

MODUL AJAR PJOK SMP FASE D KELAS VII

<p>Penyusun : Wiwara Widyaningrum, S.Pd Jenjang : SMP Negeri 25 Semarang Kelas : VII Alokasi Waktu : 2 x 40 Menit (2 Kali pertemuan).</p>	<p>Kompetensi Awal: Peserta didik telah dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dalam berbagai olahraga atletik melalui nomor lempar sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki.</p>	<p>Profil Pelajar Pancasila: Profil Pelajar Pancasila yang dikembangkan pada Fase D adalah mandiri dan gotong royong yang ditunjukkan melalui proses pembelajaran gerak spesifik atletik melalui tolak peluru.</p>
<p>Sarana Prasarana</p>		
<ul style="list-style-type: none"> ○ Lapangan atletik atau lapangan sejenisnya (halaman sekolah). ○ Sektor tolak peluru atau lapangan sejenisnya. ○ Peluru atau sejenisnya. ○ Tali pembatas ○ Peluit dan <i>stopwatch</i>. 		
<p>Target Peserta Didik</p>		
<ul style="list-style-type: none"> ○ Peserta didik regular/tipikal. 		
<p>Jumlah Peserta Didik</p>		
<ul style="list-style-type: none"> ○ Maksimal 32 peserta didik. 		
<p>Ketersediaan Materi</p>		
<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 di dalam pembelajaran disediakan alternatif aktivitas sesuai kebutuhan peserta didik).</i> 		
<p>Materi Ajar, Alat, dan Bahan yang Diperlukan</p>		
<p>1. Materi Pokok Pembelajaran</p> <p>a. Materi Pembelajaran Reguler Memahami fakta, konsep, dan prosedur, serta mempraktikkan aktivitas gerak spesifik atletik melalui tolak peluru, diantaranya:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Gerak spesifik cara pegang peluru, awalan menolak peluru, menolak peluru, gerak ikutan menolak peluru. 2) Gerak spesifik pembelajaran fase-fase gerak tolak peluru. 3) Gerak spesifik tolak peluru dalam bentuk perlombaan menggunakan peraturan yang dimodifikasikan. 		

b. Materi Pembelajaran Remedial

Materi pembelajaran untuk remedial sama dengan materi reguler. Akan tetapi penekanan materinya hanya pada materi yang belum dikuasai (berdasarkan identifikasi) yang akan dipelajari peserta didik kembali. Materi dapat dimodifikasi dengan menambah pengulangan, intensitas, dan kesempatan/frekuensi melakukan bagi peserta didik. Setelah dilakukan identifikasi kelemahan peserta didik, guru dapat mengubah strategi dengan memasang peserta didik dan belajar dalam kelompok agar bisa saling membantu, serta berbagai strategi lain sesuai kebutuhan peserta didik.

c. Materi Pembelajaran Pengayaan

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

2. Media Pembelajaran

- a. Peserta didik sebagai model atau guru yang memperagakan gerak spesifik cara pegang peluru, awalan tolakan, menolak peluru, dan gerak ikutan tolak peluru.
- b. Gambar gerak spesifik cara pegang peluru, awalan tolakan, menolak peluru, dan gerak ikutan tolak peluru.
- c. Vidio pembelajaran gerak spesifik cara pegang peluru, awalan tolakan, menolak peluru, dan gerak ikutan tolak peluru.

3. Alat dan Bahan Pembelajaran

- a. Lapangan atletik atau lapangan sejenisnya (halaman sekolah).
- b. Sektor tolak peluru atau lapangan sejenisnya.
- c. Peluru atau sejenisnya.
- d. Tali pembatas.
- e. Bendera.
- f. Peluit dan *stopwatch*.
- g. 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	
<p>Menilai Ketercapaian Tujuan Pembelajaran:</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Asesmen individu ○ Asesmen berpasangan 	<p>Jenis Asesmen:</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Pengetahuan (lisan dan tertulis). ○ Keterampilan (praktik dan kinerja). ○ Sikap (mandiri dan gotong royong). ○ Portopolio. <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 aktivitas gerak spesifik dan fungsional cara pegang peluru, awalan tolakan, menolak peluru, dan gerak ikutan tolak peluru 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 tolak peluru, 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 cara pegang peluru, awalan tolakan, menolak peluru, dan gerak ikutan tolak peluru?</p>	
Prosedur Kegiatan Pembelajaran	
<p>1. Persiapan mengajar</p> <p>Hal-hal yang harus dipersiapkan guru sebelum melakukan kegiatan pembelajaran antara lain sebagai berikut:</p> <ol style="list-style-type: none"> a. Membaca kembali Modul Ajar yang telah dipersiapkan guru sebelumnya. b. Membaca kembali buku-buku sumber yang berkaitan dengan tolak peluru. c. Menyiapkan alat pembelajaran, diantaranya: <ol style="list-style-type: none"> 1) Lapangan atletik atau lapangan sejenisnya (halaman sekolah). 2) Sektor tolak peluru atau lapangan sejenisnya. 3) Peluru atau sejenisnya. 4) Tali pembatas 5) Bendera 6) Peluit dan <i>stopwatch</i>. 7) Lembar kerja (<i>student work sheet</i>) yang berisi perintah dan indikator tugas gerak. <p>2. Kegiatan pengajaran</p> <p>Langkah-langkah kegiatan pengajaran antara lain sebagai berikut:</p>	

