

MODUL AJAR PJOK SMP FASE D KELAS VIII

Penyusun : Ebta Heri S.

Jenjang : SMP

Kelas : VIII

Alokasi Waktu : 2 x 40

Menit (2 Kali pertemuan).

Kompetensi Awal:

Peserta didik telah dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan gerak spesifik *start*, gerakan jalan cepat, dan memasuki garis *finish* jalan cepat dengan benar sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki.

Profil Pelajar

Pancasila:

Profil Pelajar Pancasila yang dikembangkan adalah mandiri dan gotong royong yang ditunjukkan melalui proses pembelajaran variasi gerak spesifik jalan cepat.

Sarana Prasarana

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

Target Peserta Didik

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

Jumlah Peserta Didik

- ✓ Maksimal 32 peserta didik.

Ketersediaan Materi

- o Pengayaan untuk peserta didik CIBI atau yang berprestasi tinggi : YA/TIDAK.
 - o 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

- 1) Fakta, konsep dan prosedur, serta praktik/latihan dalam pembelajaran variasi gerak spesifik jalan cepat dengan menangkap bola yang dilambung.
- 2) Fakta, konsep dan prosedur, serta praktik/latihan dalam pembelajaran variasi gerak spesifik dengan lomba jalan cepat mengambil bola dilakukan berpasangan dan berhadapan.
- 3) Fakta, konsep dan prosedur, serta praktik/latihan dalam pembelajaran variasi gerak spesifik jalan cepat dengan langkah kaki lebar, mengikuti garis pada lintasan.
- 4) Fakta, konsep dan prosedur, serta praktik/latihan dalam pembelajaran variasi gerak spesifik jalan cepat pada garis lurus melewati tanda titik-titik untuk mengatur lebar langkah.
- 5) Fakta, konsep dan prosedur, serta praktik/latihan dalam pembelajaran variasi gerak spesifik jalan cepat berkelompok 4 - 7 orang dalam satu formasi berbanjar.
- 6) Fakta, konsep dan prosedur, serta praktik/latihan dalam pembelajaran variasi gerak spesifik berlomba jalan cepat pada lintasan lurus.
- 7) Fakta, konsep dan prosedur, serta praktik/latihan dalam pembelajaran variasi gerak spesifik perlombaan jalan cepat pada tikungan.

b. Materi Pembelajaran Remedial

Materi dapat dimodifikasi dengan menambah jarak, pengulangan, intensitas, dan kesempatan/frekuensi melakukan bagi peserta didik atau kelompok peserta didik yang memperlihatkan kemampuan yang belum baik dalam penguasaan aktivitas variasi gerak spesifik jalan cepat

Strategi pembelajaran gerak yang lain dapat diberikan setelah dilakukan identifikasi kesulitannya sebelumnya. Peserta didik yang mengalami kesulitan dipasangkan dengan peserta didik yang lebih terampil sehingga dapat dibantu dalam penguasaan keterampilan tersebut.

c. Materi Pembelajaran Pengayaan

Materi dapat dikembangkan dengan meningkatkan kompleksitas materi, mengubah lingkungan permainan, dan mengubah jumlah pemain di dalam permainan yang dimodifikasi.

Pada saat pembelajaran peserta didik atau kelompok peserta didik yang telah melebihi batas ketercapaian pembelajaran diberikan kesempatan melakukan variasi gerak spesifik jalan cepat yang lebih kompleks. Guru juga dapat meminta peserta didik atau kelompok peserta didik berbagi dengan teman-temannya tentang pembelajaran yang dilakukan agar penguasaan kompetensi lebih baik (capaian pembelajaran terpenuhi).

2. Media Pembelajaran

- a. Model peserta didik atau guru yang memperagakan aktivitas *start*, gerakan jalan cepat, dan memasuki garis *finish* jalan cepat.
- b. Gambar *start*, gerakan jalan cepat, dan memasuki garis *finish* jalan cepat.
- c. Video pembelajaran *start*, gerakan jalan cepat, dan memasuki garis *finish* jalan cepat.

3. Alat dan Bahan Pembelajaran:

- a. Buku Ajar

- b. Link Video (*online*)
- c. Video Pembelajaran (*offline*)
- d. Lembar Kerja (*student work sheet*) yang berisi perintah dan indikator tugas gerak.

