MODUL AJAR KURIKULUM MERDEKA
PJOK FASE D KELAS VII

INFORMASI UMUM		
A. IDENTITAS MODUL		
Penyusun	**:**	**.....**
Instansi	**:**	**SMP ……**
Tahun Penyusunan	**:**	**Tahun 2022**
Jenjang Sekolah	**:**	**SMP**
Mata Pelajaran	**:**	**PJOK**
Fase / Kelas	**:**	**D/ VII**
Unit 5	**:**	**Keterampilan, Pengetahuan Gerak, Pengembangan Karakter dan Internalisasi Nilai-nilai dalam Atletik**
Capaian Pembelajaran	**:**	**Pada akhir fase D, peserta didik dapat menunjukkan kemampuan berbagai aktivitas jasmani dan olahraga sebagai hasil analisis pengetahuan yang benar, melakukan latihan aktivitas jasmani dan kebugaran untuk kesehatan sesuai dengan prinsip latihan, menunjukkan perilaku tanggung jawab personal dan sosial serta memonitornya secara mandiri, serta dapat menganalisis nilai-nilai aktivitas jasmani.**
Elemen Capaian Pembelajaran	**:**	**Elemen Keterampilan Gerak** ▪ **Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan hasil analisis aktivitas jasmani dan olahraga, aktivitas senam, aktivitas gerak berirama, aktivitas permainan dan aktivitas olahraga air (kondisional).** **Elemen Pengetahuan Gerak.** ▪ **Pada akhir fase ini peserta didik dapat msenganalisis fakta dan prosedur dalam melakukan berbagai gerak spesifik aktivitas jasmani dan olahraga, aktivitas senam, aktivitas gerak berirama, dan aktivitas permainan dan aktivitas lahraga air (kondisional).** **Elemen Pengembangan Karakter.** ▪ **Pada akhir fase ini peserta didik proaktif melakukan dan mengajak untuk memelihara dan memonitor peningkatan derajat kebugaran jasmani dan kemampuan** **Elemen Nilai-nilai Gerak.** ▪ **Pada akhir fase ini peserta didik dapat menganalisis hubungan antara aktivitas jasmani dan kesehatan, untuk dapat memilih aktivitas yang berperan sebagai media**

Alokasi Waktu	**:**	**menumbuh kembangkan kegembiraan, tantangan, serta percaya diri, serta dapat mengekspresikan diri dalam berinteraksi di lingkungan sosial.** **6 JP (2 Kali pertemuan).**

B. KOMPETENSI AWAL

- Mempraktikkan gerak spesifik dalam berbagai olahraga atletik.

C. PROFILPELAJAR PANCASILA

- Berakhlakmulia, mandiri, kebinekaan global, gotong-royong,bernalar kritis, dan kreatif

D. SARANADAN PRASARANA

Sarana dan Prasarana yang dibutuhkan

Elemen Keterampilan Gerak

a. Aktivitas Senam: matras senam, matras puzzle

b. Aktivitas Gerak Berirama: tape

c. Aktivitas Permainan invasi: bola, cones (corong), stop watch, pluit

d. Aktivitas Permainan net: bola, net, alat pemukul, cones (corong), stop watch, pluit

e. Aktivitas Permainan lapangan: bola, alat pemukul, cones (corong), stop watch, pluit

f. Aktivitas Permainan dan Olahraga Air: papan luncur, stop watch, pluit.

Elemen Pengetahuan Gerak

a. Laptop, LCD, lembar kerja

E. TARGET PESERTA DIDIK

- Peserta didik reguler/tipikal: umum, tidak ada kesulitan dalam mencerna dan memahami materi ajar.

F. JUMLAH PESERTA DIDIK

- Maksimal 32 peserta didik

G. MODEL PEMBELAJARAN

- Tatap muka.

H. METODE DAN STRATEGI PEMBELAJARAN

- Diskusi
- Presentasi
- Ceramah
- Pengajaran Interaktif (Interactive Teaching)
- Pengajaran Berpangkalan (Station Teaching)
- Pengajaran Sesama Teman (Peer Teaching)
- Pembelajaran Kooperatif (Cooperative Learning)
- Strategi Pembelajaran Sendiri (Self-instructional Strategies)
- Strategi Kognitif (Cognitive Strategies)
- Pengajaran Beregu (Team teaching)

KOMPNEN INTI

A. TUJUAN KEGIATAN PEMBELAJARAN

AlurTujuanPembelajaran :

1. Peserta didik mampu memahami aktivitas gerak spesifik start, gerakan lari, dan memasuki garis *finish* lari jarak pendek sesuai potensi peserta didik;
2. Peserta didik mampu mengidentifikasi bentuk-bentuk aktivitas gerak spesifik *start*, gerakan lari, dan memasuki garis *finish* lari jarak pendek sesuai potensi peserta didik;
3. Peserta didik mampu menganalisis prosedur aktivitas gerak spesifik *start*, gerakan lari jarak pendek, dan memasuki garis *finish* lari jarak pendek sesuai potensi peserta didik;
4. Peserta didik mampu menyusun konsep aktivitas gerak spesifik *start*, gerakan lari, dan memasuki garis *finish* lari jarak pendek sesuai potensi peserta didik;
5. Peserta didik dapat mempraktikkan aktivitas gerak spesifik *start*, gerakan lari, dan memasuki garis *finish* lari jarak pendek sesuai potensi peserta didik; serta
6. Peserta didik mampu menunjukkan sikap berahlak mulia, mandiri, kebinekaan global, gotong-royong, bernalar kritis, dan kreatif.

B. PEMAHAMAN BERMAKNA

- Pesertadidik akan mempelajari pemahaman tentang konsep, identifikasi, analisis prosedur pelaksanaan gerak, menyusun konsep latihan, dan mampu mempraktikkan keterampilan dan pengetahuan gerak, pengembangan karakter dan internalisasi nilai-nilai dalam aktivitas lari jarak pendek yang terdiri dari gerak spesifik *Start*, gerakan lari jarak pendek, dan memasuki garis *finish* lari jarak pendek.

C. PERTANYAAN PEMANTIK

1. Apa yang kalian ketahui tentang lari jarak pendek?
2. Bagaimana pembelajaran lari jarak pendek dapat menjadikan peserta didik memiliki sikap dan berahlak mulia, mandiri, gotong-royong, bernalar kritis, dan kreatif?
3. Apa manfaat belajar lari jarak pendek dalam kehidupan sehari-hari?
4. Pernahkah kalian melakukan latihan secara khusus atau menonton lomba lari jarak pendek? Jika ya, berikan komentar terhadap aktivitas lari jarak pendek tersebut!
5. Cobalah bermain tebak gambar gerakan lari jarak pendek yang akan dipelajari!

