

MODUL AJAR PJOK SMP FASE D KELAS VII

<p>Penyusun:</p> <p>Evand Yunus,s.pd</p> <p>Jenjang : SMP</p> <p>Kelas VII</p> <p>Alokasi Waktu : 2 x 40 Menit (2 Kali pertemuan).</p>	<p>Kompetensi Awal:</p> <p>Peserta didik telah dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan mani pulative dalam berbagai olahraga atletik melalui jalan cepat sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki.</p>	<p>Profil Pelajar Pancasila:</p> <p>Profil Pelajar Pancasila yang dikembangkan pada Fase D adalah mandiri dan gotong royong yang di tunjukkan melalui proses pembelajaran gerak spesifik atletik melalui jalan cepat.</p>
Sarana Prasarana		
<ul style="list-style-type: none"> ○ Lapangan atletik atau lapangan sejenisnya (halaman sekolah). ○ Start <i>block</i> atau sejenisnya. ○ Tali pembatas ○ Bendera <i>start</i> ○ Peluit dan <i>stopwatch</i>. 		
Target Peserta Didik		
<ul style="list-style-type: none"> ○ Peserta didik regular / tipikal. 		
Jumlah Peserta Didik		
<ul style="list-style-type: none"> ○ Maksimal 32 peserta didik. 		
Ketersediaan Materi		
<ul style="list-style-type: none"> ○ Pengayaan untuk peserta didik CIBI atau yang berprestasi tinggi: YA / TIDAK. ○ Alternatif penjelasan, metode, atau aktivitas, untuk peserta didik yang sulit memahami konsep: YA / TIDAK. <i>(Jika memilih YA, maka didalam pembelajaran disediakan alternative aktivitas sesuai kebutuhan peserta didik).</i> 		
Materi Ajar, Alat, dan Bahan yang Diperlukan		
<p>1. Materi Pokok Pembelajaran</p> <p>a. Materi Pembelajaran Reguler</p> <p>Memahami fakta, konsep, dan prosedur, serta mempraktikkan aktivitas gerak spesifik atletik melalui jalan cepat, diantaranya:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Gerak spesifik <i>start</i>, langkah kaki, ayunan lengan, posisi tubuh / kemiringan tubuh, dan memasuki garis <i>finish</i> jalan cepat. 2) Gerak spesifik pembelajaran fase - fase aktivitas pembelajaran gerak spesifik jalan cepat. 		

3)Gerak spesifik jalan cepat dalam bentuk perlombaan menempuh jarak 2.000 meter menggunakan peraturan yang di modifikasikan.

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 bias saling membantu,serta berbagai strategi lain sesuai kebutuhan peserta didik.

c. Materi Pembelajaran Pengayaan

Materi pembelajaran untuk pengayaan sama dengan regular.Materi dapat di kembangkan dengan meningkatkan komplek sitas 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,dan *finish* jalan cepat.
- Gambar aktivitas gerak spesifik *start*, posisi kaki, posisi lengan,kemiringan tubuh,dan *finish* jalan cepat.
- Vidio pembelajaran aktivitas gerak spesifik *start*, posisi kaki, posisi lengan, kemiringan tubuh,dan *finish* jalan cepat.

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 indicator 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 di inginkan).

Metode:

- Diskusi
- Demonstrasi
- Simulasi
- Resiprokal

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

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 gerak spesifik dan fungsional *start*, gerakan jalan cepat, dan memasuki garis *finis* jalan cepat 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 jalan cepat, 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 *start*, gerakan jalan cepat, dan memasuki garis *finis* 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) Start *block* atau sejenisnya.
 - 3) Tali pembatas
 - 4) Bendera *start*
 - 5) Peluit dan *stopwatch*.
 - 6) Lembar Kerja (*student work sheet*) yang berisi perintah dan indicator 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 olah raga 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 indicator ketercapaian kompetensi) disertai dengan penjelasan manfaat dari kegiatan aktivitas gerak spesifik dan fungsional *start*, gerakan jalan cepat, dan memasuki garis *finis* jalan cepat adalah salah satu aktivitas yang dapat meningkatkan kebugaran jasmani dan prestasi cabang olah raga jalan cepat.
 - 7) Guru menyampaikan cakupan materi yang akan dipelajari yaitu: aktivitas gerak spesifik dan fungsional *start*, gerakan jalan cepat, dan memasuki garis *finis* jalan cepat.
 - 8) Guru menjelaskan teknik asesmen untuk kompetensi aktivitas gerak spesifik dan fungsional jalan cepat, 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 *start*, gerakan jalan cepat, dan memasuki garis *finis* jalan cepat menggunakan tes tertulis, dan kompetensi terkait keterampilan yaitu: mempraktikkan aktivitas gerak spesifik dan fungsional *start*, gerakan jalan cepat, dan memasuki garis *finis* jalan cepat, dengan menekankan pada pengembangan nilai-nilai karakter antaralain: 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 adalah berkumpul dengan berjalan ke suatu sasaran.

