

MODUL AJAR DEEP LEARNING
MAPEL : PENDIDIKAN JASMANI, OLAHRAGA, DAN KESEHATAN (PJOK)
UNIT: 5. ATLETIK (LARI, LOMPAT, LEMPAR)

A. IDENTITAS MODUL

Nama Sekolah	:	SMP / MTs :
Nama Penyusun	:
Mata Pelajaran	:	Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK)
Fase / Kelas /Semester	:	D / VII / Ganjil
Alokasi Waktu	:	8 Jam Pelajaran (4 Pertemuan @ 2 JP)
Tahun Pelajaran	:	2025 / 2026

B. IDENTIFIKASI KESIAPAN PESERTA DIDIK

Peserta didik pada umumnya memiliki kemampuan dasar gerak lokomotor (berjalan, berlari, melompat) dan non-lokomotor (melenting, memutar) yang bervariasi. Mereka mungkin sering melakukan aktivitas lari atau lompat dalam permainan sehari-hari, namun belum tentu dengan teknik yang benar. Pengetahuan mereka tentang atletik sebagai cabang olahraga formal dan teknik spesifiknya mungkin masih minim. Keterampilan koordinasi, keseimbangan, dan kekuatan dasar juga bervariasi antar individu. Motivasi untuk berpartisipasi dalam aktivitas fisik biasanya tinggi, terutama jika dikemas secara menyenangkan.

C. KARAKTERISTIK MATERI PELAJARAN

Materi Atletik (Lari, Lompat, Lempar) adalah jenis pengetahuan prosedural dan afektif. Pengetahuan prosedural mencakup teknik-teknik dasar dalam lari (start, sikap tubuh, finish), lompat (awalan, tolakan, melayang, mendarat), dan lempar (cara memegang dan melempar). Aspek afektif sangat ditekankan pada pengembangan sikap sportif, disiplin, kerja keras, percaya diri, dan bertanggung jawab.

Relevansi materi ini sangat tinggi dengan kehidupan nyata peserta didik karena gerak dasar atletik merupakan fondasi dari sebagian besar aktivitas fisik dan olahraga. Ini meningkatkan kebugaran jasmani, melatih koordinasi, dan membantu pengembangan motorik kasar. Tingkat kesulitan materi dimulai dari gerak dasar yang sederhana hingga kombinasi gerak yang lebih kompleks dengan memperhatikan efisiensi. Struktur materi meliputi pengenalan nomor-nomor atletik, teknik dasar lari jarak pendek, lompat jauh, dan tolak peluru/lempar lembing (disesuaikan dengan fasilitas dan keamanan). Integrasi nilai dan karakter akan ditekankan pada ketekunan, kejujuran, semangat kompetitif yang sehat, dan kerja sama.

D. DIMENSI LULUSAN PEMBELAJARAN

Berdasarkan tujuan pembelajaran yang akan dicapai dalam Unit Atletik, dimensi profil lulusan yang akan ditekankan adalah:

- **Penalaran Kritis:** Peserta didik mampu menganalisis dan memperbaiki teknik gerak atletik mereka sendiri dan teman sebaya berdasarkan prinsip biomekanika sederhana.

- **Kreativitas:** Peserta didik mampu memodifikasi atau menciptakan variasi latihan untuk meningkatkan keterampilan atletik.
- **Kolaborasi:** Peserta didik mampu bekerja sama dalam kelompok untuk menyelenggarakan "mini-perlombaan" atletik atau memberikan umpan balik teknik.
- **Kemandirian:** Peserta didik mampu melatih dan meningkatkan keterampilan gerak dasar atletik secara mandiri dan bertanggung jawab.
- **Kesehatan:** Peserta didik dapat meningkatkan kebugaran jasmani (daya tahan, kekuatan, kecepatan) melalui latihan atletik.
- **Komunikasi:** Peserta didik mampu menjelaskan teknik dasar atletik dan memberikan instruksi atau koreksi kepada teman dengan jelas.