a. Kegiatan pendahuluan (10 menit)

- 1) Guru meminta salah seorang peserta didik untuk menyiapkan barisan di lapangan sekolah dan mengucapkan salam atau selamat pagi kepada peserta didik.
- 2) Guru meminta salah seorang peserta didik untuk memimpin doa, dan peserta didik berdoa sesuai dengan agamanya masing-masing.
- 3) Guru memastikan bahwa semua peserta didik dalam keadaan sehat, bila ada peserta didik yang kurang sehat (sakit), maka guru meminta peserta didik tersebut untuk beristirahat di kelas.
- 4) Guru memotivasi peserta didik untuk mengondisikan suasana belajar yang menyenangkan dengan mengajukan pertanyaan tentang manfaat olahraga bagi kesehatan dan kebugaran.
- 5) Guru mengecek penguasaan kompetensi yang sudah dipelajari sebelumnya, dengan cara tanya jawab.
- 6) Guru menjelaskan kompetensi yang harus dikuasai peserta didik setelah proses pembelajaran (seperti yang tercantum dalam indikator ketercapaian kompetensi) disertai dengan penjelasan manfaat dari kegiatan aktivitas gerak spesifik dan fungsional cara pegang peluru, awalan tolakan, menolak peluru, dan gerak ikutan tolak peluru adalah salah satu aktivitas yang dapat meningkatkan kebugaran jasmani dan prestasi cabang olahraga tolak peluru.
- 7) Guru menyampaikan cakupan materi yang akan dipelajari yaitu: aktivitas gerak spesifik dan fungsional cara pegang peluru, awalan tolakan, menolak peluru, dan gerak ikutan tolak peluru.
- 8) Guru menjelaskan teknik asesmen untuk kompetensi aktivitas gerak spesifik dan fungsional tolak peluru, 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 cara pegang peluru, awalan tolakan, menolak peluru, dan gerak ikutan tolak peluru menggunakan tes tertulis, dan kompetensi terkait keterampilan yaitu: mempraktikkan aktivitas gerak spesifik dan fungsional cara pegang peluru, awalan tolakan, menolak peluru, dan gerak ikutan tolak peluru, 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 berlomba melempar-lempar benda sejauh-jauhnya.
- 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:

- 1) Peserta didik menyimak informasi dan peragaan materi tentang aktivitas gerak spesifik memegang peluru, awalan, menolak peluru, dan gerak lanjutan tolak peluru, baik melalui video pembelajaran, gambar, maupun peragaan guru atau peserta didik.
- 2) Peserta didik mencoba aktivitas gerak spesifik memegang peluru, awalan, menolak peluru, dan gerak lanjutan tolak peluru, yang telah diperlihatkan melalui video pembelajaran, gambar, atau diperagakan oleh guru atau peserta didik.

- 3) Peserta didik melakukan hasil analisis secara berulang-ulang aktivitas gerak spesifik memegang peluru, awalan, menolak peluru, dan gerak lanjutan tolak peluru sesuai dengan komando dan giliran yang diberikan oleh guru, sesuai dengan koreksi yang diberikan oleh guru.

Secara rinci bentuk-bentuk pembelajaran aktivitas gerak spesifik tolak peluru adalah sebagai berikut:

Aktivitas 1

Tolak peluru adalah salah satu cabang olahraga melempar dalam atletik dimana atlet akan melemparkan sebuah bola besi sejauh mungkin dari titik lempar menuju titik pendaratan dengan menggunakan teknik tertentu dan aturan main yang telah ditetapkan.

Gaya tolak peluru yang sering digunakan pada tolak peluru, yaitu: gaya lama atau gaya *Ortodoks* dan gaya baru atau gaya O'Brian. Kalau ada gaya lain hanyalah merupakan variasi dari kedua gaya tersebut. Tujuan tolak peluru adalah menolak sejauh-jauhnya untuk memperoleh prestasi yang optimal. Untuk mencapai tolakan yang jauh, seorang atlet harus memahami dan menguasai teknik tolak peluru.

