara kronologis sesuai urutan perlombaan: penguasaan teknik start, dilanjutkan dengan teknik gerakan lari,

dan diakhiri dengan teknik memasuki garis finis.

- **Integrasi Nilai dan Karakter:**

- **Keimanan dan Ketakwaan terhadap Tuhan Yang Maha Esa, dan Berakhlak Mulia:** Menjaga keselamatan diri dan teman saat berlatih sebagai bentuk tanggung jawab.
- **Bernalar Kritis:** Menganalisis posisi start yang paling nyaman dan efektif untuk menghasilkan tolakan yang kuat.
- **Kreativitas:** Menemukan ritme lari yang paling efisien untuk diri sendiri.
- **Kolaborasi/Bergotong Royong:** Saling memberikan semangat dan umpan balik saat berlatih bersama teman.
- **Kemandirian:** Berusaha keras untuk memperbaiki catatan waktu pribadi dan tidak mudah menyerah.
- **Kepedulian:** Memastikan area lintasan lari aman dan tidak mengganggu teman yang sedang berlari.

#### **D. DIMENSI PROFIL LULUSAN**

- **Keimanan dan Ketakwaan terhadap Tuhan Yang Maha Esa, dan Berakhlak Mulia:** Menunjukkan sikap jujur dan tidak curang saat perlombaan (misal: tidak mencuri start).
- **Kewargaan:** Menghargai lawan, menerima kemenangan dan kekalahan dengan sikap yang baik (sportif).
- **Penalaran Kritis:** Mengevaluasi performa lari sendiri untuk mengidentifikasi apa yang perlu diperbaiki (misal: ayunan lengan kurang maksimal, langkah kaki terlalu pendek).
- **Kreativitas:** Menciptakan cara pemanasan yang efektif dan menyenangkan sebelum berlatih lari.
- **Kolaborasi:** Bekerja sama dalam lomba lari estafet (jika diajarkan), memahami pentingnya memberi dan menerima tongkat dengan baik.
- **Kemandirian:** Memiliki motivasi internal untuk berlari lebih cepat dan mencapai target pribadi.
- **Kesehatan:** Memahami manfaat lari jarak pendek untuk melatih kekuatan otot tungkai dan sistem kardiovaskular dalam intensitas tinggi.
- **Komunikasi:** Memahami dan merespons aba-aba dari starter (guru) dengan cepat dan tepat.

## DESAIN PEMBELAJARAN

### A. CAPAIAN PEMBELAJARAN (CP)

Pada akhir Fase D, murid memiliki kemampuan sebagai berikut.

- **Terampil Bergerak:** Menerapkan keterampilan gerak serta mentransfernya ke dalam berbagai situasi gerak; memperagakan strategi gerak yang dapat dimanfaatkan untuk meningkatkan capaian keterampilan gerak.
- **Belajar Melalui Gerak:** Membuktikan strategi gerak yang paling efektif dalam situasi gerak yang berbeda; menginvestigasi modifikasi peraturan yang mendukung fair play dan partisipasi inklusif; menerapkan kepemimpinan, kolaborasi, dan pengambilan keputusan kelompok ketika berpartisipasi di dalam berbagai aktivitas jasmani.
- **Bergaya Hidup Aktif:** Berpartisipasi dalam aktivitas jasmani dan menjelaskan reaksi tubuh terhadap berbagai tingkat intensitas yang berbeda; menjelaskan strategi peningkatan aktivitas jasmani dan pencegahan perilaku sedenter.
- **Memilih Hidup yang Menyehatkan:** Menganalisis risiko kesehatan akibat gaya hidup dan merancang tindakan pencegahan melalui aktivitas jasmani berdasarkan rekomendasi otoritas kesehatan; merancang pola makan sehat berdasarkan analisis kandungan gizi sesuai kebutuhan aktivitas jasmani; serta mempraktikkan prosedur untuk menangani cedera yang berisiko terhadap kesehatan dan keselamatan berdasarkan prinsip pertolongan pertama.

