

## MODUL AJAR PJOK SMP FASE D KELAS VII

Penyusun : Noor Arofah.M Jenjang : SMPN 3 purwareja klampok Kelas : VII Alokasi Waktu : 2 x 40 Menit (2 Kali pertemuan).	<b>Kompetensi Awal:</b> Peserta didik telah dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor, non- lokomotor, dan manipulatif dalam berbagai olahraga atletik melalui lari jarak pendek sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki.	<b>Profil Pelajar Pancasila:</b> Profil Pelajar Pancasila yang dikembangkan pada Fase D adalah mandiri dan gotong royong yang ditunjukkan melalui proses pembelajaran gerak spesifik atletik melalui lari jarak pendek.
<b>Sarana Prasarana</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Lapangan/<i>track</i> atletik atau lapangan sejenisnya (halaman sekolah).</li> <li>○ Start <i>block</i> atau sejenisnya.</li> <li>○ Tali pembatas.</li> <li>○ Bendera <i>start</i>.</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.  <i>(Jika memilih YA, maka di dalam pembelajaran disediakan alternatif aktivitas sesuai kebutuhan peserta didik).</i> </li> </ul>		
<b>Materi Ajar, Alat, dan Bahan yang Diperlukan</b>		
<b>1. Materi Pokok Pembelajaran</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Materi Pembelajaran Reguler            Memahami fakta, konsep, dan prosedur, serta mempraktikkan aktivitas gerak spesifik atletik melalui lari jarak pendek, diantaranya:           <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Gerak spesifik <i>start</i>, langkah kaki, ayunan lengan, posisi tubuh/kemiringan tubuh, dan Aktivitas gerak spesifik memasuki garis <i>finish</i> lari jarak pendek.</li> <li>2) Gerak spesifik pembelajaran fase-fase gerak lari jarak pendek.</li> <li>3) Gerak spesifik lari jarak pendek dalam bentuk perlombaan menempuh jarak 100 meter menggunakan peraturan yang dimodifikasikan.</li> </ol> </li> </ol>		

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 reguler. Materi dapat dikembangkan dengan meningkatkan kompleksitas materi, dan mengubah lingkungan pembelajaran di dalam rangkaian gerakan yang sederhana.

**2. Media Pembelajaran**

- Peserta didik sebagai model atau guru yang memperagakan aktivitas gerak spesifik *start*, posisi kaki, posisi lengan, kemiringan tubuh, *finish* lari jarak pendek.
- Gambar aktivitas gerak spesifik *start*, posisi kaki, posisi lengan, kemiringan tubuh, *finish* lari jarak pendek.
- Vidio pembelajaran aktivitas gerak spesifik *start*, posisi kaki, posisi lengan, kemiringan tubuh, *finish* lari jarak pendek.

**3. Alat dan Bahan Pembelajaran**

- Lapangan atletik atau lapangan sejenisnya (halaman sekolah).
- Start *block* atau sejenisnya.
- Tali pembatas
- Bendera *start*
- Peluit dan *stopwatch*.
- 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: <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Asesmen individu</li> <li>○ Asesmen berpasangan</li> </ul>	Jenis Asesmen: <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Pengetahuan (lisan dan tertulis).</li> <li>○ Keterampilan (praktik dan kinerja).</li> <li>○ Sikap (mandiri dan gotong royong).</li> <li>○ Portopolio.</li> </ul> <p><i>(Guru dapat memilih salah satu atau menggabungkan beberapa asesmen yang sesuai).</i></p>
Tujuan Pembelajaran	
<p>Peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan dan menganalisis gerak spesifik dan fungsional <i>start</i>, posisi kaki, posisi lengan, kemiringan tubuh, <i>finish</i> lari jarak pendek 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.</p>	
Pemahaman Bermakna	
<p>Setelah peserta didik melakukan pembelajaran aktivitas gerak spesifik lari jarak pendek, manfaat apakah yang dirasakan olehnya? Dapatkah pengalaman pembelajaran ini diterapkan ke dalam kehidupan sehari-hari?</p>	
Pertanyaan Pemantik	
<p>Mengapa peserta didik perlu memahami dan menguasai gerak spesifik <i>start</i>, posisi kaki, posisi lengan, kemiringan tubuh, <i>finish</i> lari jarak pendek?</p>	
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 lari jarak pendek.
- 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 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 *start*, posisi kaki, posisi lengan, kemiringan tubuh, *finish* lari jarak pendek adalah salah satu aktivitas yang dapat meningkatkan kebugaran jasmani dan prestasi cabang olahraga lari jarak pendek.
  - 7) Guru menyampaikan cakupan materi yang akan dipelajari yaitu: aktivitas gerak spesifik *start*, posisi kaki, posisi lengan, kemiringan tubuh, *finish* lari jarak pendek.
  - 8) Guru menjelaskan teknik asesmen untuk kompetensi aktivitas gerak spesifik dan fungsional lari jarak pendek, 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 *start*, posisi kaki, posisi lengan, kemiringan tubuh, *finish* lari jarak pendek menggunakan tes tertulis, dan kompetensi terkait keterampilan yaitu: mempraktikkan aktivitas gerak spesifik *start*, posisi kaki, posisi lengan, kemiringan tubuh, *finish* lari jarak pendek, 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 berkumpul dengan berlari ke suatu sasaran.