Moda Pembelajaran

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

Pengaturan Pembelajaran

Pengaturan Peserta didik:

- ✓ Individu.
 - o Berpasangan.
 - ✓ Berkelompok
 - ✓ Klasikal
- (Guru dapat mengatur sesuai dengan jumlah siswa di setiap kelasnya serta formasi yang diinginkan)

Metode:

- ✓ Diskusi
- o Presentasi
- ✓ Demonstrasi
- o Project
- o Eksperimen
- o Eksplorasi
- ✓ Permainan
- o Ceramah
- o Simulasi

(Guru dapat memilih salah satu atau menggabungkan beberapa metode yang diinginkan)

Asesmen Pembelajaran

Menilai Ketercapaian Tujuan Pembelajaran:

- ✓ Asesmen individu
- ✓ Asesmen berpasangan
- o Asesmen kelompok

Jenis Asesmen:

- Jenis Asesmen:
- ✓ Pengetahuan
- ✓ Keterampilan
- ✓ Sikap (mandiri dan gotong royong)
- o Portopolio

Tujuan Pembelajaran

Peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan dan menganalisis gerak spesifik dan fungsional permainan dan olahraga, *start*, gerakan jalan cepat, dan memasuki garis *finish* jalan cepat sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki serta mengembangkan nilai-nilai Profil Pelajar Pancasila dengan meregulasi dan menginternalisasi nilai-nilai gerak seperti: berkolaborasi, kepedulian, berbagai, pemahaman diri dan situasi yang dihadapi, dan meregulasi diri, serta dapat menerapkan pola perilaku hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.

Pemahaman Bermakna

Peserta didik dapat memanfaatkan aktivitas variasi gerak spesifik *start*, gerakan jalan cepat, dan memasuki garis *finish* jalan cepat dalam kehidupan nyata sehari-hari.

Pertanyaan Pemantik

Mengapa peserta didik perlu menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan variasi gerak spesifik jalan cepat?

Prosedur Kegiatan Pembelajaran

1.

Persiapan mengajar

Hal-hal yang harus dipersiapkan guru sebelum melakukan kegiatan pembelajaran antara lain sebagai berikut:

- a. Membaca kembali Modul Ajar yang telah dipersiapkan guru sebelumnya.
- b. Membaca kembali buku-buku sumber yang berkaitan dengan jalan cepat.
- c. Menyiapkan alat pembelajaran, diantaranya:
 - 1) Lapangan atletik atau lapangan sejenisnya (halaman sekolah).
 - 2) *Start block* atau sejenisnya.
 - 3) Tali pembatas.
 - 4) Bendera *start*.
 - 5) Peluit dan *stopwatch*.
 - 6) Lembar Kegiatan Peserta Didik (*student work sheet*) yang berisi perintah dan indikator tugas gerak.

2.

Kegiatan pengajaran

Langkah-langkah kegiatan pengajaran antara lain sebagai berikut:

a.

Kegiatan pendahuluan (15 Menit)