D. KEGIATAN PEMBELAJARAN

Kegiatan Pembelajaran 1

1. Pokok-Pokok Materi

a. Pengertian lari jarak pendek

b. Gerak spesifik *start*

c. Lomba kecepatan reaksi *start*

Materi lebih lengkap terdapat pada bahan Bacaan Peserta Didik

2. Langkah Langkah Kegiatan Pembelajaran

a. Persiapan Pembelajaran :

Sebelum pembelajaran guru mempersiapkan: sarana dan prasarana belajar mengajar sesuai materi yang akan diajarkan sebelum waktu pembelajaran di mulai, yaitu membaca kembali RPP yang sudah di susun, membaca buku sumber, menyiapkan peralatan berupa peluit, *stopwatch*, c*ones* atau corong, serta memastikan tempat belajar yang aman.

Pastikan peserta didik dalam keadaan siap mengikuti kegiatan pembelajaran, dan tidak dalam keadaan sakit.

1) Ajak peserta didik menuju lapangan.
2) Kumpulkan peserta didik di lapangan dengan memperhatikan keamanan dan keselamatan.
3) Jangan bentuk barisan menghadap matahari.
4) Pastikan peserta didik berada dalam pengawasan.

b. KegiatanPendahuluan

Pada kegiatan pendahuluan pembelajaran PJOK diharapkan guru:

1) mendahulukan kegiatan dengan berdoa, ajak peserta didik untuk berdoa bersama (jika mungkin minta salah satu peserta memimpin);
2) melakukan apersepsi dengan tanya jawab pengalaman sebelumnya dikaitkan dengan materi pelajaran yang akan dilakukan;
3) memotivasi peserta didik;
4) mengintegrasi pendidikan karakter; dan
5) melakukan pemanasan.

Apersepsi

Apersepsi yang umum dilakukan guru dengan mengajukan pertanyaan atau *pre-asessment* untuk mengetahui pemahaman awal peserta didik terhadap materi yang akan dipelajari. Bentuk apersepsi lain yang bisa guru lakukan misalnya membaca pantun, bernyanyi bersama, menebak kata atau gambar serta menyampaikan teka-teki.

Pertanyaan esensial:

1. Apa yang kalian ketahui tentang lari jarak pendek?
2. Bagaimana pembelajaran lari jarak pendek dapat menjadikan peserta didik memiliki sikap dan berahlak mulia, mandiri, gotong-royong, bernalar kritis, dan kreatif?
3. Apa manfaat belajar lari jarak pendek dalam kehidupan sehari-hari?
4. Pernahkah kalian melakukan latihan secara khusus atau menonton lomba lari jarak pendek? Jika ya, berikan komentar terhadap aktivitas lari jarak pendek tersebut!
5. Cobalah bermain tebak gambar gerakan lari jarak pendek yang akandipelajari!

c. KegiatanInti

1) Guru membariskan peserta didik dalam posisi empat barisan.
2) Guru mendemonstrasikan lalu menginstruksikan peserta didik melakukan gerak spesifik tiga macam *start* jongkok secara bersama-sama dilakukan secara bergiliran.
3) Peserta didik melakukan gerak spesifik tiga macam *start* jongkok secara bersama-sama dilanjutkan secara bergiliran.
4) Guru memvariasikan pembelajaran *start* jongkok dan melatih kecepatan reaksi peserta didik.
5) Peserta didik menerima umpan balik dari guru dan melakukan pengulangan pada materi pembelajaran yang belum dikuasai sesuai umpan balik yang diberikan oleh guru.
6) Peserta didik melakukan refleksi pembelajaran terhadap diri sendiri dan anggota kelompok selama pembelajaran berlangsung.
7) Selama kegiatan pembelajaran lari jarak pendek, peserta didik mengembangkan sikap bekerja bersama, bertindak proaktif terhadap kondisi lingkungan fisik sosial, mampu dan mau berkomunikasi dengan orang lain, mengedepankan penggunaan bersama sumber daya dan ruang yang ada, mengenali kualitas dan minat diri serta tantangan yang dihadapi, memahami strategi dan rencana pengembangan diri, mengembangkan disiplin diri, dan berusaha menjadi individu yang percaya diri, fleksibel, dan adaptif
8) Guru melakukan penilaian selama proses pembelajaran berlangsung.

d. Penutup

Menutup pembelajaran aktivitas lari jarak pendek, guru PJOK pengguna buku ini di harapkan melalui tahapan sebagai berikut.

1. Memastikan peserta didik sudah berkumpul semua dan dalam keadaan relaks.
2. Melakukan pendinginan
3. Memfasilitasi dan membimbing peserta didik berbagi pengalaman tentang pelajaran yang sudah dilakukan.
4. Membimbing peserta didik untuk berdoa bersama (minta salah satu peserta memimpin doa).
5. Bersama guru, peserta didik menuju kelas untuk mengikuti pelajaran atau kegiatan selanjutnya.
6. Guru (jika mungkin bersama peserta didik) merapikan kembali sarana dan prasarana belajar mengajar.

3. Kegiatan Alternatif

Alternatif pembelajaran dapat dilakukan dengan penugasanmenggunakan lembar tugas.

Contoh lembar tugas:

PETUNJUK MENGERJAKAN LEMBAR TUGAS

1. Diskusikanlah lembar tugas Aktivitas Gerak Spesifik Start Jongkok di bawah ini.
2. Amatilah gambar yang terdapat dalam lembar tugas secara berkelompok dan lakukanlah macam-macam start jongkok tersebut dengan asumsi lutut kaki kanan yang diletakkan di tanah.
3. Tuliskan secara rinci tentang cara melakukan 3 macam start jongkok tersebut.
4. Lakukan latihan start jongkok secara bersama dengan menggunakan hitungan yang telah disepakati.
5. Tunjuk satu orang anggota kelompok yang akan memperagakan gerak spesifik start jongkok pada akhir pembelajaran sesuai petunjuk guru.

