

## MODUL AJAR PJOK SD FASE C KELAS V

Penyusun : Tyas Prasetyo Utomo Jenjang : SD Kelas : V Alokasi Waktu : 3 x 35 Menit (2 Kali pertemuan).	<b>Kompetensi Awal:</b> Peserta didik baru mulai mengenal variasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dalam berbagai olahraga atletik sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki.	<b>Profil Pelajar Pancasila:</b> Profil Pelajar Pancasila yang dikembangkan pada Fase C adalah mandiri dan gotong royong yang ditunjukkan melalui proses aktivitas pembelajaran variasi pola pengembangan gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif jalan cepat.
<b>Sarana Prasarana</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Lapangan 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>○ Kaleng bekas (susu)</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> <li><del>○ Peserta didik dengan hambatan belajar.</del></li> <li>○ Peserta didik cerdas istimewa berbakat (CIBI).</li> <li><del>○ Peserta didik meregulasi diri belajar.</del></li> <li>○ <del>Peserta didik dengan ketunaan (tunanetra, tunarungu, tunagrahita, tunadaksa, tunalaras, tunaganda).</del></li> </ul>		
<b>Jumlah Peserta Didik</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Maksimal 28 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> <p><i>Jika memilih YA, maka di dalam pembelajaran disediakan alternatif aktivitas sesuai kebutuhan peserta didik.</i></p>		
<b>Materi, Media, dan Bahan Pembelajaran</b>		

## 1. Materi Pokok Pembelajaran

### a. Materi Pembelajaran Reguler

Aktivitas pembelajaran pola gerak dasar lokomotor, non- lokomotor, dan manipulatif dalam berbagai olahraga atletik melalui jalan cepat melalui:

- 1) Fakta, konsep, dan prosedur, serta praktik/latihan gerak *start* jalan cepat.
- 2) Fakta, konsep, dan prosedur, serta praktik/latihan gerak langkah kaki jalan cepat.
- 3) Fakta, konsep, dan prosedur, serta praktik/latihan gerak ayunan lengan jalan cepat.
- 4) Fakta, konsep, dan prosedur, serta praktik/latihan gerak posisi tubuh/kemiringan tubuh.
- 5) Fakta, konsep, dan prosedur, serta praktik/latihan gerak memasuki garis *finish* jalan cepat.
- 6) Aktivitas pembelajaran jalan cepat dalam bentuk perlombaan menempuh jarak 100 meter menggunakan peraturan yang dimodifikasikan.

### b. Materi Pembelajaran Remedial

Materi dapat dimodifikasi dengan menambah jarak, pengulangan, intensitas, dan kesempatan/frekuensi melakukan bagi peserta didik atau kelompok peserta didik yang memperlihatkan kemampuan yang belum baik dalam penguasaan aktivitas variasi pola gerak dasar lokomotor, non- lokomotor, dan manipulatif *start*, gerakan jalan cepat, dan memasuki garis *finish* jalan cepat.

Strategi pembelajaran gerak yang lain dapat diberikan setelah dilakukan identifikasi kesulitannya sebelumnya. Peserta didik yang mengalami kesulitan dipasangkan dengan peserta didik yang lebih terampil sehingga dapat dibantu dalam penguasaan keterampilan tersebut.

### c. Materi Pembelajaran Pengayaan

Materi dapat dikembangkan dengan meningkatkan kompleksitas materi, mengubah lingkungan permainan, dan mengubah jumlah pemain di dalam permainan yang dimodifikasi.

Pada saat pembelajaran peserta didik atau kelompok peserta didik yang telah melebihi batas ketercapaian pembelajaran diberikan kesempatan melakukan aktivitas variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor, non- lokomotor, dan manipulatif *start*, gerakan jalan cepat, dan memasuki garis *finish* jalan cepat yang lebih kompleks. Guru juga dapat meminta peserta didik atau kelompok peserta didik berbagi dengan teman-temannya tentang pembelajaran yang dilakukan agar penguasaan kompetensi lebih baik (capaian pembelajaran terpenuhi).

## 2. Media Pembelajaran

- a. Peserta didik sebagai model atau guru yang memperagakan aktivitas pola gerak dasar lokomotor, non- lokomotor, dan manipulatif *start*, posisi kaki, posisi lengan, kemiringan tubuh, dan *finish* jalan cepat.