- 1) Guru meminta salah seorang peserta didik untuk menyiapkan barisan di lapangan sekolah dan mengucapkan salam atau selamat pagi kepada peserta didik.
- 2) Guru meminta salah seorang peserta didik untuk memimpin doa, dan peserta didik berdoa sesuai dengan agamanya masing-masing.
- 3) Guru memastikan bahwa semua peserta didik dalam keadaan sehat, bila ada peserta didik yang kurang sehat (sakit), maka guru meminta peserta didik tersebut untuk beristirahat.
- 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 olahraga jalan cepat: misalnya bahwa olahraga jalan cepat adalah salah satu aktivitas yang dapat meningkatkan kebugaran jasmani, penanaman karakter dan prestasi cabang olahraga jalan cepat.
- 7) Guru menyampaikan cakupan materi yang akan dipelajari yaitu: aktivitas pembelajaran variasi gerak spesifik jalan cepat.
- 8) Guru menjelaskan teknik asesmen untuk kompetensi aktivitas pembelajaran variasi gerak spesifik jalan cepat, baik kompetensi sikap (Profil Pelajar Pancasila) dengan observasi dalam bentuk jurnal, yaitu pengembangan nilai-nilai karakter gotong royong dan mandiri, kompetensi pengetahuan: menunjukkan variasi gerak *start*, gerakan jalan cepat, dan memasuki garis *finish* jalan cepat, menggunakan tes tertulis, dan kompetensi terkait keterampilan yaitu: mempraktikkan aktivitas pembelajaran variasi gerak spesifik *start*, gerakan jalan cepat, dan memasuki garis *finish* jalan cepat dengan menekankan pada pengembangan nilai-nilai karakter antara lain: gotong royong dan mandiri.
- 9) Dilanjutkan dengan pemanasan agar peserta didik terkondisikan dalam materi yang akan diajarkan dengan perasaan yang menyenangkan. Pemanasan dalam bentuk *game* antara lain:
 - a) Peserta didik dibagi menjadi dua kelompok (peserta didik putra dan putri dibagi sama banyak). Kalau jumlah peserta didik 32 orang, maka satu kelompok terdiri dari 16 peserta didik.
 - b) Cara bermain: (1) Kelompok A dinamakan sebagai kelompok hitam, (2) kelompok B dinamakan sebagai kelompok hijau (3) Guru akan menyebut kata secara acak "hitam atau hijau", kata yang disebutkan menjadi komando bagi kelompok untuk mengejar dan menyentuh kelompok lawan (hanya diperbolehkan mengejar lawan di depannya) sampai batas wilayah yang telah ditentukan sebelumnya. Hitung jumlah pemain yang berhasil disentuh sebelum batas wilayahnya sebagai skor kelompok tersebut. Di akhir permainan kelompok dengan skor terbanyak sebagai pemenang.
 - c) Berdasarkan pengamatan guru pada *game*, dipilih sejumlah peserta didik yang dianggap cukup mampu untuk menjadi tutor bagi temannya dalam aktivitas berikutnya. Mereka akan mendapat anggota kelompok dari peserta didik yang tersisa dengan cara berhitung sampai angka sejumlah peserta didik yang terpilih (misalnya 16 orang). Maka jika terdapat 32 peserta didik, setiap kelompok akan memiliki anggota 16 orang.
 - d) 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 (90 Menit)

Langkah-langkah kegiatan pembelajaran inti dengan menggunakan model penugasan, dengan prosedur sebagai berikut:

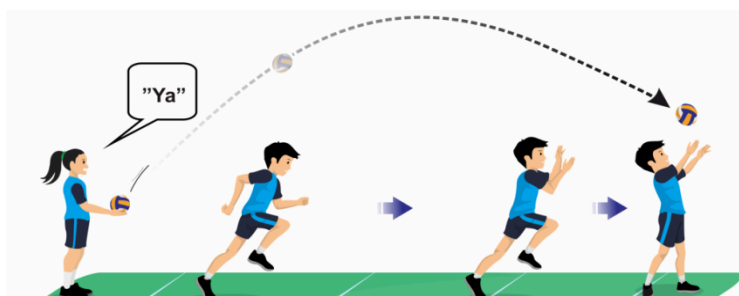
- 1) Peserta didik menerima dan mempelajari kartu tugas (*task sheet*) yang berisi perintah dan indikator tugas aktivitas pembelajaran variasi gerak spesifik *start*, gerakan jalan cepat, dan memasuki garis *finish* jalan cepat.
- 2) Peserta didik melaksanakan tugas ajar sesuai dengan target waktu yang ditentukan guru untuk mencapai ketuntasan belajar pada setiap materi pembelajaran, yaitu: aktivitas pembelajaran variasi gerak spesifik *start*, gerakan jalan cepat, dan memasuki garis *finish* jalan cepat. Secara rinci tugas ajar aktivitas pembelajaran variasi gerak spesifik jalan cepat *start*, gerakan jalan cepat, dan memasuki garis *finish* jalan cepat adalah sebagai berikut:

Aktivitas 1

Fakta, konsep, dan prosedur, serta praktik/latihan variasi gerak jalan cepat. Pengetahuan mengenai fakta, konsep, dan prosedur mengoper, variasi gerak spesifik *start*, gerakan jalan cepat, dan memasuki garis *finish* jalan cepat, dipelajari melalui membaca dan berdiskusi sesuai lembar tugas yang diberikan oleh guru

Bentuk-bentuk aktivitas variasi gerak spesifik permainan bola tangan (*handball*), antara lain sebagai berikut:

- a) Fakta, konsep, dan prosedur, serta praktik/latihan gerak dalam aktivitas pembelajaran variasi gerak spesifik jalan cepat dengan menangkap bola yang dilambung
Pengetahuan mengenai fakta, konsep, dan prosedur kegiatan ini dipelajari melalui membaca dan berdiskusi sesuai lembar tugas yang diberikan oleh guru.