LEMBAR TUGAS AKTIVITAS GERAK SPESIFIK START JONGKOK			
Kelas	……	Namaanggotakelompok	
Kelompok	……	1. ……	4. ……
Materi	……	2. ……	5. ……
Hari/tanggal	……	3. ……	6. ……

NamadanJenis Gerakan	**DenganhitunganbuatUrutan CaraMelakukannya**	**Buat katakuncinya**	**GambarBantuan**
Start pendek	…… …….. …… ……	"……Lutut kaki kanansejajardengan ujungjari kaki kiri……"	

Start menengah	…… …….. ……	"…… …… ……"	
Start panjang	…… …….. ……	"…… …… ……"	

Kegiatan Pembelajaran 2

1. Pokok-Pokok Materi

a. Gerak spesifik langkah kaki lari jarak pendek

b. Gerak spesifik ayunan lengan lari jarak pendek

c. Gerak spesifik posisi badan lari jarak pendek

d. Gerak spesifik memasuki finish tangan

e. Lomba lari jarak pendek

Materi lebih lengkap terdapat pada bahan Bacaan Peserta Didik

2. Langkah Langkah Kegiatan Pembelajaran

a. Persiapan Pembelajaran :

Sebelum pembelajaran guru mempersiapkan: sarana dan prasarana belajar mengajar sesuai materi yang akan diajarkan sebelum waktu pembelajaran di mulai, yaitu membaca kembali RPP yang sudah di susun, membaca buku sumber, menyiapkan peralatan berupa peluit, *stopwatch*, c*ones* atau corong, serta memastikan tempat belajar yang aman.

Pastikan peserta didik dalam keadaan siap mengikuti kegiatan pembelajaran, dan tidak dalam keadaan sakit.

1) Ajak peserta didik menuju lapangan.

2) Kumpulkan peserta didik di lapangan dengan memperhatikan keamanan dan keselamatan.

3) Jangan bentuk barisan menghadap matahari.

4) Pastikan peserta didik berada dalam pengawasan.

b. KegiatanPendahuluan

Pada kegiatan pendahuluan pembelajaran PJOK diharapkan guru:

1) mendahulukan kegiatan dengan berdoa, ajak peserta didik untuk berdoa bersama (jika mungkin minta salah satu peserta memimpin);

2) melakukan apersepsi dengan tanya jawab pengalaman sebelumnya dikaitkan dengan materi pelajaran yang akan dilakukan;

3) memotivasi peserta didik;

4) mengintegrasi pendidikan karakter; dan

5) melakukan pemanasan.

Apersepsi

Apersepsi yang umum dilakukan guru dengan mengajukan pertanyaan atau *pre-asessment* untuk mengetahui pemahaman awal peserta didik terhadap materi yang akan dipelajari. Bentuk apersepsi lain yang bisa guru lakukan misalnya membaca pantun, bernyanyi bersama, menebak kata atau gambar serta menyampaikan teka-teki.

Pertanyaan esensial:

1. Apa yang kalian ketahui tentang lari jarak pendek?
2. Bagaimana pembelajaran lari jarak pendek dapat menjadikan peserta didik memiliki sikap dan berahlak mulia, mandiri, gotong-royong, bernalar kritis, dan kreatif?
3. Apa manfaat belajar lari jarak pendek dalam kehidupan sehari-hari?
4. Pernahkah kalian melakukan latihan secara khusus atau menonton lomba lari jarak pendek? Jika ya, berikan komentar terhadap aktivitas lari jarak pendek tersebut!
5. Cobalah bermain tebak gambar gerakan lari jarak pendek yang akandipelajari!

c. KegiatanInti

1) Guru membariskan peserta didik dalam posisi 4 barisan.
2) Guru menginstruksikan peserta didik melakukan gerak spesifik langkah kaki, ayunan lengan dan sikap badan lari jarak pendek.
3) Peserta didik melakukan gerak spesifik langkah kaki, ayunan lengan dan sikap badan lari jarak pendek.
4) Guru membuat variasi pembelajaran.
5) Peserta didik menerima umpan balik dari guru dan melakukan pengulangan pada materi pembelajaran yang belum dikuasai sesuai umpan balik.
6) Guru bersama peserta didik membuat perlombaan lari jarak pendek sederhana (jarak 50 meter atau dengan *shutterun*).
7) Peserta didik melakukan refleksi pembelajaran terhadap diri sendiri dan anggota kelompok selama pembelajaran berlangsung.
8) Selama kegiatan pembelajaran lari jarak pendek, peserta didik mengembangkan sikap gotong royong dan mandiri.
9) Guru melakukan penilaian selama proses pembelajaran berlangsung.

d. Penutup

Menutup pembelajaran aktivitas lari jarak pendek, guru PJOK pengguna buku ini di harapkan melalui tahapan sebagai berikut.

1. Memastikan peserta didik sudah berkumpul semua dan dalam keadaan relaks.
2. Melakukan pendinginan
3. Memfasilitasi dan membimbing peserta didik berbagi pengalaman tentang pelajaran yang sudah dilakukan.
4. Membimbing peserta didik untuk berdoa bersama (minta salah satu peserta memimpin doa).
5. Bersama guru, peserta didik menuju kelas untuk mengikuti pelajaran atau kegiatan selanjutnya.
6. Guru (jika mungkin bersama peserta didik) merapikan kembali sarana dan prasarana belajar mengajar.

3. Kegiatan Alternatif

Alternatif pembelajaran dapat dilakukan dengan penugasanmenggunakan lembar tugas.

Contoh lembar tugas:

PETUNJUK MENGERJAKAN LEMBAR TUGAS

1. Diskusikanlah lembar tugas Aktivitas Gerak Spesifik Start Jongkok di bawah ini.

2. Amatilah gambar yang terdapat dalam lembar tugas secara berkelompok dan lakukanlah macam-macam start jongkok tersebut dengan asumsi lutut kaki kanan yang diletakkan di tanah.
3. Tuliskan secara rinci tentang cara melakukan 3 macam start jongkok tersebut.
4. Lakukan latihan start jongkok secara bersama dengan menggunakan hitungan yang telah disepakati.
5. Tunjuk satu orang anggota kelompok yang akan memperagakan gerak spesifik start jongkok pada akhir pembelajaran sesuai petunjuk guru.

LEMBAR TUGAS AKTIVITAS GERAK SPESIFIK START JONGKOK			
Kelas	……	Namaanggotakelompok	
Kelompok	……	1. ……	4. ……
Materi	……	2. ……	5. ……
Hari/tanggal	……	3. ……	6. ……

NamadanJenis Gerakan	**DenganhitunganbuatUrutan CaraMelakukannya**	**Buat katakuncinya**	**GambarBantuan**
Start pendek	…… …….. …… ……	"……Lutut kaki kanansejajardengan ujungjari kaki kiri……"	
Start menengah	…… …….. ……	"…… …… ……"	
Start panjang	…… …….. ……	"…… …… ……"	

F. REFLEKSI

Kegiatan refleksi yang dilakukan guru dapat dilakukan terhadap peserta didik atau kepada guru sendiri.