10) Dalam pembelajaran ini disamping dapat mengembangkanelemen keterampilan gerak dan pengetahuan gerak, peserta didik juga diharapkan dapat mengembangkannilai-nilai Profil Pelajar Pancasila dengan meregulasi dan menginternalisasi nilai-nilai gerak seperti: berkolaborasi, kepedulian, berbagai, pemahaman diri dan situasi yang dihadapi, dan meregulasi diri,sertadapat menerapkanpolaperilaku hidupsehatdalamkehidupan sehari-hari.

b. Kegiatan Inti(60menit)

Langkah-langkahkegiatanpembelajaranintidenganprosedursebagaiberikut:

Aktivitas1

Jalan cepat adalah gerak maju langkah kaki yang dilakukan sedemikian rupa sehingga kontak dengan tanah tetap terpelihara dan tidak terputus. Selama saat setiap langkah,

kaki yang bergerak maju pejal kaki harus berhubungan/menyentuhtanah sebelum kaki belak ng meninggalkan tanah. Kaki penyangga harus diluruskan (tidak bengkok di lutut) untuk sekurang-kurangnya sesaat dalam posisi tegak/vertikal.

Bentuk-

bentuk aktivitas pembelajaran gerak spesifik *start*, gerakan jalancepat, dan masuk garis *finish* jalan cepat antara lain sebagai berikut:

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

Start perlombaan jalan cepat dilakukan dengan *start* berdiri. Karena *start* pada jalancepat ini kurang berpengaruh terhadap hasil perlombaan, maka tidak ada teknik khusus yang harus dipelajari atau dilatih.

a) Guru membagikan lembar kerja yang berisi tentang fakta, konsep, dan prosedur serta mempraktikkan aktivitas gerak spesifik *start* jalancepat.

Cara melakukannya:

- (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, sedang kaki yang satunya beradadibelakang 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, segeralah langkah kaki ke depan, dan selanjutnya jalan terusan secepat-cepatnya sampai melewati garis *finish*.

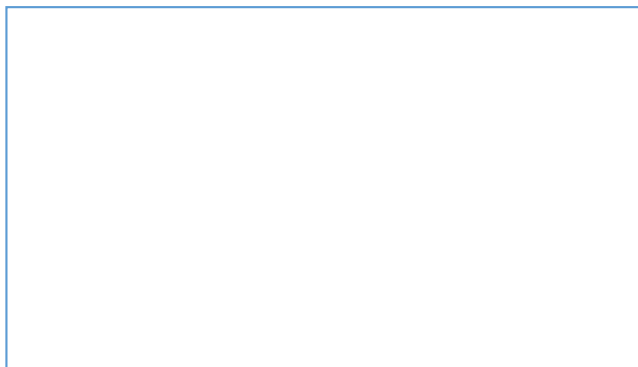


2) Materi 2: Fakta, konsep, dan prosedur, serta mempraktikkan aktivitas gerak spesifik langkah kaki dan ayunan lengan jalan cepat

- a) Guru membagikan lembar kerja yang berisi tentang fakta, konsep, dan prosedur serta mempraktikkan aktivitas gerak spesifik langkah kaki dan ayunan lengan jalan cepat.

Cara melakukannya:

- (1) Pada saat melangkah, kaki yang satunya harus selalu kontak dengan tanah dan kaki harus selalu lurus sebelum kaki yang satunya 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 ke depan, bersamaan dengan itu tungkai bawah kaki kiri dan tangan kanan diayunkan ke depan diikuti dengan badan didondongkan 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.



3) Materi 3: Fakta, konsep, dan prosedur, serta mempraktikkan aktivitas gerak spesifik memasuki garis *finish* jalan cepat

- a) Guru membagikan lembar kerja yang berisi tentang fakta, konsep, dan prosedur serta mempraktikkan aktivitas gerak spesifik memasuki garis *finish* jalan cepat.

Caramelakukannya:

- (1) Tidak ada teknik khusus untuk *finish* ini. Umumnya jalaran terushing game lewat garis *finish*, baru dikendorkan ke kecepatan jalannya 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.



- 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 gerak dengan peragaan jika diperlukan.
- e) Guru melakukan asesmen dan umpan balik selama proses pembelajaran berlangsung.

