MODUL AJAR PJOK SMP FASE D KELAS VII

Penyusun : Muhajir Jenjang : SMP Kelas : VII Alokasi Waktu : 2 x 40 Menit (2 Kali pertemuan).	**Kompetensi Awal:** Peserta didik telah dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor, non- lokomotor, dan manipulatif dalam berbagai olahraga atletik melalui 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 gerak spesifik atletik melalui 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.

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 yang Diperlukan

1. Materi Pokok Pembelajaran

a. Materi Pembelajaran Reguler

Memahami fakta, konsep, dan prosedur, serta mempraktikkan aktivitas gerak spesifik atletik melalui jalan cepat, diantaranya:

1) Gerak spesifik *start,* langkah kaki, ayunan lengan, posisi tubuh/ kemiringan tubuh, dan memasuki garis *finish* jalan cepat.

@2021 Pusat Asesmen dan Pembelajaran Badan Penelitian dan Pengembangan dan Perbukuan, Kemendikbud, Riset dan Teknologi

2) Gerak spesifik pembelajaran fase-fase aktivitas pembelajaran gerak spesifik jalan cepat.

3) Gerak spesifik jalan cepat dalam bentuk perlombaan menempuh jarak 2.000 meter menggunakan peraturan yang dimodifikasikan.

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 gerak spesifik *start*, posisi kaki, posisi lengan, kemiringan tubuh, dan *finish* jalan cepat.
b. Gambar aktivitas gerak spesifik *start*, posisi kaki, posisi lengan, kemiringan tubuh, dan *finish* jalan cepat.
c. Vidio pembelajaran aktivitas gerak spesifik *start*, posisi kaki, posisi lengan, kemiringan tubuh, dan *finish* jalan cepat.

3. Alat dan Bahan Pembelajaran

a. Lapangan atletik atau lapangan sejenisnya (halaman sekolah).
b. Start*block* atau sejenisnya.
c. Tali pembatas
d. Bendera *start*
e. Peluit dan *stopwatch*.
f. Lembar Kerja (*student work sheet*) yang berisi perintah dan indikator tugas gerak.

Moda Pembelajaran

Guru memilih moda pembelajaran yang diinginkaan sesuai dengan kebutuhan dan lingkungan belajar yang ada, seperti: moda daring, luring, atau paduan antara tatap muka dan PJJ (*blended learning*). Pada modul ini menggunakan moda luring.

Pengaturan Pembelajaran

Pengaturan Peserta Didik:	Metode:
o Individu. o Berpasangan.	o Diskusi o Demonstrasi

@2021 Pusat Asesmen dan Pembelajaran Badan Penelitian dan Pengembangan dan Perbukuan, Kemendikbud, Riset dan Teknologi

o Berkelompok. o Klasikal *(Guru dapat mengatur sesuai dengan jumlah peserta didik di setiap kelasnya serta formasi yang diinginkan).*	o Simulasi o Resiprokal *(Guru dapat memilih salah satu atau menggabungkan beberapa metode yang diinginkan).*
Asesmen Pembelajaran	
Menilai Ketercapaian Tujuan Pembelajaran: o Asesmen individu o Asesmen berpasangan	Jenis Asesmen: o Pengetahuan (lisan dan tertulis). o Keterampilan (praktik dan kinerja). o Sikap (mandiri dan gotong royong). o Portopolio. *(Guru dapat memilih salah satu atau menggabungkan beberapa asesmen yang sesuai).*
Tujuan Pembelajaran	
Peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan dan menganalisis 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	
Setelah peserta didik melakukan pembelajaran aktivitas gerak spesifik jalan cepat, manfaat apakah yang dirasakan olehnya? Dapatkah pengalaman pembelajaran ini diterapkan ke dalam kehidupan sehari-hari?	
Pertanyaan Pemantik	
Mengapa peserta didik perlu memahami dan menguasai gerak spesifik *start*, gerakan jalan cepat, dan memasuki garis *finis* jalan cepat?	
Prosedur Kegiatan Pembelajaran	

@2021 Pusat Asesmen dan Pembelajaran Badan Penelitian dan Pengembangan dan Perbukuan, Kemendikbud, Riset dan Teknologi

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 (10 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 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 gerak spesifik dan fungsional *start*, gerakan jalan cepat, dan memasuki garis *finis* jalan cepat.
8) Guru menjelaskan teknik asesmen untuk kompetensi aktivitas gerak spesifik dan fungsional jalan cepat, baik kompetensi sikap (profil Pelajar Pancasila) dengan observasi dalam bentuk jurnal, yaitu pengembangan nilai-nilai karakter gotong royong dan mandiri, kompetensi pengetahuan: menganalisis aktivitas gerak spesifik dan fungsional *start*, gerakan jalan cepat, dan memasuki garis *finis* jalan cepat menggunakan tes tertulis, dan kompetensi terkait keterampilan yaitu: mempraktikkan aktivitas 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.