- b. Gambar aktivitas gerak pola gerak dasar lokomotor, non- lokomotor, dan manipulatif, posisi kaki posisi lengan, kemiringan tubuh, dan *finish* jalan cepat.
- c. Video pembelajaran aktivitas pola gerak dasar lokomotor, non- lokomotor, dan manipulatif *start*, posisi kaki, posisi lengan, kemiringan tubuh, dan *finish* jalan cepat.

### 3. Alat dan Bahan Pembelajaran

- a. Lapangan atletik atau lapangan sejenisnya (halaman sekolah).
- b. Start *block* atau sejenisnya.
- c. Tali pembatas
- d. Bendera *start*
- e. Peluit dan *stopwatch*.
- f. Kaleng bekas (susu)
- g. Lembar Kerja (*student work sheet*) yang berisi perintah dan indikator tugas gerak.

### Moda Pembelajaran

- ~~Daring.~~
- Luring.
- ~~Paduan antara tatap muka dan PJJ (*blended learning*).~~

Guru memilih mode pembelajaran yang diinginkan sesuai dengan kebutuhan dan lingkungan belajar yang ada, pada modul ini menggunakan moda luring.

### Pengaturan Pembelajaran

#### Pengaturan Peserta didik:

- Individu.
- Berpasangan.
- Berkelompok.
- Klasikal.

(Guru dapat mengatur sesuai dengan jumlah siswa di setiap kelasnya serta formasi yang diinginkan).

#### Metode:

- ~~○ Diskusi~~
- ~~○ Presentasi~~
- Demonstrasi
- ~~○ Project~~
- ~~○ Eksperimen~~
- ~~○ Eksplorasi~~
- ~~○ Permainan~~
- Ceramah
- Simulasi
- Resiprokal

(Guru dapat memilih salah satu atau menggabungkan beberapa metode yang diinginkan).

### Asesmen Pembelajaran

#### Menilai Ketercapaian Tujuan Pembelajaran:

- Asesmen individu
- Asesmen berpasangan
- ~~○ Asesmen kelompok~~

#### Jenis Asesmen:

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

(Guru dapat memilih salah satu atau menggabungkan beberapa penilaian yang sesuai).

## Tujuan Pembelajaran

Peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan dan memahami variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif *start*, gerakan jalan cepat, dan memasuki garis *finish* nomor atletik jalan cepat sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki serta mengembangkan nilai-nilai karakter Profil Pelajar Pancasila pada elemen Gotong Royong dan Mandiri 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

Peserta didik dapat memanfaatkan variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif *start*, gerakan jalan cepat, dan memasuki garis *finish* nomor atletik jalan cepat dalam kehidupan nyata sehari-hari. Contohnya bahwa jalan cepat tubuh menjadi sehat dan bugar, gerakan menjadi lincah sehingga dapat melakukan aktivitas sehari-hari dengan baik.

## Pertanyaan Pemantik

Mengapa peserta didik perlu mengenal dan memahami variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif *start*, gerakan jalan cepat, dan memasuki garis *finish* nomor atletik jalan cepat?

## 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 jalan cepat.
- c. Menyiapkan alat pembelajaran, diantaranya:
  - 1) Lapangan atletik atau lapangan sejenisnya (halaman sekolah).
  - 2) *Startblock* atau sejenisnya.
  - 3) Tali pembatas
  - 4) Bendera *start*
  - 5) Peluit dan *stopwatch*.
  - 6) Kaleng bekas (susu)
  - 7) 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 (15 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 pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif *start*, gerakan jalan cepat, dan memasuki garis *finish* jalan cepat adalah salah satu aktivitas yang dapat meningkatkan kebugaran jasmani dan prestasi cabang olahraga jalan cepat.
- 7) Guru menjelaskan teknik asesmen untuk kompetensi pengetahuan dan keterampilan aktivitas variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif *start*, gerakan jalan cepat, dan memasuki garis *finish* jalan cepat.
  - a) kompetensi pengetahuan berupa tes tertulis mengenai fakta, konsep, dan prosedur dalam menjelaskan variasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif *start*, gerakan jalan cepat, dan memasuki garis *finish* jalan cepat.
  - b) kompetensi keterampilan yaitu berupa praktik aktivitas variasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif *start*, gerakan jalan cepat, dan memasuki garis *finish* jalan cepat.
  - c) kompetensi sikap (Profil Pelajar Pancasila) berupa observasi dan catatan jurnal berupa pengembangan nilai-nilai karakter gotong royong dan mandiri.
- 8) Pemanasan dalam bentuk permainan (*game*), agar peserta didik terkondisikan mempelajari materi ajar dengan perasaan yang menyenangkan. Nama permainannya adalah berkumpul dengan berjalan ke suatu sasaran.
- 9) Dalam Pembelajaran ini selain dapat mengembangkan elemen keterampilan gerak dan pengetahuan gerak, juga mengembangkan elemen gotong royong dan mandiri nilai-nilai Profil Pelajar Pancasila dengan indikator 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.