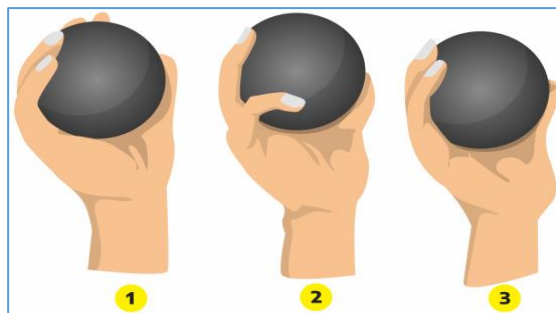
Gerak spesifik tolak peluru ada empat macam, yaitu: memegang peluru, sikap badan saat akan menolakkan peluru, cara menolakkan peluru, dan sikap badan setelah menolakkan peluru. Bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran gerak spesifik tolak peluru antara lain sebagai berikut:

1) Materi 1: Fakta, konsep, dan prosedur, serta mempraktikkan aktivitas gerak spesifik memegang peluru

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

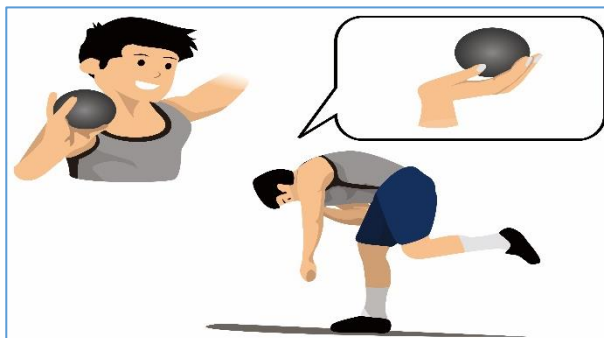
Cara melakukannya:

- (1) Peluru diletakkan pada telapak tangan bagian atas atau pada ujung telapak tangan yang dekat dengan jari-jari tangan.
- (2) Jari-jari tangan diregangkan atau dibuka (jari manis, jari tengah, dan jari telunjuk) dipergunakan untuk menahan dan memegang peluru bagian belakang.
- (3) Jari kelingking dan ibu jari digunakan untuk memegang/ menahan peluru bagian samping, yaitu agar peluru tidak tergelincir ke dalam atau ke luar.



- (4) Setelah peluru tersebut dapat dipegang dengan baik, kemudian letakkan pada bahu dan menempel (melekat) dileher. Siku diangkat ke samping sedikit agak serong ke depan.

- (5) Pada waktu memegang dan meletakkan peluru pada bahu, usahakan agar keadaan seluruh badan dan tangan jangan sampai kaku. Akan tetapi harus dalam keadaan lemas (rileks). Tangan dan lengan yang lain membantu menjaga keseimbangan.



2) Materi 2: Fakta, konsep, dan prosedur, serta mempraktikkan aktivitas gerak spesifik sikap badan saat akan menolak

- a) Guru membagikan lembar kerja yang berisikan tentang fakta, konsep, dan prosedur serta mempraktikkan aktivitas gerak spesifik sikap badan saat akan menolak.

Cara melakukannya:

- (1) Berdiri tegak menyamping ke arah tolakan, kedua kaki dibuka lebar (kangkang).
- (2) Kaki kiri lurus ke depan, kaki kanan dengan lutut dibengkokkan ke depan sedikit agak serong ke samping kanan.
- (3) Berat badan berada pada kaki kanan, badan agak condong ke samping kanan. Tangan kanan memegang peluru pada bahu (pundak), tangan kiri dengan siku dibengkokkan berada di depan sedikit agak serong ke atas lemas.
- (4) Tangan kiri berfungsi untuk membantu dan menjaga keseimbangan. Pandangan tertuju ke arah tolakan.