DESAIN PEMBELAJARAN

A. CAPAIAN PEMBELAJARAN (CP) NOMOR : 32 TAHUN 2024

Pada akhir fase D, peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan keterampilan gerak spesifik¹ berbagai aktivitas jasmani dan olahraga, yaitu permainan dan olahraga, aktivitas senam, aktivitas gerak berirama, aktivitas air (pembelajaran disesuaikan dengan kondisi sekolah dan daerah), dan aktivitas luar kelas, yang meliputi pengembangan kebugaran jasmani terkait kesehatan (komponen kapasitas aerobik, kekuatan otot, dan kelenturan) dan kebugaran jasmani terkait kinerja (komponen kecepatan, kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi). Mereka dapat menggunakan berbagai strategi dalam menyusun dan menerapkan pola penyerangan dan pertahanan dalam aktivitas permainan dan olahraga serta merancang dan melakukan aktivitas untuk pengembangan kebugaran jasmani terkait kesehatan dan kinerja, dan mampu mengidentifikasi masalah dan tantangan yang lebih besar, serta memiliki pengetahuan dan keterampilan dasar untuk mengatasi tantangan dan masalah tersebut. Mereka juga dapat menyajikan hasil belajarnya dalam berbagai bentuk media. (Sumber: Buku Guru PJOK SMP Kelas VII, Halaman 21)

B. LINTAS DISIPLIN ILMU

- **IPA (Fisika):** Memahami prinsip-prinsip gerak (gaya, kecepatan, gravitasi) dalam lari, lompat, dan lempar. Misalnya, sudut tolakan optimal pada lompat jauh atau tolak peluru.
- **Matematika:** Pengukuran jarak, waktu, kecepatan, sudut, dan perhitungan statistik sederhana dari hasil latihan.
- **Bahasa Indonesia:** Memahami instruksi, memberikan penjelasan teknik, dan membuat laporan sederhana tentang hasil latihan.
- **Pendidikan Pancasila dan Kewarganegaraan (PPKn):** Nilai-nilai kejujuran, sportivitas, disiplin, dan menghargai perbedaan kemampuan dalam perlombaan.

C. TUJUAN PEMBELAJARAN

Pertemuan 1: Teknik Dasar Lari Jarak Pendek

- Peserta didik dapat menjelaskan tahapan gerak lari jarak pendek (start, sikap tubuh saat berlari, dan finish) dengan benar.
- Peserta didik dapat mempraktikkan start jongkok dan teknik lari jarak pendek (sikap tubuh, ayunan tangan, gerakan kaki) dengan koordinasi yang baik.

Pertemuan 2: Teknik Dasar Lompat Jauh

- Peserta didik dapat mengidentifikasi tahapan gerak lompat jauh (awalan, tolakan, melayang di udara, dan mendarat) dengan tepat.
- Peserta didik dapat mempraktikkan teknik awalan, tolakan, dan mendarat dalam lompat jauh secara berurutan.

Pertemuan 3: Teknik Dasar Tolak Peluru/Lempar Lembing (d disesuaikan dengan fasilitas)

- Peserta didik dapat menjelaskan cara memegang dan melakukan tolakan/lemparan peluru/lembeng dengan teknik dasar yang benar.
- Peserta didik dapat mempraktikkan gerak dasar tolak peluru/lempar lembing

(misalnya, gaya menyamping untuk tolak peluru atau awalan lempar lembing) dengan fokus pada kekuatan dan koordinasi.

Pertemuan 4: Kombinasi Gerak Atletik & Mini-Kompetisi (Proyek Simulasi)

- Peserta didik dapat mengombinasikan gerak dasar lari, lompat, dan lempar dalam rangkaian aktivitas atletik sederhana (misalnya, lari estafet dengan modifikasi, lompat melewati rintangan, lempar bola modifikasi).
- Peserta didik dapat menunjukkan sikap sportif, jujur, dan bertanggung jawab selama melakukan aktivitas dan "mini-kompetisi".

D. TOPIK PEMBELAJARAN KONTEKSTUAL

- Penerapan gerak dasar lari, lompat, dan lempar dalam permainan sehari-hari atau aktivitas fisik lainnya.
- Pentingnya teknik yang benar untuk mencegah cedera dan mencapai performa maksimal.
- Atletik sebagai dasar untuk berbagai cabang olahraga lain.
- Peran kebugaran jasmani (kecepatan, kekuatan, daya tahan, kelenturan) dalam atletik.
- Analisis performa atlet profesional (melalui video) dan kaitannya dengan teknik dasar yang mereka kuasai.

E. KERANGKA PEMBELAJARAN

PRAKTIK PEDAGOGIK:

- **Metode Pembelajaran Berbasis Proyek (Project-Based Learning):** Proyek "Merancang dan Melaksanakan Mini-Olimpiade Sekolah" (fokus pada nomor atletik yang dipelajari) di mana peserta didik merencanakan, melaksanakan, dan mengevaluasi "perlombaan" sederhana.
- **Diskusi Kelompok:** Menganalisis teknik, strategi, dan nilai-nilai sportifitas dalam atletik.
- **Eksplorasi Lapangan:** Menggunakan fasilitas lapangan olahraga sekolah untuk praktik langsung. Jika ada, kunjungan ke stadion atau lapangan atletik lokal (jika memungkinkan secara virtual/video).
- **Wawancara (Simulasi/Video):** Menonton wawancara dengan atlet atau pelatih atletik tentang kunci sukses mereka.
- **Presentasi:** Peserta didik mempresentasikan analisis teknik atau rencana proyek mereka.

