

## MODUL AJAR PJOK SMP FASE D KELAS VII

<p>Nama : Rudiyanto,S.Pd</p> <p>Setatus pendidik : SMP N 2 Karangpucung</p> <p>Kelas/Semester : VII/2</p> <p>Alokasi Waktu : 3 x 40 Menit (1 Kali pertemuan).</p>	<p><b>Kompetensi Awal:</b></p> <p>Peserta didik telah dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor, non- lokomotor, dan manipulatif dalam berbagai olahraga atletik melalui lompat jauh sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki.</p>	<p><b>Profil Pelajar Pancasila:</b></p> <p>Profil Pelajar Pancasila yang dikembangkan pada Fase D adalah mandiri dan gotong royong yang ditunjukkan melalui proses pembelajaran gerak spesifik atletik melalui lompat jauh.</p>
<b>Sarana Prasarana</b>		
<ul style="list-style-type: none"><li>○ Lapangan atletik atau lapangan sejenisnya (halaman sekolah).</li><li>○ Bak lompat jauh atau lapangan sejenisnya.</li><li>○ Tali pembatas</li><li>○ Peluit dan <i>stopwatch</i>.</li></ul>		
<b>Target Peserta Didik</b>		
<ul style="list-style-type: none"><li>○ Peserta didik regular/tipikal.</li></ul>		
<b>Jumlah Peserta Didik</b>		
<ul style="list-style-type: none"><li>○ Maksimal 32 peserta didik.</li></ul>		
<b>Ketersediaan Materi</b>		
<ul style="list-style-type: none"><li>○ Pengayaan untuk peserta didik CIBI atau yang berprestasi tinggi : YA/TIDAK.</li><li>○ Alternatif penjelasan, metode, atau aktivitas, untuk peserta didik yang sulit memahami konsep: YA/TIDAK.</li></ul>		

## 1. Materi Pokok Pembelajaran

### a. Materi Pembelajaran Reguler

Memahami fakta, konsep, dan prosedur, serta mempraktikkan aktivitas gerak spesifik atletik melalui lompat jauh, diantaranya:

- 1) Gerak spesifik awalan/ancang-ancang, tumpuan, melayang di udara, dan mendarat lompat jauh.
- 2) Gerak spesifik pembelajaran fase-fase gerakan lompat jauh.
- 3) Gerak spesifik lompat jauh dalam bentuk perlombaan menggunakan peraturan yang dimodifikasikan.

### b. Materi Pembelajaran Remedial

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.

### 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 gerak spesifik awalan, tolakan, sikap badan di udara, dan sikap mendarat lompat jauh.
- b. Gambar gerak spesifik awalan, tolakan, sikap badan di udara, dan sikap mendarat lompat jauh.
- c. Vidio pembelajaran gerak spesifik awalan, tolakan, sikap badan di udara, dan sikap mendarat lompat jauh.

### 3. Alat dan Bahan Pembelajaran

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

#### Moda Pembelajaran

Guru memilih moda pembelajaran yang diinginkan 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:

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

##### Metode:

- Diskusi
  - Demonstrasi
  - Simulasi
  - Resiprokal
- (Guru dapat memilih salah satu atau menggabungkan beberapa metode yang diinginkan).

#### Asesmen Pembelajaran

##### Menilai Ketercapaian Tujuan Pembelajaran:

- Asesmen individu
- Asesmen berpasangan

##### Jenis Asesmen:

- Pengetahuan (lisan dan tertulis).
  - Keterampilan (praktik dan kinerja).
  - Sikap (mandiri dan gotong royong).
  - Portopolio.
- (Guru dapat memilih salah satu atau menggabungkan beberapa asesmen yang sesuai).

#### Tujuan Pembelajaran

Peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan dan menganalisis aktivitas gerak spesifik dan fungsional awalan, tolakan, sikap badan di udara, dan sikap mendarat lompat jauh 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 lompat jauh, 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 awalan, tolakan, sikap badan di udara, dan sikap mendarat lompat jauh?