@2021 Pusat Asesmen dan Pembelajaran Badan Penelitian dan Pengembangan dan Perbukuan, Kemendikbud, Riset dan Teknologi

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 (60 menit)

Langkah-langkah kegiatan pembelajaran inti dengan prosedur sebagai berikut:

Aktivitas 1

Jalan cepat adalah gerak maju langkah kaki yang dilakukan sedemikian rupa sehingga kontak dengan tanah tetap terpelihara dan tidak terputus. Selama saat setiap langkah, kaki yang bergerak maju pejalan kaki harus berhubungan/menyentuh tanah sebelum kaki belakang meninggalkan tanah. Kaki penyangga harus diluruskan (tidak bengkok di lutut) untuk sekurang-kurangnya sesaat dalam posisi tegak/vertikal.

Bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran gerak spesifik *start*, gerakan jalan cepat, dan memasuki garis *finish* jalan cepat antara lain sebagai berikut:

1) Materi 1: Fakta, konsep, dan prosedur, serta mempraktikkan aktivitas gerak spesifik *start* jalan cepat

Start perlombaan jalan cepat dilakukan dengan *start* berdiri. Karena *start* pada jalan cepat ini kurang berpengaruh terhadap hasil perlombaan, maka tidak ada teknik khusus yang harus dipelajari atau dilatih.

a) Guru membagikan lembar kerja yang berisikan tentang fakta, konsep, dan prosedur serta mempraktikkan aktivitas gerak spesifik *start* jalan cepat.

Cara melakukannya:

(1) Posisi badan Berdiri beberapa meter dibelakang garis *start*.
(2) Setelah mendengar aba-aba "Bersedia" dari petugas *start*, maka segeralah maju dan tempatkan salah satu kaki dibelakang garis *start* dengan lutut yang sedikit ditekuk, sedangkan kaki yang satunya berada dibelakang dengan lurus dan rileks.
(3) Badan agak condong ke depan tumpuan badan berada di kaki bagian depan, dengan kedua lengan bergantung lemas dan menempel pada samping badan.
(4) Pandangan mata lurus ke depan.
(5) Pada saat mendengar aba-aba "Ya" atau bunyi pistol dari panitia, segera langkahkan kaki ke depan, dan selanjutnya jalan terus secepat-cepatnya sampai melewati garis *finish*.

@2021 Pusat Asesmen dan Pembelajaran Badan Penelitian dan Pengembangan dan Perbukuan, Kemendikbud, Riset dan Teknologi

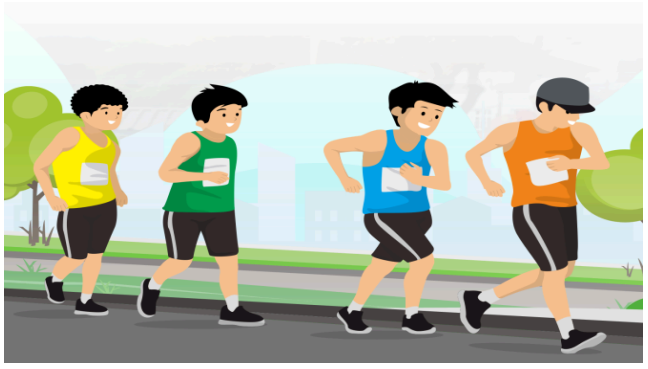


2) Materi 2: Fakta, konsep, dan prosedur, serta mempraktikkan aktivitas gerak spesifik langkah kaki dan ayunan lengan jalan cepat

a) Guru membagikan lembar kerja yang berisikan tentang fakta, konsep, dan prosedur serta mempraktikkan aktivitas gerak spesifik langkah kaki dan ayunan lengan jalan cepat.

Cara melakukannya:

(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, 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.
(4) Sewaktu mendaratkan kaki yang melangkah, diawali dengan bagian tumit dan kemudian ke ujung kaki dengan posisi lutut tetap lurus.
(5) Diusahakan gerakan lengan dan bahu tidak terlalu tinggi.
(6) Selama berjalan diusahakan posisi pinggul tetap rendah dan berada dibawah. gerakan ini diusahakan agar tetap konsisten dan hindari gerakan ke arah samping yang berlebihan.



@2021 Pusat Asesmen dan Pembelajaran Badan Penelitian dan Pengembangan dan Perbukuan, Kemendikbud, Riset dan Teknologi

3) Materi 3: Fakta, konsep, dan prosedur, serta mempraktikkan aktivitas gerak spesifik memasuki garis *finish* jalan cepat

a) Guru membagikan lembar kerja yang berisikan tentang fakta, konsep, dan prosedur serta mempraktikkan aktivitas gerak spesifik memasuki garis *finish* jalan cepat.

Cara melakukannya:

(1) Tidak ada teknik khusus untuk *finish* ini. Umumnya jalan terus hingga melewati garis *finish*, baru dikendorkan keceppatan jalannya setelah melewati jarak lima meter.