Contoh refleksi peserta didik adalah sebagai berikut.

Coba jelaskan secara singkat pada kolom refleksi di bawah ini.

Manfaat hasil belajar hari ini. Tuliskan kesan yang Kalian rasakan tentang pembelajaran lari jarak pendek dengan mecoret jawaban yang tidak sesuai pada kolom deskripsi singkat!

ASPEK YANG DI AMATI	**DESKRIPSI SINGKAT**
Kesan selama proses pembelajaran	Senang/Bosan
Tingkat kesulitan	Mudah/Sulit

Sikapmu	Kooperatif/kurang kooperatif

Contoh refleksi guru, sebagai berikut.

Lembar Refleksi Diri Guru

Pokok Bahasan : Lari jarak pendek

Pertemuan ke –

No	Uraian	Ya	Tidak	Keterangan/ Proses Perbaikan
1.	Proses pembelajaran secara umumberlangsung dengan menarik,menyenangkan, menantang, dan bermakna			
2.	Tujuan pembelajaran dapat dicapai			
3.	Materi pembelajaran tersampaikan denganbaik			
4.	Model/ pendekatan/ strategi/ metode/gaya/ teknik pembelajaran yang digunakanefektif			
5.	Media/ bahan/ alat yang dipilih dandigunakan tepat dan variatif			
6.	Penilaian proses dan hasil belajar dilakukandengan teknik yang tepat			
7.	Keterlibatan dan antusiasme peserta didikbaik			
Catatan Umum:				

F. ASESMEN/ PENILAIAN

1. Penilaian sikap

a. Konsep Penilaian dan Pembelajaran PJOK

Penilaian sikap dapat dilakukan dengan observasi menggunakan jurnal, penilaian diri sendiri, penilaian antarteman. Dalam pembelajaran lari jarak pendek guru dapat menggunakan observasi menggunakan jurnal.

Contoh jurnal, sebagai berikut.

No	Tgl.	NamaPesertadidik	Catatan Sikap dan Perilaku peserta didik	Aspek Yang Diamati	Tindak lanjut
1.					
2.					

Contoh penilaian diri sendiri 1

Nama : _____

Kelas : _____

No	Sikap	Ya	Tidak
1.	Saya mampu bekerja bersama dengan orang lain disertaiperasaan senang		
2.	Saya memperhatikan dan bertindak proaktif terhadap kondisilingkungan fisik sosial		
3.	Saya mampu dan mau berkomunikasi dengan orang lain		
4.	Saya mengedepankan penggunaan bersama sumber daya danruang yang ada di masyarakat secara sehat		
5.	Saya mengenali kualitas dan minat diri serta tantangan yangdihadapi		
6.	Saya memahami strategi dan rencana pengembangan diri		
7.	Saya mengembangkan pengendalian dan disiplin diri		
8.	Saya berusaha menjadi individu yang percaya diri, fleksibel, danadaptif		
	Jumlah		

Contoh penilaian diri sendiri 2

Nama : _____

Kelas : _____

No	Sikap	Skor				Jumlah
		4	3	2	1	
1.	Saya mampu bekerja bersama dengan orang lain disertaiperasaan senang					
2.	Saya memperhatikan dan bertindak proaktif terhadap kondisilingkungan fisik sosial					
3.	Saya mampu dan mau berkomunikasi dengan orang lain					
4.	Saya mengedepankan penggunaan bersama sumber daya danruang yang ada di masyarakat secara sehat					
5.	Saya mengenali kualitas dan minat diri serta tantangan yangdihadapi					
6.	Saya memahami strategi dan rencana pengembangan diri					
7.	Saya mengembangkan pengendalian dan disiplin diri					

8.	Saya berusaha menjadi individu yangpercaya diri, resilien (elastis), dan adaptif					
Jumlah						

Keterangan: skor 4 jika selalu; skor 3 jika sering; skor 2 jika kadang kadang; skor 1 jika tidak pernah.

Hasil penilaian diri perlu ditindak lanjuti oleh pendidik dengan melakukan fasilitasi terhadap peserta didik yang belum menunjukkan sikap yang diharapkan.

Contoh penilaian antarteman 1

Nama : _____

Kelas : _____

No	Sikap	Ya	Tidak
1.	Teman Saya mampu bekerja bersama dengan orang lain disertaiperasaan senang		
2.	Teman Saya memperhatikan dan bertindak proaktif terhadap kondisilingkungan fisik sosial		
3.	Teman Saya mampu dan mau berkomunikasi dengan orang lain		
4.	Teman Saya mengedepankan penggunaan bersama sumber daya danruang yang ada di masyarakat secara sehat		
5.	Teman Saya mengenali kualitas dan minat diri serta tantangan yangdihadapi		
6.	Teman Saya memahami strategi dan rencana pengembangan diri		
7.	TemanSaya mengembangkan pengendalian dan disiplin diri		
8.	Teman saya berusaha menjadi individu yang percayadiri, resilien (elastis), dan adaptif		
Jumlah			
Yang menilai : ……..			

Contoh penilaian antarteman 2

Nama : _____

Kelas : _____

No	Sikap	Skor				Jumlah
		4	3	2	1	
1.	Teman sayamampu bekerja bersama dengan orang lain disertaiperasaan senang					

2.	Teman sayamemperhatikan dan bertindak proaktif terhadap kondisilingkungan fisik sosial					
3.	Teman sayamampu dan mau berkomunikasi dengan orang lain					
4.	Teman sayamengedepankan penggunaan bersama sumber daya danruang yang ada di masyarakat secara sehat					
5.	Teman sayamengenali kualitas dan minat diri serta tantangan yangdihadapi					
6.	Teman sayamemahami strategi dan rencana pengembangan diri					
7.	Teman saya mengembangkan pengendalian dan disiplin diri					
8.	Teman saya berusaha menjadi individu yangpercaya diri, resilien (elastis), dan adaptif					
Jumlah						
Yang menilai : ……..						

Keterangan: skor 4 jika selalu; skor 3 jika sering; skor 2 jika kadang kadang; Skor satu jika tidak pernah.

Hasil penilaian antarteman perlu ditindak lanjuti oleh pendidik dengan memberikan bantuan fasilitasi terhadap peserta didik yang belum menunjukkan sikap yang diharapkan.