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.

b) Fakta, konsep, dan prosedur, serta praktik/latihan gerak dalam aktivitas pembelajaran variasi gerak spesifik dengan lomba jalan cepat mengambil bola dilakukan berpasangan dan berhadapan

Pengetahuan mengenai fakta, konsep, dan prosedur kegiatan ini dipelajari melalui membaca dan berdiskusi sesuai lembar tugas yang diberikan oleh guru.



ILUSTRASI

Cara melakukannya:

- (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.

c) Fakta, konsep, dan prosedur, serta praktik/latihan gerak dalam aktivitas pembelajaran variasi gerak spesifik jalan cepat dengan langkah kaki lebar, mengikuti garis pada lintasan

Pengetahuan mengenai fakta, konsep, dan prosedur kegiatan ini dipelajari melalui membaca dan berdiskusi sesuai lembar tugas yang diberikan oleh guru.



ILUSTRASI

Panduan Pelaksanannya:

- (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.

Setelah peserta didik melakukan aktivitas pembelajaran variasi gerak spesifik jalan cepat 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 variasi gerak spesifik jalan cepat. Kemudian laporkan hasil capaian belajar yang diperoleh dalam buku catatan atau buku tugas kepada guru.

Aktivitas 2

Setelah peserta didik melakukan aktivitas pembelajaran 1 variasi gerak spesifik jalan cepat, dilanjutkan dengan mempelajari aktivitas pembelajaran aktivitas pembelajaran 2 variasi gerak spesifik jalan cepat. Bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran 2 variasi gerak spesifik jalan cepat, antara lain sebagai berikut:

- a) Fakta, konsep, dan prosedur, serta praktik/latihan gerak dalam aktivitas pembelajaran variasi gerak spesifik jalan cepat pada garis lurus melewati tanda titik-titik untuk mengatur lebar langkah

Pengetahuan mengenai fakta, konsep, dan prosedur kegiatan ini dipelajari melalui membaca dan berdiskusi sesuai lembar tugas yang diberikan oleh guru.

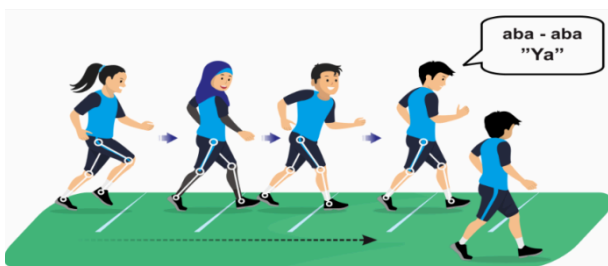
ILUSTRASI

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 $\pm 2 - 3$ menit.

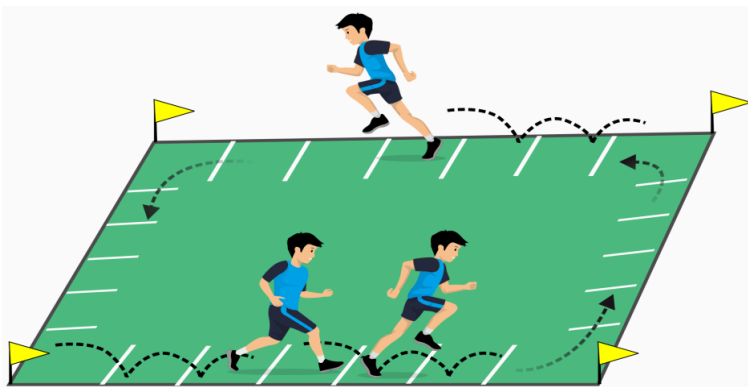
b) Fakta, konsep, dan prosedur, serta praktik/latihan gerak dalam aktivitas pembelajaran variasi gerak spesifik jalan cepat berkelompok 4 - 7 orang dalam satu formasi berbanjar. Pengetahuan mengenai fakta, konsep, dan prosedur kegiatan ini dipelajari melalui membaca dan berdiskusi sesuai lembar tugas yang diberikan oleh guru.



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 $\pm 2 - 3$ menit.

c) Fakta, konsep, dan prosedur, serta praktik/latihan gerak dalam aktivitas pembelajaran variasi gerak spesifik keterampilan gerak berlomba jalan cepat pada lintasan lurus. Pengetahuan mengenai fakta, konsep, dan prosedur kegiatan ini dipelajari melalui membaca dan berdiskusi sesuai lembar tugas yang diberikan oleh guru.