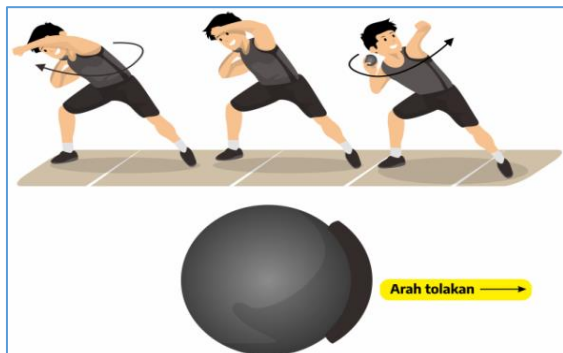
3) Materi 3: Fakta, konsep, dan prosedur, serta mempraktikkan aktivitas gerak spesifik menolakkan peluru

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

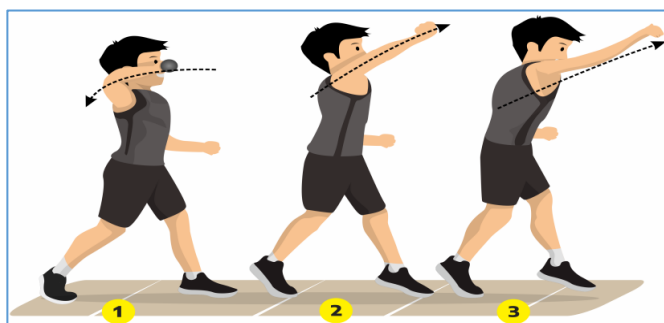
Cara melakukannya:

Bersamaan dengan memutar badan ke arah tolakan, siku ditarik serong ke atas ke belakang (ke arah samping kiri), pinggul dan pinggang serta perut didorong ke depan agak ke atas hingga dada terbuka menghadap ke depan serong ke atas ke arah tolakan. Dagang diangkat atau agak ditengadahkan, pandangan tertuju ke arah

tolakan.



Saat seluruh badan (dada) menghadap ke arah tolakan, secepatnya peluru tersebut ditolakkan sekuat-kuatnya ke atas ke depan ke arah tolakan (parabola) bersamaan dengan bantuan menolakkan kaki kanan dan melonjatkan seluruh badan ke atas serong ke depan.

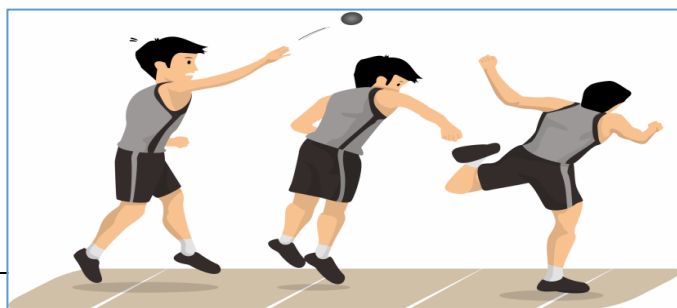


4) Materi 4: Fakta, konsep, dan prosedur, serta mempraktikkan aktivitas gerak spesifik sikap badan setelah menolakkan peluru

a) Guru membagikan lembar kerja yang berisikan tentang fakta, konsep, dan prosedur serta mempraktikkan aktivitas gerak spesifik sikap badan setelah menolakkan peluru.

Cara melakukannya:

- (1) Setelah peluru yang ditolakkan atau didorong tersebut lepas dari tangan, secepatnya kaki yang dipergunakan untuk menolak itu diturunkan atau mendarat (kaki kanan) kira-kira menempati tempat bekas kaki kiri (kaki depan), dengan lutut agak dibengkokkan.
- (2) Kaki kiri (kaki depan) diangkat kebelakang lurus dan lemas untuk membantu menjaga keseimbangan.
- (3) Badan condong ke depan, dagu diangkat, badan agak miring kesamping kiri, pandangan ke arah jatuhnya peluru.
- (4) Tangan kanan dengan siku agak dibengkokkan berada di depan sedikit agak di bawah badan, tangan/lengan kiri lemas lurus kebelakang untuk membantu menjaga keseimbangan.



- b) Peserta didik menerima umpan balik secara langsung maupun tertunda dari guru secara klasikal, tentang berbagai gerak spesifik memegang peluru, sikap badan saat akan menolakan peluru, cara menolakan peluru, dan sikap badan setelah menolakan peluru.
- c) Seluruh berbagai gerak spesifik memegang peluru, sikap badan saat akan menolakan peluru, cara menolakan peluru, dan sikap badan setelah menolakan peluru, yang dilakukan oleh peserta didik diawasi dan diberikan koreksi oleh guru apabila ada kesalahan dalam melakukan gerakan.
- d) Guru mengamati seluruh gerakan peserta didik secara individu maupun kelompok.

Guru mengamati seluruh aktivitas peserta didik dalam melakukan berbagai gerak spesifik memegang peluru, sikap badan saat akan menolakan peluru, cara menolakan peluru, dan sikap badan setelah menolakan peluru secara seksama. Hasil belajar peserta didik dinilai selama proses dan di akhir pembelajaran.

