

MODUL AJAR PJOK SMP/M.TS FASE D KELAS VII

<p>Penyusun : Okky Rizky Pratama, S.Pd</p> <p>Jenjang : SMP/M.Ts</p> <p>Kelas : VII</p> <p>Alokasi Waktu : 2 x 40 Menit (1 Kali pertemuan).</p>	<p>Kompetensi Awal:</p> <p>Peserta didik telah dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan kombinasi pola gerak dominan (bertumpu, bergantung, keseimbangan, berpindah/lokomotor, tolakan, putaran, ayunan, melayang, dan mendarat) senam menggunakan alat sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki.</p>	<p>Profil Pelajar Pancasila:</p> <p>Profil Pelajar Pancasila yang dikembangkan pada Fase D adalah mandiri dan gotong royong yang ditunjukkan melalui proses pembelajaran gerak dominan keseimbangan, guling depan.</p>
Sarana dan Prasarana		
<ul style="list-style-type: none"> • Lapangan olahraga atau halaman sekolah (ruangan kelas). • Matras senam atau sejenisnya. • Peluit 		
Target Peserta Didik		
<ul style="list-style-type: none"> ○ Peserta didik regular 		
Materi Ajar, Alat, dan Bahan yang Diperlukan		
<p>1. Materi Pokok Pembelajaran</p> <p>a. Materi Pembelajaran Reguler</p> <p>Memahami fakta, konsep, dan prosedur, serta mempraktikkan aktivitas pembelajaran gerak dominan senam, diantaranya:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Gerak dominan sikap kayang 2) Gerak dominan sikap lilin. 3) Gerak dominan guling depan. <p>b. Materi Pembelajaran Remedial</p> <p>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 memasang peserta didik dan belajar dalam kelompok agar bisa saling membantu, serta berbagai strategi lain sesuai kebutuhan peserta didik.</p> <p>c. Materi Pembelajaran Pengayaan</p> <p>Materi pembelajaran untuk pengayaan lebih tinggi dari materi reguler. Materi dapat dikembangkan dengan meningkatkan kompleksitas materi, dan mengubah lingkungan pembelajaran di dalam rangkaian gerakan yang sederhana.</p>		

2. Media Pembelajaran
 - a. Peserta didik sebagai model atau guru yang memperagakan rangkaian aktivitas pembelajaran gerak dominan senam seperti: sikap kayang, sikap lilin, dan guling depan.
 - b. Gambar aktivitas pembelajaran gerak dominan senam seperti: sikap kayang, sikap lilin, dan guling depan.
3. Alat dan Bahan Pembelajaran
 - a. Lapangan olahraga atau halaman sekolah (ruangan kelas).
 - b. Matras senam atau sejenisnya
 - c. Peluit
 - d. Lembar kerja siswa (*student work sheet*) yang berisi perintah dan indikator tugas gerak.

Moda Pembelajaran

- Moda pembelajaran *luring*.

Pengaturan Pembelajaran

Pengaturan Peserta Didik:

- Individu, berpasangan, dan berkelompok.

Metode:

- Diskusi, demonstrasi, komando.

Asesmen Pembelajaran

Menilai Ketercapaian Tujuan Pembelajaran:

- Asesmen individu

Jenis Asesmen:

- Pengetahuan (lisan dan tertulis).
- Keterampilan (praktik dan kinerja).
- Sikap (mandiri dan gotong royong).
- Portopolio.

Tujuan Pembelajaran

Peserta didik dapat menganalisis dan menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan aktivitas pembelajaran gerak sikap kayang, sikap lilin, dan guling depan serta mengembangkan nilai-nilai Profil Pelajar Pancasila dengan menanamkan nilai-nilai sikap seperti: mandiri dan gotong royong, serta dapat menerapkan pola perilaku hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.

Pemahaman Bermakna

Setelah peserta didik melakukan aktivitas pembelajaran gerak dominan senam, manfaat apakah yang dirasakan olehnya? Dapatkah pengalaman pembelajaran ini diterapkan ke dalam kehidupan sehari-hari?

Pertanyaan Pematik

Mengapa peserta didik perlu memahami dan menguasai aktivitas pembelajaran gerak dominan senam seperti: keseimbangan, guling depan, guling belakang, dan guling lenting.