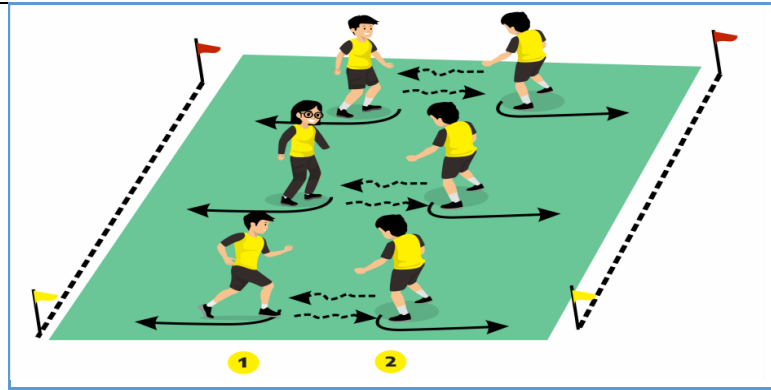
Aktivitas 2

Fase-fase aktivitas pembelajaran gerak spesifik jalan cepat. Bentuk-bentuk pembelajaran aktivitas gerak fase-fase jalan cepat adalah sebagai berikut:

- 1) Materi 1: Fakta, konsep, dan prosedur, serta mempraktikkan aktivitas gerak jalan cepat permainan (hitam-hijau), dilakukan berpasangan dan berkelompok
 - a) Guru membagikan lembar kerja yang berisi tentang fakta, konsep, dan prosedur serta mempraktikkan aktivitas gerak jalan cepat permainan (hitam-hijau), dilakukan berpasangan dan berkelompok.

Caramelakukannya:

- (1) Pemain kelompok A diberi nama *Hitam*.
- (2) Pemain kelompok B diberi nama *Hijau*.
- (3) Setiap pemain berhadapan sikap melangkah.
- (4) Nama kelompok yang disebut lari berbalik ke belakang yang tidak disebut meng-ejar.
- (5) Cara penyebutan nama kelompok (Hi..... tam/jau).
- (6) Yang tidak dapat mengejar atau dapat dikejar menggendong.

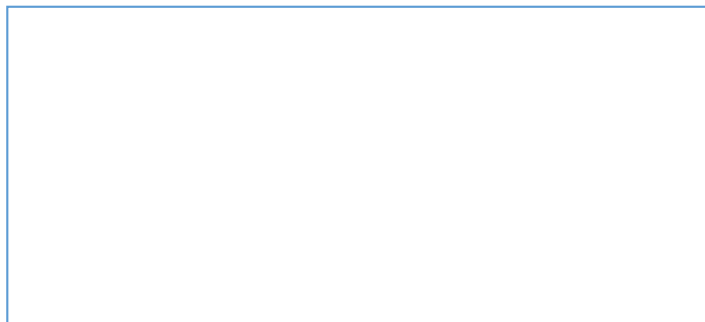


2) Materi 2: Fakta, konsep, dan prosedur, serta mempraktikkan aktivitas gerakan jalan cepat menangkap bolayangdilambung

a) Gurumembagikanlembarkerjayangberisikantentangfakta,konsep,danprosedur serta mempraktikkan aktivitasgerakan jalan cepat menangkap bolayangdilambung.

Caramelakukannya:

- (1) Aktivitaspembelajarandilakukansecara berkelompok.
- (2) Pembelajarandilakukangerakanjalancepatsetelahboladilambungkankedepan keatasoleh pelambungbersamaanaba-aba“Ya”.
- (3) Kemudianboladitangkapsebelumjatuhkelantai.
- (4) Pembelajarandinidilakukanbergantianyangmelambungboladanyangberjalanmenangkap bola.

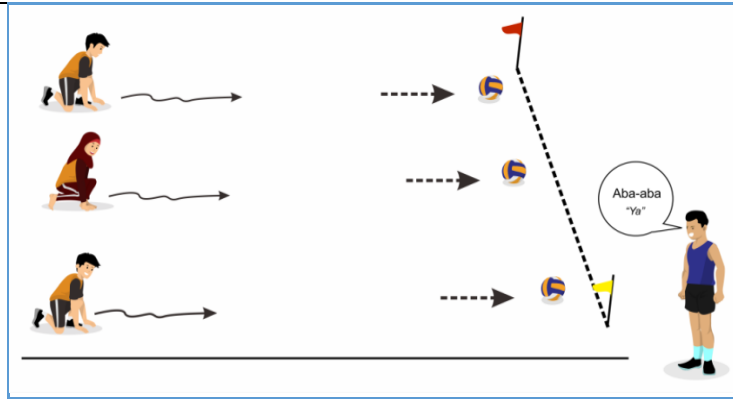


3) Materi 3: Fakta, konsep, dan prosedur, serta mempraktikkan aktivitas lomba jalan cepat mengambil bola dilakukan berpasangan danberhadapan

a) Gurumembagikanlembarkerjayangberisikantentangfakta,konsep,danprosedurserta mempraktikkanaktivitaslombajalancepatmengambilboladilakukanberpasangan dan berhadapan.

Caramelakukannya:

- (1) Aktivitaspembelajarandiawaldengandiletakkanbolapadagaristengahlapangan basket/voli atauhalaman sekolah.
- (2) Pesertadidikberdiridanmelakukangerakanstartberdiripadagarisstart, menghadap arah bola.
- (3) Selanjutnyasetelahadaaba-aba”ya”, lakukanjalancepatkearahboladanmengambilnya.
- (4) Pesertadidikyanglebihawalmenyentuhboladinyatakanebagaipemenang.