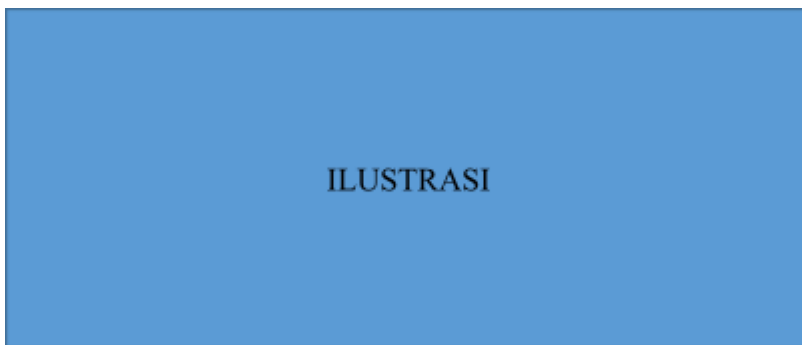
Cara melakukannya:

- 1) Berjalan sepanjang lintasan dan upayakan agar telapak kaki mengikuti sebuah garis lurus.

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

d) Fakta, konsep, dan prosedur, serta praktik/latihan gerak dalam aktivitas pembelajaran variasi gerak spesifik jalan cepat pada tikungan

Pengetahuan mengenai fakta, konsep, dan prosedur kegiatan ini dipelajari melalui membaca dan berdiskusi sesuai lembar tugas yang diberikan oleh guru.



Cara melakukannya:

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

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 jalan cepat
- 4) Guru menugaskan peserta didik yang terkait dengan pembelajaran yang telah dilakukan untuk membaca dan membuat kesimpulan tentang aktivitas variasi gerak spesifik melempar, menangkap, menggiring bola, menembak dan menghadang lawan dalam permainan bola tangan hasilnya dijadikan sebagai tugas penilaian penugasan.
- 5) Berdoa dipimpin oleh salah satu peserta didik dan menyampaikan salam.
- 6) Peserta didik kembali ke kelas yang dilakukan dengan tertib, dan bagi peserta didik yang bertugas mengembalikan peralatan ke tempat semula

Asesmen

1. Asesmen Sikap

Penilaian Pengembangan Karakter (Dimensi Mandiri dan Gotong Royong)

- a. Petunjuk Penilaian (Lembar Penilaian Sikap Diri)
 - 1) Isikan identitas kalian.
 - 2) Berikan tanda cek (√) pada kolom “Ya” jika sikap yang ada dalam pernyataan sesuai dengan sikap Kalian, dan “Tidak” jika belum sesuai.
 - 3) Isilah pernyataan tersebut dengan jujur.
 - 4) Hitunglah jumlah jawaban “Ya”.
 - 5) Lingkari kriteria Sangat Baik, Baik, atau Baik sesuai jumlah “Ya” yang terisi.
- b. Rubrik Asesmen Sikap

No	Pernyataan	Ya	Tidak
1.	Saya membuat target penilaian yang realistis sesuai kemampuan dan minat belajar yang dilakukan.		
2.	Saya memonitor kemajuan belajar yang dicapai serta memprediksi tantangan yang dihadapi.		
3.	Saya menyusun langkah-langkah dan strategi untuk mengelola emosi dalam pelaksanaan belajar.		
4.	Saya merancang strategi dalam mencapai tujuan belajar.		
5.	Saya mengkritisi efektivitas diri dalam bekerja secara mandiri dalam mencapai tujuan.		
6.	Saya berkomitmen dan menjaga konsistensi dalam mencapai tujuan yang telah direncanakannya.		
7.	Saya membuat tugas baru dan keyakinan baru dalam melaksanakannya.		
8.	Saya menyamakan tindakan sendiri dengan tindakan orang lain untuk melaksanakan tujuan kelompok.		
9.	Saya memahami hal-hal yang diungkapkan oleh orang lain secara efektif.		