**d) Kegiatan Inti (75 Menit)**

Langkah-langkah kegiatan pembelajaran inti dengan menggunakan model penugasan, dengan prosedur sebagai berikut:

- 1) Peserta didik melihat tayangan video pembelajaran atletik jalan cepat aktivitas pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif *start*, gerakan jalan cepat, dan memasuki garis *finish* jalan cepat.
- 2) Peserta didik menerima dan mempelajari kartu tugas (*task sheet*) yang berisi perintah dan indikator tugas aktivitas pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif *start*, gerakan jalan cepat, dan memasuki garis *finish* jalan cepat.

- 3) Peserta didik melaksanakan tugas ajar sesuai dengan target waktu yang ditentukan guru untuk mencapai ketuntasan belajar pada setiap materi pembelajaran, yaitu: aktivitas pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif *start*, gerakan jalan cepat, dan memasuki garis *finish* jalan cepat. Secara rinci tugas ajar aktivitas pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif *start*, gerakan jalan cepat, dan memasuki garis *finish* jalan cepat adalah sebagai berikut:

## Aktivitas 1

Aktivitas pembelajaran variasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif *start*, gerakan jalan cepat, dan memasuki garis *finish* jalan cepat. melalui:

a) **Fakta, konsep, dan prosedur, serta praktik/latihan *start* jalan cepat**

Pengetahuan mengenai fakta, konsep, dan prosedur *start* jalan cepat dipelajari melalui membaca dan berdiskusi sesuai lembar tugas yang diberikan oleh guru.

Cara melakukan praktik/latihan gerak *start* jalan cepat adalah:

- (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*.



b) **Fakta, konsep, dan prosedur, serta praktik/latihan langkah kaki dan ayunan lengan jalan cepat**

Pengetahuan mengenai fakta, konsep, dan prosedur langkah kaki dan ayunan lengan jalan cepat dipelajari melalui membaca dan berdiskusi sesuai lembar tugas yang diberikan oleh guru.

Cara melakukan praktik/latihan gerak langkah kaki dan ayunan lengan jalan cepat adalah:

- (1) Pada saat melangkah, satu kaki harus selalu kontak dengan tanah dan kaki harus selalu lurus sebelum kaki yang lainnya 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 di bawah. Gerakan ini diusahakan agar tetap konsisten dan hindari gerakan ke arah samping yang berlebihan.



c) Fakta, konsep, dan prosedur, serta praktik/latihan memasuki garis *finish* jalan cepat

Pengetahuan mengenai fakta, konsep, dan prosedur memasuki garis *finish* jalan cepat dipelajari melalui membaca dan berdiskusi sesuai lembar tugas yang diberikan oleh guru.

Cara melakukan praktik/latihan gerak memasuki garis *finish* jalan cepat adalah:

- (1) Tidak ada teknik khusus untuk *finish* ini. Umumnya jalan terus hingga melewati garis *finish*, baru dikendorkan kecepatannya 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.

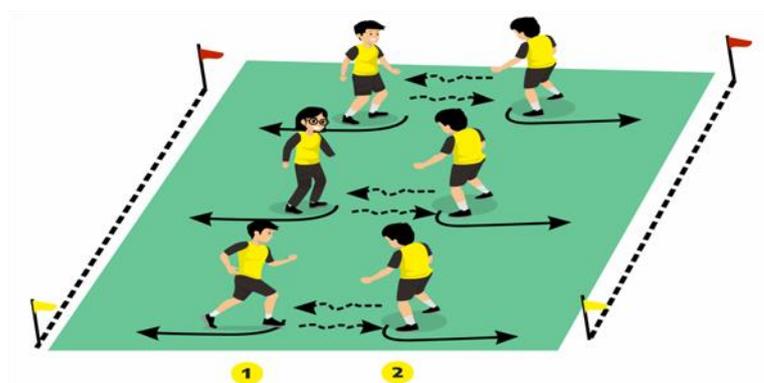


d) Fakta, konsep, dan prosedur, serta praktik/latihan jalan cepat melalui permainan berpasangan dan berkelompok

Pengetahuan mengenai fakta, konsep, dan prosedur jalan cepat melalui permainan berpasangan dan berkelompok dipelajari melalui membaca dan berdiskusi sesuai lembar tugas yang diberikan oleh guru.