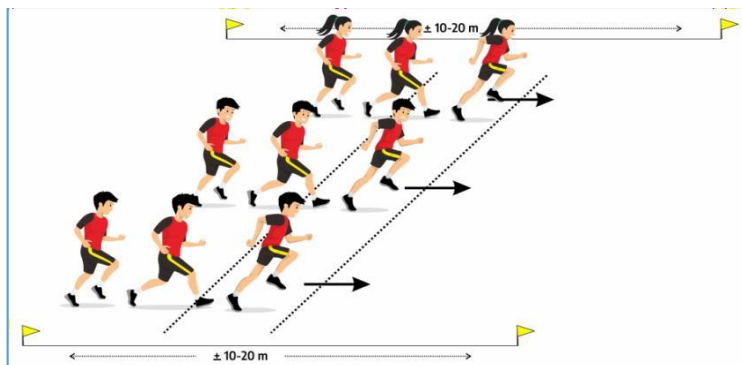


4) Materi 4: Fakta, konsep, dan prosedur, serta mempraktikkan aktivitas gerakan jalancepat dengan langkah kaki lebar, mengikuti garis pada lintasan

- a) Guru membagikan lembar kerja yang berisi tentang fakta, konsep, dan prosedur serta mempraktikkan aktivitas gerakan jalan cepat dengan langkah kaki lebar, mengikuti garis pada lintasan.

Cara melakukannya:

- (1) Aktivitas pembelajaran dilakukan secara perorangan atau berkelompok.
- (2) Pembelajaran dilakukan menggunakan gerakan jalan cepat dengan langkah mengikuti garis pada lintasan.
- (3) Badan condongkan ke depan dan pandangan lurus ke depan.
- (4) Pembelajaran ini dilakukan 4–5 menit.

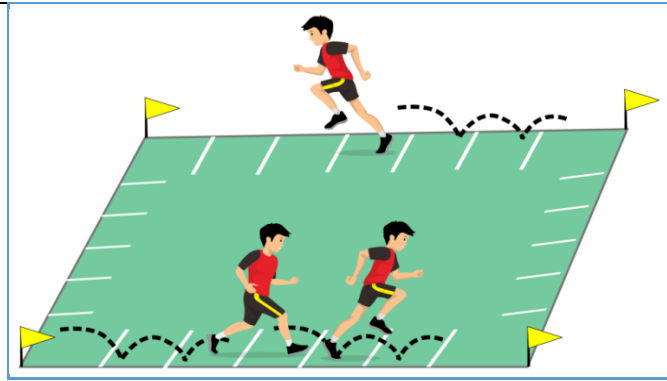


5) Materi 5: Fakta, konsep, dan prosedur, serta mempraktikkan aktivitas gerakan jalan cepat pada garis lurus melewati tanda titik-titik untuk mengatur lebar langkah

- a) Guru membagikan lembar kerja yang berisi tentang fakta, konsep, dan prosedur serta mempraktikkan aktivitas gerakan jalan cepat pada garis lurus melewati tanda titik-titik untuk mengatur lebar langkah.

Cara melakukannya:

- (1) Aktivitas pembelajaran dilakukan secara perorangan, berpasangan atau berkelompok.
- (2) Aktivitas pembelajaran dilakukan menggunakan gerakan jalan cepat dengan mengikuti lapangan basket/voli/sepakbola atau halaman sekolah.
- (3) Pembelajaran dilakukan ±2-3 menit.

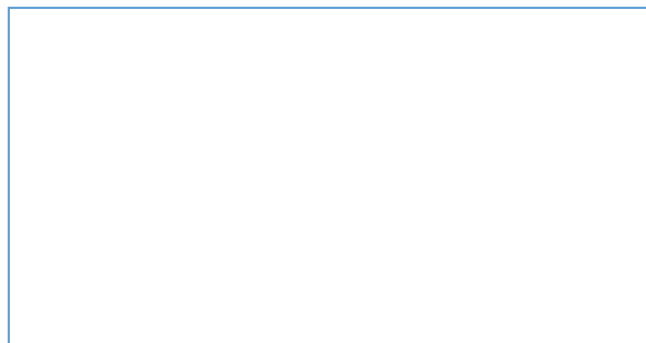


6) Materi 6: Fakta, konsep, dan prosedur, serta mempraktikkan aktivitas gerakan jalancepatberkelompok 4-7 orangdalam satuformasi berbanjar

- a) Gurumembagikanlembarkerjayangberisikantentangfakta,konsep,danprosedur serta mempraktikkan aktivitas gerakan jalan cepat berkelompok 4 - 7orangdalam satu formasi berbanjar.

Caramelakukannya:

- (1) Aktivitaspembelajarandilakukansecaraberkelompok.
- (2) Pesertadidikyangpalingdepanmemberikanaba-aba "ya".
- (3) Pesertadidikyangberadadibelakangberjalankedepanmelewatisampingformasi barisandenggerakan jalancepat,dan seterusnya.
- (4) Pembelajaranini dilakukan± 2-3menit.