10.	Saya melakukan kegiatan kelompok dengan kelebihan dan kekurangannya dapat saling membantu.		
11.	Saya membagi peran dan menyelaraskan tindakan dalam kelompok untuk mencapai tujuan bersama.		
12.	Saya tanggap terhadap lingkungan sosial sesuai dengan tuntutan peran sosialnya di masyarakat.		
13.	Saya menggunakan pengetahuan tentang sebab dan alasan orang lain menampilkan reaksi tertentu.		
14.	Saya mengupayakan memberi hal yang dianggap penting dan berharga kepada masyarakat.		
Sangat Baik		Baik	Perlu Perbaikan
Jika lebih dari 10 pernyataan terisi “Ya”		Jika lebih dari 8 pernyataan terisi “Ya”	Jika lebih dari 6 pernyataan terisi “Ya”

2. Asesmen Pengetahuan

Teknik	Bentuk	Contoh Instrumen	Kriteria Penilaian
Tes Tulis	Pilihan ganda dengan 4 opsi	<p>1) Jalan cepat atau <i>racewalking</i> atau <i>race walking</i> merupakan cabang olahraga atletik yaitu: berjalan gerak maju dengan melangkah tanpa adanya hubungan terputus dengan tanah. Dalam melakukan jalan cepat setiap kali melangkah, kaki depan harus menyentuh tanah sebelum kaki belakang</p> <p>a. meninggalkan tanah b. menyentuh tanah c. dibengkokkan d. diluruskan e. ditekuk dan rileks</p> <p>Kunci: A meninggalkan tanah</p>	Jawaban benar mendapatkan skor 1 dan salah 0.
	Uraian tertutup	<p>Pada perlombaan jalan cepat harus diperhatikan hal-hal yang tepat dalam penggunaan keterampilan gerak sesuai dengan bentuk lintasan, jelaskan cara efektif dalam melakukan jalan cepat di lintasan lurus.</p> <p>Kunci:</p>	Mendapatkan skor; 4, jika seluruh urutan dituliskan dengan benar dan isi benar.

		<p>a) Berjalan sepanjang lintasan dan upayakan agar telapak kaki mengikuti sebuah garis lurus.</p> <p>b) Menjaga agar badan bergerak pada jalur lurus sehingga tidak terjadi pengurangan jangkauan langkah ataupun kecepatan.</p> <p>c) Berkonsentrasi pada gerak sebelah kaki dalam tahap penarikan dengan menancapkan tumit pada tanah dan berkonsentrasi pada gerak tersebut oleh kaki yang lain, kemudian perhatikan kedua kaki.</p> <p>d) Seperti latihan (3) tetapi berkonsentrasi pada kaki pendorong.</p> <p>e) Dengan langkah terkontrol, lakukan langkah-langkah percepatan dan perubahan-perubahan irama jalan, pada jarak-jarak yang pendek.</p>	<p>3, jika urutan dituliskan salah tetapi isi benar.</p> <p>2, jika sebagian urutan dituliskan dengan benar dan sebagian isi benar.</p> <p>1, jika urutan dituliskan salah dan sebagian besar isi salah.</p>
--	--	--	--

3. Penilaian Keterampilan

a. Tes kinerja aktivitas gerak spesifik jalan cepat

1) Butir Tes

Lakukan aktivitas pembelajaran variasi gerak *start* jalan cepat. Unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan melakukan gerakan (penilaian proses) dan ketepatan melakukan gerakan (penilaian produk).

2) Petunjuk Penilaian

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

3) Rubrik Penilaian Keterampilan Gerak

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

Nama : _____ Kelas: _____

No	Indikator Esensial	Uraian Gerak	Ya (1)	Tidak (0)
1.	Posisi dan Sikap Awal	a. Kaki		
		b. Badan		
		c. Lengan dan tangan		
		d. Pandangan mata		
2.	Pelaksanaan Gerak	a. Kaki		
		b. Badan		
		c. Lengan dan tangan		
		d. Pandangan mata		

3.	Posisi dan Sikap Akhir	a. Kaki		
		b. Badan		
		c. Lengan dan tangan		
		d. Pandangan mata		
Perolehan/Skor maksimum X 100% = Skor Akhir				

4) Pedoman penskoran

a) Penskoran

- Skor 1 jika: Peserta didik dapat melakukan 80% dari komponen gerakan sikap awal, sikap pelaksanaan, dan sikap akhir dengan benar.
- Skor 0 jika: Peserta didik kurang dari 80% melakukan komponen gerakan sikap awal, sikap pelaksanaan, dan sikap akhir dengan benar.