(1) Aktivitas pembelajaran jalan cepat dengan melakukan permainan Raja-Ratu  
 Cara melakukan praktik/latihan jalan cepat dengan melakukan permainan Raja-Ratu adalah:

- (a) Pemain kelompok A diberi nama Raja
- (b) Pemain kelompok B diberi nama Ratu
- (c) Setiap pemain berhadapan sikap melangkah.
- (d) Nama kelompok yang disebut lari berbalik ke belakang dan yang tidak disebut mengejar.
- (e) Cara penyebutan nama kelompok (Ra ..... ja/tu).
- (f) Yang tidak dapat mengejar atau dapat dikejar menggendong.

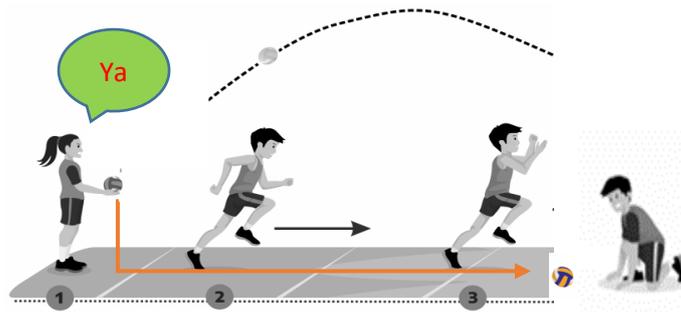


(2) Aktivitas pembelajaran jalan cepat dengan melakukan permainan menangkap bola gelinding

Cara melakukan aktivitas pembelajaran jalan cepat dengan melakukan permainan menangkap bola gelinding adalah:

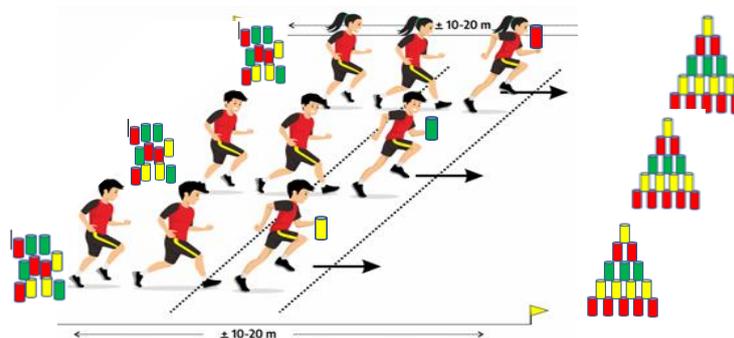
- (a) Aktivitas pembelajaran dilakukan secara berkelompok.
- (b) Pembelajaran dilakukan gerakan jalan cepat setelah bola digelindingkan ke depan oleh pelempar bersamaan aba-aba "Ya".
- (c) Kemudian bola ditangkap sebelum berhenti

- (d) Pembelajaran ini dilakukan bergantian yang melempar bola dan yang berjalan menangkap bola.



- (3) Aktivitas pembelajaran lomba jalan cepat menyusun kaleng warna beregu  
Cara melakukan aktivitas pembelajaran lomba jalan cepat menyusun kaleng warna beregu adalah:

- Aktivitas pembelajaran diawali dengan diletakkan kaleng di garis start
- Peserta didik berdiri dan melakukan gerakan *start* berdiri pada garis *start*, menghadap depan sejauh 10-20 meter.
- Selanjutnya setelah ada aba-aba "ya", lakukan jalan cepat ke depan dengan mengambil dan membawa kaleng warna ke arah depan untuk disusun menjadi piramida. Kemudian kembali juga dengan jalan cepat.
- Lakukan bergantian dengan teman satu regu hingga kaleng yang tersedia habis.
- Peserta didik/kelompok yang lebih awal menyelesaikan susunan kaleng menjadi piramida dinyatakan sebagai pemenang.