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

Lari cepat dapat dilakukan baik oleh pelari putra maupun putri. Di dalam lomba lari cepat setiap pelari tidak diperbolehkan keluar lintasanya masing-masing. Kunci pertama yang harus dikuasai oleh pelari jarak pendek/*sprint* adalah *start* atau pertolakan. Karena keterlambatan atau ketidak-telitian pada waktu melakukan *start* sangat merugikan pelari jarak pendek (*sprinter*). Oleh sebab itu, cara melakukan *start* yang baik harus benar-benar diperhatikan dan dipelajari serta dilatih secermat mungkin.

Secara rinci bentuk-bentuk pembelajaran aktivitas gerak spesifik lari jarak pendek adalah sebagai berikut:

1) Materi 1: Fakta, konsep, dan prosedur, serta mempraktikkan aktivitas gerak spesifik *start* lari jarak pendek

a) Guru membagikan lembar kerja yang berisikan tentang fakta, konsep, dan prosedur serta mempraktikkan aktivitas gerak spesifik *start* lari jarak pendek.

Macam-macam pembelajaran gerak spesifik *start* lari jarak pendek antara lain sebagai berikut:

- (1) Start panjang (*Long start*)
- (2) Start menengah (*Medium start*)
- (3) Start pendek (*Short start*)



Tahap-tahap aktivitas pembelajaran gerak spesifik *start* lari jarak pendek antara lain sebagai berikut:

(1) **Aba-aba “Bersedia”**

Apabila mendengar aba-aba “Bersedia”, sikap badan seorang pelari adalah sebagai berikut:

- (a) Salah satu lutut diletakkan di tanah dengan jarak  $\pm$  satu jengkal dari garis *start*. Kaki satunya diletakkan tepat disamping lutut yang menempel tanah  $\pm$  satu kepala.

- (b) Badan membungkuk ke depan, kedua tangan terletak di tanah dibelakang garis *start*, keempat jari rapat, ibu jari terbuka (membentuk huruf V).
- (c) Kepala ditundukkan, leher rileks, pandangan ke bawah dan konsentrasi pada aba-aba berikutnya.



(2) **Aba-aba “Siap”**

Apabila ada aba-aba “Siap” maka sikap badan seorang pelari adalah sebagai berikut:

- (a) Lutut yang menempel di tanah diangkat, panggul diangkat setinggi bahu dan berat badan dibawa ke muka.
- (b) Kepala tetap tunduk, leher rileks, pandangan ke bawah dan konsentrasi pada aba-aba berikutnya.



(3) **Aba-aba “Ya”**

Apabila mendengar aba-aba “Ya” atau bunyi pistol, maka yang perlu dilakukan oleh pelari adalah sebagai berikut:

- (a) Menolak ke depan dengan kekuatan penuh atau gerakan meluncur, tetapi jangan melompat.
- (b) Badan tetap condong ke depan disertai dengan gerakan lengan yang diayunkan.
- (c) Dilanjutkan dengan gerakan langkah kaki pendek-pendek, tetapi cepat agar badan tidak jatuh ke depan (tersungkur).



2) Materi 2: Fakta, konsep, dan prosedur, serta mempraktikkan aktivitas gerak spesifik lari jarak pendek

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

Cara melakukannya:

- (1) Prinsip lari cepat yaitu: lari pada ujung kaki, tumpuan kuat agar mendapat dorongan yang kuat.
- (2) Sikap badan condong ke depan  $\pm 60^\circ$ , sehingga titik berat badan selalu di depan.
- (3) Ayunan lengan kuat dan cepat, siku dilipat, kedua tangan menggenggam lemas, agar gerakan langkah kaki juga cepat dan kuat.
- (4) Setelah  $\pm 20$  m dari garis *start*, langkah diperlebar dan sikap badan dicondongkan ke depan tetap dipertahankan serta ayunan lengan dan gerakan langkah juga dipertahankan kecepatan serta kekuatan bahkan harus ditingkatkan.



