MODUL AJAR PJOK SMP FASE D KELAS IX

Penyusun : Pokja Timur Jenjang : SMP Kelas IX Alokasi Waktu : 2 x 40 Menit (2 Kali pertemuan).	**Kompetensi Awal:** Peserta didik telah dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan dan menganalisis variasi gerak spesifik dan fungsional *start*, gerakan jalan cepat, dan memasuki garis *finis* jalan cepat sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki.	**Profil pelajar pancasila:** Profil pelajar pancasila yang dikembangkan pada fase D adalah mandiri dan gotong Royong yang ditunjukkan melalui proses pembelajaran variasi dan kombinasi gerak spesifik jalan cepat.

Sarana Prasarana

- Lapangan atletik atau lapangan sejenisnya (halaman sekolah).
- Start*block* atau sejenisnya.
- Tali pembatas
- Bendera *start*
- Peluit dan *stopwatch*.

Target Peserta Didik

- **Peserta didik regular/tipikal.**
- Peserta didik dengan hambatan belajar.
- **Peserta didik cerdas istimewa berbakat (CIBI).**
- Peserta didik meregulasi diri belajar.
- Peserta didik dengan ketunaan (tunanetra, tunarungu, tunagrahita, tunadaksa, tunalaras, tunaganda).

Jumlah Peserta Didik

- Maksimal 32 peserta didik.

Ketersediaan Materi

- Pengayaan untuk peserta didik CIBI atau yang berpencapaian tinggi : YA/**TIDAK**.
- Alternatif penjelasan, metode, atau aktivitas, untuk peserta didik yang sulit memahami konsep: YA/**TIDAK**.
  Jika memilih YA, maka di dalam pembelajaran disediakan alternatif aktivitas sesuai kebutuhan peserta didik.

Materi Ajar, Alat, dan Bahan Pembelajaran

1. Materi Pokok Pembelajaran

a. Materi Pembelajaran Reguler
   1) Fakta, konsep, dan prosedur, serta praktik/latihan aktivitas pembelajaran koordinasi gerakan lomba jalan cepat pada lintasan lurus.
   2) Fakta, konsep, dan prosedur, serta praktik/latihan aktivitas pembelajaran koordinasi gerakan lomba jalan cepat pada tikungan.
   3) Fakta, konsep, dan prosedur, serta praktik/latihan aktivitas pembelajaran koordinasi gerakan jalan cepat menempuh jarak 2.000 meter.
   4) Fakta, konsep, dan prosedur, serta praktik/latihan aktivitas pembelajaran koordinasi gerakan jalan cepat menempuh jarak 3.000 meter.

b. Materi Pembelajaran Remidial

Materi pembelajaran untuk remedial sama dengan materi reguler. Akan tetapi penekanan materinya hanya pada materi yang belum dikuasai (berdasarkan identifikasi) yang akan dipelajari peserta didik kembali. Materi dapat dimodifikasi dengan menambah pengulangan, intensitas, dan kesempatan/frekuensi melakukan bagi peserta didik. Setelah dilakukan identifikasi kelemahan peserta didik, guru dapat mengubah strategi dengan memasangkan peserta didik dan belajar dalam kelompok agar bisa saling membantu, serta berbagai strategi lain sesuai kebutuhan peserta didik.

c. Materi Pembelajaran Pengayaan

Materi pembelajaran untuk pengayaan sama dengan regular. Materi dapat dikembangkan dengan meningkatkan kompleksitas materi, dan mengubah lingkungan pembelajaran di dalam rangkaian gerakan yang sederhana.

2. Media Pembelajaran

a. Peserta didik sebagai model atau guru yang memperagakan aktivitas kombinasi gerak spesifik *start*, posisi kaki, posisi lengan, kemiringan tubuh, dan *finish* jalan cepat.
b. Gambar aktivitas kombinasi gerak spesifik *start*, posisi kaki, posisi lengan, kemiringan tubuh, dan *finish* jalan cepat.
c. Vidio pembelajaran aktivitas kombinasi gerak spesifik *start*, posisi kaki, posisi lengan, kemiringan tubuh, dan *finish* jalan cepat.

3. Bahan Pembelajaran

a. Bahan ajar.
b. Link yotube (jika diperlukan).
c. Lembar Kerja (*student work sheet*) yang berisi perintah dan indikator tugas gerak.

Moda Pembelajaran

o Daring.
o Luring.
o Paduan antara tatap muka dan PJJ (*blended learning*).

Guru memilih moda pembelajaran yang diinginkan sesuai dengan kebutuhan dan lingkungan belajar yang ada, pada modul ini menggunakan moda luring.