2. Penilaian Pengetahuan

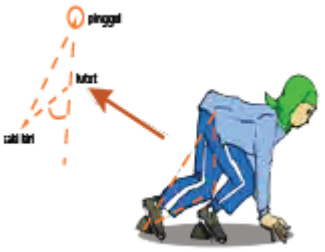
Teknik penilaian : tes lisan, tes tertulis atau penugasan

Bentuk instrumen : pilihan ganda,

Instrumen : lembar soal

Contoh instrumen :

Bila gambar tersebut adalah contoh sudut terbaik, maka berapa derajatkah sudut terbaik antara pinggul, lutut dan telapak kaki kiri sesuai gambar tersebut ….



A. 90 derajat

B. 100 derajat

C. 120 derajat

D. 180 derajat

3. Penilaian Keterampilan

a. Teknik : Tes Keterampilan

b. Bentuk : Unjuk kerja

c. Contoh Instrumen Penilaian proses

Lakukan aktivitas gerak lari jarak pendek dengan kemampuan terbaik mu!

Rubrik penilaian

Nama Peserta didik : …….

Kelas : …….

Hari/tanggal : …….

No	Uraian	Skor				Nilai
		4	3	2	1	
1.	Melakukan start jongkok dengan benar.					
2.	Gerak spesifik saat berlari jarak pendek dilakukan dengan benar					
3.	Melakukan gerakan finish dengan benar.					
Jumlah						
Jumlah skor seluruhnya						

Kriteria penilaian

Soal no.1	
Skor 4	Jika gerak spesifik saat aba-aba bersedia, siap, ya danpandangan dilakukan dengan urutan gerak yang benar
Skor 3	Jika hanya 3 yang benar
Skor 2	Jika hanya 2 yang benar
Skor 1	Jika hanya 1 yang benar
Soal no.2	
Skor 4	Jika gerak spesifik saat berlari langkah kaki, ayunan tangan,sikap badan dan kecepatan dilakukan dengan benar
Skor 3	Jika hanya 3 yang benar
Skor 2	Jika hanya 2 yang benar
Skor 1	Jika hanya 1 yang benar
Soal no.3	
Skor 4	Jika gerak spesifik saat memasuki finish posisi badan, keduatangan, gerakan bahu dan kecondongan badan dilakukandengan benar.
Skor 3	Jika hanya 3 yang dilakukan danbenar
Skor 2	Jika hanya 2 yang dilakukan danbenar
Skor 1	Jika hanya 1 yang dilakukan danbenar

$$\text{Skor Peserta didik} = \frac{\text{Jumlah skor perolehan x 100}}{\text{Jumlah skor maksimal}}$$

G. KEGIATAN PENGAYAAN DAN REMEDIAL

Pengayaan

Pengayaan dilakukan apabila setelah diadakan penilaian pada kompetensi yang telah diajarkan pada peserta didik, nilai yang dicapai melampaui KBM (Ketuntasan Belajar Minimal) atau KKM (Kriteria Ketuntasan Minimal) yang telah ditentukan.

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.

Berikut contoh format pengayaan

No	Nama Peserta didik	Materi	KBM	Bentuk Pengayaan	Nilai Awal	Nilai Akhir	Ket.

LAMPIRAN

A. LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK

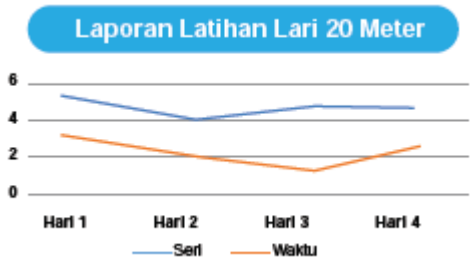
Guru meminta peserta didik untuk melakukan tugas gerak mandiri terkait materi yang sudah dipelajari.

1. Lakukan lari sprint dengan jarak 20 meter
2. lakukan sebanyak 5 seri dan catat hasil terbaikmu.

Lakukan tugas ini selama 4 hari, dan laporkan hasil latihan pada format berikut ini!

Nama	**…….**		**No. Absen**		**……..**			
Kelas	**…….**							
	Hari/tanggal …….		**Hari/tanggal …….**		**Hari/tanggal …….**		**Hari/tanggal …….**	
	Banyak seri	Waktu terbaik	Banyak seri	Waktu terbaik	Banyak seri	Waktu terbaik	Banyak seri	Waktu terbaik
Lari 20 meter								
Berapakah catatan waktu terbaik mu untuk lari 20 meter?							**…….**	
Pada latihan hari ke berapakah catatan waktu terbaikmu?							**…….**	

Buatlah grafik tentang hari latihan dan catatan waktumuselama 4 hari latihan.	…….



B. BAHAN BACAAN GURU & PESERTA DIDIK

BacaanPesertaDidik

1. Pengertian dan sejarah atletik

Atletik telah ada dari zaman dahulu. Berjalan, berlari, melempar dan melompat adalah bentuk gerak yang dilakukan manusia dalam kehidupannya semenjak dilahirkan. Atletik, terutama lari, sebagai bentuk perlombaan telah dikenal sekitar tahun 1500 SM oleh bangsa Mesir kuno dan bangsa purba sebelumnya. *Marathon* seorang pejuang kesatria dari Yunani yang gugur setelah berperang adalah contoh yang namanya diabadikan sebagai salah satu nomor lomba lari marathon yang menempuh jarak 42.195 km.

Nomor lari pada cabang olahraga atletik dibagi menjadi tiga, yaitu; lari jarak pendek, lari jarak menengah dan lari jarak jauh. Lari jarak pendek memiliki nomor lomba 100 meter, 200 meter dan 400 meter. Lari jarak pendek adalah nomor lari yang menggunakan kecepatan maksimal dari mulai *start* sampai *finish*, dan menggunakan jenis pernapasan anerobik. Pelari jarak pendek disebut *sprinter* dan jenis *start* yang digunakan adalah *start* jongkok.