(2) 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.



b) Peserta didik menerima, mempelajari, dan mencoba mempraktikkan tugas pada lembar tugas.

c) Guru melakukan pengamatan selama proses pembelajaran berlangsung.

d) Melakukan klarifikasi terkait penjelasan dan gambar gerakan dengan peragaan jika diperlukan.

e) Guru melakukan asesmen dan umpan balik selama proses pembelajaran berlangsung.

Aktivitas 2

Fase-fase aktivitas pembelajaran gerak spesifik jalan cepat. Bentuk-bentuk pembelajaran aktivitas gerak fase-fase jalan cepat adalah sebagai berikut:

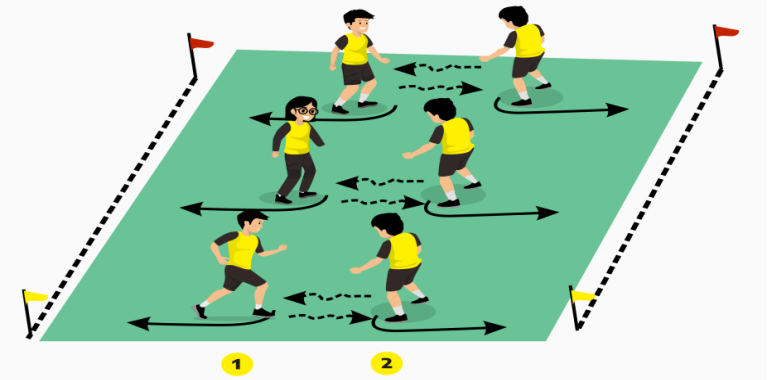
1) Materi 1: Fakta, konsep, dan prosedur, serta mempraktikkan aktivitas gerak jalan cepat permainan (hitam-hijau), dilakukan berpasangan dan berkelompok

a) Guru membagikan lembar kerja yang berisikan tentang fakta, konsep, dan prosedur serta mempraktikkan aktivitas gerak jalan cepat permainan (hitam-hijau), dilakukan berpasangan dan berkelompok.

Cara melakukannya:

@2021 Pusat Asesmen dan Pembelajaran Badan Penelitian dan Pengembangan dan Perbukuan, Kemendikbud, Riset dan Teknologi

(1) Pemain kelompok A diberi nama *Hitam*.
(2) Pemain kelompok B diberi nama *Hijau*.
(3) Setiap pemain berhadapan sikap melangkah.
(4) Nama kelompok yang disebut lari berbalik ke belakang dan yang tidak disebut mengejar.
(5) Cara penyebutan nama kelompok (Hi.....tam/jau).
(6) Yang tidak dapat mengejar atau dapat dikejar menggendong.

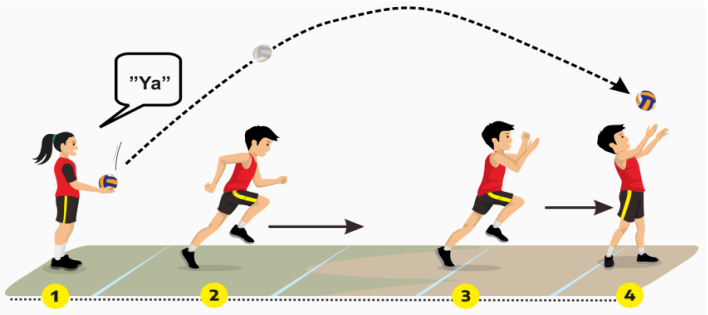


2) Materi 2: Fakta, konsep, dan prosedur, serta mempraktikkan aktivitas gerakan jalan cepat menangkap bola yang dilambung

a) Guru membagikan lembar kerja yang berisikan tentang fakta, konsep, dan prosedur serta mempraktikkan aktivitas gerakan jalan cepat menangkap bola yang dilambung.

Cara melakukannya:

(1) Aktivitas pembelajaran dilakukan secara berkelompok.
(2) Pembelajaran dilakukan gerakan jalan cepat setelah bola dilambungkan ke depan ke atas oleh pelambung bersamaan aba-aba "Ya".
(3) Kemudian bola ditangkap sebelum jatuh ke lantai.
(4) Pembelajaran ini dilakukan bergantian yang melambung bola dan yang berjalan menangkap bola.