Prosedur Kegiatan Pembelajaran

a. Kegiatan pengajaran

Langkah-langkah kegiatan pengajaran antara lain sebagai berikut:

1) Kegiatan pendahuluan (5 menit)

1. Guru menyiapkan barisan peserta didik 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 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 senam: misalnya: bahwa aktivitas senam adalah salah satu aktivitas yang dapat meningkatkan kebugaran jasmani dan prestasi cabang olahraga senam.
7. Guru menyampaikan cakupan materi yang akan dipelajari yaitu: aktivitas pembelajaran gerak dominan sikap kayang, sikap lilin, dan guling depan.
8. Guru menjelaskan tehnik asesmen untuk kompetensi aktivitas pembelajaran gerak dominan senam, baik kompetensi sikap spiritual dengan observasi dalam bentuk jurnal: yaitu perilaku keseriusan dalam berdoa dan berusaha secara maksimal, kompetensi sikap sosial: nilai-nilai karakter antara lain: gotong royong dan mandiri, kompetensi pengetahuan.
9. Dilanjutkan dengan pemanasan agar peserta didik terkondisikan dalam materi yang akan diajarkan dengan perasaan yang menyenangkan. Pemanasan dalam bentuk permainan. Nama Permainannya adalah estafet bola ke belakang menggunakan kaki.
10. Dalam pembelajaran ini disamping dapat mengembangkan elemen gerak dominan 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.

2) Kegiatan Inti (60 menit)

Langkah-langkah kegiatan pembelajaran inti dengan prosedur sebagai berikut:

Aktivitas 1

Kayang adalah salah satu gerakan senam lantai yang menitik beratkan tumpuan pada tangan dan kaki secara bersamaan. Gerakan kayang mirip seperti roda yang tidak bergerak. Sehingga, tak heran jika nama lain adalah wheel pose atau upward bow pose dalam Bahasa Inggris. Sikap lilin adalah sikap meluruskan badan dengan sikap kedua kaki rapat ke atas. Gerakan sikap lilin disebut juga dengan istilah armstand. Dalam

pelaksanaannya, tumpuan sikap lilin terletak pada tubuh bagian atas yang ditopang oleh kedua tangan.

1. Peserta didik menyimak informasi dan peragaan materi tentang aktivitas pembelajaran sikap kayang dan sikap lilin melalui gambar, maupun peragaan peserta didik.
2. Guru membagikan lembar kerja yang berupa gambar yang harus dideskripsikan oleh peserta didik secara berkelompok.
3. Setelah Peserta didik mendiskusikan secara berkelompok, kemudian peserta didik dipersilahkan untuk mencoba aktivitas pembelajaran sikap kayang dan sikap lilin melalui gambar, maupun peragaan peserta didik secara tertib dan berpasangan atau dibantu dengan temannya.
4. Peserta didik menerima umpan balik secara langsung maupun tertunda dari teman sejawat saling mengoreksi gerakan yang dilakukan.
5. Seluruh berbagai gerak yang dilakukan oleh peserta didik diawasi dan diberikan koreksi oleh guru apabila ada kesalahan dalam melakukan gerakan.
6. Guru mengamati seluruh gerakan peserta didik secara individu maupun kelompok.

Setelah peserta didik melakukan aktivitas pembelajaran gerak dominan sikap kayang dan sikap lilin peserta didik diminta untuk menuliskan kesulitan-kesulitan, kesalahan-kesalahan, dan bagaimana cara memperbaikinya dalam melakukan aktivitas pembelajaran gerak dominan senam seperti keseimbangan. Kemudian melaporkan hasil capaian belajar yang diperoleh dalam buku catatan atau buku tugas kepada guru.

Aktivitas 2

Setelah melakukan aktivitas pembelajaran gerak sikap kayang dan sikap lilin, dilanjutkan dengan mempelajari aktivitas pembelajaran guling depan.

Gerakan guling depan adalah gerakan mengguling atau menggelinding ke depan membulat. Jadi dalam gerakan guling depan gerakan tubuh harus dibulatkan. Pembelajaran guling depan dapat terbagi atas dua bagian yaitu: guling depan dengan sikap awal jongkok dan guling depan dengan sikap awal berdiri.

Bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran gerak dominan guling depan:

- 1) Peserta didik menyimak informasi dan peragaan materi tentang aktivitas pembelajaran guling depan melalui gambar, maupun peragaan peserta didik.
- 2) Guru membagikan lembar kerja yang berupa gambar yang harus dideskripsikan oleh peserta didik secara berkelompok.
- 3) Setelah Peserta didik mendiskusikan secara berkelompok, kemudian peserta didik dipersilahkan untuk mencoba aktivitas pembelajaran guling depan melalui gambar, maupun peragaan peserta didik secara tertib dan berpasangan atau dibantu dengan temannya.
- 4) Peserta didik menerima umpan balik secara langsung maupun tertunda dari teman sejawat saling mengoreksi gerakan yang dilakukan.
- 5) Seluruh berbagai gerak yang dilakukan oleh peserta didik diawasi dan diberikan koreksi oleh guru apabila ada kesalahan dalam melakukan gerakan.
- 6) Guru mengamati seluruh gerakan peserta didik secara individu maupun kelompok.