## 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 lompat jauh.
- c. Menyiapkan alat pembelajaran, diantaranya:
  - 1) Lapangan atletik atau lapangan sejenisnya (halaman sekolah).
  - 2) Bak lompat jauh atau lapangan sejenisnya.
  - 3) Tali pembatas
  - 4) Bendera
  - 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 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 gerak spesifik dan fungsional awalan, tolakan, sikap badan di udara, dan sikap mendarat lompat jauh adalah salah satu aktivitas yang dapat meningkatkan kebugaran jasmani dan prestasi cabang olahraga lompat jauh.
- 7) Guru menyampaikan cakupan materi yang akan dipelajari yaitu: aktivitas gerak spesifik dan fungsional awalan, tolakan, sikap badan di udara, dan sikap mendarat lompat jauh.
- 8) Guru menjelaskan teknik asesmen untuk kompetensi aktivitas gerak spesifik dan fungsional lompat jauh, 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 awalan, tolakan, sikap badan di udara, dan sikap mendarat lompat jauh menggunakan tes tertulis, dan kompetensi terkait keterampilan yaitu: mempraktikkan aktivitas gerak spesifik dan fungsional awalan, tolakan, sikap badan di udara, dan sikap mendarat lompat jauh, 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*. Nama permainannya melompat-lompat tali yang direntangkan.
- 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

Lompat jauh merupakan salah satu nomor yang terdapat pada nomor lompat cabang olahraga atletik. Lompat adalah istilah yang digunakan dalam cabang olahraga atletik, yaitu: melakukan tolakan dengan satu kaki. Baik untuk nomor lompat jauh, lompat tinggi, lompat jangkit, maupun lompat tinggi galah.

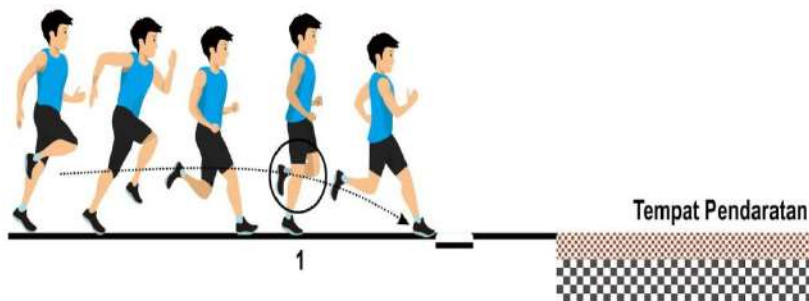
Secara rinci bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran gerak spesifik lompat jauh adalah sebagai berikut:

### 1) Materi 1: Fakta, konsep, dan prosedur, serta mempraktikkan aktivitas gerak spesifik awalan atau ancang-ancang (*Approach-Run*)

- a) Guru membagikan lembar kerja yang berisikan tentang fakta, konsep, dan prosedur serta mempraktikkan aktivitas gerak spesifik awalan atau ancang-ancang (*Approach-Run*).

Cara melakukannya:

- (1) Tergantung tingkat prestasi, lari ancang-ancang beragam antara 10 sampai 20 langkah.
- (2) Tambah kecepatan lari ancang-ancang sedikit demi sedikit sebelum bertolak/bertumpu.
- (3) Kecepatan ancang-ancang dipertahankan tetap maksimal sampai mencapai papan bertolak.
- (4) Pinggang turun sedikit pada satu langkah akhir ancang-ancang.
- (5) Jarak awalan 30 – 45 meter.



### 2) Materi 2: Fakta, konsep, dan prosedur, serta mempraktikkan aktivitas gerak spesifik tumpuan/tolakan (*Take-off*)

- a) Guru membagikan lembar kerja yang berisikan tentang fakta, konsep, dan prosedur serta mempraktikkan aktivitas gerak spesifik tumpuan/tolakan (*Take-off*).

Cara melakukannya:

- (1) Pada waktu akan melakukan tolakan, badan agak dikendalikan ke belakang, kaki tumpu/kaki yang akan digunakan untuk menolak lurus, kaki ayun (kaki belakang) agak dibengkokkan.

- (2) Berat badan berada pada kaki belakang.
- (3) Kedua tangan atau lengan ke belakang, dan kepala agak ditengadahkan (dagu agak diangkat).
- (4) Pandangan ke depan.