MITRA PEMBELAJARAN:

- **Lingkungan Sekolah:** Guru Matematika (untuk pengukuran dan data), Guru IPA (untuk prinsip fisika gerak), tim olahraga sekolah.
- **Lingkungan Luar Sekolah:** Klub atletik lokal (jika ada), atlet atau pelatih setempat yang dapat diundang sebagai narasumber (jika memungkinkan).
- **Masyarakat:** Keluarga atau teman yang memiliki pengalaman di bidang atletik dapat berbagi cerita dan tips.

LINGKUNGAN BELAJAR:

- **Ruang Fisik:** Lapangan olahraga sekolah yang aman dan memadai untuk lari, lompat, dan lempar. Tersedia alat bantu sederhana seperti cone, meteran, peluit, atau media lempar yang dimodifikasi (bola kasti, botol plastik).

- **Ruang Virtual:** Penggunaan video tutorial teknik atletik, aplikasi pencatat waktu lari, atau simulasi gerak. Forum diskusi daring untuk analisis video.
- **Kolaboratif:** Mendorong kerja sama dalam latihan berpasangan, tim estafet, dan saling mengoreksi teknik.
- **Berpartisipasi Aktif:** Memotivasi peserta didik untuk berani mencoba, bertanya, dan aktif dalam setiap sesi latihan.
- **Rasa Ingin Tahu:** Memicu rasa ingin tahu tentang "bagaimana atlet bisa lari secepat itu?", "apa rahasia lompatan jauh?", atau "bagaimana mengukur jarak lemparan?".

PEMANFAATAN DIGITAL:

- **Learning Management System (LMS) (misalnya Google Classroom):** Mengunggah materi ajar (PDF/video) tentang sejarah atletik, teknik dasar lari, lompat, lempar, serta rubrik penilaian.
- **Forum Diskusi Daring:** Diskusi tentang pentingnya pemanasan, nutrisi atlet, atau strategi dalam perlombaan.
- **Pemanfaatan Perpustakaan Digital/Sumber Belajar Online:** Mengarahkan peserta didik untuk mencari video Olimpiade, rekaman atlet profesional, atau artikel ilmiah populer tentang biomekanika gerak.
- **Aplikasi Pengukuran (opsional):** Penggunaan aplikasi stopwatch di ponsel atau aplikasi penghitung jarak lompat/lempar sederhana.
- **Video Analisis Gerak:** Peserta didik merekam gerakan mereka sendiri (dengan izin) lalu menganalisisnya dengan bantuan guru.
- **Asesmen Daring:** Kuis daring tentang istilah dan aturan dasar atletik. Mengunggah video praktik singkat untuk dinilai.

F. LANGKAH-LANGKAH PEMBELAJARAN BERDIFERENSIASI

KEGIATAN PENDAHULUAN

- **Pembukaan (5 menit):** Guru menyapa peserta didik, mengajak mereka untuk berdiri tegak, menarik napas dalam-dalam, dan fokus pada tubuh mereka. Membangun kesadaran tubuh sebelum beraktivitas (**Mindful Learning**).
- **Apersepsi (10 menit):** Guru memulai dengan pertanyaan: "Siapa yang suka berlari? Apa yang membuat lari itu menyenangkan?" Atau memutar video singkat atlet lari cepat di Olimpiade. Memicu semangat dan kegembiraan (**Joyful Learning**).
- **Motivasi (5 menit):** Guru menjelaskan bahwa lari adalah gerak dasar yang sangat penting, dan memahami tekniknya akan membuat lari lebih efisien dan menyenangkan, serta mencegah cedera. "Kita akan belajar berlari seperti atlet profesional!" (**Joyful Learning**).
- **Penyampaian Tujuan (5 menit):** Guru menyampaikan tujuan pembelajaran hari ini.

KEGIATAN INTI

Memahami (25 menit) - Pengenalan Konsep & Demonstrasi:

- Guru menjelaskan tahapan lari jarak pendek: start, sikap tubuh saat berlari (ayunan tangan, gerakan kaki, posisi badan), dan finish. Guru mendemonstrasikan setiap tahapan secara perlahan.
- Guru menjelaskan pentingnya setiap tahapan, misalnya mengapa start jongkok itu efisien untuk lari jarak pendek (**Meaningful Learning**).