Pengaturan Pembelajaran

Pengaturan Peserta didik: o Individu. o Berpasangan. o Berkelompok (3 s.d 5 orang). o Klasikal (Guru dapat mengatur sesuai dengan jumlah siswa di setiap kelasnya serta formasi yang diinginkan).	**Metode:** o Diskusi o Presentasi **o Demonstrasi** o Project o Eksperimen o Eksplorasi o Permainan **o Ceramah** **o Simulasi** o resiprokal (Guru dapat memilih salah satu atau menggabungkan beberapa penilian yang sesuai).
Asesmen Pembelajaran	
Menilai Ketercapaian Tujuan Pembelajaran: **o Asesmen individu** **o Asesmen berpasangan** o Asesmen kelompok	Jenis Asesmen: o Pengetahuan (tulis, lisan) o Performa (kinerja) o Sikap (mandiri dan gotong royong) o Porto folio (Guru dapat memilih salah satu atau menggabungkan beberapa penilian yang sesuai).
Tujuan Pembelajaran	
Peserta didik melalui pembelajaran resiprokal dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan dan menganalisis variasi dan kombinasi gerak spesifik dan fungsional *start*, gerakan jalan cepat, dan memasuki garis *finis* jalan cepat sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki serta mengembangkan nilai-nilai Profil Pelajar Pancasila dengan meregulasi dan menginternalisasi nilai-nilai gerak seperti: berkolaborasi, kepedulian, berbagai, pemahaman diri dan situasi yang dihadapi, dan meregulasi diri, serta dapat menerapkan pola perilaku hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.	
Pemahaman Bermakna	

Peserta didik dapat memanfaatkan aktivitas variasi dan kombinasi gerak spesifik jalan cepat dalam kehidupan nyata sehari-hari. Contohnya: jalan cepat dapat meningkatkatkan derajat kebugaran jasmani sehingga dalam kehidupan sehari-hari apabila peserta didik dihadapkan dalam kondisi tertentu yang mengharuskan mereka melakukan sesuatu dengan cepat contohnya berjalan dengan cepat, mengambil sesuatu dengan cepat membutuhkan kebugaran jasmani yang baik. Nilai-nilai yang terkandung perlombaan jalan, seperti tanggungjawab, sunguh-sungguh, kerja keras dapat ditunjukkan dalam kehidupan sehari-hari.

Pertanyaan Pemantik
Mengapa peserta didik perlu memahami dan menguasai variasi dan kombinasi gerak spesifik jalan cepat?

Prosedur Kegiatan Pembelajaran
1. Persiapan mengajar Hal-hal yang harus dipersiapkan guru sebelum melakukan kegiatan pembelajaran antara lain sebagai berikut: a. Membaca kembali Modul Ajar yang telah dipersiapkan guru sebelumnya. b. Membaca kembali buku-buku sumber yang berkaitan dengan jalan cepat. c. Menyiapkan alat pembelajaran, diantaranya: 1) Lapangan atletik atau lapangan sejenisnya (halaman sekolah). 2) Start*block* atau sejenisnya. 3) Tali pembatas *4)* Bendera *start* 5) Peluit dan *stopwatch*. 6) Lembar Kerja (*student work sheet*) yang berisi perintah dan indikator tugas gerak. 2. Kegiatan pengajaran Langkah-langkah kegiatan pengajaran antara lain sebagai berikut: **a. Kegiatan pendahuluan (15 Menit)** 1) Guru meminta salah seorang peserta didik untuk menyiapkan barisan di lapangan sekolah dan mengucapkan salam atau selamat pagi kepada peserta didik. 2) Guru meminta salah seorang peserta didik untuk memimpin doa, dan peserta didik berdoa sesuai dengan agamanya masing-masing. 3) Guru memastikan bahwa semua peserta didik dalam keadaan sehat, bila ada peserta didik yang kurang sehat (sakit), maka guru meminta peserta didik tersebut untuk berisitirahat di kelas. 4) Guru memotivasi peserta didik untuk mengondisikan suasana belajar yang menyenangkan dengan mengajukan pertanyaan tentang manfaat olahraga bagi kesehatan dan kebugaran. 5) Guru mengecek penguasaan kompetensi yang sudah dipelajari sebelumnya, dengan cara tanya jawab. 6) Guru menjelaskan kompetensi yang harus dikuasai peserta didik setelah proses pembelajaran (seperti yang tercantum dalam indikator ketercapaian kompetensi) disertai dengan penjelasan manfaat dari kegiatan aktivitas variasi dan kombinasi gerak spesifik dan fungsional *start*, gerakan jalan cepat, dan memasuki garis *finis* jalan cepat adalah salah satu aktivitas yang dapat meningkatkan kebugaran jasmani dan prestasi cabang olahraga jalan cepat. 7) Guru menyampaikan cakupan materi yang akan dipelajari yaitu: aktivitas variasi dan kombinasi gerak spesifik dan fungsional *start*, gerakan jalan cepat, dan memasuki garis *finis* jalan cepat. 8) Guru menjelaskan teknik asesmen untuk kompetensi aktivitas variasi dan kombinasi gerak spesifik dan fungsional jalan cepat, baik kompetensi sikap (profil Pelajar

[illegible]vasi dalam bentuk jurnal, yaitu pengembangan nilai-nilai [illegible] dan mandiri, kompetensi pengetahuan: menganalisis aktivitas variasi dan kombinasi gerak spesifik dan fungsional *start*, gerakan jalan cepat, dan memasuki garis *finis* jalan cepat menggunakan tes tertulis, dan kompetensi terkait keterampilan yaitu: mempraktikkan aktivitas variasi dan kombinasi gerak spesifik dan fungsional *start*, gerakan jalan cepat, dan memasuki garis *finis* jalan cepat, dengan menekankan pada pengembangan nilai-nilai karakter antara lain: gotong royong dan mandiri.