2. Pembelajaran macam-macam Start jongkok.

Secara umum *start* dibagi menjadi 3 jenis, yaitu; *start* jongkok, *start* berdiri dan *start* melayang. Penggunaan jenis *start* disesuaikan dengan nomor lomba lari yang diikuti. Untuk pelari jarak pendek biasanya menggunakan *start* jongkok dengan aba-aba *start* sebagai berikut:

Tabel 5.1 Aba-aba Start

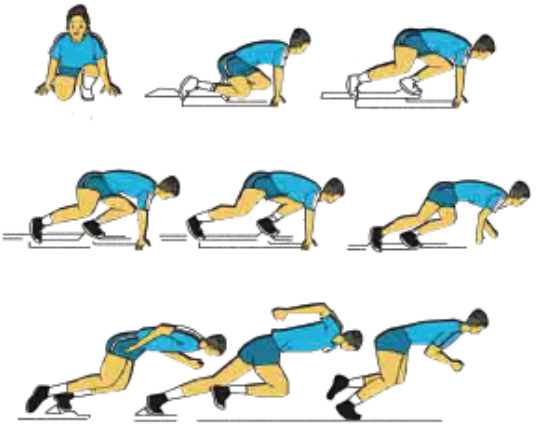
Aba-aba	Gerakan
"bersedia"	Posisi berjongkok Lutut kaki belakang diletakkan di tanah/lintasan Kedua tangan selebar bahu dan jari telunjuk dan ibu jari diletakkan di belakang garis Start membentuk huruf "v"
"siaaap"	Angkat pinggul ke atas sehingga lutut yang menempel padatanah/lintasan terangkat. Posisi pinggul lebih tinggi dari bahu dan pandangan ke depan kearah lintasan berlari. berkonsentrasi menunggu aba-aba selanjutnya
"Ya"	dengan cepat dorong kaki depan pada tanah atau Start block, dan kaki belakang dilangkahkan ke depan dan lutut diangkat ke depan atas.

Start jongkok dibagi menjadi 3 yaitu: *start* pendek, *start* menengah dan start panjang. Perbedaan hanya terletak pada bagaimana posisi lutut kaki belakang disejajarkan dengan telapak kaki depan, berikut adalah macam-macam *start* jongkok dan cara melakukannya.

Start pendek | *Start* menengah | *Start* panjang

Start pendek : Lutut kaki belakang sejajar dengan ujung jari kaki depan
Start menengah : Lutut kaki belakang sejajar dengan tengah telapak kaki depan
Start panjang : Lutut kaki belakang sejajar dengan tumit kaki depan

Gambar 5.1 Macam macam Start lari jarak pendek



Gambar 5.2 Gerakan start

3. Pembelajaran gerak spesifik lari pendek

Lari jarak pendek adalah nomor lari yang menggunakan kecepatanmaksimal dari start sampai finish.

a. Langkah kaki

1) Gerakan kaki selebar dan secepat mungkin.

2) Lutut kaki depan diangkat setinggi mungkin untuk menghasilkanjangkauan langkah sejauh mungkin.

3) Pendaratan kaki berada pada ujung telapak kaki dan lutut dalamkeadaan agak bengkok.

Gambar 5.3 Gerakan kaki lari cepat

b. Ayunan lengan

1) ayunan lengan cepat mengikuti langkah kaki.

2) Siku ditekuk kurang lebih 900.

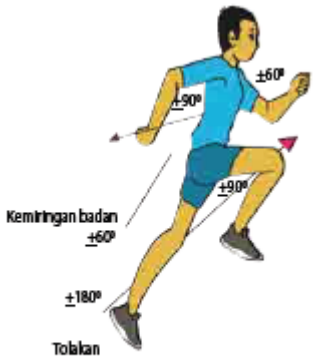
3) Pergelangan tangan tergenggam dengan jari-jari tangan relaks.

Gambar 5.4 Gerakan ayunan tangan lari cepat

c. Posisi badan

1) Sikap badan condong ke depan secara wajar.

2) Otot leher dan rahang tetap rilek, kepala segaris dengan punggungdan pandangan lurus ke depan.



Gambar 5.5 Posisi badan lari jarak cepat

4. Pembelajaran gerak spesifik memasuki garis finish

a. Berlari secepat-cepatnya saat memasuki garis finish.

b. Dada dibusungkan ke depan dan kedua tangan ditarik ke belakang.

c. Bahu dijatuhkan atau disorongkan ke depan.

Gambar 5.6 Gerakan memasuki fisih

Bacaan Guru

Peserta didik dapat membaca buku Peserta didik mata pelajaran PJOK kelas VII, modul pembelajaran PJOK atau mengamati bacaan di atas.

1. Pembelajaran macam-macam *start* jongkok

a. Guru membariskan peserta didik dalam posisi 4 barisan.

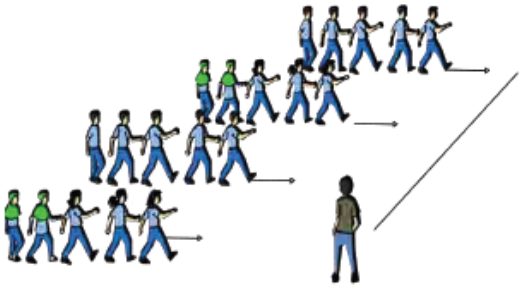
b. Guru menjelaskan 3 teknik *start* jongkok dan patokan melakukannya, yaitu: lutut kaki belakang dan telapak kaki depan. Kemudian guru memberikan alat kepada Peserta didik berupa sedotan atau sumpit (yang mudah didapat).

c. Guru mengkondisikan antar baris berjarak 3 langkah.

d. Peserta didik mengikuti instruksi guru melakukan Start pendek, menengah dan panjang.

e. Guru memperbaiki gerakan peserta didik yang salah dan mengingatkan peserta didik untuk menemukan gerakan yang nyaman bagi dirinya.

f. Guru membuat variasi pembelajaran *start* dengan berpindah arah, berganti-ganti macam *start*.



Gambar 5.7 Formasi barisan pembelajaran star jongkok

2. Pembelajaran aktivitas lomba kecepatan reaksi *start*

a. Guru membariskan peserta didik dalam posisi 4 barisan.

b. Guru menjelaskan aturan lomba kecepatan reaksi perorangan dan kelompok dari posisi duduk.

1) Persiapan: peserta duduk kedua kaki lurus ke depan dan kedua telapak tangan menempel di tanah di samping pinggul.

2) Pelaksanaan: mendengar aba-aba "Ya" dengan cepat bangun dari duduk dan berlari sesuai aturan lomba.

3) Guru memberi aba-aba secara bergantian, peserta didik berlomba melatih kecepatan reaksi *start*.

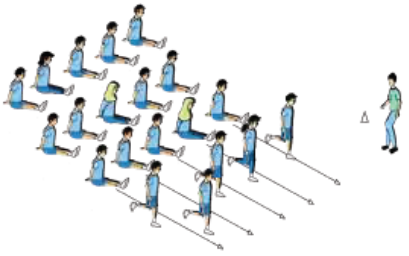
4) Guru memperbaiki kesalahan dan mengingatkan peserta didik untuk menemukan gerakan yang nyaman bagi dirinya.