3) Materi 3: Fakta, konsep, dan prosedur, serta mempraktikkan aktivitas gerak spesifik memasuki garis *finish* lari jarak pendek

a) Guru membagikan lembar kerja yang berisikan tentang fakta, konsep, dan prosedur serta mempraktikkan aktivitas gerak spesifik memasuki garis *finish* lari jarak pendek.

Cara melakukannya:

- (1) Berlari secepat mungkin, jika perlu ditingkatkan kecepatannya seakan-akan garis *finish* masih 10 m dibelakang garis sesungguhnya.
- (2) Setelah sampai  $\pm$  satu meter di depan garis *finish* merebahkan badan ke depan tanpa mengurangi kecepatannya.
- (3) Sampai garis *finish* membusungkan dada, tangan ditarik ke belakang atau putar salah satu bahu ke depan.



- 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.

## Aktivitas 2

Fase-fase aktivitas pembelajaran gerak spesifik lari jarak pendek. Bentuk-bentuk pembelajaran aktivitas gerak fase-fase lari jarak pendek adalah sebagai berikut:

1) **Materi 1: Fakta, konsep, dan prosedur, serta mempraktikkan aktivitas berlari *jogging* dengan mengangkat paha tinggi dan pendaratan kaki menggunakan ujung telapak kaki**

- a) Guru membagikan lembar kerja yang berisikan tentang fakta, konsep, dan prosedur serta mempraktikkan aktivitas berlari *jogging* dengan mengangkat paha tinggi dan pendaratan kaki menggunakan ujung telapak kaki.

Cara melakukannya:

- (1) Dilakukan secara perorangan atau kelompok.
- (2) Pembelajaran ini dilakukan berlari *jogging*/pelan saat ada aba-aba “Hop” angkat salah satu paha ke depan atas (bergantian kanan dan kiri), badan tegak dan pandangan ke depan, hingga kaki yang di belakang terkedang lurus.
- (3) Lakukan pada jarak  $\pm$  8-10 m.



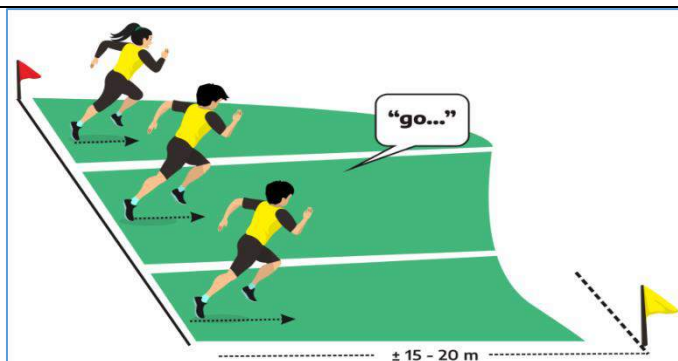
2) **Materi 2: Fakta, konsep, dan prosedur, serta mempraktikkan aktivitas lari cepat dengan langkah kaki lebar**

- a) Guru membagikan lembar kerja yang berisikan tentang fakta, konsep, dan prosedur serta mempraktikkan aktivitas lari cepat dengan langkah kaki lebar.

Cara melakukannya:

- (1) Dilakukan secara perorangan atau kelompok, berdiri pada garis start posisi kaki melangkah.
- (2) Lakukan lari dari garis *start* dengan langkah lebar, menempuh jarak  $\pm$  15-20 m, setelah ada aba-aba “Go”.
- (3) Saat lari badan rileks atau tidak kaku, pendaratan kaki menggunakan ujung telapak kaki.





3) Materi 3: Fakta, konsep, dan prosedur, serta mempraktikkan aktivitas merebahkan badan dari sikap berdiri

a) Guru membagikan lembar kerja yang berisikan tentang fakta, konsep, dan prosedur serta mempraktikkan aktivitas merebahkan badan dari sikap berdiri.

Cara melakukannya:

- (1) Berdiri menghadap arah gerakan, dan kedua kaki dibuka selebar bahu.
- (2) Pembelajaran dilakukan perorangan atau kelompok.
- (3) Saat aba-aba "*hop*" rebahkan badan ke depan bersamaan kedua lengan diayun ke depan dan salah satu kaki dilangkahkan ke depan.