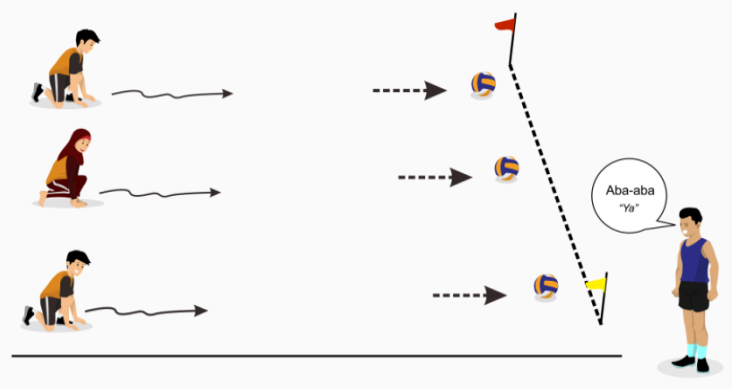
3) Materi 3: Fakta, konsep, dan prosedur, serta mempraktikkan aktivitas lomba jalan cepat mengambil bola dilakukan berpasangan dan berhadapan

a) Guru membagikan lembar kerja yang berisikan tentang fakta, konsep, dan prosedur serta mempraktikkan aktivitas lomba jalan cepat mengambil bola dilakukan berpasangan dan berhadapan.

Cara melakukannya:

@2021 Pusat Asesmen dan Pembelajaran Badan Penelitian dan Pengembangan dan Perbukuan, Kemendikbud, Riset dan Teknologi

(1) Aktivitas pembelajaran diawali dengan diletakkan bola pada garis tengah lapangan basket/voli atau halaman sekolah.
(2) Peserta didik berdiri dan melakukan gerakan *start* berdiri pada garis *start*, menghadap arah bola.
(3) Selanjutnya setelah ada aba-aba ”ya”, lakukan jalan cepat ke arah bola dan mengambilnya.
(4) Peserta didik yang lebih awal menyentuh bola dinyatakan sebagai pemenang.

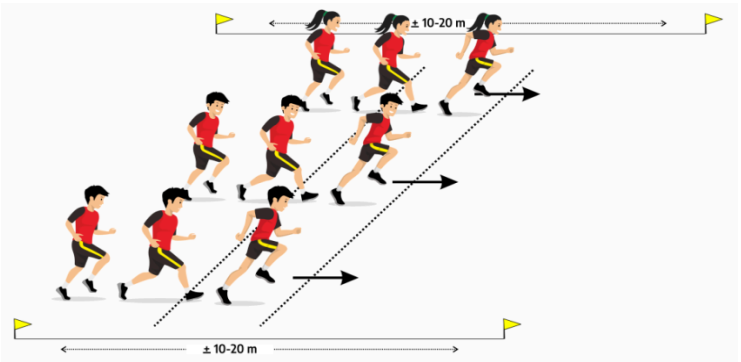


4) Materi 4: Fakta, konsep, dan prosedur, serta mempraktikkan aktivitas gerakan jalan cepat dengan langkah kaki lebar, mengikuti garis pada lintasan

a) Guru membagikan lembar kerja yang berisikan tentang fakta, konsep, dan prosedur serta mempraktikkan aktivitas gerakan jalan cepat dengan langkah kaki lebar, mengikuti garis pada lintasan.

Cara melakukannya:

(1) Aktivitas pembelajaran dilakukan secara perorangan atau berkelompok.
(2) Pembelajaran dilakukan menggunakan gerakan jalan cepat dengan langkah mengikuti garis pada lintasan.
(3) Badan dicondongkan ke depan dan pandangan lurus ke depan.
(4) Pembelajaran ini dilakukan 4 – 5 menit.



5) Materi 5: Fakta, konsep, dan prosedur, serta mempraktikkan aktivitas gerakan jalan cepat pada garis lurus melewati tanda titik-titik untuk mengatur lebar langkah

a) Guru membagikan lembar kerja yang berisikan tentang fakta, konsep, dan prosedur serta mempraktikkan aktivitas gerakan jalan cepat pada garis lurus melewati tanda titik-titik untuk mengatur lebar langkah.

@2021 Pusat Asesmen dan Pembelajaran Badan Penelitian dan Pengembangan dan Perbukuan, Kemendikbud, Riset dan Teknologi

Cara melakukannya:

(1) Aktivitas pembelajaran dilakukan secara perorangan, berpasangan atau berkelompok.
(2) Aktivitas pembelajaran dilakukan menggunakan gerakan jalan cepat dengan mengitari lapangan basket/voli/sepak bola atau halaman sekolah.
(3) Pembelajaran dilakukan ± 2 - 3 menit.

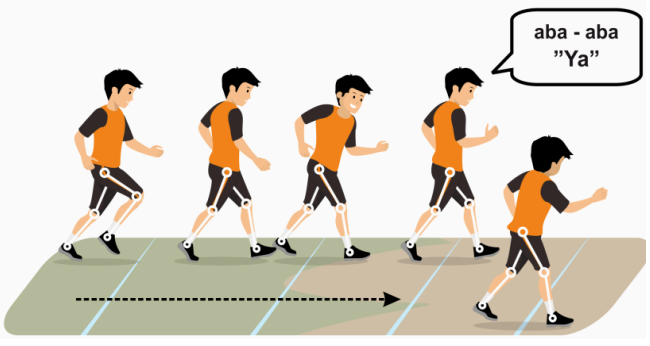


6) Materi 6: Fakta, konsep, dan prosedur, serta mempraktikkan aktivitas gerakan jalan cepat berkelompok 4 - 7 orang dalam satu formasi berbanjar

a) Guru membagikan lembar kerja yang berisikan tentang fakta, konsep, dan prosedur serta mempraktikkan aktivitas gerakan jalan cepat berkelompok 4 - 7 orang dalam satu formasi berbanjar.