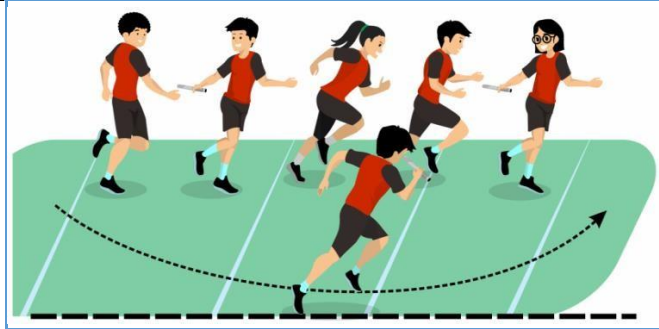


7) Materi 7: Fakta, konsep, dan prosedur, serta mempraktikkan aktivitas gerakan jalancepat berkelompok 4 - 7 orang dalam satu formasi berbanjar menggunakan tongkatestafet

- a) Gurumembagikanlembarkerjayangberisikantentangfakta,konsep,danprosedur serta mempraktikkan aktivitas gerakan jalan cepat berkelompok 4 - 7orangdalam satu formasi berbanjarmenggunakan tongkat estafet.

Caramelakukannya:

- (1) Aktivitaspembelajarandiawaldengansalahseorangpesertadidikmengopertong katke belakngdengancara dijulurkanke belakang.
- (2) Kemudian peserta didik yang berada di belakang mengambilnya, dan yangterakhirmenerimatongkatberlarikebarisandepansambilmembawatongkat ,dankembalimemberikan pada yangdi belakangnya.
- (3) Pembelajaraninidilakukanselama±3-4menit.



- 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 gerak dengan peragaan jika diperlukan.
- e) Guru melakukan asesmen dan umpan balik selama proses pembelajaran berlangsung.

Refleksi:

- Lakukan aktivitas pembelajaran gerak spesifik *start*, langkah kaki, ayunan lengan, dan memasuki garis *finish* jalan cepat. 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 jalan cepat 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		

Setelah peserta didik melakukan aktivitas pembelajaran gerak spesifik *start*, langkah kaki, ayunan lengan, dan memasuki garis *finish* jalan cepat, 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*, langkah kaki, ayunan lengan, dan memasuki garis *finish* jalan cepat. 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*, langkah kaki, ayunan lengan, dan memasuki garis *finish* jalan cepat yang ditentukan oleh guru, maka minta remedial.
- Bagi peserta didik yang mampu mencapai atau melebihi batas kompetensi dalam melakukan aktivitas pembelajaran gerak spesifik *start*, langkah kaki, ayunan lengan, dan memasuki garis *finish* jalan cepat yang ditentukan oleh guru, maka lanjutkan pembelajaran pada materi yang lebih kompleks dan bervariasi dan kombinasikan 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 criteria 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 masalah 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 perannya di masyarakat.		

13.	Saya menggunakan pengetahuan tentang sebab dan alasan orang lain menampilkan reaksi tertentu.		
14.	Saya mengupayakan memberih 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 Menyontren

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> , langkah kaki, ayunan lengan, dan masuk garis <i>finish</i> jalan cepat dengan benar.		
2.	Saya telah dapat menyebutkan berbagai jenis gerak spesifik <i>start</i> , langkah kaki, ayunan lengan, dan masuk garis <i>finish</i> jalan cepat dengan lengkap.		
3.	Saya telah dapat merincikan cara melakukan gerak spesifik <i>start</i> , langkah kaki, ayunan lengan, dan masuk garis <i>finish</i> jalan cepat dengan lengkap dan benar.		
4.	Saya telah dapat memeragakan gerak spesifik <i>start</i> , langkah kaki, ayunan lengan, dan masuk garis <i>finish</i> jalan cepat secara terkontrol.		
5.	Saya telah dapat menjelaskan pengertian fase-fase gerakan jalan cepat dengan benar.		
6.	Saya telah dapat menyebutkan berbagai jenis fase-fase gerakan jalan cepat dengan lengkap.		
7.	Saya telah dapat merincikan cara melakukan fase-fase gerakan jalan cepat dengan lengkap dan benar.		
8.	Saya telah dapat memeragakan fase-fase gerakan jalan cepat dengan lengkap secara terkontrol.		
Sangat Baik		Baik	Perlu Perbaikan
Jika lebih dari 6 pernyataan terisi "Ya"		Jika kurang dari 4 pernyataan terisi "Ya"	Jika kurang dari 4 pernyataan terisi "Ya"

Aktivitas3

Setelah peserta didik melakukan aktivitas pembelajaran gerak spesifik *start*, langkah kaki, ayunan lengan, dan memasuki garis *finish* jalan cepat, dilanjutkan dengan mempelajari aktivitas pembelajaran perlombaan jalan menempuh jarak 1.000 m atau 2.000 m dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi.

Bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran perlombaan jalan menempuh jarak 1.000 m atau 2.000 m dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi, antara lain sebagai berikut:

1) **Materi:** Fakta, konsep, dan prosedur, serta mempraktikkan aktivitas koordinasi gerakan jalan cepat menempuh jarak 1.000 meter

- a) Guru membagikan lembar kerja yang berisi tentang fakta, konsep, dan prosedur serta mempraktikkan aktivitas koordinasi gerakan jalan cepat menempuh jarak 1.000 meter.

Cara melakukannya:

(1) Start

- (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 kedepan, tangan bergantungendor.
 - Pada “bunyi pistol” atau aba “Ya!”, segera langkahkan kaki kanan kemuka, dan terus jalan.

(2) Langkah

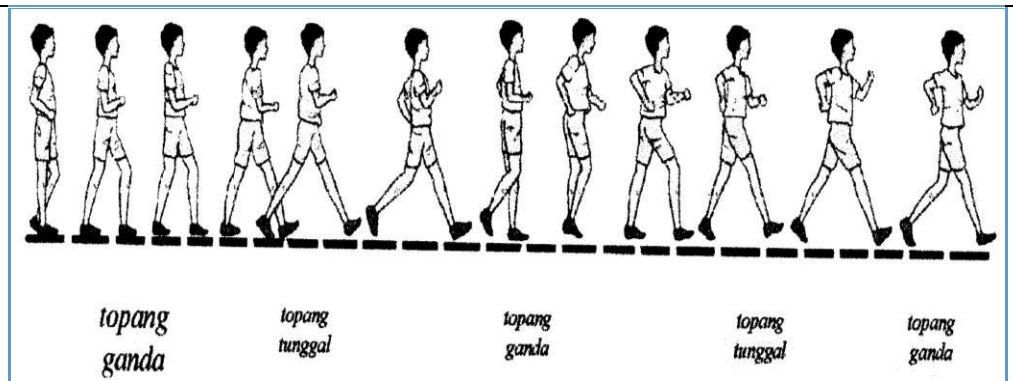
- (a) Dimulai dengan gerakan mengangkat paha kaki ayun ke muka, lutut terlipat, tungkai badan bergantung ke muka, karena ayunan paha kemuka tungkai bawah ikut rayun kemuka, lutut menjadilurus, kemudian menapak ketumit terlebih dahulu menyentuh tanah.
- (b) Bersamaan dengan ayunan kaki tersebut kaki tumpu menolak dengan mengangkattumit selanjutnya ujung kaki tumpu lepas dari tanah bergantian menjadi kaki ayun.

(3) Kecondongan badan sedikit kedepan dengan ayunan lengan

- (a) Sikudilipat lebih kurang 90 derajat.
- (b) Ayunan lengan arahnya lebih masuk, gerakan lengan seirama dengan langkah kaki.

(4) Finish

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

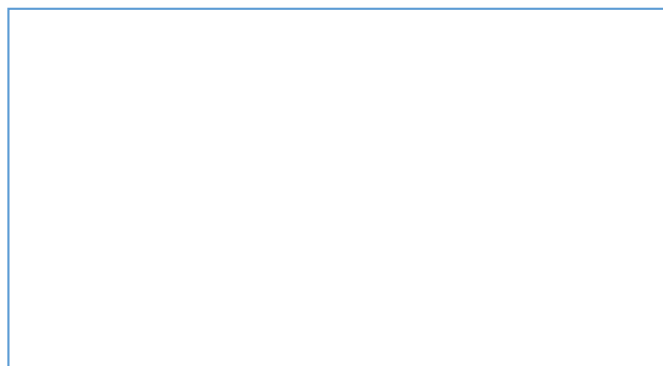


2) Materi2: Fakta, konsep, dan prosedur, serta mempraktikkan aktivitas koordinasi gerakan jalan cepat menempuh jarak 21.000 meter

- a) Guru membagikan lembar kerja yang berisi tentang fakta, konsep, dan prosedur serta mempraktikkan aktivitas koordinasi gerakan jalan cepat menempuh jarak 2.000 meter.

Pembelajaran jalan cepat dengan menempuh jarak 3.000 meter sama dengan pembelajaran jalan cepat menempuh jarak 2.000 meter, akan tetapi dilakukan dengan kecepatan sub-maksimal dengan pengulangan antara 6-12 kali dengan istirahat atau pemulihan antara 3-4 menit.

Setelah melakukan gerakan-gerakan di atas dilanjutkan dengan pembelajaran jalan cepat menempuh jarak 2.000 meter. Pembelajaran ini dilakukan sama dengan pembelajaran di atas, akan tetapi dilakukan dalam bentuk perlombaan, yaitu dimulai dari gerakan start berdirisampai dengan *finish*.



- 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 jalan menempuh jarak 1.000 atau 2.000 m 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 jalan menempuh jarak 1.000 m atau 2.000 m dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi dengan berbagai informasi 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 1.000 m atau 2.000 m dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi.		