4) Materi 4: Fakta, konsep, dan prosedur, serta mempraktikkan aktivitas merebahkan badan diawali gerak berjalan dilanjutkan dengan lari *jogging*

a) Guru membagikan lembar kerja yang berisikan tentang fakta, konsep, dan prosedur serta mempraktikkan aktivitas merebahkan badan diawali gerak berjalan dilanjutkan dengan lari *jogging*.

Cara melakukannya:

- (1) Dilakukan perorangan atau kelompok.
- (2) Lakukan gerak berjalan/*jogging*.
- (3) Saat aba-aba "*Hop*" rebahkan badan ke depan bersamaan kedua lengan diayun ke depan dan salah satu kaki dilangkahkan ke depan.



- 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.

Refleksi:

- Lakukan aktivitas pembelajaran gerak spesifik *start*, gerakan lari jarak pendek, dan memasuki garis *finish* lari jarak pendek. 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 lari jarak pendek 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 lari jarak pendek.		

Setelah peserta didik melakukan aktivitas pembelajaran gerak spesifik *start*, gerakan lari jarak pendek, dan memasuki garis *finish* lari jarak pendek, 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 gerak spesifik *start*, gerakan lari jarak pendek, dan memasuki garis *finish* lari jarak pendek. 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 *start*, gerakan lari jarak pendek, dan memasuki garis *finish* lari jarak pendek yang ditentukan oleh guru, maka minta remedial.
- Bagi peserta didik yang mampu mencapai atau melebihi batas kompetensi dalam melakukan aktivitas pembelajaran gerak spesifik *start*, gerakan lari jarak pendek, dan memasuki garis *finish* lari jarak pendek yang ditentukan oleh guru, maka lanjutkan pembelajaran pada materi yang lebih kompleks dan bervariasi dan kombinasi dalam bentuk pengayaan.

**Lembar Refleksi Diri (Sikap)**

1. Isikan identitas Kalian.
2. Berikan tanda centang (√) 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 Kurang Baik sesuai jumlah “Ya” yang terisi.

Nama: .....

Kelas: .....

No	Pernyataan	Ya	Tidak
1.	Saya membuat target asesmen 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.		
<b>Sangat Baik</b>		<b>Baik</b>	
<b>Perlu Perbaikan</b>			
Jika lebih dari 10 pernyataan terisi “Ya”		Jika lebih dari 8 pernyataan terisi “Ya”	
		Jika lebih dari 6 pernyataan terisi “Ya”	

**Lembar Refleksi Diri (Pengetahuan dan Keterampilan)**  
**Model Menyontreng**

1. Isikan identitas Kalian.
2. Berikan tanda cek (√) pada kolom “Ya” jika sikap yang ada dalam pernyataan sesuai dengan sikap Siswa, 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.

Nama: .....

Kelas: .....

No	Pernyataan	Ya	Tidak
1.	Saya telah dapat menjelaskan pengertian gerak spesifik <i>start</i> , gerakan lari jarak pendek, dan memasuki garis <i>finish</i> lari jarak pendek dengan benar.		
2.	Saya telah dapat menyebutkan berbagai jenis gerak spesifik <i>start</i> , gerakan lari jarak pendek, dan memasuki garis <i>finish</i> lari jarak pendek dengan lengkap.		
3.	Saya telah dapat merinci cara melakukan gerak spesifik <i>start</i> , gerakan lari jarak pendek, dan memasuki garis <i>finish</i> lari jarak pendek dengan lengkap dan benar.		
4.	Saya telah dapat memeragakan gerak spesifik <i>start</i> , gerakan lari jarak pendek, dan memasuki garis <i>finish</i> lari jarak pendek secara terkontrol.		
5.	Saya telah dapat menjelaskan pengertian fase-fase gerakan lari jarak pendek dengan benar.		
6.	Saya telah dapat menyebutkan berbagai jenis fase-fase gerakan lari jarak pendek dengan lengkap.		
7.	Saya telah dapat merinci cara melakukan fase-fase gerakan lari jarak pendek dengan lengkap dan benar.		
8.	Saya telah dapat memeragakan fase-fase gerakan lari jarak pendek dengan lengkap secara terkontrol.		
Sangat Baik		Baik	
Perlu Perbaikan			
Jika lebih dari dan sama dengan 6 pernyataan terisi “Ya”		Jika kurang dari 4 pernyataan terisi “Ya”	

**Aktivitas 3**

Setelah peserta didik melakukan aktivitas pembelajaran gerak spesifik *start*, gerakan lari jarak pendek, dan memasuki garis *finish* lari jarak pendek, dilanjutkan dengan mempelajari aktivitas pembelajaran perlombaan perlombaan lari jarak pendek dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi.