Aktivitas 2

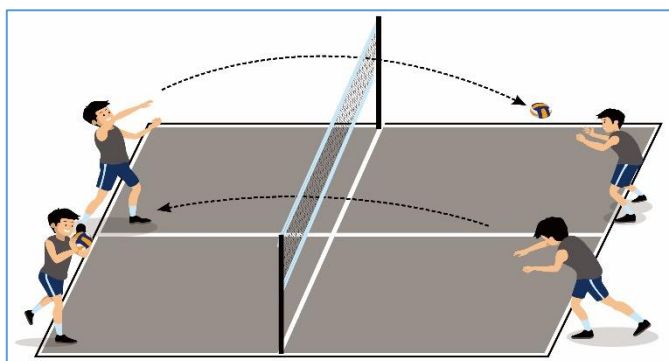
Fase-fase aktivitas pembelajaran gerak spesifik tolak peluru. Bentuk-bentuk pembelajaran aktivitas gerak fase-fase tolak peluru adalah sebagai berikut:

1) Materi 1: Fakta, konsep, dan prosedur, serta mempraktikkan aktivitas gerakan menolak bola basket setinggi dan sejauh-jauhnya berpasangan

- a) Guru membagikan lembar kerja yang berisikan tentang fakta, konsep, dan prosedur serta mempraktikkan aktivitas gerakan menolak bola basket setinggi dan sejauh-jauhnya berpasangan.

Cara melakukannya:

- (1) Berdiri berhadapan pada lapangan basket/voli (melebar).
- (2) Lakukan tolakan bola basket ke depan ke atas melewati tali yang dipasang melintang secara bergantian.
- (3) Ketinggian tali bisa disesuaikan dengan kemampuan pelempar.



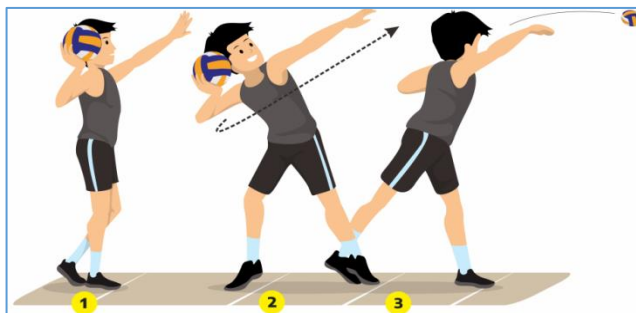
2) Materi 2: Fakta, konsep, dan prosedur, serta mempraktikkan aktivitas gerakan menolak bola basket dari sikap berdiri menghadap arah tolakan

- a) Guru membagikan lembar kerja yang berisikan tentang fakta, konsep, dan prosedur serta mempraktikkan aktivitas gerakan menolak bola basket dari sikap

berdiri menghadap arah tolakan.

Cara melakukannya:

- (1) Lakukan gerak melangkah satu kali ke depan menggunakan kaki kiri hingga bahu kiri mengarah tolakan.
- (2) Putar badan ke arah kiri $\pm 90^\circ$ dan tolakan bola basket ke depan atas.

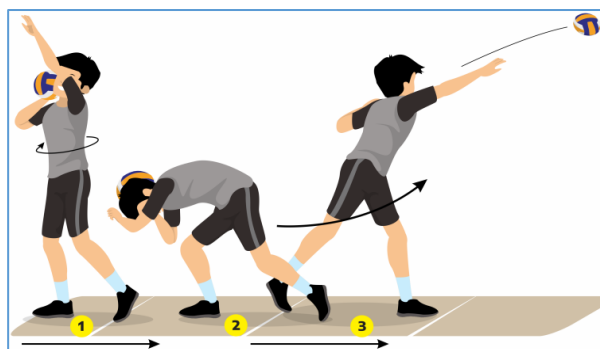


3) Materi 3: Fakta, konsep, dan prosedur, serta mempraktikkan aktivitas gerakan menolak bola basket dari sikap membelakangi arah tolakan

- a) Guru membagikan lembar kerja yang berisikan tentang fakta, konsep, dan prosedur serta mempraktikkan aktivitas gerakan menolak bola basket dari sikap membelakangi arah tolakan.

Cara melakukannya:

- (1) Lakukan sikap berdiri membelakangi arah tolakan.
- (2) Rendahkan lutut kanan dan kaki kiri dijulurkan kebelakang.
- (3) Putar badan ke arah kiri $\pm 180^\circ$ dan tolakan bola ke depan atas.