Setelah peserta didik melakukan aktivitas pembelajaran perlombaan jalan menempuh jarak 1.000 m atau 2.000 m dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi, peserta didik diminta untuk menuliskan kesulitan-kesulitan, kesalahan-kesalahan, dan bagaimana cara memperbaiki yang dilakukan aktivitas pembelajaran perlombaan jalan menempuh jarak 1.000 m atau 2.000 m 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 jalan menempuh jarak 1.000 m atau 2.000 m dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi yang ditentukan oleh guru, maka mintalah remedial.
- Bagi peserta didik yang mampu mencapai atau melebihi batas kompetensi dalam melakukan aktivitas pembelajaran perlombaan jalan menempuh jarak 1.000 m atau 2.000 m dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi yang ditentukan oleh guru, maka lanjutkan pembelajaran pada materi yang lebih kompleks dan bervariasi dan kombinasikan 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 proses 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 perannya 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 Menyontren

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 jalan menempuh jarak 1.000 m atau 2.000 m dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi dengan benar.		
2.	Saya telah dapat menyebutkan berbagai jenis perlombaan jalan menempuh jarak 1.000 m atau 2.000 m dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi dengan lengkap.		

3.	Saya telah dapat merinci cara melakukan perlombaan jalan menempuh jarak 1.000m atau 2.000m dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi dengan lengkap dan benar.			
4.	Saya telah dapat memeragakan perlombaan jalan menempuh jarak 1.000m atau 2.000m dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi secara arat terkontrol.			
5.	Saya telah dapat menjelaskan kesalahan-kesalahan dalam melakukan perlombaan jalan menempuh jarak 1.000m atau 2.000m dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi dengan benar.			
Sangat Baik		Baik	Perlu Perbaikan	
Jika lebih dari 3 pernyataan terisi "Ya"		Jika kurang dari 3 pernyataan terisi "Ya"	Jika kurang dari 3 pernyataan terisi "Ya"	
<p>c. Kegiatan Penutup (10 menit)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Salah seorang peserta didik dibawah bimbingan guru melakukan gerakan pendinginan, guru mempertanyakan amanannya. 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 <i>start</i>, langkah kaki, ayunan lengan, dan memasuki garis <i>finish</i> jalan cepat, hasilny 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	1. Di dalam perlombaan jalan cepat, hal yang harus diperhatikan oleh setiap pejalan cepat adalah hal gerak langkah majukedepandengansalah satu kaki selalu tetap kontak dengan tanah. Urutan teknik jalan cepat adalah	Jawaban benar mendapatkan skor 1 dan salah 0.

		<p>A. <i>start</i>, teknik jalancepat, <i>finis</i> B. <i>start</i>, langkah kaki, <i>finis</i> C. <i>start</i>, langkah kaki, ayunan lengan D. langkah kaki, ayunan lengan, <i>finis</i></p> <p>Kunci: B. <i>start</i>, langkah kaki, <i>finis</i>.</p>	
	Uraian ertutup	<p>1. Jelaskan caramelakukan rangkaian gerak anjalan cepat.</p> <p>Kunci:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Pada saat melangkah, kaki yang satu ya harus selalu kontak dengan tanah dan kaki harus selaluluru ssebelum kaki yang satu ya melangkahan dan mendarat di tanah. 2) Bersama dengan mengangkat pahatangan 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 pahatungkai kaki yang berada di belakang di angkat ke depan. 4) Bersama dengan itutun gkaibawah kaki kiri dan tangan kanandiayunkan ke depan diikuti dengan badan condong ke depan, dengan pandangan tetap lurus ke depan. 5) Sewaktu mendarat kaki yang melangkah, diawali dengan bagian tumit dan kemudian keujung kaki dengan posisi lutut tetap lurus. 	<p>Mendapatkan skor;</p> <p>4, jika seluruh uraian dituliskan dengan benar dan isi benar.</p> <p>3, jika uraian dituliskan salah tetapi isi benar.</p> <p>2, jika sebagian uraian dituliskan dengan benar dan sebagian isi benar.</p> <p>1, jika uraian dituliskan salah dan sebagian besar isi salah.</p>

3. Asesmen Keterampilan

a. Tes kinerja aktivitas gerak spesifik jalancepat.

1) Butir Tes

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

2) Petunjuk Asesmen

Berikan (angka) pada kolom yang sudah disediakan, setiap peserta didik menunjukkan ataumenampil 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.Lengandatangan		
		d.Pandanganmata		
2.	Pelaksanaan Gerak	a.Kaki		
		b.Badan		
		c.Lengandatangan		
		d.Pandanganmata		
3.	Posisi dan Sikap Akhir	a.Kaki		
		b.Badan		
		c.Lengandatangan		
		d.Pandanganmata		
Perolehan/SkormaksimumX100%=SkorAkhir				

4) Pedoman penskoran

a) Pedoman penskoran

(1) Sikap gerakan

kaki Skor 3 jika:

- (a) kaki melangkah secepat mungkin.
- (b) kaki belakang saat menolak dari tanah harus tertendang lurus dengan cepat.
- (c) lutut ditekuk secara wajar agar 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 diayunkan ke depan atas sebatas hidung.
- (b) siku 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 Skormaksimum:

10.