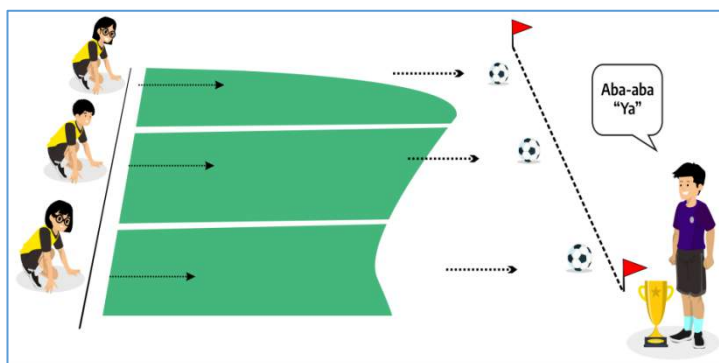
Bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran perlombaan lari jarak pendek dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi, antara lain sebagai berikut:

1) Materi 1: Fakta, konsep, dan prosedur, serta mempraktikkan aktivitas lomba lari cepat mengambil bola dilakukan berpasangan dan berhadapan

- a) Guru membagikan lembar kerja yang berisikan tentang fakta, konsep, dan prosedur serta mempraktikkan aktivitas lomba lari cepat mengambil bola dilakukan berpasangan dan berhadapan.

Cara melakukannya:

- (1) Bola diletakkan pada garis tengah lapangan basket/voli.
- (2) Pelari berdiri/melakukan teknik *start* jongkok pada garis *start*, menghadap arah bola.
- (3) Setelah ada aba-aba "Ya", lakukan lari cepat ke arah bola dan mengambilnya.
- (4) Pelari yang lebih awal menyentuh bola dinyatakan menang.



2) Materi 2: Fakta, konsep, dan prosedur, serta mempraktikkan aktivitas lomba lari cepat beregu dengan "Shuttle Run"

- a) Guru membagikan lembar kerja yang berisikan tentang fakta, konsep, dan prosedur serta mempraktikkan aktivitas lomba lari cepat beregu dengan "Shuttle Run".

Cara melakukannya:

- (1) Pelari pertama berusaha meletakkan benda pada 2 buah lingkaran yang dipasang di garis lurus.
- (2) Setelah selesai kembali pada garis *start*.
- (3) Pelari kedua berusaha mengambil benda pada 2 buah lingkaran dan kembali pada garis *start* dengan membawa benda tersebut dan diberikan pada temannya.
- (4) Lakukan gerakan berikutnya seperti pelari pertama dan kedua.

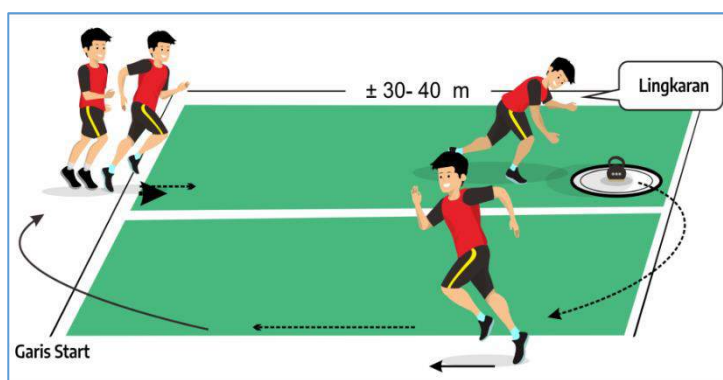


3) Materi 3: Fakta, konsep, dan prosedur, serta mempraktikkan aktivitas lomba lari cepat beregu mengambil bola dan meletakkan bola pada lingkaran

- a) Guru membagikan lembar kerja yang berisikan tentang fakta, konsep, dan prosedur serta mempraktikkan aktivitas lomba lari cepat beregu mengambil bola dan meletakkan bola pada lingkaran.