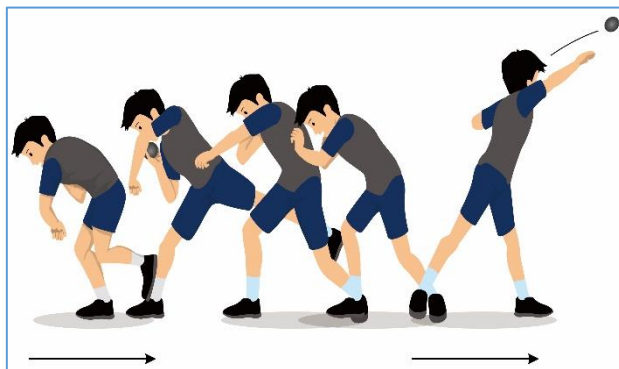


4) Materi 4: Fakta, konsep, dan prosedur, serta mempraktikkan aktivitas gerakan menolak bola basket dari gerak meluncur ke belakang

- a) Guru membagikan lembar kerja yang berisikan tentang fakta, konsep, dan prosedur serta mempraktikkan aktivitas gerakan menolak bola basket dari gerak meluncur ke belakang.

Cara melakukannya:

- (1) Lakukan sikap berdiri membelakangi arah tolakan.
- (2) Rendahkan lutut kaki kanan dan badan membungkuk ke depan, sedangkan kaki kiri di belakang badan.
- (3) Luncurkan kaki kiri ke belakang lurus bersamaan dengan kaki kanan bergerak mundur.
- (4) Pada saat kaki kiri mendarat pada tanah, putar badan ke arah $\pm 180^\circ$ dan tolakan bola basket ke depan atas.

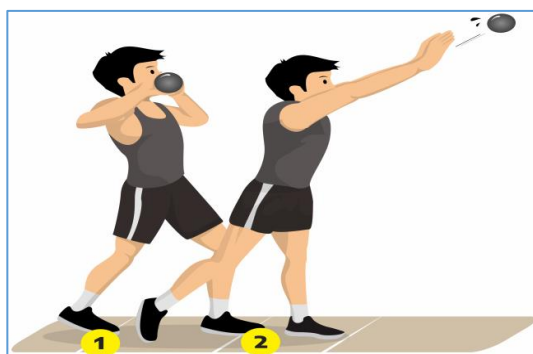


5) Materi 5: Fakta, konsep, dan prosedur, serta mempraktikkan aktivitas gerakan menolak peluru dengan dua tangan

- a) Guru membagikan lembar kerja yang berisikan tentang fakta, konsep, dan prosedur serta mempraktikkan aktivitas gerakan menolak peluru dengan dua tangan.

Cara melakukannya:

- (1) Berdiri dengan kaki segaris, badan condong sedikit kebelakang dan peluru dipegang oleh kedua tangan di depan dada.
- (2) Melangkah ke depan dengan kaki kiri dan tolakkan peluru dengan gerak meluruskan lengan dan kaki secara serentak dengan tujuan melatih gerak kaki dan lengan dalam gerakan melempar.

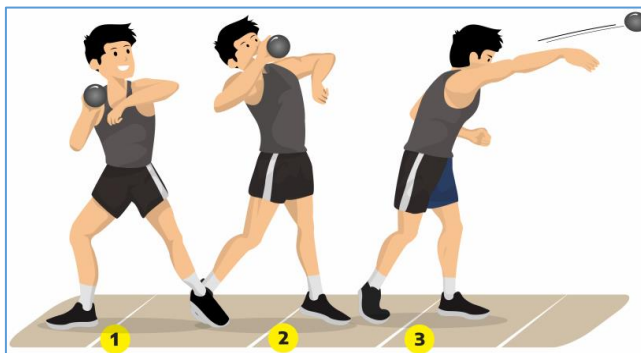


6) Materi 6: Fakta, konsep, dan prosedur, serta mempraktikkan aktivitas gerakan menolak peluru dengan satu tangan

- a) Guru membagikan lembar kerja yang berisikan tentang fakta, konsep, dan prosedur serta mempraktikkan aktivitas gerakan menolak peluru dengan satu tangan.

Cara melakukannya:

- (1) Berdiri dengan kaki terbuka, berat badan di atas kaki kanan yang mengarah ke belakang dan dibengkokkan.
- (2) Badan berputar kebelakang dan merendah sedikit dan lengan kiri dilipat bebas di depan dada.
- (3) Putar kaki kanan ke depan, putar dan luruskan badan.
- (4) Luruskan kedua kaki dan tolakkan peluru tersebut.