Skor perolehan peserta didik: SP.

Nilai keterampilan yang diperoleh peserta didik: SP/10.

c) Lembar pengamatan asesmen hasil gerak spesifik *start*, langkah kaki, ayunan lengan, dan memasuki garis *finish* jalancepat.

(1) Asesmen hasil gerak spesifik jalancepat menempuh jarak 2.000m

(a) Tahap pelaksanaan pengukuran

Asesmen hasil/produk kombinasi gerak jalancepat yang dilakukan peserta didik menempuh jarak 2.000m dengan cara:

- Mula-mula peserta didik berdiri dibelakang garis *start*.
- Setelah petugas pengukuran memberi aba-aba “mulai” peserta didik mulai melakukan jalan cepat menempuh jarak 2.000 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>	
..... < 12 menit < 17 menit	Sangat Baik
13 – 14 menit	18 – 19 menit	Baik
15 – 16 menit	20 – 21 menit	Cukup
..... > 16 menit > 21 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 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 managuru 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 jalar cepat.
- b. Kesalahan-kesalahan apa saja yang peserta didik alami/temukan dalam melakukan aktivitas pembelajaran gerak spesifik jalar cepat.
- c. Bagaimana cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang peserta didik alami/temukan dalam melakukan aktivitas pembelajaran gerak spesifik jalar cepat.

2. Refleksi Guru

Refleksi yang dilakukan oleh guru terhadap proses pembelajaran yang dilakukan pada setiap aktivitas pembelajaran. Hasil refleksi bisa digunakan untuk menentukan perlakuan kepada peserta didik, apakah remedial atau pengayaan. Remedial dan pengayaannya di dalam pembelajaran, tidak terpisah setelah pembelajaran. Hal-hal yang perlu mendapat perhatian dalam refleksi guru antara lain:

- a. Apakah kegiatan pembelajaran dapat berjalan dengan baik?
- b. Kesulitan-kesulitan apa saja yang dialami/temukan dalam proses aktivitas pembelajaran gerak spesifik jalar cepat.
- c. Apa yang harus diperbaiki dan bagaimana cara memperbaiki proses aktivitas pembelajaran gerak spesifik jalar cepat tersebut.
- d. Bagaimana keterlibatan peserta didik dalam proses aktivitas pembelajaran gerak spesifik jalar cepat 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. Ikutigerakan pemanasan dengan baik, sesuai dengan instruksi yang diberikan guru untuk menghindari cedera.
- c. Mulailah kegiatan dengan berdoa.
- 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 jalar cepat secara berpasangan dengan temanmu satu kelompok.

c. Perhatikan penjelasan berikut ini:

Cara melakukan aktivitas pembelajaran gerak spesifik jalan cepat antara lain:

- 1) Aktivitas gerak spesifik *start*, langkah kaki, ayunan lengan, posisi tubuh / kemiringan tubuh, dan memasuki garis *finish* jalan cepat.
- 2) Aktivitas fase-fase aktivitas pembelajaran gerak spesifik jalan cepat.
- 3) Aktivitas gerak spesifik jalan cepat dalam bentuk perlombaan menempuh jarak 2.000 meter menggunakan peraturan yang di modifikasikan.

3. Bahan Bacaan Peserta Didik

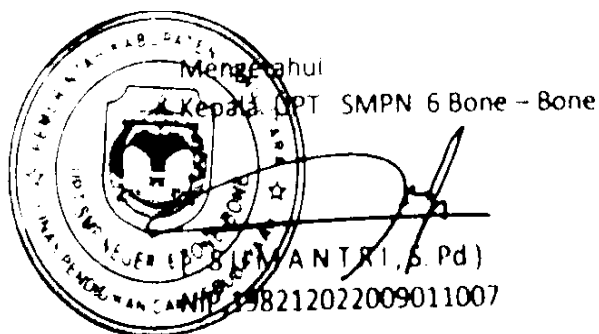
- a. Peraturan pertandingan jalan cepat yang standar. Untuk membantu dalam mencari sumber bacaan tersebut, dapat diperoleh melalui: buku, majalah, koran, internet, atau sumber lainnya.
- b. Materi gerak spesifik jalan cepat. Untuk membantu dalam mencari sumber bacaan tersebut, dapat diperoleh melalui: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

4. Bahan Bacaan Guru

- a. Teknik dasar jalan cepat.
- b. Bentuk-bentuk gerak spesifik jalan cepat.
- c. 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.



Bone-Bone 10 januari 2023
Guru Mata Pelajaran

EVAND YUNUS, S.Pd
NIP.198605212022211003