Kegiatan Penutup (5 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 gerak senam.
- 4) Guru menugaskan peserta didik yang terkait dengan pembelajaran yang telah dilakukan untuk membaca dan membuat kesimpulan tentang berbagai aktivitas pembelajaran gerak sikap kayang, sikap lilina, dan guling ke depan, 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 Pengembangan Karakter (Dimensi Mandiri dan Gotong Royong)

Berupa Observasi, penilaian diri, dan penilaian teman sejawat.

2. Asesmen Pengetahuan

Berupa tes lisan maupun tulisan.

3. Asesmen Keterampilan

1) Tes kinerja aktivitas pembelajaran rangkaian gerakan guling ke depan

Butir Tes

Lakukan aktivitas pembelajaran rangkaian gerakan guling ke depan dan guling belakang senam. Unsur-unsur yang dinilai adalah kesesuaian melakukan gerakan (penilaian proses) meliputi: sikap awal, pelaksanaan gerakan, dan sikap akhir.

2) Petunjuk Asesmen

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

a) Isikan identitas peserta didik.

b) Berikan tanda ceklis (\checkmark) pada kolom (1) = jika (Ya) dan kolom (0) = jika Tidak, sesuai dengan penampilan gerak dominan yang dilakukan atau ditunjukkan peserta didik.

3) Rubrik Asesmen Gerak dominan

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.	Sikap awal	a. Kaki		
		b. Badan		
		c. Lengan dan tangan		
		d. Pandangan mata		
2.	Pelaksanaan gerakan	a. Kaki		
		b. Badan		
		c. Lengan dan tangan		
		d. Pandangan mata		
3.	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

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

(1) Sikap awal

- (a) sikap berdiri tegak.
- (b) kedua lengan lurus.
- (c) tumpukan kedua tangan di lantai selebar bahu.

(2) Sikap pelaksanaan

- (a) dari sikap jongkok masukkan kepala diantara dua tangan.
- (b) dorong bahu hingga menyentuh lantai.
- (c) dilanjutkan dengan berguling ke depan.
- (d) pada saat kaki berada di atas, kedua tangan memeluk lutut.

(3) Sikap akhir

- (a) badan condong ke depan.
- (b) posisi kedua tangan berada di depan.
- (c) berjongkok menghadap ke depan.

b) Pengolahan skor

(1) Skor maksimum: 12.

(2) Skor Real Peserta Didik (SRP) : Sangat Baik (skor > 9 dalam keterampilan yang ditunjukkan), Baik (skor 7 s.d 9 dalam keterampilan yang ditunjukkan), Cukup (skor 4 s.d 6 dalam keterampilan yang ditunjukkan), dan Perlu Perbaikan (skor < 4 dalam keterampilan yang ditunjukkan).

c) Konversi ketepatan dan kecepatan melakukan gerakan dengan skor

No.	Jenis Gerakan	Kriteria Pengskoran
1.	Gerakan awalan berguling	3
2.	Sikap badan bulat saat berguling	3
3.	Kedua kaki ditekuk dengan kedua tangan	3
4.	Posisi akhir kedua lengan sejajar di depan badan	3
5.	Menjaga keseimbangan	3
Jumlah Skor Maksimal		15

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 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

- Kesulitan-kesulitan apa saja yang peserta didik alami/temukan dalam melakukan aktivitas pembelajaran gerak sikap kayang, sikap lilin, dan guling depan.
- Kesalahan-kesalahan apa saja yang peserta didik alami/temukan dalam melakukan aktivitas pembelajaran gerak sikap kayang, sikap lilin, dan guling depan.
- Bagaimana cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang peserta didik alami/temukan dalam melakukan aktivitas pembelajaran gerak sikap kayang, sikap lilin, dan guling depan.

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 pengayaannya 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 gerak sikap kayang, sikap lilin, dan guling depan.
- Apa yang harus diperbaiki dan bagaimana cara memperbaiki proses aktivitas pembelajaran gerak sikap kayang, sikap lilin, dan guling depan.
- Bagaimana keterlibatan peserta didik dalam proses aktivitas pembelajaran gerak sikap kayang, sikap lilin, dan guling depan.