Cara melakukannya:

(1) Aktivitas pembelajaran dilakukan secara berkelompok.
(2) Peserta didik yang paling depan memberikan aba-aba "ya".
(3) Peserta didik yang berada di belakang berjalan ke depan melewati samping formasi barisan dengan gerakan jalan cepat, dan seterusnya.
(4) Pembelajaran ini dilakukan ± 2 - 3 menit.



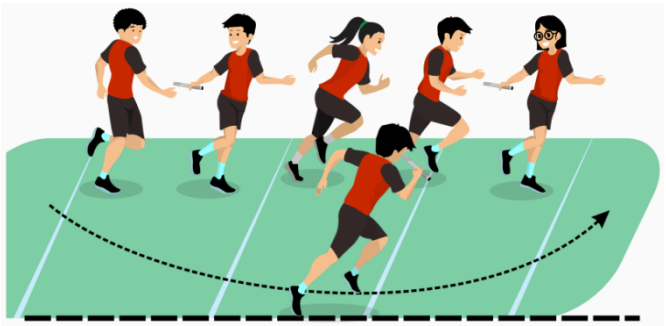
7) Materi 7: Fakta, konsep, dan prosedur, serta mempraktikkan aktivitas gerakan jalan cepat berkelompok 4 - 7 orang dalam satu formasi berbanjar menggunakan tongkat estafet

@2021 Pusat Asesmen dan Pembelajaran Badan Penelitian dan Pengembangan dan Perbukuan, Kemendikbud, Riset dan Teknologi

a) Guru membagikan lembar kerja yang berisikan tentang fakta, konsep, dan prosedur serta mempraktikkan aktivitas gerakan jalan cepat berkelompok 4 - 7 orang dalam satu formasi berbanjar menggunakan tongkat estafet.

Cara melakukannya:

(1) Aktivitas pembelajaran diawali dengan salah seorang peserta didik mengoper tongkat ke belakang dengan cara dijulurkan ke belakang.
(2) Kemudian peserta didik yang berada di belakang mengambilnya, dan yang terakhir menerima tongkat berlari ke barisan depan sambil membawa tongkat, dan kembali memberikan pada yang di belakangnya.
(3) Pembelajaran ini dilakukan selama ± 3 - 4 menit.



b) Peserta didik menerima, mempelajari, dan mencoba mempraktikkan tugas pada lembar tugas.
c) Guru melakukan pengamatan selama proses pembelajaran berlangsung.
d) Melakukan klarifikasi terkait penjelasan dan gambar gerakan dengan peragaan jika diperlukan.
e) Guru melakukan asesmen dan umpan balik selama proses pembelajaran berlangsung.

Refleksi:

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

No	Aktivitas Pembelajaran	Hasil Refleksi	
		Tercapai	Belum Tercapai
1.	Aktivitas pembelajaran gerak spesifik jalan cepat dengan berbagai formasi yang dilakukan secara berpasangan atau berkelompok.		

@2021 Pusat Asesmen dan Pembelajaran Badan Penelitian dan Pengembangan dan Perbukuan, Kemendikbud, Riset dan Teknologi

2.	Menunjukkan nilai-nilai karakter profil Pelajar Pancasila pada elemen mandiri dan gotong royong dalam proses pembelajaran gerak spesifik jalan cepat.		

Setelah peserta didik melakukan aktivitas pembelajaran gerak spesifik *start*, langkah kaki, ayunan lengan, dan memasuki garis *finish* jalan cepat, 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 gerak spesifik *start*, langkah kaki, ayunan lengan, dan memasuki garis *finish* jalan cepat. 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 gerak spesifik *start*, langkah kaki, ayunan lengan, dan memasuki garis *finish* jalan cepat yang ditentukan oleh guru, maka minta remidial.
- Bagi peserta didik yang mampu mencapai atau melebihi batas kompetensi dalam melakukan aktivitas pembelajaran gerak spesifik *start*, langkah kaki, ayunan lengan, dan memasuki garis *finish* jalan cepat yang ditentukan oleh guru, maka lanjutkan pembelajaran pada materi yang lebih komplek dan bervariasi dan kombinasi dalam bentuk pengayaan.

Lembar Refleksi Diri (Sikap)

1. Isikan identitas Kalian.
2. Berikan tanda contreng (√) 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 Kurang Baik sesuai jumlah "Ya" yang terisi.

Nama: ..... Kelas: .....

