

MODUL AJAR PJOK
MATERI PERMAINAN ATLETIK JALAN CEPAT

IDENTITAS MODUL

Nama Penyusun	Novi Andrianto, S.Pd
Institusi	SMP Negeri 2 Ngemplak
Tahun Ajaran	2024/ 2025
Jenjang sekolah	Fase D (SMP)
Kelas/ Semester	VII/ Ganjil
Alokasi Waktu	1 pertemuan (2 x40 menit)

A. Identifikasi

Peserta didik		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.
Materi Pelajaran		Materi pelajaran permainan atletik jalan cepat dengan pengetahuan yang bermakna pada perkembangan kehidupan masyarakat dari masa ke masa.
Dimensi Profil Lulusan	☒	DPL 1 Keimanan dan Ketakwaan terhadap Tuhan YME
	☐	DPL 2 Kewargaan
	☒	DPL 3 Penalaran Kritis
	☐	DPL 4 Kreativitas
	☒	DPL 5 Kolaborasi
	☐	DPL 6 Kemandirian
	☒	DPL 7 Kesehatan
	☐	DPL 8 Komunikasi

B. Desain Pembelajaran

Capaian pembelajaran	Pada akhir fase D peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan hasil analisis keterampilan gerak spesifik berupa
----------------------	---

	permainan dan olahraga, aktivitas senam, aktivitas gerak berirama, dan aktivitas permainan dan olahraga air (kondisional)
Lintas disiplin ilmu	Seni budaya, IPA
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
Topik Pembelajaran	Permainan Atletik Jepang
Praktik pedagogis	a. Pendekatan : Pendekatan pembelajaran mendalam dan Pembelajaran Diferensiasi. b. Metode : diskusi, demonstrasi dan refleksi. c. Model pembelajaran : UbD
Kemitraan Pembelajaran	Peserta didik dalam satu kelompok
Lingkungan pembelajaran	Lingkungan sekolah
Pemanfaatan digital	Video youtube

A. Pengalaman Pembelajaran

Langkah- langkah pembelajaran		
Pertemuan ke – 1		Alokasi Waktu
Pendahuluan (Awal)	Membuka pembelajaran dengan berdoa kepada Tuhan Yang Maha Esa (DPL 1: Beriman Kepada Tuhan Yang Maha Esa, Prinsip pembelajaran: Bekerjasama)	15 menit

	Mengecek kehadiran peserta didik (Prinsip pembelajaran: Berkesadaran)	
	Mengatur tempat duduk peserta didik, mengkondisikan kebersihan kelas, mengkondisikan kenyamanan kelas. (Prinsip pembelajaran : Menggembirakan)	
	Apresepsi: Guru menayangkan video pertandingan atletik jalan cepat,dan video jalan di tempat wisata dan gua memberikan pertanyaan. 1. Apakah yang kalian lihat di layar? 2. Perbedaan apa yang terjadi di video pertandingan jalan cepat dan jalan jalan di tempat wisata? (DPL : Penalaran Kritis, Prinsip: bermakna)	
	Menyampaikan motivasi pembelajaran yang dikaitkan dengan apresepsi pemanfaatan penguasaan teknik jalan cepat guna di terapkan di pertandingan yang sesungguhnya. (Prinsip pembelajaran: Bermakna)	
	Guru menjelaskan tujuan pembelajaran, kegiatan pembelajaran, dan teknik penilaian yang akan dicapai.	
Kegiatan Inti	1. Peserta didik melihat tayangan video pembelajaran aktivitas atletik jalan cepat.(DPL kritis)	50 menit
	2. Peserta didik ditugaskan untuk menggali informasi lain mengenai permainan invasi sepak bola.(DPL kreatif)	
	• 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.

(DPL penararan kritis) (Pembelajaran bermakna)

- 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 mengangkat 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. (DPL penalaran kritis) (Pembelajaran bermakna)

- 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 kecepatan 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. (DPL penalaran kritis)

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

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

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:

- (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. (DPL kolaborasi)

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

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 melambungkan bola dan yang berjalan menangkap bola.

(DPL kolaborasi)

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

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:

(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. (DPL kreativitas)

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

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.

(DPL bernalar kritis)

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

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.

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.

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

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 $\pm$ 2 - 3 menit.