9) Dilanjutkan dengan pemanasan agar peserta didik terkondisikan dalam materi yang akan diajarkan dengan perasaan yang menyenangkan. Pemanasan dalam bentuk *game.* Nama permainannya adalah berkumpul dengan berjalan ke suatu sasaran.
10) Dalam pembelajaran ini disamping dapat mengembangkan elemen keterampilan gerak dan pengetahuan gerak, peserta didik juga diharapkan dapat mengembangkan nilai-nilai Profil Pelajar Pancasila dengan meregulasi dan menginternalisasi nilai-nilai gerak seperti: berkolaborasi, kepedulian, berbagai, pemahaman diri dan situasi yang dihadapi, dan meregulasi diri, serta dapat menerapkan pola perilaku hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.

b. Kegiatan Inti (55 Menit)

Langkah-langkah kegiatan pembelajaran inti dengan prosedur sebagai berikut:

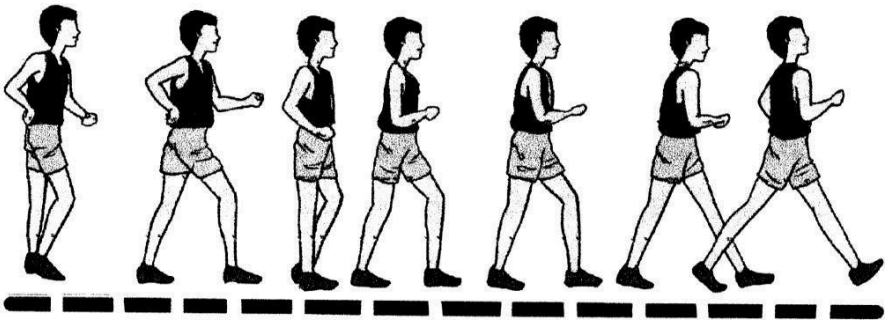
1) Peserta didik mempelajari aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi gerak spesifik *start*, langkah kaki, ayunan lengan, dan memasuki garis *finish* jalan cepat, sesuai dengan instruksi guru sebelum pembelajaran dimulai.
2) Guru membuka dan menjelaskan manfaat dan tujuan pembelajaran aktivitas variasi dan kombinasi gerak spesifik *start*, langkah kaki, ayunan lengan, dan memasuki garis *finish* jalan cepat bagi kesehatan dan kebugaran jasmani.
3) Peserta didik melakukan aktivitas variasi dan kombinasi gerak spesifik *start*, langkah kaki, ayunan lengan, dan memasuki garis *finish* jalan cepat sesuai dengan penjelasan guru secara individu maupun kelompok, dan menyampaikan arti penting kerja sama dalam aktivitas kombinasi gerak spesifik *start*, langkah kaki, ayunan lengan, dan memasuki garis *finish* jalan cepat.
4) Seluruh aktivitas variasi dan kombinasi gerak spesifik *start*, langkah kaki, ayunan lengan, dan memasuki garis *finish* jalan cepat, yang dilakukan oleh peserta didik diawasi dan diberikan koreksi oleh guru apabila ada kesalahan dalam melakukan gerakan.
5) Peserta didik secara individu dan atau kelompok melakukan aktivitas variasi dan kombinasi gerak spesifik *start*, langkah kaki, ayunan lengan, dan memasuki garis *finish* jalan cepat, sesuai dengan koreksi yang diberikan oleh guru. Secara rinci bentuk-bentuk pembelajaran aktivitas aktivitas variasi dan kombinasi gerak spesifik *start*, langkah kaki, ayunan lengan, dan memasuki garis *finish* jalan cepat adalah sebagai berikut:

Pengetahuan mengenai fakta, konsep, dan prosedur keterampilan gerak variasi dan kombinasi jalan cepat dapat dipelajari melalui membaca dan berdiskusi sesuai lembar tugas yang diberikan oleh guru. Bentuk-bentuk pembelajaran sebagai berikut:

a) Aktivitas pembelajaran koordinasi gerakan lomba jalan cepat pada lintasan lurus

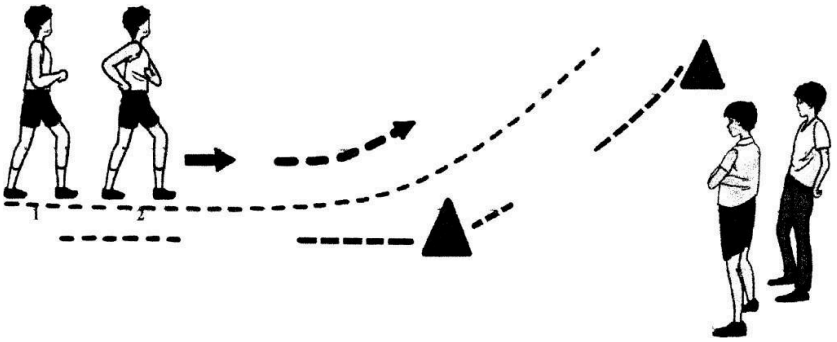
Cara melakukannya:

(1) Berjalan sepanjang lintasan dan upayakan agar telapak kaki mengikuti sebuah garis lurus.
(2) Menjaga agar badan bergerak pada jalur lurus sehingga tidak terjadi pengurangan jangkauan langkah ataupun kecepatan.
(3) Berkonsentrasi pada gerak sebelah kaki dalam tahap penarikan dengan menancapkan tumit pada tanah dan berkonsentrasi pada gerak tersebut oleh kaki yang lain, kemudian perhatikan kedua kaki.
(4) Seperti pembelajaran 3) tetapi berkonsentrasi pada kaki pendorong.
(5) Lakukan pembelajaran di atas berulang kali, pertama dengan satu kaki kemudian dengan kedua belah kaki.
(6) Dengan langkah terkontrol, lakukan langkah-langkah percepatan dan perubahan-perubahan irama jalan, pada jarak-jarak yang pendek.