### B. LINTAS DISIPLIN ILMU

- **Ilmu Pengetahuan Alam (Biologi & Fisika):** Memahami konsep kecepatan, percepatan, dan penggunaan sistem energi anaerobik saat berlari cepat.
- **Matematika:** Mengukur dan mencatat waktu tempuh, serta membandingkan data untuk melihat perkembangan.
- **Bahasa Indonesia:** Memahami dan menggunakan istilah-istilah dalam atletik (start, sprinter, finis, diskualifikasi) dengan benar.

### C. TUJUAN PEMBELAJARAN

- **Pertemuan 1 (3 JP):** Melalui berbagai aktivitas pembelajaran, peserta didik dapat memahami, menganalisis, dan mempraktikkan gerak spesifik start jongkok (aba-aba "bersedia", "siap", "ya!"), serta menunjukkan nilai kemandirian dan disiplin.
- **Pertemuan 2 (3 JP):** Melalui berbagai aktivitas pembelajaran, peserta didik dapat memahami, menganalisis, dan mempraktikkan gerak spesifik gerakan lari (langkah kaki, ayunan lengan, posisi badan) dan cara memasuki garis finis, serta menunjukkan nilai kerja keras dan bernalar kritis.
- **Pertemuan 3 (3 JP):** Melalui berbagai aktivitas pembelajaran, peserta didik dapat mempraktikkan rangkaian gerak lari jarak pendek secara utuh dalam perlombaan sederhana, serta menunjukkan nilai sportivitas, gotong royong, dan kreativitas.

## D. TOPIK PEMBELAJARAN KONTEKSTUAL

Keterampilan, Pengetahuan Gerak, Pengembangan Karakter dan Internalisasi Nilai-nilai dalam Atletik Lari Jarak Pendek.

## E. KERANGKA PEMBELAJARAN

### PRAKTIK PEDAGOGIK

- **Model Pembelajaran:** Pembelajaran Langsung (Direct Instruction) dan Pembelajaran Berbasis Permainan (Game-Based Learning).
- **Pendekatan:** Deep Learning (Mindful, Meaningful, Joyful Learning)
  - **Mindful Learning:** Peserta didik fokus merasakan posisi tubuh, sudut lutut, dan penempatan tangan saat melakukan start jongkok.
  - **Meaningful Learning:** Peserta didik memahami bahwa setiap detail teknik, mulai dari start hingga finis, berkontribusi pada hasil akhir (catatan waktu).
  - **Joyful Learning:** Mengadakan lomba-lomba kecil dan permainan reaksi untuk membuat latihan menjadi lebih menarik dan tidak monoton.
- **Metode Pembelajaran:** Demonstrasi, Latihan (Drill), Simulasi, Kompetisi.
- **Strategi Pembelajaran Berdiferensiasi**
  - **Diferensiasi Konten:** Menyediakan video gerakan lari dari atlet profesional sebagai referensi, selain demonstrasi langsung dari guru.
  - **Diferensiasi Proses:** Siswa berlatih start dengan atau tanpa start block. Jarak lari dalam latihan bisa divariasikan (20m, 30m, 40m). Siswa yang lebih cepat diberi tantangan untuk fokus pada frekuensi langkah, sementara siswa lain fokus pada teknik dasar.
  - **Diferensiasi Produk:** Penilaian unjuk kerja bisa berupa penilaian proses (kualitas teknik) atau produk (catatan waktu). Siswa bisa memilih untuk dinilai pada start, teknik lari, atau finis.

### KEMITRAAN PEMBELAJARAN

- **Lingkungan Sekolah:** Menggunakan lintasan lari atau lapangan olahraga sekolah. Melibatkan guru lain sebagai juri atau pencatat waktu saat perlombaan.
- **Lingkungan Luar Sekolah/Masyarakat:** Menonton perlombaan atletik tingkat lokal (jika ada) untuk menumbuhkan semangat dan wawasan.
- **Mitra Digital:** Menggunakan aplikasi stopwatch di ponsel untuk pencatatan waktu yang akurat.