No	Pernyataan	Ya	Tidak

@2021 Pusat Asesmen dan Pembelajaran Badan Penelitian dan Pengembangan dan Perbukuan, Kemendikbud, Riset dan Teknologi

1.	Saya membuat target asesmen 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”

Lembar Refleksi Diri (Pengetahuan dan Keterampilan)
Model Menyontreng

1. Isikan identitas Kalian.
2. Berikan tanda cek (√) pada kolom “Ya” jika sikap yang ada dalam pernyataan sesuai dengan sikap Siswa, dan “Tidak” jika belum sesuai.
3. Isilah pernyataan tersebut dengan jujur.
4. Hitunglah jumlah jawaban “Ya”.
5. Lingkari krteria Sangat Baik, Baik, atau Baik sesuai jumlah “Ya” yang terisi.

Nama: ..... Kelas: .....

@2021 Pusat Asesmen dan Pembelajaran Badan Penelitian dan Pengembangan dan Perbukuan, Kemendikbud, Riset dan Teknologi

No	Pernyataan	Ya	Tidak
1.	Saya telah dapat menjelaskan pengertian gerak spesifik *start*, langkah kaki, ayunan lengan, dan memasuki garis *finish* jalan cepat dengan benar.		
2.	Saya telah dapat menyebutkan berbagai jenis gerak spesifik *start*, langkah kaki, ayunan lengan, dan memasuki garis *finish* jalan cepat dengan lengkap.		
3.	Saya telah dapat merinci cara melakukan gerak spesifik *start*, langkah kaki, ayunan lengan, dan memasuki garis *finish* jalan cepat dengan lengkap dan benar.		
4.	Saya telah dapat memeragakan gerak spesifik *start*, langkah kaki, ayunan lengan, dan memasuki garis *finish* jalan cepat secara terkontrol.		
5.	Saya telah dapat menjelaskan pengertian fase-fase gerakan jalan cepat dengan benar.		
6.	Saya telah dapat menyebutkan berbagai jenis fase-fase gerakan jalan cepat dengan lengkap.		
7.	Saya telah dapat merinci cara melakukan fase-fase gerakan jalan cepat dengan lengkap dan benar.		
8.	Saya telah dapat memeragakan fase-fase gerakan jalan cepat dengan lengkap secara terkontrol.		

Sangat Baik	Baik	Perlu Perbaikan
Jika lebih dari dan sama dengan 6 pernyataan terisi "Ya"	Jika kurang dari 4 pernyataan terisi "Ya"	Jika kurang dari 4 pernyataan terisi "Ya"

Aktivitas 3

Setelah peserta didik melakukan aktivitas pembelajaran gerak spesifik *start*, langkah kaki, ayunan lengan, dan memasuki garis *finish* jalan cepat, dilanjutkan dengan mempelajari aktivitas pembelajaran perlombaan jalan menempuh jarak 1.000 m atau 2.000 m dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi.
Bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran perlombaan jalan menempuh jarak 1.000 m atau 2.000 m dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi, antara lain sebagai berikut:

1) Materi 1: Fakta, konsep, dan prosedur, serta mempraktikkan aktivitas koordinasi gerakan jalan cepat menempuh jarak 1.000 meter
   a) Guru membagikan lembar kerja yang berisikan tentang fakta, konsep, dan prosedur serta mempraktikkan aktivitas koordinasi gerakan jalan cepat menempuh jarak 1.000 meter.
      Cara melakukannya:
      (1) Start
         (a) start berdiri.
         (b) Start pada jalan cepat ini kurang berpengaruh terhadap hasil perlombaan maka tidak ada teknik khusus yang harus dipelajari atau dilatih.

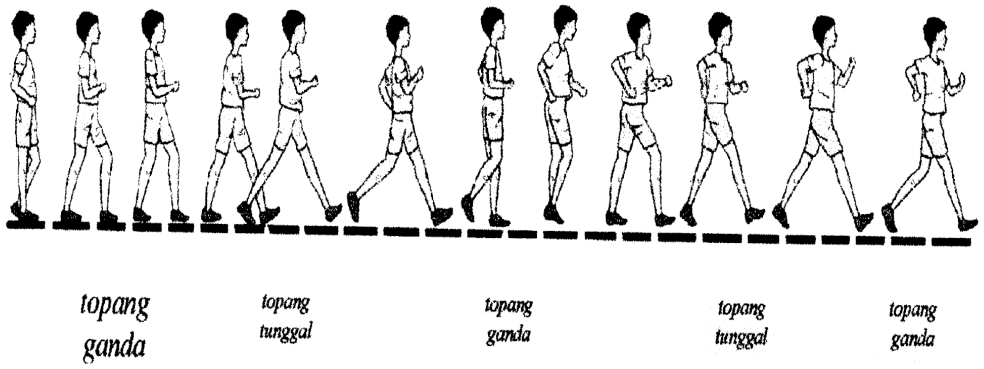
@2021 Pusat Asesmen dan Pembelajaran Badan Penelitian dan Pengembangan dan Perbukuan, Kemendikbud, Riset dan Teknologi

(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
(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
(a) Siku dilipat lebih kurang 90 derajat.
(b) Ayunan lengan arahnya lebih masuk, gerakan lengan seirama dengan langkah kaki.