Cara melakukannya:

- (1) Pelari pertama berusaha meletakkan bola pada lingkaran yang dipasang di garis lurus.
- (2) Setelah selesai kembali pada garis *start*.
- (3) Pelari kedua berusaha mengambil bola di lingkaran dan kembali pada garis *start* dengan membawa bola tersebut dan diberikan pada temannya.
- (4) Lakukan gerakan berikutnya seperti pelari pertama dan kedua.
- (5) Regu dinyatakan menang, apabila dapat menyelesaikan tugas dengan cepat (meletakkan dan mengambil bola).

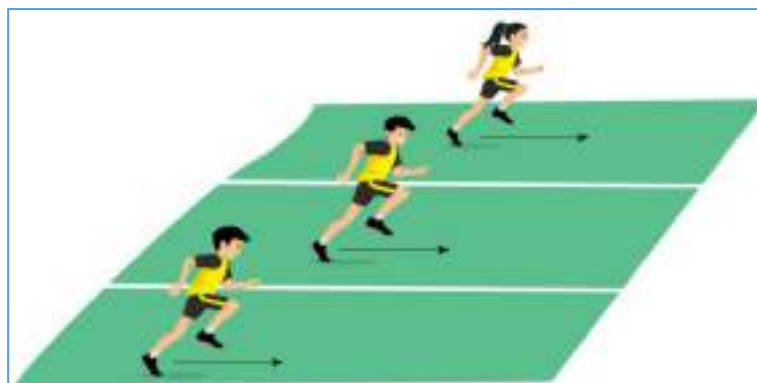


4) Materi 4: Fakta, konsep, dan prosedur, serta mempraktikkan aktivitas perlombaan lari jarak pendek menempuh jarak 50 meter

- a) Guru membagikan lembar kerja yang berisikan tentang fakta, konsep, dan prosedur serta mempraktikkan aktivitas perlombaan lari jarak pendek menempuh jarak 50 meter.

Cara melakukannya:

- (1) Dilakukan perorangan atau kelompok.
- (2) Lakukan gerakan lari dengan langkah mengikuti garis pada lintasan.
- (3) Badan condong ke depan dan pandangan lurus ke depan.



- 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.

**Refleksi:**

- Lakukan aktivitas pembelajaran perlombaan lari jarak pendek dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi. 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 perlombaan lari jarak pendek dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi 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 aktivitas pembelajaran perlombaan lari jarak pendek dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi.		

Setelah peserta didik melakukan aktivitas pembelajaran perlombaan lari jarak pendek dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi, peserta didik diminta untuk menuliskan kesulitan-kesulitan, kesalahan-kesalahan, dan bagaimana cara memperbaikinya dalam melakukan aktivitas pembelajaran perlombaan lari jarak pendek dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi. 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 perlombaan lari jarak pendek dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi yang ditentukan oleh guru, maka minta remedial.
- Bagi peserta didik yang mampu mencapai atau melebihi batas kompetensi dalam melakukan aktivitas pembelajaran perlombaan lari jarak pendek dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi yang ditentukan oleh guru, maka lanjutkan pembelajaran pada materi yang lebih kompleks dan bervariasi dan kombinasi dalam bentuk pengayaan.

**Lembar Refleksi Diri (Sikap)**

1. Isikan identitas Kalian.
2. Berikan tanda centang (√) 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 Kurang Baik sesuai jumlah “Ya” yang terisi.

Nama: .....

Kelas: .....

No	Pernyataan	Ya	Tidak		
1.	Saya membuat target asesmen 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”	



**Lembar Refleksi Diri (Pengetahuan dan Keterampilan)**  
**Model Menyontreng**

1. Isikan identitas Kalian.
2. Berikan tanda cek (√) pada kolom “Ya” jika sikap yang ada dalam pernyataan sesuai dengan sikap Siswa, 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.

Nama: .....

Kelas: .....

No	Pernyataan	Ya	Tidak
1.	Saya telah dapat menjelaskan pengertian perlombaan lari jarak cepat dengan benar.		
2.	Saya telah dapat menyebutkan berbagai jenis perlombaan lari jarak cepat dengan lengkap.		
3.	Saya telah dapat merinci cara melakukan perlombaan lari jarak cepat dengan lengkap dan benar.		
4.	Saya telah dapat memeragakan perlombaan lari jarak cepat secara terkontrol.		
5.	Saya telah dapat menjelaskan kesalahan-keasalahan dalam melakukan perlombaan lari jarak cepat dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi dengan benar.		
<b>Sangat Baik</b>		<b>Baik</b>	
Jika lebih dari dan sama dengan 4 pernyataan terisi “Ya”		Jika kurang dari 3 pernyataan terisi “Ya”	
		<b>Perlu Perbaikan</b>	
		Jika kurang dari 3 pernyataan terisi “Ya”	

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 aktivitas lari jarak pendek.
- 4) Guru menugaskan peserta didik yang terkait dengan pembelajaran yang telah dilakukan untuk membaca dan membuat kesimpulan tentang aktivitas gerak spesifik *start*, gerakan lari jarak pendek, dan memasuki garis *finish* lari jarak pendek, 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 Sikap

Asesmen sikap didasarkan pada hasil refleksi sikap peserta didik dan pengamatan guru dengan menggunakan lembar observasi yang telah dilakukan pada proses pembelajaran di setiap aktivitas pembelajaran.