### LINGKUNGAN BELAJAR

- **Ruang Fisik:** Lintasan lari atau area datar yang aman dan cukup panjang. Dilengkapi penanda (cones) untuk garis start dan finis.
- **Ruang Virtual:** Grup kelas untuk membagikan tabel pencatatan waktu pribadi dan saling memberikan motivasi.
- **Budaya Belajar:** Menciptakan lingkungan yang kompetitif namun tetap suportif. Menekankan bahwa lawan terbesar adalah catatan waktu diri sendiri.

### PEMANFAATAN DIGITAL

- **Perpustakaan Digital/Sumber Daring:** Menonton video analisis gerak lambat (slow motion) atlet lari jarak pendek dunia.
- **Forum Diskusi Daring:** Diskusi tentang "Apa yang membedakan pelari profesional dengan pelari biasa?".

- **Penilaian Daring:** Kuis tentang peraturan dasar lari jarak pendek, seperti aturan start dan diskualifikasi.
- **Media Presentasi Digital:** Guru menggunakan gambar untuk menjelaskan perbedaan antara start pendek, menengah, dan panjang.
- **Media Publikasi Digital:** Memajang foto-foto "photo finish" saat perlombaan di mading atau media sosial sekolah.

## F. LANGKAH-LANGKAH PEMBELAJARAN BERDIFERENSIASI

### PERTEMUAN 1 (3 JP : 120 MENIT)

- **Topik:** Gerak Spesifik Start Jongkok
- **KEGIATAN PENDAHULUAN (15 MENIT)**
  - **Pembukaan:** Salam, doa, presensi.
  - **Apersepsi:** "Bagaimana cara seorang pelari memulai lombanya? Mengapa mereka menggunakan posisi jongkok?"
  - **Motivasi:** Menjelaskan bahwa start yang baik adalah kunci untuk mendapatkan awalan yang eksplosif dan memenangkan sepersekian detik yang berharga.
  - **Pemanasan:** Pemanasan dinamis dengan fokus pada peregangan paha, betis, dan pergelangan kaki, serta permainan reaksi cepat. (Joyful)
- **KEGIATAN INTI (90 MENIT)**
  - **Eksplorasi:** Guru mendemonstrasikan posisi tubuh pada aba-aba "BERSEDIA", "SIAP", dan gerakan tolakan saat aba-aba "YA!". (Mindful: siswa merasakan ketegangan otot saat posisi "SIAP").
  - **Latihan:** Siswa berlatih posisi per-aba-aba tanpa tolakan. Kemudian dilanjutkan dengan tolakan dan lari 5-10 meter. Siswa mencoba start pendek, menengah, dan panjang untuk menemukan yang paling nyaman. (Meaningful: memahami bagaimana setiap posisi mempengaruhi kekuatan tolakan).
  - **Pembelajaran Berdiferensiasi:**
    - **Proses:** Siswa yang kesulitan bisa dibantu temannya untuk membenarkan posisi. Siswa yang mahir dapat berlatih dengan start block (jika ada).
    - **Produk:** Siswa mampu melakukan rangkaian gerak start jongkok sesuai aba-aba dengan benar.
  - **Aplikasi:** Lomba kecepatan reaksi start, siapa yang paling cepat bereaksi dan berlari 3 meter setelah aba-aba "YA!". (Joyful)
- **KEGIATAN PENUTUP (15 MENIT)**
  - **Refleksi:** "Pada aba-aba mana kalian merasa paling sulit? Apa yang membuat start yang baik itu penting?"
  - **Rangkuman:** Guru menguatkan kembali poin kunci: posisi pinggul lebih tinggi dari bahu saat "SIAP".
  - **Tindak Lanjut:** Menugaskan siswa untuk melatih reaksi di rumah (misal: bereaksi terhadap bunyi tepukan).
  - **Penutup:** Pendinginan, doa, dan salam.