5) Guru membuat variasi pembelajaran lomba kecepatan reaksi Start dengan beberapa macam jenis latihan reaksi, seperti:

a) posisi awal tidur terlentang;

b) posisi awal tidur telungkup; dan

c) posisi awal berjongkok.



Gambar 5.8 Contoh lomba kecepatan reaksi *start*

3. Pembelajaran gerak spesifik lari pendek

a. Guru membariskan peserta didik dalam posisi 4 barisan.

b. Guru menjelaskan gerak spesifik langkah kaki, ayunan tangan dan posisi badan lari jarak pendek secara berurutan.

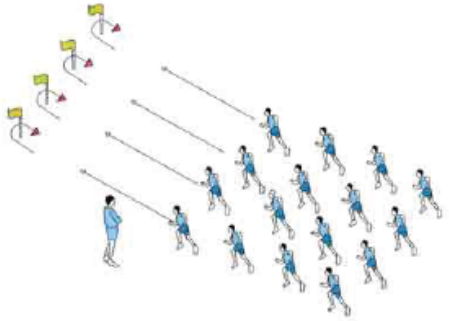
c. Peserta didik bersama guru mempelajari gerak spesifik langkah kaki, ayunan tangan dan posisi badan lari jarak pendek.

d. Guru memperbaiki kesalahan dan mengingatkan peserta didik untuk menemukan gerakan yang nyaman bagi dirinya.

e. Guru memvariasikan aktivitas pembelajaran lari jarak pendek, seperti contoh berikut.

1) Latihan langkah dan ayunan tangan di tempat, dan semakin cepat, dilanjutkan berlari cepat.

2) Latihan lari kijang



Gambar 5.9 Formasi pembelajaran lari cepat

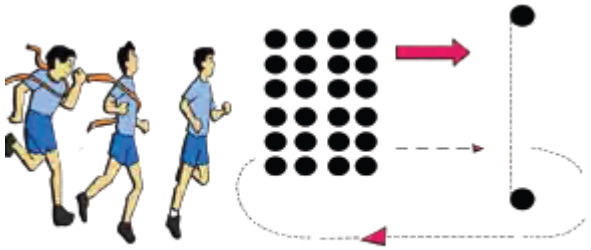
4. Pembelajaran gerak spesifik memasuki garis *finish*

a. Guru membariskan peserta didik dalam posisi 4 barisan.

b. Guru menjelaskan gerak spesifik cara memasuki garis *finish*.

c. Peserta didik dengan aba-aba guru melakukan gerak spesifik memasuki garis *finish* secara bergiliran.

d. Guru memperbaiki kesalahan dan mengingatkan peserta didik untuk menemukan gerakan yang nyaman bagi dirinya.



Gambar 5.10 Gerakan memasuki finish

5. Pembelajaran aktivitas lomba lari jarak pendek

a. Guru membariskan peserta didik dalam posisi 4 barisan.

b. Guru menjelaskan aturan lomba lari jarak pendek perorangan dan kelompok.

1) Lomba lari cepat perorangan, tiap baris melakukan lari cepat sejauh 25 meter. Pemenang 1 dan 2 maju ke babak selanjutnya. Setiap peserta didik melakukan lari cepat sejauh 25 meter dan diukur catatan waktunya. Waktu yang paling cepat menjadi pemenang.

2) Lomba lari cepat kelompok, tiap kelompok beranggotakan 4 orang dan melakukan lari sambung dengan jarak masing-masing 25 meter. Kelompok yang lebih dahulu masuk garis *finish* menjadi pemenang.

3) Lomba lari cepat memindahkan benda, tiap kelompok beranggotakan 4 orang, melakukan lomba lari bolak balik memindahkan 3 benda dengan jarak 25 meter. Kelompok yang lebih dahulu selesai menjadi pemenang.

c. Guru memperbaiki kesalahan dan mengingatkan peserta didik untuk menemukan gerakan yang nyaman bagi dirinya dan mengembangkan kejujuran dan sportifitas saat mengikuti lomba lari jarak pendek.

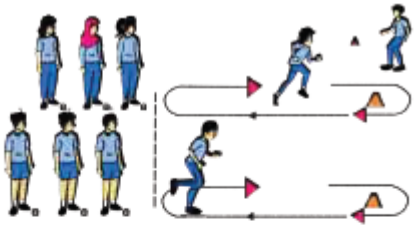
6. Pembelajaran aktivitas lomba lari jarak pendek

a. Lomba lari cepat 20 meter berkelompok

1) Peserta didik dibagi menjadi 4 kelompok dan berbaris berbanjar.

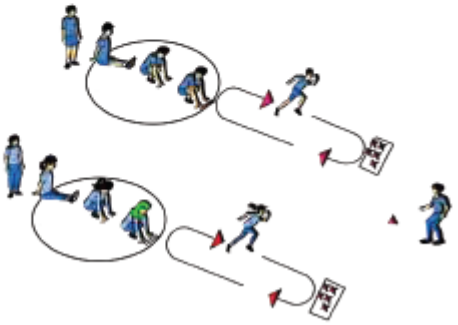
2) Setelah mendengar aba-aba guru, lomba dimulai. Barisan yang terdepan berlari sejauh 25 meter, memutari *cones* kembali lagi ke barisan dan melakukan "TOS" dengan temannya. Kemudian rekannya yang telah melakukan "TOS" langsung berlari ke arah *cones*. Demikian seterusnya sampai seluruh anggota kelompok mendapat giliran.

3) Kelompok yang berhasil lebih dulu dinyatakan menjadi pemenang.



Gambar 5.11 Contoh formasi lomba *sprint* 20 meter

b. Lomba lari cepat berkelompok dengan *shuttlerun*



Gambar 5.12 Contoh formasi lomba *shuttlerun*

C. GLOSARIUM

atletik atletik adalah jalan cepat, lari, lempar, lompat ; *track and field* ; ibu dari segala cabang olahraga

berjalan cepat berjalan dengan tumit dan seluruh telapak kaki.

berlari bergerak melangkah ada saat melayang.

D. DAFTAR PUSTAKA

Adang, Suherman. 2013. *Inspirasi Kurikulum 2013 Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan*. Jakarta: Pusat Kurikulum dan Perbukuan, Kemendikbud RI.

Anderson, L. & Krathwohl, D. 2001. *A Taxonomy For Learning, Teaching and Assessing*. New York : Longman.

Anderson, L.W., Krathwohl, D.R., Airasian, P.W., Cruikshank, K.A., Mayer, R.E., Pintrich, P.R., Raths, J., Wittrock, M.C. 2000. *A Taxonomy for Learning, Teaching, and Assessing: A revision of Bloom's Taxonomy of Educational Objectives*. New York: Pearson, Allyn & Bacon.