## 2. Asesmen Pengetahuan

Teknik	Bentuk	Contoh Instrumen	Kriteria Asesmen
Tes Tulis	Pilihan ganda dengan 4 opsi	<p>1. Angkat panggul ke arah depan atas dengan tenang sampai sedikit lebih tinggi dari bahu, jadi garis punggung sedikit menurun ke depan. Gerakan ini merupakan <i>start</i> jongkok aba-aba . . . .</p> <p>A. persiapan awal B. bersedia C. siap D. ya</p> <p>Kunci: C. siap.</p>	Jawaban benar mendapatkan skor 1 dan salah 0.
	Uraian tertutup	<p>1. Jelaskan cara melakukan rangkaian gerakan lari jarak pendek.</p> <p>Kunci:</p> <p>1) Prinsip lari cepat yaitu: lari pada ujung kaki, tumpuan kuat agar mendapat dorongan yang kuat. 2) Sikap badan condong ke depan <math>\pm 60^\circ</math>, sehingga titik berat badan selalu di depan. 3) Ayunan lengan kuat dan cepat, siku dilipat, kedua tangan menggenggam lemas, agar gerakan langkah kaki juga cepat dan kuat. 4) Setelah <math>\pm 20</math> m dari garis <i>start</i>, langkah diperlebar dan sikap badan dicondongkan ke depan tetap dipertahankan serta ayunan lengan dan gerakan langkah juga dipertahankan kecepatan serta kekuatan bahkan harus ditingkatkan.</p>	<p>Mendapatkan skor; 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.</p>

3. Asesmen Keterampilan

a. Tes kinerja aktivitas gerak spesifik lari jarak pendek.

1) Butir Tes

Lakukan aktivitas gerak spesifik lari jarak pendek menempuh jarak 100 meter. Unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan melakukan gerakan (asesmen proses) dan kecepatan 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 tiga 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

5) Lembar pengamatan asesmen hasil gerak spesifik *start*, langkah kaki, ayunan lengan, dan memasuki garis *finish* lari jarak pendek.

a) Asesmen hasil gerak spesifik lari jarak pendek menempuh jarak 100 m.

(1) Tahap pelaksanaan pengukuran

Asesmen hasil/produk gerak spesifik lari jarak pendek yang dilakukan peserta didik menempuh jarak 100 m dengan dengan cara:

- (a) Mula-mula peserta didik berdiri di belakang garis start.
- (b) Setelah petugas pengukuran memberi aba-aba “mulai” peserta didik mulai melakukan lari jarak pendek menempuh jarak 100 m.
- (c) Petugas menghitung waktu tempuh yang dapat dilakukan oleh peserta didik.
- (d) Jumlah waktu tempuh yang dilakukan dengan benar memenuhi persyaratan dihitung untuk diberikan skor.

(2) Konversi jumlah waktu tempuh dengan skor

Perolehan Nilai		Klasifikasi Nilai
<i>Putera</i>	<i>Puteri</i>	
..... < 17 detik	..... < 20 detik	Sangat Baik
17.01 – 18.00 detik	20.01 – 21.00 detik	Baik
18.01 – 19.00 detik	21.01 – 22.00 detik	Cukup
..... > 19.00 detik	..... > 22.00 detik	Kurang

## 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 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

- a. Kesulitan-kesulitan apa saja yang peserta didik alami/temukan dalam melakukan aktivitas pembelajaran gerak spesifik lari jarak pendek.
- b. Kesalahan-kesalahan apa saja yang peserta didik alami/temukan dalam melakukan aktivitas pembelajaran gerak spesifik lari jarak pendek.
- c. Bagaimana cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang peserta didik alami/temukan dalam melakukan aktivitas pembelajaran gerak spesifik lari jarak pendek.