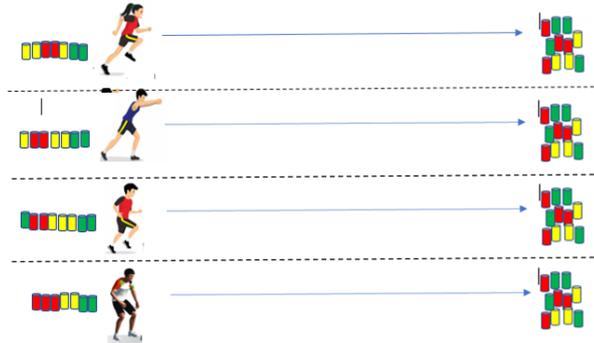


- (4) Aktivitas pembelajaran gerakan jalan cepat dengan bermain warna.  
Cara melakukan aktivitas pembelajaran gerakan jalan cepat dengan bermain warna adalah:

- Aktivitas pembelajaran dilakukan secara berkelompok (tiap kelompok 4-5 orang).
- Peserta didik berdiri di lajur atau lintasan yang sudah disediakan.
- Panjang lintasan 10-15 meter.
- Di ujung lintasan disediakan berbagai benda (bola, kaleng) warna warni.
- Peserta didik berusaha mengumpulkan bola/kaleng warna sesuai

dengan instruksi dari guru. Misal guru menyebut warna merah, berarti bola/kaleng warna merah yang harus diambil dan dibawa kembali ke garis awal dengan cara jalan cepat.

- (f) Setiap peserta didik yang terlebih dahulu kembali dengan membawa bola/kaleng warna sesuai instruksi guru mendapatkan point 1.
- (g) Kelompok yang berhasil mengumpulkan point paling banyak dinyatakan sebagai pemenang.



## Aktivitas 2

Setelah peserta didik melakukan aktivitas 1 pembelajaran pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif *start*, langkah kaki, ayunan lengan, dan memasuki garis *finish* jalan cepat, dilanjutkan dengan mempelajari aktivitas pembelajaran 2 perlombaan jalan cepat menempuh jarak 100 m dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi. Bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran perlombaan jalan cepat menempuh jarak 100 m dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi, antara lain sebagai berikut:

a) **Fakta, konsep, dan prosedur, serta praktik/latihan koordinasi gerakan jalan cepat menempuh jarak 50 meter**

Pengetahuan mengenai fakta, konsep, dan prosedur koordinasi gerakan jalan cepat menempuh jarak 50 meter dipelajari melalui membaca dan berdiskusi sesuai lembar tugas yang diberikan oleh guru.

Cara melakukan praktik/latihan koordinasi gerakan jalan cepat menempuh jarak 50 meter adalah:

(1) **Start**

Cara melakukannya:

- a) Start berdiri.
- b) Start pada jalan cepat ini kurang berpengaruh terhadap hasil perlombaan maka tidak ada teknik khusus yang harus dipelajari atau dilatih.
- c) Sikap start pada umumnya adalah sebagai berikut:

- Pada aba “bersedia”, siswa menepatkan kaki kiri di belakang garis start, kaki kanan di belakang kaki kiri, badan agak condong ke depan, tangan bergantung kendur.
- Pada aba-aba “Ya!”, segera langkahkan kaki kanan ke depan, dan terus jalan.

(2) Langkah

Cara melakukannya:

- Dimulai dengan gerakan mengangkat paha kaki ayun ke muka, lutut terlipat, tungkai badan bergantung ke depaa, karena ayunan paha ke depan tungkai bawah ikut terayun ke depan, lutut menjadi lurus, kemudian menapak ke tumit terlebih dahulu menyentuh tanah.
- Bersamaan dengan ayunan kaki tersebut kaki tumpu menolak dengan mengangkat tumit selanjutnya ujung kaki tumpu lepas dari tanah berganti menjadi kaki ayun.

(3) Kecondongan badan sedikit ke depan dengan ayunan lengan

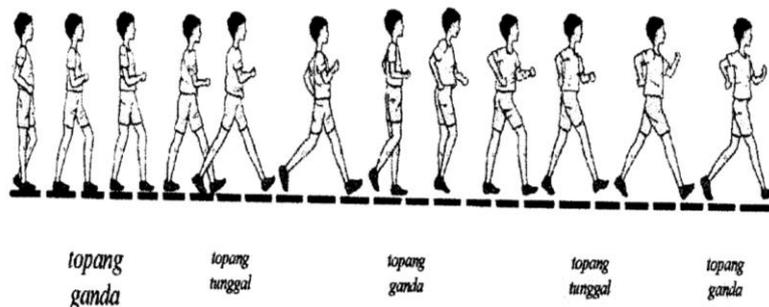
Cara melakukannya:

- Siku dilipat lebih kurang 90 derajat.
- Ayunan lengan arahnya lebih masuk, gerakan lengan seirama dengan langkah kaki.