(4) Finish
(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.



2) Materi 2: Fakta, konsep, dan prosedur, serta mempraktikkan aktivitas koordinasi gerakan jalan cepat menempuh jarak 21.000 meter

a) Guru membagikan lembar kerja yang berisikan tentang fakta, konsep, dan prosedur serta mempraktikkan aktivitas koordinasi gerakan jalan cepat menempuh jarak 2.000 meter.

@2021 Pusat Asesmen dan Pembelajaran Badan Penelitian dan Pengembangan dan Perbukuan, Kemendikbud, Riset dan Teknologi

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 2.000 meter. Pembelajaran ini dilakukan sama dengan pembelajaran di atas, akan tetapi dilakukan dalam bentuk perlombaan, yaitu dimulai dari gerakan start berdiri sampai dengan *finish*.



b) Peserta didik menerima, mempelajari, dan mencoba mempraktikkan tugas pada lembar tugas.
c) Guru melakukan pengamatan selama proses pembelajaran berlangsung.
d) Melakukan klarifikasi terkait penjelasan dan gambar gerakan dengan peragaan jika diperlukan.
e) Guru melakukan asesmen dan umpan balik selama proses pembelajaran berlangsung.

Refleksi:

- Lakukan aktivitas pembelajaran perlombaan jalan menempuh jarak 1.000 m atau 2.000 m dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi. Unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan melakukan gerakan (asesmen proses) dan ketepatan melakukan gerakan (asesmen produk).

No	Aktivitas Pembelajaran	Hasil Refleksi	
		Tercapai	Belum Tercapai
1.	Aktivitas pembelajaran perlombaan jalan menempuh jarak 1.000 m atau 2.000 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 perlombaan jalan menempuh jarak 1.000 m atau 2.000 m dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi.		

@2021 Pusat Asesmen dan Pembelajaran Badan Penelitian dan Pengembangan dan Perbukuan, Kemendikbud, Riset dan Teknologi

Setelah peserta didik melakukan aktivitas pembelajaran perlombaan jalan menempuh jarak 1.000 m atau 2.000 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 1.000 m atau 2.000 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 1.000 m atau 2.000 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 1.000 m atau 2.000 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.

Lembar Refleksi Diri (Sikap)

1. Isikan identitas Kalian.
2. Berikan tanda contreng (√) 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 Kurang Baik sesuai jumlah "Ya" yang terisi.

Nama: ..... Kelas: .....

No	Pernyataan	Ya	Tidak
1.	Saya membuat target asesmen 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.		

@2021 Pusat Asesmen dan Pembelajaran Badan Penelitian dan Pengembangan dan Perbukuan, Kemendikbud, Riset dan Teknologi

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"

Lembar Refleksi Diri (Pengetahuan dan Keterampilan)
Model Menyontreng

1. Isikan identitas Kalian.
2. Berikan tanda cek (√) pada kolom "Ya" jika sikap yang ada dalam pernyataan sesuai dengan sikap Siswa, dan "Tidak" jika belum sesuai.
3. Isilah pernyataan tersebut dengan jujur.
4. Hitunglah jumlah jawaban "Ya".
5. Lingkari krteria Sangat Baik, Baik, atau Baik sesuai jumlah "Ya" yang terisi.

Nama: ..... Kelas: .....

No	Pernyataan	Ya	Tidak
1.	Saya telah dapat menjelaskan pengertian perlombaan jalan menempuh jarak 1.000 m atau 2.000 m dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi dengan benar.		
2.	Saya telah dapat menyebutkan berbagai jenis perlombaan jalan menempuh jarak 1.000 m atau 2.000 m dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi dengan lengkap.		
3.	Saya telah dapat merinci cara melakukan perlombaan jalan menempuh jarak 1.000 m atau 2.000 m dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi dengan lengkap dan benar.		

@2021 Pusat Asesmen dan Pembelajaran Badan Penelitian dan Pengembangan dan Perbukuan, Kemendikbud, Riset dan Teknologi

4.	Saya telah dapat memeragakan perlombaan jalan menempuh jarak 1.000 m atau 2.000 m dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi secara terkontrol.		
5.	Saya telah dapat menjelaskan kesalahan-keasalahan dalam melakukan perlombaan jalan menempuh jarak 1.000 m atau 2.000 m dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi dengan benar.		

Sangat Baik	Baik	Perlu Perbaikan
Jika lebih dari dan sama dengan 4 pernyataan terisi "Ya"	Jika kurang dari 3 pernyataan terisi "Ya"	Jika kurang dari 3 pernyataan terisi "Ya"

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 gerak spesifik *start*, langkah kaki, ayunan lengan, dan memasuki garis *finish* jalan cepat, hasilnya dijadikan sebagai tugas asesmen 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

Asesmen sikap didasarkan pada hasil refleksi sikap peserta didik dan pengamatan guru dengan menggunakan lembar observasi yang telah dilakukan pada proses pembelajaran di setiap aktivitas pembelajaran.