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

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 $\pm$ 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. (DPL kemandirian)	
Penutup	- Peserta didik bersama dengan guru melakukan refleksi pencapaian pembelajaran - Guru menugaskan peserta didik yang terkait dengan pembelajaran yang telah dipelajari untuk membaca dan membuat kesimpulan tentang gerak spesifik dalam permainan invasi sepak bola - Guru menutup pembelajaran dengan salam.	15 menit
Penutup	- Peserta didik beserta dengan guru melakukan refleksi pencapaian pembelajaran pada pertemuan kedua. - . Guru menutup pembelajaran dengan salam.	15 menit

B. Asesemen

Jenis	Teknik	Instrumen asesmen
Asesemen Awal	Tertulis	video
Asesmen formatif	Performa	1. Lembar penilaian kerja (demontrasi) 2. Lembar penilaian kinerja

C. Refleksi Peserta Didik dan Pendidik

Peserta didik

1. Apa yang kalian lakukan dalam pembelajaran ini? (FACT)
2. Apa ekspresi/ perasaan yang dapat menggambarkan kalian dalam pembelajaran ini? (FEELINGS)
3. Apa pembelajaran yang paling bermakna dalam materi ini? (FINDINGS)
4. Apa rencana atau harapan yang dapat kalian buat terkait materi pada pembelajaran ini? (FUTURE)

Pendidik

1. Sudahkan maksimal penyampaian materi pada hari ini?
2. Apakah pembelajaran yang disampaikan mudah dimengerti oleh peserta didik?

D. Remedial dan pengayaan

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) 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

E. Bahan bacaan

BUKU PAKET PJOK KELAS 9

Panduan Asesmen oleh Pendidik dan Satuan Pendidikan Sekolah Menengah Pertama.
Jakarta : Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.

a. Link artikel

www.google.com

F. Daftar Pustaka

Mikanda Rahmani. 2023. PJOK 3 untuk SMP/MTS Kelas VII. Bandung: Grafindo Media

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

Ngemplak, 12 Juni 2025

Mengetahui,
Kepala Sekolah

Guru Mata Pelajaran



Novi Andrianto, S.Pd.
NIP. 19700929 199512 3 002

Novi Andrianto, S.Pd.
NIP. 19980418 202221 2 002

LAMPIRAN

Lampiran 1. Asesmen Awal

Video pertandingan atletik jalan cepat

Tujuan : Penguasaan awal atletik jalan cepat.

Petunjuk:

1. Setelah melihat video peserta didik menganalisa video disecarik kertaskertas?
2. Apa yang kamu ketahui tentang jalan cepat dan jalan santai?
3. Apakah kamu pernah melakukan jalan cepat?
4. Apakah siswa mengetahui teknik jalan cepat?

LAMPIRAN 2. Lembar Kerja Peserta Didik (asesmen formatif)

1. 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. <i>start</i>, teknik jalan cepat, <i>finis</i> B. <i>start</i>, langkah kaki, <i>finis</i> C. <i>start</i>, langkah kaki, ayunan lengan D. langkah kaki, ayunan lengan, <i>finis</i> Kunci: B. <i>start</i>, langkah kaki, <i>finis</i>.	Jawaban benar mendapatkan skor 1 dan salah 0.
	Uraian tertutup	1. Jelaskan cara melakukan rangkaian gerakan jalan cepat.	Mendapatkan skor;

		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 mengangkat 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.	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.
--	--	--	---

2. 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: _____

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

4) Pedoman penskoran

a) Pedoman penskoran

(1) Sikap gerakan kaki

Skor 3 jika:

- (a) kaki melangkah selebar dan secepat mungkin.
- (b) kaki belakang saat menolak dari tanah harus tertendang lurus dengan cepat.

- (c) lutut ditekuk secara wajar agar paha mudah terayun ke depan.
- (d) lutut agak bengkok.

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

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

(2) Sikap gerakan lengan

Skor 4 jika:

- (a) lengan diayun ke depan atas sebatas hidung.
- (b) sikut ditekuk kurang lebih membentuk sudut 90 derajat.
- (c) lengan diayunkan secara bergantian secara konsisten.
- (d) lengan diayunkan ke depan dan ke belakang.

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

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

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

(3) Sikap posisi badan

Skor 3 jika:

- (a) saat berlari badan rileks.
- (b) kepala segaris punggung.
- (c) pandangan ke depan.
- (d) badan condong ke depan.

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

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

b) Pengolahan skor

Skor maksimum: 10.

Skor perolehan peserta didik: SP.

Nilai keterampilan yang diperoleh peserta didik: SP/10.

- c) Lembar pengamatan 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
<i>Putera</i>	<i>Puteri</i>	
..... < 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

Lampiran 3

Lembar Refleksi Peserta Didik

Nama :

Kelas :

No :

Refleksi dapat diisi melalui link google formulir

No.	Pernyataan	Jawaban
1.	Apa yang kalian lakukan dalam pembelajaran ini? (FACT)	
2.	Apa ekspresi/ perasaan yang dapat menggambarkan kalian dalam pembelajaran ini? (FEELINGS)	
3.	Apa pembelajaran yang paling bermakna dalam materi ini? (FINDINGS)	

4.	Apa rencana atau harapan yang dapat kalian buat terkait materi pada pembelajaran ini? (FUTURE)	
----	--	--