(4) *Finish*

Cara melakukannya:

- Tidak ada gerakan khusus untuk memasuki garis *finish*.
- Umumnya jalan terus hingga melewati garis *finish*, baru dikendorkan kecepatan jalannya setelah melewati jarak lima meter.
- 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.



b) Fakta, konsep, dan prosedur, serta praktik/latihan koordinasi gerakan jalan cepat menempuh jarak 100 meter

Pengetahuan mengenai fakta, konsep, dan prosedur koordinasi gerakan jalan cepat menempuh jarak 100 meter dipelajari melalui membaca dan berdiskusi sesuai lembar tugas yang diberikan oleh guru.

Cara melakukan praktik/latihan koordinasi gerakan jalan cepat menempuh jarak 100 meter adalah:

Pembelajaran jalan cepat dengan menempuh jarak 100 meter sama dengan pembelajaran jalan cepat menempuh jarak 50 meter, akan tetapi dilakukan dengan kecepatan sub-maksimal dengan pengulangan antara 3-5 kali dengan istirahat atau pemulihan antara 3 - 4 menit.

Setelah melakukan gerakan-gerakan di atas dilanjutkan dengan pembelajaran jalan cepat menempuh jarak 100 meter. Pembelajaran ini dilakukan sama dengan pembelajaran di atas, akan tetapi dilakukan dalam bentuk perlombaan, yaitu dimulai dari gerakan start berdiri sampai dengan *finish*.



- 4) Guru mengamati seluruh gerakan peserta didik secara individu maupun kelompok.
  - 5) Seluruh aktivitas gerak variasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dalam jalan cepat atletik peserta didik diawasi dan diberikan koreksi oleh guru apabila ada kesalahan gerakan.
  - 6) Peserta didik secara individu dan dan kelompok melakukan aktivitas variasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dalam jalan cepat atletik sesuai dengan koreksi oleh guru.
  - 7) Seluruh aktivitas gerak variasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dalam jalan cepat atletik peserta didik setelah diberikan umpan balik diamati oleh guru secara individu maupun kelompok.
  - 8) Peserta didik secara individu, berpasangan, dan atau kelompok melakukan aktivitas gerak variasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dalam jalan cepat atletik sesuai dengan koreksi yang diberikan oleh guru.
  - 8) Guru mengamati seluruh aktivitas peserta didik dalam melakukan aktivitas variasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dalam jalan cepat atletik secara seksama. Hasil belajar peserta didik dinilai selama proses dan di akhir pembelajaran.
- e) Kegiatan Penutup (15 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 jalan cepat.

- 4) Guru menugaskan peserta didik yang terkait dengan pembelajaran yang telah dilakukan untuk membaca dan membuat kesimpulan tentang aktivitas pembelajaran gerak spesifik *start*, langkah kaki, ayunan lengan, dan memasuki garis *finish* jalan cepat, hasilnya dijadikan sebagai tugas penilaian 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

#### Penilaian Pengembangan Karakter (Dimensi Mandiri dan Gotong Royong)

##### a. Petunjuk Penilaian (Lembar Penilaian Sikap Diri)

- 1) Isikan identitas kalian.
- 2) Berikan tanda cek (√) 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 Baik sesuai jumlah “Ya” yang terisi.

##### b. Rubrik Asesmen Sikap

No	Pernyataan	Ya	Tidak
1.	Saya membuat target penilaian 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”

## 2. Asesmen Pengetahuan

Teknik	Bentuk	Contoh Instrumen	Kriteria Penilaian
Tes Tulis	Pilihan ganda dengan 4 opsi	<p>1. Pada saat melakukan gerakan jalan cepat, gerakan kaki yang benar adalah ....</p> <p>A. satu kaki harus melompat-lompat dan jinjit setelah kaki lainnya melangkah dan berada di tanah.</p> <p>B. satu kaki harus ditekuk dan melayang pada saat melangkah.</p> <p>C. satu kaki harus selalu kontak dengan tanah dan kaki harus selalu lurus sebelum kaki yang lainnya melangkah dan mendarat di tanah.</p> <p>D. Kedua kaki harus selalu kontak dengan tanah dan menekuk setinggi paha.</p> <p>Kunci: C. satu kaki harus selalu kontak dengan tanah dan kaki harus selalu lurus sebelum kaki yang lainnya melangkah dan mendarat di tanah.</p>	Jawaban benar mendapatkan skor 1 dan salah 0.
	Uraian tertutup	<p>1. Jelaskan prosedur salah satu variasi latihan jalan cepat berpasangan/berkelompok!</p> <p>Alternatif jawaban:            (a) Pemain kelompok A diberi nama Raja.            (b) Pemain kelompok B diberi nama</p>	Mendapatkan skor; 4, jika seluruh urutan dituliskan dengan benar dan isi benar.