b) Aktivitas pembelajaran koordinasi gerakan lomba jalan cepat pada tikungan Cara melakukannya:

(1) Badan dan kepala diusahakan tetap vertikal, lengan bengkok pada siku dengan sudut ±90º.
(2) Kaki belakang setelah melakukan dorongan dengan sempurna, bergerak maju ke depan, bengkok dan ujung jari kaki dekat dengan tanah.
(3) Kaki depan ditarik ke belakang dan diluruskan sampai mencapai penarikan dan dorongan.
(4) Kaki-kaki bergerak pada satu garis dalam arah jalan cepat dan titik pusat gravitasi menempuh jalur yang sama.



Refleksi:

- Lakukan aktivitas pembelajaran lomba jalan cepat pada lintasan lurus dan lomba jalan cepat pada tikungan. Unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan melakukan gerakan (penilaian proses) dan ketepatan melakukan gerakan (penilaian produk).

*) materi dapat disesuaikan dengan pokok bahasan

Setelah peserta didik melakukan aktivitas pembelajaran lomba jalan cepat pada lintasan lurus dan lomba jalan cepat pada tikungan, peserta didik diminta untuk merasakan otot-otot apa saja yang dapat teregang dan berkontraksi. Peserta didik diminta menuliskan kesulitan-kesulitan, kesalahan-kesalahan, dan bagaimana cara memperbaikinya dalam melakukan aktivitas pembelajaran 1 lomba jalan cepat pada lintasan lurus dan lomba jalan cepat pada tikungan. Kemudian laporkan hasil capaian belajar yang diperoleh dalam buku catatan atau buku tugas kepada guru.

Catatan:

- Bagi peserta didik yang belum mampu mencapai batas kompetensi dalam melakukan aktivitas pembelajaran lomba jalan cepat pada lintasan lurus dan lomba jalan cepat pada tikungan yang ditentukan oleh guru, maka minta remidial.
- Bagi peserta didik yang mampu mencapai atau melebihi batas kompetensi dalam melakukan aktivitas pembelajaran lomba jalan cepat pada lintasan lurus dan lomba jalan cepat pada tikungan yang ditentukan oleh guru, maka lanjutkan pembelajaran pada materi yang lebih komplek dan bervariasi dan kombinasi dalam bentuk pengayaan.

Setelah peserta didik melakukan aktivitas pembelajaran lomba jalan cepat pada lintasan lurus dan lomba jalan cepat pada tikungan, dilanjutkan dengan mempelajari aktivitas pembelajaran *start* dan *finish* serta aktivitas perlombaan jalan menempuh jarak 2.000 m

atau 3.000 m dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi.

Pengetahuan mengenai fakta, konsep, dan prosedur keterampilan gerak variasi dan kombinasi *start* dan *finish* jalan cepat dan perlombaan jalan menempuh jarak 2.000 m atau 3.000 m dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi, antara lain sebagai berikut:

a) Aktivitas pembelajaran koordinasi gerakan jalan cepat menempuh jarak 2.000 meter

(1) Start

Cara melakukannya:

a) start berdiri.

b) Start pada jalan cepat ini kurang berpengaruh terhadap hasil perlombaan maka tidak ada teknik khusus yang harus dipelajari atau dilatih.

c) Sikap start pada umumnya adalah sebagai berikut:

- Pada aba "bersedia", siswa menepatkan kaki kiri di belakang garis start, kaki kanan di belakang kaki kiri, badan agak condong ke depan, tangan bergantung kendor.
- Pada "bunyi pistol" atau aba "Ya!", segera langkahkan kaki kanan ke muka, dan terus jalan.

(2) Langkah

Cara melakukannya:

(a) Dimulai dengan gerakan mengangkat paha kaki ayun ke muka, lutut terlipat, tungkai badan bergantung ke muka, karena ayunan paha ke muka tungkai bawah ikut terayun ke muka, lutut menjadi lurus, kemudian menapak ke tumit terlebih dahulu menyentuh tanah.

(b) Bersamaan dengan ayunan kaki tersebut kaki tumpu menolak dengan mengangkat tumit selanjutnya ujung kaki tumpu lepas dari tanah berganti menjadi kaki ayun.

(3) Kecondongan badan sedikit ke depan dengan ayunan lengan Cara melakukannya:

(a) Siku dilipat lebih kurang 90 derajat.

(b) Ayunan lengan arahnya lebih masuk, gerakan lengan seirama dengan langkah kaki.

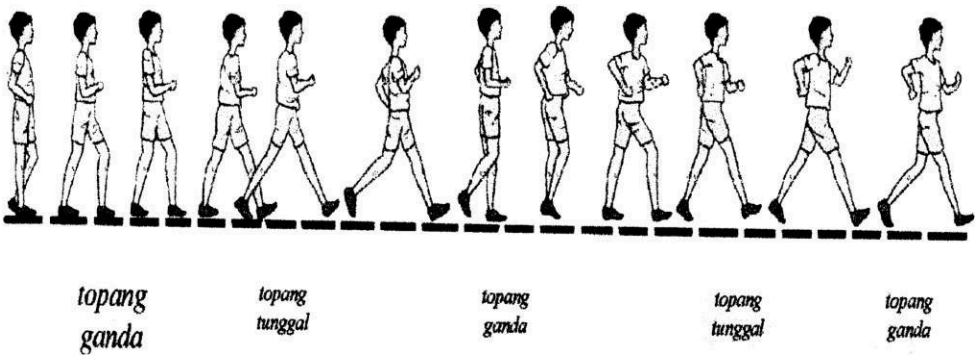
(4) Finish

Cara melakukannya:

(a) Tidak ada gerakan khusus untuk memasuki garis *finish*.