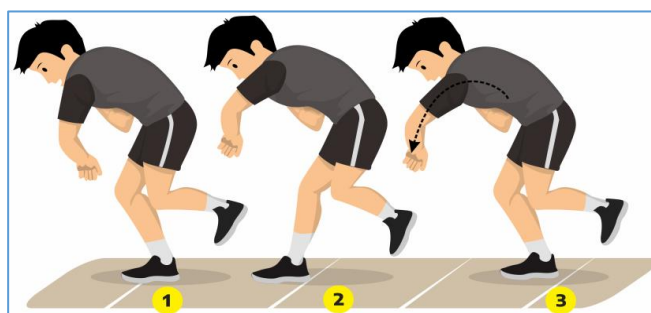


7) Materi 7: Fakta, konsep, dan prosedur, serta mempraktikkan aktivitas gerakan menolak peluru awalan membelakangi sasaran

- a) Guru membagikan lembar kerja yang berisikan tentang fakta, konsep, dan prosedur serta mempraktikkan aktivitas gerakan menolak peluru awalan membelakangi sasaran.

Cara melakukannya:

- (1) Berdiri dengan kaki kiri menghadap ke depan, badan tegak dan berputar sedikit kesamping.
- (2) Berjingkat ke depan dengan badan condong kebelakang, kaki kanan mendarat terlebih dahulu, kemudian disusul oleh kaki kiri.
- (3) Tolakan segera setelah kaki kiri mendarat dengan tujuan mempelajari gerak meluncur dan disambung dengan gerakan akhir (tolakan).

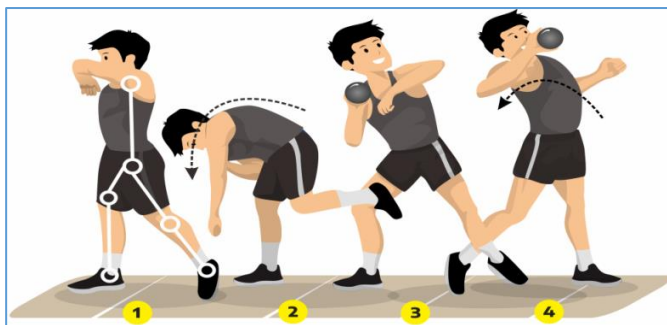


8) Materi 8: Fakta, konsep, dan prosedur, serta mempraktikkan aktivitas gerakan menolak peluru tanpa awalan

- a) Guru membagikan lembar kerja yang berisikan tentang fakta, konsep, dan prosedur serta mempraktikkan aktivitas gerakan menolak peluru tanpa awalan.

Cara melakukannya:

- (1) Berdiri membelakangi arah tolakan dengan kaki kiri diluruskan ke arah tolakan. Tariklah kaki kiri ke dalam terhadap kaki belakang dan segera kembalikan ke posisi semula, dengan tetap memelihara badan menghadap kebelakang.
- (2) Tolakan dapat dibuat dari posisi ini dengan tujuan mempelajari luncuran secara lengkap tanpa mengikutkan fase melayang.

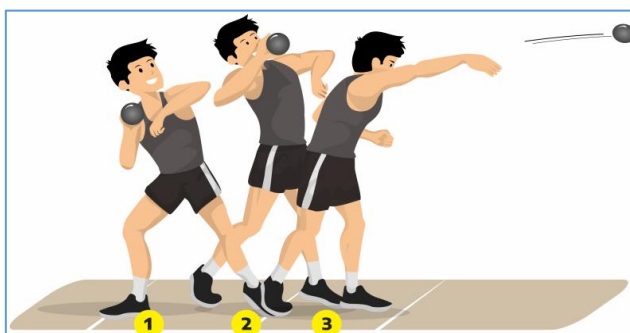


9) Materi 9: Fakta, konsep, dan prosedur, serta mempraktikkan aktivitas gerakan menolak peluru tanpa awalan lanjutan

- a) Guru membagikan lembar kerja yang berisikan tentang fakta, konsep, dan prosedur serta mempraktikkan aktivitas gerakan menolak peluru tanpa awalan lanjutan.

Cara melakukannya:

- (1) Ulangi gerakan luncuran dengan tarikan dan tolakan kaki kiri, dorongkan kaki kanan, mendarat dengan kaki yang sama.
- (2) Ulangi siklus ini (tubuh diusahakan tetap rendah dan lengan kiri rileks) sebanyak 5 – 6 kali. Tujuannya adalah mempelajari teknik gerak meluncur.