2. Asesmen Pengetahuan

Teknik	Bentuk	Contoh Instrumen	Kriteria Asesmen
Tes Tulis	Pilihan ganda dengan 4 opsi	1. Di dalam perlombaan jalan cepat, hal yang harus diperhatikan oleh setiap 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*	Jawaban benar mendapatkan skor 1 dan salah 0.

@2021 Pusat Asesmen dan Pembelajaran Badan Penelitian dan Pengembangan dan Perbukuan, Kemendikbud, Riset dan Teknologi

		B. *start*, langkah kaki, *finis* C. *start*, langkah kaki, ayunan lengan D. langkah kaki, ayunan lengan, *finis* Kunci: B. *start*, langkah kaki, *finis*.	
	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. Asesmen Keterampilan

a. Tes kinerja aktivitas gerak spesifik jalan cepat.

1) Butir Tes

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

2) Petunjuk Asesmen

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

3) Rubrik Asesmen Keterampilan Gerak

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

Nama :_____ Kelas: _____

@2021 Pusat Asesmen dan Pembelajaran Badan Penelitian dan Pengembangan dan Perbukuan, Kemendikbud, Riset dan Teknologi

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.

@2021 Pusat Asesmen dan Pembelajaran Badan Penelitian dan Pengembangan dan Perbukuan, Kemendikbud, Riset dan Teknologi

Nilai keterampilan yang diperoleh peserta didik: SP/10.

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

(1) Asesmen hasil gerak spesifik jalan cepat menempuh jarak 2.000 m

(a) Tahap pelaksanaan pengukuran

Asesmen hasil/produk kombinasi gerak jalan cepat yang dilakukan peserta didik menempuh jarak 2.000 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 2.000 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***	
….. < 12 menit	….. < 17 menit	Sangat Baik
13 – 14 menit	18 – 19 menit	Baik
15 – 16 menit	20 – 21 menit	Cukup
…… > 16 menit	…… > 21 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 asesmen 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

@2021 Pusat Asesmen dan Pembelajaran Badan Penelitian dan Pengembangan dan Perbukuan, Kemendikbud, Riset dan Teknologi

1. Refleksi Peserta Didik

a. Kesulitan-kesulitan apa saja yang peserta didik alami/temukan dalam melakukan aktivitas pembelajaran gerak spesifik jalan cepat.
b. Kesalahan-kesalahan apa saja yang peserta didik alami/temukan dalam melakukan aktivitas pembelajaran gerak spesifik jalan cepat.
c. Bagaimana cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang peserta didik alami/ temukan dalam melakukan aktivitas pembelajaran 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 gerak spesifik jalan cepat.
c. Apa yang harus diperbaiki dan bagaimana cara memperbaiki proses aktivitas pembelajaran gerak spesifik jalan cepat tersebut.
d. Bagaimana keterlibatan peserta didik dalam proses aktivitas pembelajaran gerak spesifik jalan cepat tersebut.

Lembar Kerja Peserta Didik

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

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 gerak spesifik jalan cepat secara berpasangan dengan temanmu satu kelompok.

c. Perhatikan penjelasan berikut ini:
Cara melakukan aktivitas pembelajaran gerak spesifik jalan cepat antara lain:

@2021 Pusat Asesmen dan Pembelajaran Badan Penelitian dan Pengembangan dan Perbukuan, Kemendikbud, Riset dan Teknologi

1) Aktivitas gerak spesifik *start,* langkah kaki, ayunan lengan, posisi tubuh/ kemiringan tubuh, dan memasuki garis *finish* jalan cepat.
2) Aktivitas fase-fase aktivitas pembelajaran gerak spesifik jalan cepat.
3) Aktivitas gerak spesifik jalan cepat dalam bentuk perlombaan menempuh jarak 2.000 meter menggunakan peraturan yang dimodifikasikan.

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 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 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.

Referensi

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

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

Muhajir. 2020. *Modul Pembelajaran Jarak Jauh Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan, untuk SMP/M.Ts Kelas VII*. Jakarta: Direktorat Pendidikan Masyarakat dan Pendidikan Khusus Dirjen Pendidikan Anak Usia Dini, Pendidikan Dasar dan Pendidikan Menengah, Kemendikbud.

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

@2021 Pusat Asesmen dan Pembelajaran Badan Penelitian dan Pengembangan dan Perbukuan, Kemendikbud, Riset dan Teknologi

Tim Direktorat SMP. 2017. *Panduan Asesmen 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.

@2021 Pusat Asesmen dan Pembelajaran Badan Penelitian dan Pengembangan dan Perbukuan, Kemendikbud, Riset dan Teknologi