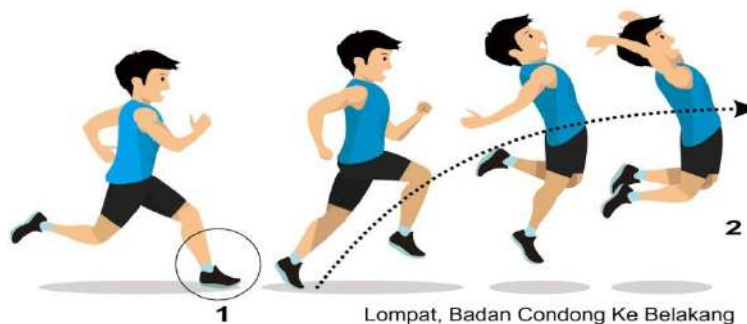


3) Materi 3: Fakta, konsep, dan prosedur, serta mempraktikkan aktivitas gerak spesifik melayang di udara

- a) Guru membagikan lembar kerja yang berisikan tentang fakta, konsep, dan prosedur serta mempraktikkan aktivitas gerak spesifik melayang di udara.

Cara melakukannya:

- (1) Angkatlah paha kaki bebas cepat ke posisi horizontal pada waktu bertolak.
- (2) Kaki bebas diturunkan pada waktu melayang (1).
- (3) Angkat posisi lengan pada waktu melayang (2).

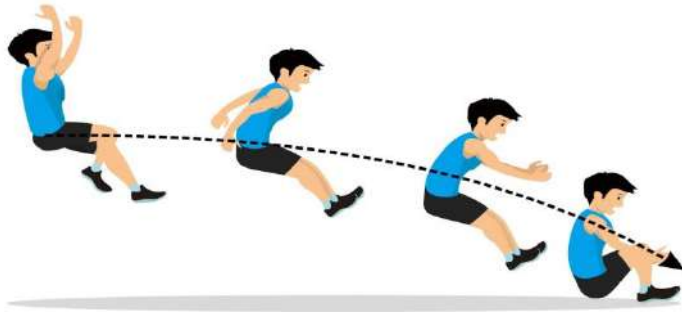


4) Materi 4: Fakta, konsep, dan prosedur, serta mempraktikkan aktivitas gerak spesifik mendarat

- a) Guru membagikan lembar kerja yang berisikan tentang fakta, konsep, dan prosedur serta mempraktikkan aktivitas gerak spesifik mendarat.

Cara melakukannya:

- (1) Tariklah lengan dan tubuh ke depan-bawah.
- (2) Tariklah kaki mendekati badan.
- (3) Luruskan kaki dan tekuk lagi sedikit sesaat sebelum menyentuh tanah.
- (4) Bila kedua kaki telah mendarat di bak pasir, duduklah atas kedua kaki.



- 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
- f) umpan balik selama proses pembelajaran berlangsung.



### Refleksi:

Lakukan aktivitas pembelajaran gerak spesifik awalan, tolakan/tumpuan, melayang di udara, dan mendarat lompat jauh. 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 lompat jauh 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 pembelajaran gerak spesifik lompat jauh.		

Setelah peserta didik melakukan aktivitas pembelajaran gerak spesifik awalan, tolakan/tumpuan, melayang di udara, dan mendarat lompat jauh, 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 1 pembelajaran gerak spesifik awalan, tolakan/tumpuan, melayang di udara, dan mendarat lompat jauh. 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 awalan, tolakan/tumpuan, melayang di udara, dan mendarat lompat jauh yang ditentukan oleh guru, maka minta remedial.

Bagi peserta didik yang mampu mencapai atau melebihi batas kompetensi dalam melakukan aktivitas pembelajaran gerak spesifik awalan, tolakan/tumpuan, melayang di udara, dan mendarat lompat jauh yang ditentukan oleh guru, maka lanjutkan pembelajaran pada materi yang lebih kompleks dan bervariasi dan kombinasi dalam bentuk pengayaan.

Mengetahui  
Kepala SMP N 2 Karangpucung

Karangpucung. Januari 2023  
Guru Mata Pelajaran

Kasmiyana susilowati, S.Pd. Mat, M.Pd  
NIP.19850304 200903 2 009

Rudiyanto, S.Pd  
NIP. 19770816 202221 1 005