

MODUL AJAR PJOK KELAS VII

Oleh: Agilia Alun Jati, S.Pd.

Nama Sekolah	: SMP Negeri 1 Mojotengah
Alamat Sekolah	: Jl. Dieng Km 4 Mojotengah Wonosobo
Mata Pelajaran	: PJOK
Fase CP	: D
Kelas/Semester	: VII / Gasal
Jumlah Siswa	: 32
Tahun Pelajaran	: 2022/2023
Total Alokasi Waktu	: 10 menit
Moda Pembelajaran	: Tatap Muka

A. Elemen Konten

Pengetahuan Gerak dan Keterampilan Gerak

B. Capaian Pembelajaran

Murid dapat menganalisis dan menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan hasil analisis keterampilan gerak spesifik berupa permainan dan olahraga, aktivitas senam, aktivitas gerak berirama, dan aktivitas permainan dan olahraga air.

C. Tujuan Pembelajaran

1. Melalui kegiatan diskusi murid mampu menganalisis aktivitas gerak spesifik start, gerakan lari, dan memasuki garis finish lari jarak pendek sesuai potensinya.
2. Melalui kegiatan demonstrasi murid mampu mempraktikkan aktivitas gerak spesifik start, gerakan lari, dan memasuki garis finish lari jarak pendek sesuai potensinya.
3. Murid mampu menunjukkan sikap berakhlak mulia, mandiri, berkebhinekaan global, gotong royong, bernalar kritis dan kreatif.

D. Persiapan Pembelajaran:

Metode : Diskusi, Demonstrasi, *Problem Based Learning*

Model Pembelajaran : Saintifik

Pengaturan Murid: Individu,berpasangan,atau berkelompok (> 2 orang)

E. Kegiatan Pembelajaran

Pertemuan 1

KEGIATAN PENDAHULUAN (6 menit)	
1. Mengawali kegiatan pembelajaran guru mengucapkan salam dan mengajak Murid untuk berdoa bersama.	
2. Guru menanyakan kabar Murid dan mengabsen kehadiran murid.	
3. Guru memberikan apersepsi, motivasi, menanyakan pelajaran sebelumnya dan mengaitkan dengan pelajaran untuk hari ini.	
4. Guru menyampaikan tujuan dan cakupan materi yang dipelajari hari ini.	
KEGIATAN INTI (100 menit)	
STIMULATION	Murid menonton dan mengamati tayangan video tentang perlombaan lari jarak pendek (tempat berada di kelas).
PROBLEM STATEMENT	Guru mengajak murid untuk berdiskusi tanya jawab berdasarkan tayangan video mengenai teknik dasar lari jarak pendek.

DATA COLLECTION	Murid dibagi dalam beberapa kelompok. Kemudian guru memberikan LKPD untuk dikerjakan dengan berdiskusi secara berkelompok. murid mencari tahu cara melakukan gerakan start, gerakan berlari, dan gerakan finish dari berbagai sumber.
DATA PROCESSING	Murid mencatat poin-poin penting yang diperoleh dan menyusunnya dalam lembar kerja untuk dipresentasikan
VERIFICATION	Murid mempresentasikan hasil kerja kelompok kemudian ditanggapi oleh kelompok yang lain
GENERALISATION	Guru dan murid membuat kesimpulan tentang hal-hal yang telah dipelajari terkait lari jarak pendek dengan benar. Murid kemudian diberi kesempatan untuk menanyakan kembali hal-hal yang belum dipahami.
KEGIATAN PENUTUP (10 menit)	
a. Guru memberikan refleksi dengan assessment sikap. b. Guru memberikan penguatan. c. Guru menyampaikan tugas yang harus dikerjakan untuk pertemuan berikutnya d. Guru menyampaikan rencana materi pelajaran pertemuan berikutnya e. Guru menutup pelajaran dengan berdoa dan mengucapkan salam.	

F. Penilaian

1. Asesmen Sikap

Asesmen sikap didasarkan pada lembar penilaian diri menggunakan daftar cek atau skala penilaian (rating scale) yang disertai rubrik.

Penilaian Diri (Self Assessment)

Nama :

Kelas/Semester :

Tahun Pelajaran :

Petunjuk : Berilah tanda centang(√) pada kolom “Ya” atau “Tidak” sesuai dengan keadaan yang sebenarnya.

No	Pernyataan	Ya	Tidak
1	Saya selalu berdoa sebelum melakukan aktivitas		
2	Saya beribadah tepat waktu		
3	Saya tidak mengganggu teman saya yang beragama lain ketika berdoa.		
4	Saya menyelesaikan tugas-tugas tepat waktu.		
5	Saya berani mencoba hal-hal baru.		

6	Saya berani mengakui kesalahan saya.		
7	Saya menghormati orang yang lebih tua		
8	Saya mengucapkan terima kasih saat menerima bantuan dari orang lain.		
9	Saya selalu jujur dalam mengerjakan soal ulangan.		
10	Saya berani menunjukkan kemampuan yang dimiliki de depan orang banyak		

$$\text{Nilai Akhir} = \frac{\text{Jumlah pilihan "YA"}}{10} \times 100$$

2. Asesmen Pengetahuan

Asesmen pengetahuan didasarkan pada hasil Tes tertulis formatif dalam bentuk LKPD yang dikerjakan berkelompok..