Lembar Kerja Peserta Didik

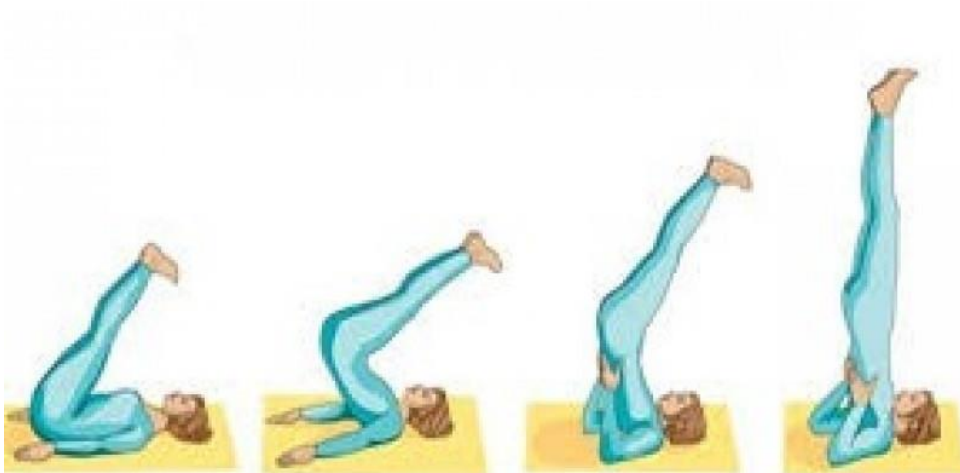
Tanggal :

Lingkup/materi pembelajaran :

Nama Siswa :

Fase/Kelas : D / VII

- Amati dan deskripsikan satu per satu gambar dibawah ini sesuai urutannya.





- 2) Setelah mendeskripsikan silahkan lakukan gerakan tersebut secara bergantian dengan teman satu kelompok.

Lembar Kerja Peserta Didik

Bahan Bacaan Peserta Didik

1. Materi gerak dominan dominan senam. Untuk membantu dalam mencari sumber bacaan tersebut, dapat diperoleh melalui: buku, majalah, koran, internet, atau sumber lainnya.
2. Mengamati gambar pembelajaran materi gerak dominan dominan senam dengan dibantu oleh orangtua, kakak atau saudara. Untuk membantu dalam mencari video pembelajaran tersebut, dapat diperoleh melalui: internet atau sumber lainnya.

Bahan Bacaan Guru

1. Bentuk-bentuk gerak dominan dominan senam.
2. Bentuk-bentuk permainan sederhana dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi dalam gerak dominan senam.
3. Video pembelajaran gerak dominan dominan senam.

Glosarium

- Kayang adalah salah satu gerakan senam lantai yang menitik beratkan tumpuan pada tangan dan kaki secara bersamaan. Gerakan kayang mirip seperti roda yang tidak bergerak. Sehingga, tak heran jika nama lain adalah wheel pose atau upward bow pose dalam Bahasa Inggris.
- Sikap lilin: merupakan salah satu bentuk latihan keseimbangan pada senam dasar dengan posisi bada lurus dan kedua kaki rapat dan lurus ke atas dengan bertumpu pada pundak (seperti lilin pada posisi berdiri).
- Guling ke depan adalah gerakan mengguling atau menggelinding ke depan membulat. Jadi dalam gerakan guling depan gerakan tubuh harus dibulatkan.

Referensi

- Muhajir. 2017. *Buku Siswa Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan*, untuk SMP/M.Ts Kelas VII Kurikulum 2013. Jakarta: Yudhistira.
- Muhajir. 2017. *Buku Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan*, untuk SMP/M.Ts Kelas VII Kurikulum 2013. Jakarta: Yudhistira.

<https://www.kompas.com/sports/read/2022/05/25/23000068/cara-mendarat-yang-benar-dalamgerakansikaplilin?page=all#:~:text=Dilansir%20dari%20Kompas.com%20Skola,kedua%20kaki%20rapat%20ke%20atas.&text=Gerakan%20sikap%20lilin%20disebut%20juga,yang%20ditopang%20oleh%20kedua%20tangan.>

<https://www.sportstars.id/read/pengertian-kayang-teknik-dasar-dan-manfaat-lengkap-667yfg#:~:text=Kayang%20adalah%20salah%20satu%20gerakan,ini%20diperlukan%20matras%20sebagai%20alas.>

<https://www.materiolahraga.com/2018/09/kayang-lengkap.html>

<https://www.sportstars.id/read/pengertian-sikap-lilin-dan-langkah-langkahnya-K3tB29>

<https://www.bospedia.com/2021/06/materi-pola-gerak-senam-lantai-guling-depan-belakang-sikap-lilin.html>

Memeriksa dan Menyetujui,
Kepala SMP NEGERI 7 BANDUNG

.Bandung, .31 Agustus 2022
Guru Mata Pelajaran

Lukman Surya Saputra, M.Pd
Pembina TK.I
NIP. 19750512 200212 1 004

Okky Rizky Pratama, S.Pd
NIP. 199410062022211004