(1) Sikap awalan melakukan gerakan

- (a) *Start* perlombaan jalan cepat dilakukan dengan start berdiri,
- (b) kaki kiri di belakang garis start, kaki kanan di belakang kaki kiri,
- (c) badan agak condong ke depan, tangan bergantung kendur.
- (d) pada aba-aba “Ya!”, segera langkahkan kaki kanan ke depan dan jalan

(2) Sikap pelaksanaan melakukan gerakan

- (a) Dimulai dengan gerakan mengangkat paha kaki diayun ke depan, dengan lutut terlipat.
- (b) tungkai badan bergantung ke depan.
- (c) menapak ke tumit terlebih dahulu menyentuh tanah.
- (d) dilanjutkan kaki tumpu menolak dengan mengangkat tumit selanjutnya ujung kaki tumpu lepas dari tanah berganti menjadi kaki ayun.
- (e) badan sedikit condong ke depan dan pandangan mata fokus pada lintasan.

(3) Sikap akhir melakukan gerakan

- (a) Sikap saat mencapai garis *finish* badan di condongkan kedepan tanpa mengurangi kecepatan jalan.

b) Pengolahan skor

Skor maksimum: 10

Skor perolehan peserta didik: SP

Nilai keterampilan yang diperoleh peserta didik: SP/10.

c) Lembar pengamatan penilaian keterampilan gerak jalan cepat 3.000 meter.

(1) Penilaian hasil keterampilan gerak

Tahap pelaksanaan pengukuran

Penilaian hasil/produk keterampilan gerak jalan cepat dengan cara:

- (a) Mula-mula peserta didik berdiri pada garis *start*.
- (b) Setelah petugas pengukuran memberi aba-aba “bersedia”, “siap”, “ya!” peserta didik mulai melakukan keterampilan gerak jalan cepat 4000 meter.
- (c) Petugas menilai waktu tempuh peserta didik menggunakan *stopwatch*.

d) Konversi ketepatan gerak

Perolehan Nilai		Klasifikasi Nilai
Putra	Putri	
..... < 25 menit < 30 menit	Sangat Baik
26 – 27 menit	31 – 32 menit	Baik
28 – 29 menit	33 – 34 menit	Cukup
..... > 29 menit > 34 menit	Kurang

Pengayaan dan Remedial

1. Pengayaan

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

2. Remedial

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

Refleksi Peserta Didik dan Guru

1. Refleksi Peserta Didik

Pada setiap topik di akhir pembelajaran peserta didik ditanya tentang:

- Apa yang sudah dipelajari.
- Dari apa yang sudah dipelajari apa yang sudah dikuasai.
- Kesulitan-kesulitan apa saja yang peserta didik alami/temukan dalam melakukan aktivitas pembelajaran.
- Kesalahan-kesalahan apa saja yang peserta didik alami/temukan dalam melakukan aktivitas pembelajaran.
- Bagaimana cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang peserta didik alami/temukan dalam melakukan aktivitas pembelajaran.

Contoh Format Refleksi.

Setelah peserta didik melakukan aktivitas pembelajaran variasi gerak spesifik jalan cepat, peserta didik diminta untuk menuliskan kesulitan-kesulitan, kesalahan-kesalahan, dan bagaimana cara memperbaikinya dalam melakukan aktivitas pembelajaran variasi gerak spesifik jalan cepat,. Kemudian laporkan hasil capaian belajar yang diperoleh dalam buku catatan atau buku tugas kepada guru.

No	Aktivitas Pembelajaran	Pengamatan Pembelajaran	
		Tercapai	Belum Tercapai
1.	Aktivitas pembelajaran variasi gerak spesifik jalan cepat yang dilakukan secara berpasangan atau berkelompok*		
2.	Menunjukkan nilai-nilai karakter profil Pelajar Pancasila pada elemen Mandiri dan Gotong Royong dalam proses aktivitas pembelajaran variasi gerak spesifik jalan cepat.		

*) Materi disesuaikan dengan pokok bahasan.

Catatan:

- Bagi peserta didik yang belum mampu mencapai batas kompetensi dalam melakukan aktivitas pembelajaran variasi gerak spesifik jalan cepat yang ditentukan oleh guru, maka minta remedial.
- Bagi peserta didik yang mampu mencapai atau melebihi batas kompetensi dalam melakukan aktivitas pembelajaran variasi gerak spesifik jalan cepat yang ditentukan oleh guru, maka lanjutkan pembelajaran pada materi yang lebih kompleks dan bervariasi.