#### 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:

- a. Apakah kegiatan pembelajaran dapat berjalan dengan baik?
- b. Kesulitan-kesulitan apa saja yang dialami/temukan dalam proses aktivitas pembelajaran gerak spesifik lari jarak pendek.
- c. Apa yang harus diperbaiki dan bagaimana cara memperbaiki proses aktivitas pembelajaran gerak spesifik lari jarak pendek tersebut.
- d. Bagaimana keterlibatan peserta didik dalam proses aktivitas pembelajaran gerak spesifik lari jarak pendek tersebut.

### Lembar Kerja Peserta Didik

Tanggal : .....

Lingkup/materi pembelajaran : .....

Nama Siswa : .....

Fase/Kelas : D / VII

#### 1. Panduan umum

- a. Pastikan Kalian 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 sejumlah maksimal 8 orang.
- b. Lakukan aktivitas pembelajaran gerak spesifik lari jarak pendek secara berpasangan dengan temanmu satu kelompok.
- c. Perhatikan penjelasan berikut ini:  
Cara melakukan aktivitas pembelajaran gerak spesifik lari jarak pendek antara lain:
  - 1) Aktivitas gerak spesifik *start*, langkah kaki, ayunan lengan, posisi tubuh/kemiringan tubuh, dan Aktivitas gerak spesifik memasuki garis *finish* lari jarak pendek.
  - 2) Aktivitas pembelajaran fase-fase gerak lari jarak pendek.
  - 3) Aktivitas gerak spesifik lari jarak pendek dalam bentuk perlombaan menempuh jarak 100 meter menggunakan peraturan yang dimodifikasikan.

## 3. Bahan Bacaan Peserta Didik

- a. Peraturan pertandingan lari jarak pendek yang standar. Untuk membantu dalam mencari sumber bacaan tersebut, dapat diperoleh melalui: buku, majalah, koran, internet, atau sumber lainnya.
- b. Materi gerak spesifik lari jarak pendek. Untuk membantu dalam mencari sumber bacaan tersebut, dapat diperoleh melalui: buku, majalah, koran, internet, atau sumber lainnya.

## 4. Bahan Bacaan Guru

- a. Teknik dasar lari jarak pendek.
- b. Bentuk-bentuk gerak spesifik lari jarak pendek.
- c. Bentuk-bentuk lari jarak pendek dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi.

### Glosarium

- Atletik berasal dari bahasa Yunani, yaitu "*Athlon atau Athlum*" artinya pertandingan, perlombaan, pergulatan, atau perjuangan. Orang yang melakukannya dinamakan "Athleta (atlet).
- Gerak spesifik lari jarak pendek adalah mengombinasikan teknik gerakan-gerakan teknik dasar lari jarak pendek yang telah dipelajari.
- Lari jarak pendek: gerak maju langkah kaki yang dilakukan sedemikian rupa sehingga kontak dengan tanah tetap terpelihara dan tidak terputus.
- Lari cepat adalah lari yang diperlombakan dengan cara berlari secepat-cepatnya (*sprint*) yang dilaksanakan di dalam lintasan lari menempuh jarak 100 m, 200 m dan 400 m.
- Start lari jarak pendek: gerakan permulaan sebelum pelari jarak pendek melakukan perlombaan lari jarak pendek yang dilakukan dengan start berdiri.

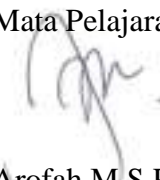
## Referensi

- Muhajir. 2017. *Buku Siswa Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan, untuk SMP/M.Ts Kelas VII*. Bogor : Penerbit Yudhistira.
- Muhajir. 2017. *Buku Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan, untuk SMP/M.Ts Kelas VII*. Bogor : Penerbit Yudhistira.
- Muhajir. 2020. *Modul Pembelajaran Jarak Jauh Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan, untuk SMP/M.Ts Kelas VII*. Jakarta: Direktorat Pendidikan Masyarakat dan Pendidikan Khusus Dirjen Pendidikan Anak Usia Dini, Pendidikan Dasar dan Pendidikan Menengah, Kemendikbud.
- Muhajir. 2020. *Belajar dan Berlatih Atletik Lari Jarak Pendek*. Bandung: Sahara Multi Trading.
- Tim Direktorat SMP. 2017. *Panduan Asesmen 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 N 3 Purwareja klampok

Drs.SUTIKNO  
NIP.19630808 199801 1 001

Pati, 17 Juli 2022  
Guru Mata Pelajaran

  
Noor Arofah, M, S, Pd  
NIP.198203172022212024