- Peserta didik diminta mengamati dengan seksama dan mencatat poin-poin kunci.
- **Diferensiasi:** Bagi peserta didik yang sudah punya pengalaman lari, guru bisa menanyakan apa yang mereka pahami tentang teknik lari. Bagi yang kesulitan memahami, guru memberikan demonstrasi berulang dari berbagai sudut.

Mengaplikasi (25 menit) - Praktik & Latihan Bertahap:

- **Latihan Start Jongkok:** Peserta didik dibagi dalam kelompok kecil untuk berlatih start jongkok. Guru memberikan umpan balik individu.
- **Latihan Lari Teknik:** Guru membagi area menjadi beberapa lintasan. Peserta didik berlatih lari jarak pendek dengan fokus pada ayunan tangan dan gerakan kaki. Guru dapat memberikan instruksi spesifik seperti "rasakan dorongan dari kaki belakang", "ayunkan tangan sejajar badan" (**Mindful Learning**).
- Guru berkeliling, mengamati, dan memberikan koreksi. Mendorong peserta didik untuk saling mengamati dan memberikan umpan balik kepada teman (**Meaningful Learning**).
- **Diferensiasi:** Peserta didik yang cepat menguasai teknik bisa diberikan tantangan untuk meningkatkan kecepatan. Bagi yang masih kesulitan, fokus pada satu aspek teknik terlebih dahulu (misal: hanya ayunan tangan) dengan pengulangan.

Merefleksi (10 menit) - Diskusi dan Refleksi:

- **Peserta didik berkumpul kembali. Guru bertanya:** "Apa yang paling sulit dari teknik lari jarak pendek?" "Bagaimana perasaanmu setelah mencoba lari dengan teknik yang berbeda?"
- Guru meminta peserta didik untuk merasakan perbedaan saat mereka lari dengan teknik yang benar dan yang salah, serta mengapa hal itu terjadi (**Mindful Learning**).
- Diskusi tentang pentingnya kesabaran dan latihan untuk menguasai teknik.

KEGIATAN PENUTUP

- **Umpan Balik Konstruktif (10 menit):** Guru memberikan umpan balik umum tentang performa kelas dan mengapresiasi usaha setiap peserta didik. Menekankan aspek-aspek yang sudah baik dan yang perlu diperbaiki.
- **Kesimpulan Pembelajaran (5 menit):** Bersama-sama menyimpulkan tahapan penting dalam lari jarak pendek dan manfaatnya.
- **Perencanaan Pembelajaran Selanjutnya (5 menit):** Guru menyampaikan topik untuk pertemuan berikutnya (lompat jauh). Memberikan "tantangan" untuk mencari tahu bagaimana cara atlet melompat jauh (**Joyful Learning**). Guru mengajak peserta didik untuk melakukan pendinginan yang **mindful** (memusatkan perhatian pada regangan otot).

G. ASESMEN PEMBELAJARAN

ASESMEN AWAL PEMBELAJARAN (DILAKUKAN DI AWAL UNIT 5)

- **Observasi:** Guru mengamati cara peserta didik berlari, melompat, dan melempar dalam aktivitas bermain bebas atau saat pemanasan.
- **Wawancara Singkat:** Guru mengajukan pertanyaan:
 1. "Olahraga atletik apa saja yang kamu ketahui?"
 2. "Menurutmu, apa yang membuat seorang pelari bisa sangat cepat?"
 3. "Bagaimana cara kamu melompat sejauh mungkin?"

- **Kuesioner:** Memberikan kuesioner singkat:
 1. Seberapa sering kamu berlari/melompat/melempar dalam seminggu? (Jarang/Kadang-kadang/Sering)
 2. Apakah kamu tahu apa itu "start jongkok"? (Ya/Tidak/Sedikit)
 3. Apa yang kamu rasakan saat harus berlomba lari dengan teman? (Senang/Cemas/Biasa saja)
- **Tes Diagnostik Gerak Sederhana:**
 1. Lari bebas sejauh 20 meter. (Mengukur kecepatan dasar dan gaya lari alami).
 2. Melompat sejauh mungkin dari posisi berdiri. (Mengukur kekuatan tolakan dasar).
 3. Melempar bola kasti sejauh mungkin. (Mengukur kekuatan lemparan dasar).
 4. Sebutkan salah satu manfaat berolahraga secara teratur.
 5. Apakah kamu suka bekerja sama dalam tim saat berolahraga? Mengapa?