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:

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

Tanggal :
Lingkup/materi pembelajaran :
Nama Siswa :
Fase/Kelas : D / VIII

1. **Panduan umum**

- a. Pastikan Peserta didik dalam keadaan sehat dan siap untuk mengikuti aktivitas pembelajaran.
- b. Ikuti gerakan pemanasan dengan baik, sesuai dengan instruksi yang diberikan guru untuk menghindari cedera.
- 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 berpasangan yang terdiri dari 6-8 orang.
- b. Lakukan aktivitas pembelajaran variasi gerak *start* jalan cepat dengan temanmu satu kelompok.
- c. Perhatikan penjelasan berikut ini:
Cara bermain aktivitas pembelajaran variasi gerak *start* jalan cepat antara lain:
 - 1) Aktivitas pembelajaran variasi gerak spesifik jalan cepat dengan menangkap bola yang dilambung.
 - 2) Aktivitas pembelajaran variasi gerak spesifik dengan lomba jalan cepat mengambil bola dilakukan berpasangan dan berhadapan.
 - 3) Aktivitas pembelajaran variasi gerak spesifik jalan cepat dengan langkah kaki lebar, mengikuti garis pada lintasan.
 - 4) Aktivitas pembelajaran variasi gerak spesifik jalan cepat pada garis lurus melewati tanda titik-titik untuk mengatur lebar langkah.
 - 5) Aktivitas pembelajaran variasi gerak spesifik jalan cepat berkelompok 4 - 7 orang dalam satu formasi berbanjar.
 - 6) Aktivitas pembelajaran variasi gerak spesifik berlomba jalan cepat pada lintasan lurus.
 - 7) Aktivitas pembelajaran variasi gerak spesifik perlombaan jalan cepat pada tikungan.

3. **Bahan Bacaan Peserta Didik**

- a. Peraturan jalan cepat yang standar. Untuk membantu dalam mencari sumber bacaan tersebut, dapat diperoleh melalui: buku, majalah, koran, internet, atau sumber lainnya.
- b. Materi hasil rancangan keterampilan gerak 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 keterampilan gerak jalan cepat.
- c. Bentuk-bentuk perlombaan jalan cepat.

Glosarium

- Jalan cepat merupakan gerak maju dengan melangkah kaki tanpa adanya hubungan terputus dengan tanah. Setiap kaki melangkah kaki depan harus menyentuh tanah sebelum kaki tanah meninggalkan tanah. Untuk melakukan gerakan-gerakan jalan cepat secara baik diperlukan kemampuan dasar fisik yang memadai. Dengan kondisi fisik yang baik akan memudahkan melakukan gerakan-gerakan yang lebih sulit (kompleks).
- *Start* jalan cepat adalah *start* yang dilakukan dengan berdiri.
- Langkah kaki jalan cepat merupakan gerak maju dengan melangkah kaki tanpa adanya hubungan terputus dengan tanah.
- Gerakan *finish* adalah jalan terus hingga melewati garis *finish*, langkah baru dikendorkan kecepatan jalannya setelah melewati jarak lima meter.
- Teknik adalah cara melakukan atau melaksanakan sesuatu untuk mencapai tujuan tertentu secara efisien dan efektif. Teknik dalam jalan cepat dapat diartikan sebagai cara memainkan bola dengan efisien dan efektif sesuai dengan peraturan permainan yang berlaku untuk mencapai suatu hasil yang optimal.

Referensi

- Muhajir. 2017. Buku Siswa Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan, untuk SMP/MTs Kelas VIII. Bogor : Penerbit Yudhistira.
- Muhajir. 2017. Buku Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan, untuk SMP/MTs Kelas VIII. Bogor : Penerbit Yudhistira.
- Muhajir. 2020. Modul Pembelajaran Jarak Jauh Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan, untuk SMP/MTs Kelas VIII. Jakarta: Direktorat Pendidikan Masyarakat dan Pendidikan Khusus Dirjen Pendidikan Anak Usia Dini, Pendidikan Dasar dan Pendidikan Menengah, Kemendikbud.
- Muhajir. 2020. Belajar dan Berlatih Atleti Nomor Jalan dan Lari. Bandung: Sahara Multi Trading.
- Tim Direktorat SMP. 2017. Panduan Penilaian oleh Pendidik dan Satuan Pendidikan Sekolah Menengah Pertama. Jakarta : Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.
- Tim Direktorat SMP. 2016. Panduan Pembelajaran Untuk Sekolah Menengah Pertama. Jakarta : Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.

Memeriksa dan Menyetujui,
Kepala SMP/MTs

....., 2021
Guru Mata Pelajaran

NIP.

NIP.