## PERTEMUAN 2 (3 JP : 120 MENIT)

- **Topik:** Gerak Spesifik Gerakan Lari dan Finis
- **KEGIATAN PENDAHULUAN (15 MENIT)**
  - Sama seperti pertemuan 1, apersepsi mengulas materi start jongkok.
- **KEGIATAN INTI (90 MENIT)**
  - **Eksplorasi:** Guru mendemonstrasikan teknik lari yang benar (angkat paha, ayunan lengan, badan condong) dan 3 cara memasuki garis finis. (Mindful: siswa fokus pada koordinasi ayunan lengan dan langkah kaki).
  - **Latihan:** Latihan angkat paha di tempat (knee-up). Latihan ayunan lengan sambil berjalan. Latihan lari-lari kecil (jogging) dengan teknik yang benar. Latihan lari cepat (sprint) jarak pendek (30m) dengan fokus pada teknik. Latihan mencondongkan dada saat mendekati garis finis. (Meaningful: memahami bahwa teknik yang benar membuat lari lebih efisien dan cepat).
  - **Pembelajaran Berdiferensiasi:**
    - **Proses:** Guru memberikan umpan balik individual. Siswa yang sudah baik tekniknya fokus pada kecepatan, yang lain fokus pada perbaikan gerakan.
    - **Produk:** Siswa mampu menunjukkan ayunan lengan dan angkat paha yang benar saat berlari.
  - **Aplikasi:** Lari estafet sederhana di mana siswa harus fokus pada teknik lari mereka. (Joyful)
- **KEGIATAN PENUTUP (15 MENIT)**
  - Sama seperti pertemuan 1, fokus refleksi pada bagian teknik lari yang paling sulit diperbaiki.

## PERTEMUAN 3 (3 JP : 120 MENIT)

- **Topik:** Rangkaian Lari Jarak Pendek dan Lomba Sederhana
- **KEGIATAN PENDAHULUAN (15 MENIT)**
  - Sama seperti pertemuan 1, apersepsi mengulas semua materi sebelumnya.
- **KEGIATAN INTI (90 MENIT)**
  - **Eksplorasi:** Guru menjelaskan aturan perlombaan sederhana (jarak 40-60 meter), termasuk aturan diskualifikasi (mencuri start, keluar lintasan).
  - **Latihan:** Siswa melakukan simulasi lari jarak pendek secara utuh, mulai dari start, lari, hingga finis.
  - **Aplikasi:** Mengadakan perlombaan lari jarak pendek antar siswa. Siswa yang tidak berlari bertugas sebagai juri start, pencatat waktu, atau juri finis. (Meaningful & Joyful: merasakan atmosfer kompetisi dan pentingnya sportivitas).
  - **Pembelajaran Berdiferensiasi:**
    - **Proses:** Siswa dikelompokkan berdasarkan catatan waktu sebelumnya agar kompetisi lebih seimbang.
    - **Produk:** Partisipasi aktif dan sportif dalam perlombaan, serta usaha maksimal untuk memperbaiki catatan waktu pribadi.

- **KEGIATAN PENUTUP (15 MENIT)**

- **Refleksi:** Diskusi tentang pengalaman lomba: "Apa yang kamu rasakan saat berlomba? Apa yang akan kamu lakukan agar bisa lebih cepat di kesempatan berikutnya?"
- **Rangkuman:** Mengumumkan "juara" dan memberikan apresiasi kepada semua siswa atas partisipasi dan semangat juangnya.
- **Tindak Lanjut:** Mendorong siswa untuk menjadikan lari sebagai kebiasaan untuk menjaga kebugaran.
- **Penutup:** Pendinginan, doa, dan salam.

## **G. ASESMEN PEMBELAJARAN**

### **ASESMEN DIAGNOSTIK**

- **Tanya Jawab:** "Siapa atlet lari jarak pendek yang kalian kenal? Apa yang membuat mereka bisa berlari sangat cepat?"
- **Kuis Singkat:** Tes lari 20 meter untuk mengetahui kecepatan awal siswa.

### **ASESMEN FORMATIF**

- **Tanya Jawab:** "Mengapa ayunan lengan penting dalam lari cepat?"
- **Diskusi Kelompok:** Menganalisis video start seorang atlet dan mengidentifikasi apakah ada kesalahan atau tidak.
- **Observasi:** Guru menggunakan lembar ceklist untuk menilai teknik start dan lari siswa selama latihan.
- **Latihan Soal/LKPD:** Siswa mengisi LKPD untuk mengurutkan aba-aba dan gerakan pada start jongkok.
- **Produk (Proses):** Unjuk kerja teknik start, lari, dan finis selama sesi latihan.