(b) Umumnya jalan terus hingga melewati garis *finish*, baru dikendorkan keceppatan jalannya setelah melewati jarak lima meter.

(c) Untuk memperoleh langkah-langkah yang tidak sampai terangkat sehingga melayang, maka pemindahan berat badan dari satu kaki ke kaki lain harus nampak jelas pada gerak panggul.



No	Aktivitas Pembelajaran	Hasil refleksi	
		Tercapai	Belum Tercapai
1.	Aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi gerak spesifik jalan cepat dengan berbagai formasi yang dilakukan secara berpasangan atau berkelompok.		
2.	Menunjukkan nilai-nilai karakter profil Pelajar Pancasila pada elemen mandiri dan gotong royong dalam proses pembelajaran variasi dan kombinasi gerak spesifik jalan cepat.		

b) Aktivitas pembelajaran koordinasi gerakan jalan cepat menempuh jarak 3.000 meter

Pembelajaran jalan cepat dengan menempuh jarak 3.000 meter sama dengan pembelajaran jalan cepat menempuh jarak 2.000 meter, akan tetapi dilakukan dengan kecepatan sub-maksimal dengan pengulangan antara 6-12 kali dengan istirahat atau pemulihan antara 3 - 4 menit.

Setelah melakukan gerakan-gerakan di atas dilanjutkan dengan pembelajaran jalan cepat menempuh jarak 5.000 meter. Pembelajaran ini dilakukan sama dengan pembelajaran di atas, akan tetapi dilakukan dalam bentuk perlombaan, yaitu dimulai dari gerakan start berdiri sampai dengan *finish*.

No	Aktivitas Pembelajaran	Hasil refleksi	
		Tercapai	Belum Tercapai
1.	Aktivitas pembelajaran *start* dan *finish* serta pembelajaran perlombaan jalan menempuh jarak 2.000 m atau 3.000 m dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi dengan berbagai formasi yang dilakukan secara berpasangan atau berkelompok.		
2.	Menunjukkan nilai-nilai karakter profil Pelajar Pancasila pada elemen mandiri dan gotong royong dalam proses aktivitas pembelajaran *start* dan *finish* serta perlombaan jalan menempuh jarak 2.000 m atau 3.000 m dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi.		

Refleksi:

- Lakukan aktivitas pembelajaran *start* dan *finish* serta aktivitas perlombaan jalan menempuh jarak 2.000 m atau 3.000 m dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi. Unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan melakukan gerakan (penilaian proses) dan ketepatan melakukan gerakan (penilaian produk).

*) materi dapat disesuaikan dengan pokok bahasan

Setelah peserta didik melakukan aktivitas pembelajaran *start* dan *finish* serta perlombaan jalan menempuh jarak 2.000 m atau 3.000 m dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi, peserta didik diminta untuk menuliskan kesulitan- kesulitan, kesalahan-kesalahan, dan bagaimana cara memperbaikinya dalam melakukan aktivitas pembelajaran perlombaan jalan menempuh jarak 2.000 m atau 3.000 m dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi. Kemudian laporkan hasil capaian belajar yang diperoleh dalam buku catatan atau buku tugas kepada guru.

Catatan:

- Bagi peserta didik yang belum mampu mencapai batas kompetensi dalam melakukan aktivitas pembelajaran perlombaan jalan menempuh jarak 2.000 m atau 3.000 m dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi yang ditentukan oleh guru, maka minta remidial.
- Bagi peserta didik yang mampu mencapai atau melebihi batas kompetensi dalam melakukan aktivitas pembelajaran perlombaan jalan menempuh jarak 2.000 m atau 3.000 m dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi yang ditentukan oleh guru, maka lanjutkan pembelajaran pada materi yang lebih komplek dan bervariasi dan kombinasi dalam bentuk pengayaan.

6) Guru mengamati seluruh gerakan peserta didik secara individu maupun kelompok.
7) Guru mengamati seluruh aktifitas peserta didik dalam melakukan aktivitas kombinasi gerak spesifik *start*, langkah kaki, ayunan lengan, dan memasuki garis *finish* jalan cepat secara seksama. Hasil belajar peserta didik dinilai selama proses dan di akhir pembelajaran.

c. Kegiatan Penutup (10 menit)

1) Salah seorang peserta didik di bawah bimbingan guru melakukan gerakan pendinginan, guru mempertanyakan apa manfaatnya.
2) Guru dan peserta didik melakukan refleksi apa yang telah dicapai dan belum dicapai sesuai dengan tujuan yang ditetapkan secara umum dan kesalahan-kesalahan yang masih sering timbul saat melakukan aktivitas pembelajaran.
3) Guru menginformasikan kepada peserta didik, kelompok dan peserta didik yang paling baik penampilannya selama pembelajaran aktivitas jalan cepat.
4) Guru menugaskan peserta didik yang terkait dengan pembelajaran yang telah dilakukan untuk membaca dan membuat kesimpulan tentang aktivitas pembelajaran 1 variasi dan kombinasi gerak spesifik *start*, langkah kaki, ayunan lengan, dan memasuki garis *finish* jalan cepat, hasilnya dijadikan sebagai tugas penilaian penugasan.
5) Berdoa dipimpin oleh salah satu peserta didik dan menyampaikan salam.
6) Peserta didik kembali ke kelas yang dilakukan dengan tertib, dan bagi peserta didik yang bertugas mengembalikan peralatan ke tempat semula.