		<p>Ratu.</p> <p>(c) Setiap pemain berhadapan sikap melangkah.</p> <p>(d) Nama kelompok yang disebut lari berbalik ke belakang dan yang tidak disebut mengejar.</p> <p>(e) Cara penyebutan nama kelompok (Ra ..... ja/tu).</p> <p>(f) Yang tidak dapat mengejar atau dapat dikejar menggendong.</p>	<p>3, jika urutan dituliskan salah tetapi isi benar.</p> <p>2, jika sebagian urutan dituliskan dengan benar dan sebagian isi benar.</p> <p>1, jika urutan dituliskan salah dan sebagian besar isi salah.</p>
--	--	--	--

### 3. Penilaian Keterampilan

#### a. Tes kinerja aktivitas pembelajaran jalan cepat.

##### 1) Butir Tes

Lakukan aktivitas pembelajaran *start*, langkah kaki, ayunan lengan, dan memasuki garis *finish* jalan cepat. Unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan melakukan gerakan (penilaian proses) dan ketepatan melakukan gerakan (penilaian produk).

##### 2) Petunjuk Penilaian

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

##### 3) Rubrik Penilaian Keterampilan Gerak

Contoh lembar penilaian proses gerak untuk perorangan (setiap peserta didik satu lembar penilaian).

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.

5) Lembar pengamatan penilaian hasil gerakan *start*, langkah kaki, ayunan lengan, dan memasuki garis *finish* jalan cepat.

(1) Penilaian hasil gerakan jalan cepat menempuh jarak 100 m

(a) Tahap pelaksanaan pengukuran

Penilaian hasil/produk kombinasi gerak jalan cepat yang dilakukan peserta didik menempuh jarak 100 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 100 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>	
..... < 2 menit	..... < 3 menit	Sangat Baik
2 – 3 menit	3 – 4 menit	Baik
3 – 4 menit	4 – 5 menit	Cukup
..... > 4 menit	..... > 5 menit	Kurang

## Pengayaan dan Remedial

### 1. Pengayaan

Pengayaan diberikan oleh guru terhadap proses pembelajaran yang dilakukan pada setiap aktivitas pembelajaran. Pengayaan dilakukan apabila setelah diadakan penilaian 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

Pada setiap 2 topik dan di akhir pembelajaran peserta didik ditanya tentang:

- a. Apa yang sudah dipelajari.
- b. Dari apa yang sudah dipelajari, hal-hal apa saja yang sudah dikuasai.
- c. Kesulitan-kesulitan apa saja yang peserta didik alami/temukan dalam melakukan aktivitas pembelajaran variasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif jalan cepat.
- d. Kesalahan-kesalahan apa saja yang peserta didik alami/temukan dalam melakukan aktivitas pembelajaran variasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif jalan cepat.

- e. Bagaimana cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang peserta didik alami/ temukan dalam melakukan aktivitas pembelajaran variasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif jalan cepat.

### Contoh Format Refleksi

Setelah peserta didik melakukan aktivitas 2 pembelajaran perlombaan jalan menempuh jarak 100 m dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi, peserta didik diminta untuk menuliskan kesulitan-kesulitan, kesalahan-kesalahan, dan bagaimana cara memperbaikinya dalam melakukan aktivitas pembelajaran 2 perlombaan jalan menempuh jarak 100 m dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi. Kemudian laporkan hasil capaian belajar yang diperoleh dalam buku catatan atau buku tugas kepada guru

No	Aktivitas Pembelajaran	Hasil Refleksi	
		Tercapai	Belum Tercapai
1.	Aktivitas pembelajaran perlombaan jalan cepat menempuh jarak 100 m 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 jalan menempuh jarak 100 m dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi.		

\*) Materi disesuaikan dengan pokok bahasan.