### **ASESMEN SUMATIF**

- **Produk (Proyek):** Membuat poster sederhana yang berisi tips dan gambar teknik lari jarak pendek yang benar.
- **Praktik (Kinerja):**
  - Melakukan start jongkok sesuai 3 aba-aba dengan benar.
  - Tes lari 40 meter, dinilai berdasarkan catatan waktu dan observasi teknik.
- **Tes Tertulis:** Tes akhir bab untuk mengukur pemahaman konsep, prosedur, dan aturan dasar.
  - **Contoh Tes Tertulis:**
    - **Pilihan Ganda**
      1. Start yang digunakan dalam perlombaan lari jarak pendek adalah...
        - A. Start berdiri
        - B. Start melayang
        - C. Start jongkok
        - D. Start block
      2. Pada aba-aba "SIAP" dalam start jongkok, posisi pinggul yang benar adalah...
        - A. Lebih rendah dari bahu
        - B. Sejajar dengan bahu
        - C. Lebih tinggi dari bahu

- D. Tidak ada aturan khusus
- 3. Pelari jarak pendek sering disebut dengan istilah...
  - A. Atlet
  - B. Sprinter
  - C. Runner
  - D. Starter
- 4. Gerakan yang paling menentukan keberhasilan lari jarak pendek adalah...
  - A. Ayunan lengan
  - B. Langkah kaki
  - C. Gerakan start
  - D. Semua jawaban benar
- 5. Saat berlari cepat, pendaratan telapak kaki yang paling efisien adalah pada...
  - A. Tumit
  - B. Seluruh telapak kaki
  - C. Ujung telapak kaki
  - D. Sisi luar kaki
- 6. Fungsi utama ayunan lengan saat berlari cepat adalah untuk...
  - A. Gaya
  - B. Menjaga keseimbangan dan menambah daya dorong
  - C. Mengurangi kecepatan
  - D. Menghalangi lawan
- 7. Seorang pelari dinyatakan selesai dalam perlombaan lari ketika...
  - A. Kakinya menyentuh garis finis
  - B. Tangannya menyentuh garis finis
  - C. Bagian dada/torso menyentuh bidang vertikal garis finis
  - D. Kepalanya melewati garis finis
- 8. Nomor lari yang termasuk dalam kategori lari jarak pendek adalah...
  - A. 800 m
  - B. 1500 m
  - C. 100 m
  - D. 5000 m
- 9. Pelari akan didiskualifikasi jika melakukan kesalahan start sebanyak...
  - A. 1 kali
  - B. 2 kali
  - C. 3 kali
  - D. Tergantung wasit
- 10. Sikap badan yang benar saat berlari cepat adalah...
  - A. Tegak lurus
  - B. Condong ke belakang
  - C. Condong ke depan
  - D. Membungkuk

■ **Esai**

1. Jelaskan urutan gerakan yang harus dilakukan seorang pelari pada setiap aba-aba start jongkok ("BERSEDIA", "SIAP", dan "YA!")!
2. Mengapa seorang pelari jarak pendek tidak boleh mengurangi kecepatan saat mendekati garis finis? Jelaskan cara memasuki garis finis yang benar!
3. Menurutmu, apa saja faktor-faktor yang mempengaruhi kecepatan seseorang dalam berlari? Sebutkan minimal tiga faktor!
4. Apa yang dimaksud dengan sportivitas dalam perlombaan lari? Berikan dua contoh perilaku sportif!
5. Rancanglah sebuah program pemanasan sederhana yang akan kamu lakukan sebelum berlatih lari jarak pendek! Sebutkan minimal 3 gerakan pemanasan.

Mengetahui,  
Kepala Sekolah

....., ..... 20..  
Guru Mata Pelajaran

.....  
NIP. ....

.....  
NIP. ....