Asesmen

1. Asesmen Sikap

Penilaian Pengembangan Karakter (Dimensi Mandiri dan Gotong Royong)

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 tersebut dengan jujur.
   4) Hitunglah jumlah jawaban "Ya".
   5) Lingkari kriteria Sangat Baik, Baik, atau Baik sesuai jumlah "Ya" yang terisi.

b. Rubrik Asesmen Sikap

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

Sangat Baik	Baik	Perlu Perbaikan
Jika lebih dari 10 pernyataan terisi "Ya"	Jika lebih dari 8 pernyataan terisi "Ya"	Jika lebih dari 6 pernyataan terisi "Ya"

2. Asesmen Pengetahuan

Teknik	Bentuk	Contoh Instrumen	Kriteria Penilaian
Tes Tulis	Pilihan ganda	1. Di dalam perlombaan jalan cepat, hal yang harus diperhatikan oleh setiap	Jawaban benar mendapatkan skor

	dengan 4 opsi	pejalan cepat adalah hal gerak langkah maju ke depan dengan salah satu kaki selalu tetap kontak dengan tanah. Urutan teknik jalan cepat adalah . . . . *A.* *start*, teknik jalan cepat, *finis* *B.* *start*, langkah kaki, *finis* C. *start*, langkah kaki, ayunan lengan *D.* langkah kaki, ayunan lengan, *finis* Kunci: B. *start*, langkah kaki, *finis*.	1 dan salah 0.
	Uraian tertutup	1. Jelaskan cara melakukan rangkaian gerakan jalan cepat. Kunci: 1) Pada saat melangkah, kaki yang satunya harus selalu kontak dengan tanah dan kaki harus selalu lurus sebelum kaki yang satunya melangkah dan mendarat di tanah. 2) Bersamaan dengan menganggat paha tangan diayunkan ke depan seperti orang berjalan pada umumnya akan tetapi tangan diayunkan ke atas seperti posisi ketika berlari. 3) Pada saat kaki mendarat dan kontak dengan tanah, dengan segera paha tungkai kaki yang berada di belakang diangkat kedepan. 4) Bersamaan dengan itu tungkai bawah kaki kiri dan tangan kanan diayunkan ke depan diikuti dengan badan dicondongkan ke depan, dengan pandangan tetap lurus ke depan. 5) Sewaktu mendaratkan kaki yang melangkah, diawali dengan bagian tumit dan kemudian ke ujung kaki dengan posisi lutut tetap lurus.	Mendapatkan skor; 4, jika seluruh urutan dituliskan dengan benar dan isi benar. 3, jika urutan dituliskan salah tetapi isi benar. 2, jika sebagian urutan dituliskan dengan benar dan sebagian isi benar. 1, jika urutan dituliskan salah dan sebagian besar isi salah.

3. Penilaian Keterampilan

a. Tes kinerja aktivitas variasi dan kombinasi gerak spesifik jalan cepat.

1) Butir Tes

Lakukan aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi gerak spesifik *start*, langkah kaki, ayunan lengan, dan memasuki garis *finish* jalan cepat. Unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan melakukan gerakan (penilaian proses) dan ketepatan melakukan gerakan (penilaian produk).

2) Petunjuk Penilaian

Berikan (angka) pada kolom yang sudah disediakan, setiap peserta didik menunjukkan atau menampilkan variasi dan kombinasi gerak spesifik yang diharapkan.

3) Rubrik Penilaian Keterampilan Gerak

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

Nama :_____Kelas: _____

No	Indikator Esensial	Uraian Gerak	Ya (1)	Tidak (0)
1.	Posisi dan Sikap Awal	a. Kaki		
		b. Badan		
		c. Lengan dan tangan		
		d. Pandangan mata		
2.	Pelaksanaan Gerak	a. Kaki		
		b. Badan		
		c. Lengan dan tangan		
		d. Pandangan mata		
3.	Posisi dan Sikap Akhir	a. Kaki		
		b. Badan		
		c. Lengan dan tangan		
		d. Pandangan mata		
Perolehan/Skor maksimum X 100% = Skor Akhir				

4) Pedoman penskoran

a) Pedoman penskoran

(1) Sikap gerakan kaki

Skor 3 jika:

(a) kaki melangkah selebar dan secepat mungkin.

(b) kaki belakang saat menolak dari tanah harus tertendang lurus dengan cepat.

(c) lutut ditekuk secara wajar agar paha mudah terayun ke depan.

(d) lutut agak bengkok.

Skor 2 jika : hanya tiga kriteria yang dilakukan secara benar.

Skor 1 jika: hanya satu sampai dua kriteria yang dilakukan secara benar.

(2) Sikap gerakan lengan

Skor 4 jika:

(a) lengan diayun ke depan atas sebatas hidung.