#### Catatan:

- Bagi peserta didik yang belum mampu mencapai batas kompetensi dalam melakukan aktivitas 1 pembelajaran perlombaan jalan menempuh jarak 100 m atau 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 2 pembelajaran perlombaan jalan menempuh jarak 100 m dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi yang ditentukan oleh guru, maka lanjutkan pembelajaran pada materi yang lebih kompleks dan bervariasi dalam bentuk pengayaan.

## 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 variasi pola gerak dasar lokomotor, non- lokomotor, dan manipulatif atletik jalan cepat.
- c. Apa yang harus diperbaiki dan bagaimana cara memperbaiki proses aktivitas pembelajaran variasi pola gerak dasar lokomotor, non- lokomotor, dan manipulatif atletik jalan cepat tersebut.
- d. Bagaimana keterlibatan peserta didik dalam proses aktivitas pembelajaran atletik jalan cepat tersebut.

### Lembar Kerja Peserta Didik

Tanggal : .....  
Lingkup/materi pembelajaran : .....  
Nama Siswa : .....  
Fase/Kelas : C / V

#### 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 7 orang.
- b. Lakukan aktivitas pembelajaran gerak variasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dalam jalan cepat cara berpasangan dengan temanmu satu kelompok.
- c. Perhatikan penjelasan berikut ini:  
Lakukan aktivitas gerak variasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dalam jalan cepat yang dimodifikasi!  
Isilah lembar kerja resiprokal berikut ini:

### Lembar Kerja (*Work Sheet*)

Nama Pelaku I : .....  
Nama Pelaku II : .....  
Materi : Variasi jalan cepat

**Pelaku** : Lakukanlah jalan cepat yang menekankan pada kebenaran gerakan mengikuti (start, gerakan jalan cepat, gerakan memasuki finish). Jalan cepat dilakukan dalam jarak 50 meter.

**Pengamat** : Gunakan kriteria, berikan tanggapan kepada pemain, dan catat hasil pengamatan serta capaian waktu jalan cepat.

Setelah 10 menit, bergantilah peran.

Catat hasil pengamatan berupa start, gerakan saat jalan cepat, cara memasuki finish, dan waktu tempuh jalan cepat yang dilakukan!

Aspek harus diamati	PELAKU 1	PELAKU 2
1. Start		
2. Gerakan saat jalan cepat		
3. Cara memasuki finish		
4. Waktu tempuh		

### 3. Bahan Bacaan Peserta Didik

- Peraturan pertandingan jalan cepat yang standar. Untuk membantu dalam mencari sumber bacaan tersebut, dapat diperoleh melalui: buku, majalah, koran, internet, atau sumber lainnya.
- Materi variasi pola gerak dasar lokomotor, non- lokomotor, dan manipulatif atletik jalan cepat. Untuk membantu dalam mencari sumber bacaan tersebut, dapat diperoleh melalui: buku, majalah, koran, internet, atau sumber lainnya.

### 4. Bahan Bacaan Guru

- Teknik dasar jalan cepat.
- Bentuk-bentuk gerak variasi pola gerak dasar lokomotor, non- lokomotor, dan manipulatif atletik cepat.
- Bentuk-bentuk jalan cepat 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)”*.
- Jalan cepat: gerak maju langkah kaki yang dilakukan sedemikian rupa sehingga kontak dengan tanah tetap terpelihara dan tidak terputus.

- Koordinasi adalah melakukan beberapa teknik gerakan dengan berbagai cara dalam satu rangkaian gerak.
- Kombinasi adalah melakukan beberapa teknik gerakan dengan berbagai cara dalam satu rangkaian gerak.
- Start jalan cepat: gerakan permulaan sebelum pejalan cepat melakukan perlombaan jalan cepat yang dilakukan dengan start berdiri.

## Referensi

- Muhajir. 2017. *Buku Siswa Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan, untuk SMP/MTs Kelas VII*. Bogor : Penerbit Yudhistira.
- Muhajir. 2017. *Buku Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan, untuk SMP/MTs Kelas VII*. Bogor : Penerbit Yudhistira.
- Muhajir. 2020. *Modul Pembelajaran Jarak Jauh Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan, untuk SMP/MTs 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 Jalan cepat*. Bandung: Sahara Multi Trading.
- Tim Direktorat SMP. 2017. *Panduan Penilaian 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 SD Negeri Salatiga 06

Salatiga, 22 Desember 2022  
Guru PJOK

Theresia Sri Rahayu, M. Pd  
NIP. 19690705 199303 2 007

Tyas Prasetyo Utomo, S. Pd  
NIP. 198912272022 211 003