3. Asesmen Keterampilan

a. Tes kinerja aktivitas gerak spesifik start, gerak berlari, dan gerak finish.

1) Butir Tes

Lakukan aktivitas gerak spesifik start, gerak berlari, dan gerak finish perlombaan lari jarak pendek. Unsur-unsur yang dinilai adalah sikap badan, kaki, tangan, dan pandangan mata.

2) Petunjuk Asesmen

Berikan tanda centang pada kolom yang sudah disediakan.

3) Rubrik Asesmen Keterampilan Gerak

Lembar asesmen proses gerak untuk perorangan (setiap murid satu lembar asesmen).

Nama : _____ Kelas: _____

No	Indikator Esensial	Uraian Gerak	Ya (1)	Tidak (0)
1.	Posisi Start	a. Kaki		
		b. Badan		
		c. Lengan dan tangan		
		d. Pandangan mata		
2.	Pelaksanaan Gerakan Berlari	a. Kaki		
		b. Badan		
		c. Lengan dan tangan		
		d. Pandangan mata		
3.	Memasuki Garis Finish	a. Kaki		
		b. Badan		
		c. Lengan dan tangan		
		d. Pandangan mata		
(Perolehan Skor : 12) X 100 = Skor Akhir				

Pedoman penskoran

(1) Gerakan Start

Skor 1 jika:

- Aba-aba Bersedia : Lutut kaki belakang diletakkan di tanah/lintasan. Kedua tangan selebar bahu dan jari telunjuk dan ibu jari diletakkan di belakang garis Start membentuk huruf “v”
- Aba-aba siap: Angkat pinggul ke atas sehingga lutut yang menempel pada tanah/lintasan terangkat. Posisi pinggul lebih tinggi dari bahu dan pandangan ke depan ke arah lintasan berlari. berkonsentrasi menunggu aba-aba selanjutnya.
- Aba-aba ya: dengan cepat dorong kaki depan pada tanah atau *Start block*, dan kaki belakang dilangkahkan ke depan dan lutut diangkat ke depan atas.

Skor 0 jika : gerakan tidak benar.

(2) Sikap gerakan kaki saat berlari

Skor 1 jika:

- kaki melangkah selebar dan secepat mungkin.
- kaki belakang saat menolak dari tanah harus tertendang lurus dengan cepat.
- lutut ditekuk secara wajar agar paha mudah terayun ke depan.
- lutut agak bengkok.

Skor 0 jika : gerakan tidak benar.

(3) Sikap gerakan lengan saat berlari

Skor 1 jika:

- lengan diayun ke depan atas sebatas hidung.
- sikut ditekuk kurang lebih membentuk sudut 90 derajat.
- lengan diayunkan secara bergantian secara konsisten.
- lengan diayunkan ke depan dan ke belakang.

Skor 0 jika : gerakan tidak benar.

(4) Sikap posisi badan saat berlari

Skor 1 jika:

- saat berlari badan rileks.

b. kepala segaris punggung.

c. pandangan ke depan.

d. badan condong ke depan.

Skor 0 jika : gerakan tidak benar.

(5) Sikap memasuki garis finish

Skor 1 jika:

a. Berlari secepat-cepatnya saat memasuki garis *finish*.

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

c. Bahu dijatuhkan atau didorongkan ke depan.

Skor 0 jika : gerakan tidak benar.

Mojotengah, Juli 2022

Kepala Sekolah


Guru Mata Pelajaran

Tri Hari Agustanti,S. Pd., M.M.
NIP.19690803 199512 2 001


Agilia Alun Jati,S. Pd.
NIP. 19920731 202221 2 015

LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK
PJOK KELAS VII
Materi : "Lari Jarak Pendek"

Tujuan Pembelajaran:

- 
1. Peserta didik mampu menganalisis aktivitas gerak spesifik start, gerakan lari, dan memasuki garis finish lari jarak pendek sesuai potensi peserta didik.
 2. Peserta didik mampu mempraktikkan aktivitas gerak spesifik start, gerakan lari, dan memasuki garis finish lari jarak pendek sesuai potensi peserta didik.

Langkah-langkah Kegiatan:

- 
1. Amati video perlombaan lari jarak pendek dengan link :
<https://youtu.be/6M7ymu3MnZw>
 2. Bersama dengan teman, buatlah kelompok!
 3. Diskusikan dengan kelompokmu tentang teknik dasar lari jarak pendek!
 4. Tulislah di buku tulis cara melakukan teknik dasar lari jarak pendek dengan pertanyaan sebagai berikut:
 - a. Bagaimana cara melakukan start dalam lari jarak pendek?
 - b. Bagaimana cara melakukan sikap yang benar ketika berlari dalam lari jarak pendek?
 - c. Bagaimana cara melakukan gerakan mencapai finish dalam lari jarak pendek?
 5. Lakukanlah pemanasan di lapangan dengan teman-temanmu! Ikuti gerakan pemanasan dengan baik, sesuai dengan instruksi yang diberikan guru untuk menghindari cedera.
 6. Praktikkan lari jarak pendek secara berkelompok dengan ketentuan:
 - a. Buatlah lintasan lari (menggunakan kapur, tali rafia, atau cone) dengan jarak sesuai dengan kemampuan kelompokmu masing-masing!
 - b. Praktikkan teknik dasar lari jarak pendek, satu persatu bergantian dengan teman