(b) sikut ditekuk kurang lebih membentuk sudut 90 derajat.

(c) lengan diayunkan secara bergantian secara konsisten.

(d) lengan diayunkan ke depan dan ke belakang.

Skor 3 jika : hanya tiga kriteria yang dilakukan secara benar.

Skor 2 jika: hanya dua sampai dua kriteria yang dilakukan secara benar.

Skor 1 jika: hanya satu sampai dua kriteria yang dilakukan secara benar.

(3) Sikap posisi badan

Skor 3 jika:

(a) saat berlari badan rileks.

(b) kepala segaris punggung.
(c) pandangan ke depan.

(d) badan condong ke depan.
Skor 2 jika: hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar.
Skor 1 jika: hanya satu sampai dua kriteria yang dilakukan secara benar.

b) Pengolahan skor
Skor maksimum:
10.
Skor perolehan peserta didik: SP.
Nilai keterampilan yang diperoleh peserta didik: SP/10.

c) Lembar pengamatan penilaian hasil variasi dan kombinasi gerak spesifik *start*, langkah kaki, ayunan lengan, dan memasuki garis *finish* jalan cepat.

(1) Penilaian hasil kombinasi gerak spesifik jalan cepat menempuh jarak 3.000 m

(a) Tahap pelaksanaan pengukuran
Penilaian hasil/produk kombinasi gerak jalan cepat yang dilakukan peserta didik menempuh jarak 3.0000 m dengan dengan cara:

- Mula-mula peserta didik berdiri di belakang garis *start*.
- Setelah petugas pengukuran memberi aba-aba "mulai" peserta didik mulai melakukan jalan cepat menempuh jarak 3.000 m.
- Petugas menghitung waktu tempuh yang dapat dilakukan oleh peserta didik.
- Jumlah waktu tempuh yang dilakukan dengan benar memenuhi persyaratan dihitung untuk diberikan skor.

(b) Konversi jumlah waktu tempuh dengan skor

Perolehan Nilai		Klasifikasi Nilai
Putera	***Puteri***	
….. < 18 menit	….. < 23 menit	Sangat Baik
19 – 20 menit	24 – 25 menit	Baik
21 – 22 menit	26 – 27 menit	Cukup
…… > 22 menit	…… > 27 menit	Kurang

Pengayaan dan Remedial

1. Pengayaan

Pengayaan diberikan oleh guru terhadap proses pembelajaran yang dilakukan pada setiap aktivitas pembelajaran. Pengayaan dilakukan apabila setelah diadakan penilaian pada kompetensi yang telah diajarkan pada peserta didik pada setiap aktivitas pembelajaran, nilai yang dicapai melampaui kompetensi yang telah ditetapkan oleh guru. Pengayaan dilakukan dengan cara menaikkan tingkat kesulitan permainan dengan cara mengubah jumlah pemain, memperketat peraturan, menambah alat yang digunakan, serta menambah tingkat kesulitan tugas keterampilan yang diberikan.

2. Remidial

Remidial dilakukan oleh guru terintegrasi dalam pembelajaran yaitu dengan memberikan intervensi yang sesuai dengan level kompetensi peserta didik dari mana guru mengetahui level kompetensi peserta didik. Level kompetensi diketahui dari refleksi yang dilakukan setiap kali pembelajaran. Remedial dilakukan dengan cara menetapkan atau menurunkan tingkat kesulitan dalam materi pembelajaran.

Refleksi Peserta Didik dan Guru

1. Refleksi Peserta Didik

   Pada setiap akhir aktivitas pembelajaran peserta didik ditanya tentang:

   a. Apa yang sudah dipelajari.
   b. Dari yang sudah dipelajari apa yang sudah dikuasai.
   c. Kesulitan-kesulitan apa saja yang peserta didik alami/temukan dalam melakukan aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi gerak spesifik jalan cepat.
   d. Kesalahan-kesalahan apa saja yang peserta didik alami/temukan dalam melakukan aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi gerak spesifik jalan cepat.
   e. Bagaimana cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang peserta didik alami/ temukan dalam melakukan aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi gerak spesifik jalan cepat.

2. Refleksi Guru

   Refleksi yang dilakukan oleh guru terhadap proses pembelajaran yang dilakukan pada setiap aktivitas pembelajaran. Hasil refleksi bisa digunakan untuk menentukan perlakuan kepada peserta didik, apakah remedial atau pengayaan. Remedial dan pengayaanya di dalam pembelajaran, tidak terpisah setelah pembelajaran. Hal-hal yang perlu mendapat perhatian dalam refleksi guru antara lain:

   a. Apakah kegiatan pembelajaran dapat berjalan dengan baik?
   b. Kesulitan-kesulitan apa saja yang dialami/temukan dalam proses aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi gerak spesifik jalan cepat.
   c. Apa yang harus diperbaiki dan bagaimana cara memperbaiki proses aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi gerak spesifik jalan cepat tersebut.
   d. Bagaimana keterlibatan peserta didik dalam proses aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi gerak spesifik jalan cepat tersebut.

Lembar Kerja Peserta Didik

Tanggal : .....
Lingkup/materi pembelajaran : .....
Nama Siswa : .....
Fase/Kelas : D / IX

1. Panduan umum

   a. Pastikan Kalian dalam keadaan sehat dan siap untuk mengikuti aktivitas pembelajaran.
   b. Ikuti gerakan pemanasan dengan baik, sesuai dengan instruksi yang diberikan guru untuk menghindari cidera.
   c. Mulailah kegiatan dengan berdo'a.
   d. Selama kegiatan perhatikan selalu keselamatan diri dan keselamatan bersama.