Badan Pengembangan Sumber Daya Manusia. 2013. *Pedoman Penilaian Hasil Belajar*. Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia.

Barbara L. Viera, MS; Bonnie Jill Fergusson, MS. 1996. *Bola Voli Tingkat Pemula*, diterjemahkan oleh Monti. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada

Dikdik Zafat Sidik. 2010. Mengajar dan Melatih Atletik. Bandung: Remaja Rosdakarya

Erminawati. 2009. *Kebugaran dan Kesehatan*. Jakarta: Ricardo

Erwin Setya Kriswanto. 2015. *Pencak Silat*. Jogjakarta: Pustaka Baru Press

Feri Kurniawan. 2011. *Buku Pintar Olahraga*. Jakarta: Laskar Aksara

Freeman, Diana Larsen. 2001. *Tehniques and Principle in Language Teaching and Jack Richards and Theodore Rogers, 2nd Edition*. Scellenbasch University: Library and Information Service.

Hamzah B. Uno dan Satria Koni. 2012. *Assessment Pembelajaran*. Jakarta: Bumi Aksara.

Harsono. 2017. *Kepelatihan Olahraga Teori dan Metodologi.* Bandung: PT. Remaja Rosdakarya

Heri Rahyubi. 2012. Teori-Teori Belajar dan Aplikasi Pembelajaran Motorik. Bandung: Nusa Media

Kemendikbud. 2014. *Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan, RI Nomor 103 Tahun 2014, Tentang Pembelajaran Pada Pendidikan Dasar dan Pendidikan Menengah*. Jakarta: Kemendikbud.

Kemendikbud. 2020. *Naskah Akademik Profil Pelajar Pancasila*. Jakarta: Badan

Penelitian dan Pengembangan dan Perbukuan, Kemendikbud.

Kemendikbud. 2020. *Capaian Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan*. Jakarta: Pusat Kurikulum, Kemendikbud.

..... 2020. *Modul Pembelajaran Jarak Jauh Mata Pelajaran PJOK SMP Kelas VII*. Jakarta : Direktorat Pembinaan SMP Kemendikbud.Komarudin. 2016. *Penilaian Hasil Belajar Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya

Kurniati Nawangwulan. 2020. *Buku Saku Gizi Dasar Bagi Tenaga Kesehatan*. Jakarta: CV Trann Info Media

Lutan, Rusli. 2012. *Belajar Keterampilan Motorik Pengantar Teori dan Metode*. Jakarta: Depdikbud Direktorat Jenderal Perguruan Tinggi.

……. 2002 Kartu YMCA Fitness Industry untuk Youth sport *trust*

Agus, Mahendra, dkk. 2006. *Implementasi Movement-Problem-Based Learning Sebagai Pengembangan Paradigma Reflective Teaching* Dalam Pendidikan Jasmani: Sebuah Community-Based Action Research Di Sekolah Menengah Di Kota Bandung.

……. 2013 *Parents' guide for growing active learners FUNdamental MOVEment Skills.* Singapore Sports Council, Republic of Singapore

……. 2012, Fundamental skills, sport New Zealand www.sportnz.org.nz

Mendikbud. 2019. *Surat Edaran Nomor 14 Tahun 2019 Tentang Penyederhanaan Rencana Pelaksanaan Pembelajaran*. Jakarta: Kemdikbud.

Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Nomor 32 Tahun 2013 tentang Perubahan atas Peraturan Pemerintah Nomor 19 Tahun 2005 tentang Standar Nasional Pendidikan. Jakarta: Kemendikbud.

Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2016 tentang Standar Kompetensi Lulusan Pendidikan Dasar dan Menengah. Jakarta: Kemendikbud.

Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 21 Tahun 2016 tentang Standar Isi. Jakarta: Kemendikbud.

Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik IndonesiaNomor 22 Tahun 2016 tentang Standar Proses. Jakarta: Kemendikbud.

Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 23 Tahun 2016 tentang Standar Penilaian Pendidikan. Jakarta: Kemendikbud.

Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor24 Tahun 2016 tentang Cakupan Kompetensi Pendidikan Dasar dan Menengah. Jakarta: Kemendikbud.

Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 35 Tahun 2018 Tentang Perubahan Atas Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Nomor 58 Tahun 2014 Tentang Kurikulum 2013 Sekolah Menengah Pertama/Madrasah Tsanawiyah;

Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 37 Tahun 2018 Tentang Perubahan Atas Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Nomor 24 Tahun 2016 Tentang Kompetensi Inti dan Kompetensi Dasar Pelajaran Pada kurikulum 2013 Pada Pendidikan Dasar dan Pendidikan Menengah.

Pupu Saeful Rahmat. 2018. *Perkembangan Peseta Didik*. Jakarta: PT Bumi Aksara

Ridwan Abdullah Sani. 2013. Inovasi Pembelajaran. Jakarta: Bumi Aksara

…….... 2016. Penilaian Autentik. Jakarta: Bumi Aksara

Roji. 2017. *Buku Siswa Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan SMP/M. Ts Kelas VIII Kurikulum 2013*. Jakarta : Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.Tim penyusunan Bahan Ajar. 2010. *Buku Bahan Ajar Pendidikan Jasmani,* Olahraga *dan Kesehatan*. Bogor : PPPPTK Penjas & BK.

Soekarno, Wuryati. 1990, Teori dan Praktek Senam Dasar, Yogyakarta; PT Intan Pariwara

Sukadiyanto, Dangsina Muluk. 2011. Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik. Bandung; Lubuk Agung

Suhardi, Sugito Adiwarsito, 2009, Pembelajaran Aktivitas Uji Diri, Bogor, Departemen Pendidikan Nasional, PPPPTK Penjas dan BK

Syamsu Yusuf L.N, Nani M. Sugandhi. 2014. Perkembangan Peserta Didik. Jakarta: Raja Grafindo Persada

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

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

Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional.Jakarta: Kemendikbud.

William, H. Freeman. 2007. *Physical Education, Exercise and Sport Science, Eight Edition*. Burlington, United States : Janes & Bartlett Publishers.

Wina Sanjaya. 2009. *Strategi Pembelajaran Berorientasi Standar Proses Pendidikan.* Jakarta: Kencana Prenada Media Group

Wuest and Bucher. 2009. *Teaching Children Movement Conceps and Skill, Becoming A Master Teachers*. Inited States : Human Kinetics.

https://kbbi.web.id

https://puebi.readthedocs.io/en/latest/

https://www.brianmac.co.uk/idealw.htm#bmi