ASESMEN PROSES PEMBELAJARAN (SEPANJANG PERTEMUAN 1-4)

- **Tugas Harian (Lembar Kerja Praktik/Checklist):**
 1. Identifikasi 3 kesalahan umum saat melakukan start jongkok.
 2. Gambar atau deskripsikan 4 tahapan dalam lompat jauh.
 3. Jelaskan perbedaan antara gaya O'Brien dan gaya meluncur pada tolak peluru (jika diajarkan).
 4. Tuliskan 3 tips agar lari jarak pendekmu lebih cepat dan efisien.
 5. Apa saja yang perlu diperhatikan agar lemparanmu tidak melanggar peraturan?
- **Diskusi Kelompok: Guru memantau:**
 1. Kualitas analisis teknik yang dilakukan.
 2. Kemampuan memberikan umpan balik konstruktif kepada teman.
 3. Sikap sportif dan kolaboratif. (Rubrik penilaian diskusi kelompok).
- **Presentasi (Demonstrasi Gerak & Penjelasan):** Guru menilai:
 1. Akurasi dan efisiensi teknik yang didemonstrasikan.
 2. Kejelasan penjelasan lisan tentang teknik.
 3. Sikap percaya diri dan disiplin. (Rubrik penilaian presentasi/demonstrasi).

ASESMEN AKHIR PEMBELAJARAN (SETELAH PERTEMUAN 4)

- **Jurnal Reflektif:** Peserta didik menuliskan refleksi tentang pengalaman belajarnya selama unit atletik.
 1. Teknik atletik mana (lari, lompat, atau lempar) yang paling kamu kuasai dan mengapa?
 2. Apa tantangan terbesar yang kamu hadapi saat mempelajari atletik, dan bagaimana kamu mengatasinya?
 3. Bagaimana pemahamanmu tentang pentingnya teknik yang benar dalam olahraga berubah setelah belajar unit ini?
 4. Bagaimana kamu akan menerapkan gerak dasar atletik ini dalam aktivitas fisikmu sehari-hari?
 5. Apa saranmu untuk teman-temanmu agar bisa lebih semangat belajar atletik?

- **Tes Tertulis:**
 1. Jelaskan secara singkat 3 tahapan utama dalam lari jarak pendek.
 2. Sebutkan 4 fase dalam teknik lompat jauh.
 3. Apa perbedaan posisi tubuh saat melakukan tolakan peluru gaya O'Brien dan gaya ortodoks (menyamping)? (sesuaikan dengan yang diajarkan)
 4. Mengapa penting bagi seorang atlet untuk memiliki daya tahan, kecepatan, dan kekuatan yang baik?
 5. Jika kamu menjadi juri dalam lomba atletik, sikap sportif apa yang akan kamu harapkan dari para peserta?
- **Tugas Akhir/Proyek (Mini-Kompetisi Atletik & Analisis Diri):**
- **Tugas:** Setiap kelompok kecil (3-4 orang) akan menyelenggarakan "mini-kompetisi" sederhana di lapangan. Setiap anggota kelompok akan berpartisipasi dalam lari (misal: 60 meter), lompat jauh, dan lempar (misal: lempar bola modifikasi). Mereka akan mencatat hasil masing-masing dan membuat "laporan performa pribadi" yang berisi:
 - Hasil terbaik mereka di setiap nomor.
 - Analisis singkat tentang teknik yang mereka gunakan (sudah benar/perlu perbaikan di bagian mana).
 - Rencana latihan sederhana untuk meningkatkan performa di masa depan.
 - Refleksi tentang sikap sportif selama "kompetisi".
- **Produk:** Laporan tertulis (bisa disertai foto/video singkat) dan demonstrasi saat "mini-kompetisi".
- **Soal untuk menguji pemahaman pada proyek:**
 1. Jelaskan teknik yang kamu terapkan saat lari jarak pendek dalam "mini-kompetisi" dan bagaimana hasilnya.
 2. Bagaimana kamu memperbaiki teknik lompat jauhmu setelah mendapatkan umpan balik dari teman atau guru?
 3. Apa saja faktor yang memengaruhi jarak lemparanmu, dan bagaimana kamu bisa meningkatkannya?
 4. Bagaimana kamu dan kelompokmu menunjukkan sikap sportif dan jujur selama "mini-kompetisi" ini?
 5. Setelah proyek ini, apa tujuan pribadi yang ingin kamu capai terkait kebugaran jasmani atau kemampuan atletik?