2. Panduan aktivitas pembelajaran

a. Bersama dengan teman, buatlah kelompok sejumlah maksimal 8 orang.
b. Lakukan aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi gerak spesifik jalan cepat secara berpasangan dengan temanmu satu kelompok.
c. Perhatikan penjelasan berikut ini:
   Cara melakukan aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi gerak spesifik jalan cepat antara lain:
   1) Start
      Cara melakukannya:
      a) Start perlombaan jalan cepat dilakukan dengan start berdiri.
      b) Start pada jalan cepat ini kurang berpengaruh terhadap hasil perlombaan maka tidak ada teknik khusus yang harus dipelajari atau dilatih.
      c) Sikap start pada umumnya adalah sebagai berikut.
         (1) Pada aba "bersedia", siswa menepatkan kaki kiri di belakang garis start, kaki kanan di belakang kaki kiri, badan agak condong ke depan, tangan bergantung kendor.
         (2) Pada "bunyi pistol" atau aba "Ya!", segera langkahkan kaki kanan ke muka, dan terus jalan.
   2) Langkah
      Cara melakukannya:
      a) Dimulai dengan gerakan mengangkat paha kaki ayun ke muka, lutut terlipat, tungkai badan bergantung ke muka, karena ayunan paha ke muka tungkai bawah ikut terayun ke muka, lutut menjadi lurus, kemudian menapak ke tumit terlebih dahulu menyentuh tanah.
      b) Bersamaan dengan ayunan kaki tersebut kaki tumpu menolak dengan mengangkat tumit selanjutnya ujung kaki tumpu lepas dari tanah berganti menjadi kaki ayun.
   3) Kecondongan badan sedikit ke depan dengan ayunan lengan Cara melakukannya:
      a) Siku dilipat lebih kurang 90 derajat.
      b) Ayunan lengan arahnya lebih masuk, gerakan lengan seirama dengan langkah kaki.
   4) Finish
      Cara melakukannya:
      a) Tidak ada gerakan khusus untuk memasuki garis *finish*.
      b) Umumnya jalan terus hingga melewati garis *finish*, baru dikendorkan kecepatan jalannya setelah melewati jarak lima meter.
      c) Untuk memperoleh langkah-langkah yang tidak sampai terangkat sehingga melayang, maka pemindahan berat badan dari satu kaki ke kaki lain harus nampak jelas pada gerak panggul.

3. Bahan Bacaan Peserta Didik
   a. Peraturan pertandingan jalan cepat yang standar. Untuk membantu dalam mencari sumber bacaan tersebut, dapat diperoleh melalui: buku, majalah, koran, internet, atau sumber lainnya.

b. Materi variasi dan kombinasi gerak spesifik jalan cepat. Untuk membantu dalam mencari sumber bacaan tersebut, dapat diperoleh melalui: buku, majalah, koran, internet, atau sumber lainnya.

4. Bahan Bacaan Guru
   a. Teknik dasar jalan cepat.
   b. Bentuk-bentuk variasi gerak spesifik jalan cepat.
   c. Bentuk-bentuk jalan cepat dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi.

Glosarium

- Atletik berasal dari bahasa Yunani, yaitu *"Athlon atau Athlum"* artinya pertandingan, perlombaan, pergulatan, atau perjuangan. Orang yang melakukannya dinamakan "Athleta (atlet).
- Jalan cepat: gerak maju langkah kaki yang dilakukan sedemikian rupa sehingga kontak dengan tanah tetap terpelihara dan tidak terputus.
- Koordinasi adalah melakukan beberapa teknik gerakan dengan berbagai cara dalam satu rangkaian gerak.
- Kombinasi adalah melakukan beberapa teknik gerakan dengan berbagai cara dalam satu rangkaian gerak.
- Start jalan cepat: gerakan permulaan sebelum pejalan cepat melakukan perlombaan jalan cepat yang dilakukan dengan start berdiri.
- Variasi dan kombinasi adalah melakukan beberapa bentuk prinsip dasar dengan berbagai cara, seperti: melakukan prinsip kuda-kuda, pola langkah, pukulan, tendangan, tangkisan, elakan, dan hindaran, baik secara perorangan, berpasangan maupun kelompok.

Referensi

Muhajir. 2017. *Buku Siswa Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan, untuk SMP/M.Ts Kelas IX*. Bogor : Penerbit Yudhistira.

Muhajir. 2017. *Buku Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan, untuk SMP/M.Ts Kelas IX*. Bogor : Penerbit Yudhistira.

Muhajir. 2020. *Belajar dan Berlatih Atletik Jalan cepat*. Bandung: Sahara Multi Trading.

Tim Direktorat SMP. 2017. *Panduan Penilaian oleh Pendidik dan Satuan Pendidikan Sekolah Menengah Pertama*. Jakarta : Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.

Tim Direktorat SMP. 2016. *Panduan Pembelajaran Untuk Sekolah Menengah Pertama*. Jakarta : Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.

Memeriksa dan Menyetujui, ..., ... 2021

Kepala SMP/M.Ts	Guru Mata Pelajaran
…….....	…….....
NIP.	NIP.