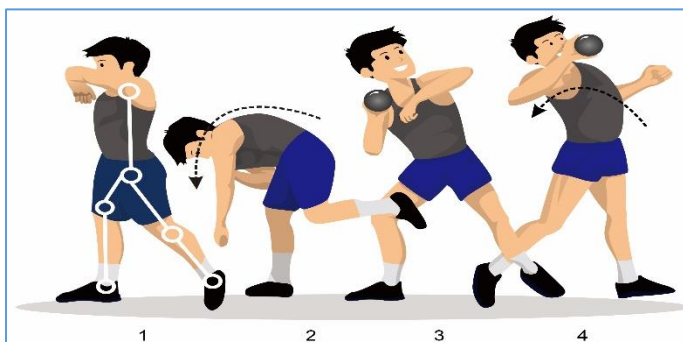


10) Materi 10: Fakta, konsep, dan prosedur, serta mempraktikkan aktivitas gerakan menolak peluru dengan awalan

- a) Guru membagikan lembar kerja yang berisikan tentang fakta, konsep, dan prosedur serta mempraktikkan aktivitas gerakan menolak peluru dengan awalan.

Cara melakukannya:

- (1) Melakukan tolakan peluru selengkapnya, gerakan terkontrol dengan gerak luncur pendek dan rendah.
- (2) Gerakan akhir dalam posisi tegak dengan mengombinasikan berbagai fase tolakan.



- b) Peserta didik menerima umpan balik secara langsung maupun tertunda dari guru secara klasikal, tentang aktivitas gerak spesifik memegang peluru, awalan, menolak peluru, dan gerak lanjutan tolak peluru.
- c) Seluruh aktivitas gerak spesifik memegang peluru, awalan, menolak peluru, dan gerak lanjutan tolak peluru, yang dilakukan oleh peserta didik diawasi dan diberikan koreksi oleh guru apabila ada kesalahan dalam melakukan gerakan.
- d) Guru mengamati seluruh gerakan peserta didik secara individu maupun kelompok.
- e) Guru mengamati seluruh aktifitas peserta didik dalam melakukan aktivitas gerak spesifik memegang peluru, awalan, menolak peluru, dan gerak lanjutan tolak peluru secara seksama. Hasil belajar peserta didik dinilai selama proses dan di akhir pembelajaran.

Refleksi:

- Lakukan aktivitas pembelajaran gerak spesifik memegang peluru, awalan, menolak peluru, dan gerak lanjutan tolak peluru. 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 memegang peluru, awalan, menolak peluru, dan gerak lanjutan tolak peluru 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 gerak spesifik memegang peluru, awalan, menolak peluru, dan gerak lanjutan tolak peluru.		

Setelah peserta didik melakukan aktivitas pembelajaran gerak spesifik memegang peluru, awalan, menolak peluru, dan gerak lanjutan tolak peluru, peserta didik diminta untuk menuliskan kesulitan-kesulitan, kesalahan-kesalahan, dan bagaimana cara memperbaikinya dalam melakukan aktivitas pembelajaran gerak spesifik memegang peluru, awalan, menolak peluru, dan gerak lanjutan tolak peluru. 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 memegang peluru, awalan, menolak peluru, dan gerak lanjutan tolak peluru yang ditentukan oleh guru, maka minta remedial.
- Bagi peserta didik yang mampu mencapai atau melebihi batas kompetensi dalam melakukan aktivitas pembelajaran gerak spesifik memegang peluru, awalan, menolak peluru, dan gerak lanjutan tolak peluru yang ditentukan oleh guru, maka lanjutkan pembelajaran pada materi yang lebih kompleks dan bervariasi 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 gerak spesifik memegang peluru, awalan, menolak peluru, dan gerak lanjutan tolak peluru dengan benar.		
2.	Saya telah dapat menyebutkan berbagai jenis gerak spesifik memegang peluru, awalan, menolak peluru, dan gerak lanjutan tolak peluru dengan lengkap.		
3.	Saya telah dapat merinci cara melakukan gerak spesifik memegang peluru, awalan, menolak peluru, dan gerak lanjutan tolak peluru dengan lengkap dan benar.		
4.	Saya telah dapat memeragakan gerak spesifik memegang peluru, awalan, menolak peluru, dan gerak lanjutan tolak peluru secara terkontrol.		
5.	Saya telah dapat menjelaskan pengertian fase-fase gerakan tolak peluru dengan benar.		
6.	Saya telah dapat menyebutkan berbagai jenis fase-fase gerakan tolak peluru dengan lengkap.		
7.	Saya telah dapat merinci cara melakukan fase-fase gerakan tolak peluru dengan lengkap dan benar.		
8.	Saya telah dapat memeragakan fase-fase gerakan tolak peluru 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”	Jika kurang dari 4 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 tolak peluru.
 - 4) Guru menugaskan peserta didik yang terkait dengan pembelajaran yang telah dilakukan untuk membaca dan membuat kesimpulan tentang aktivitas gerak spesifik memegang peluru, awalan, menolak peluru, dan gerak lanjutan tolak peluru, 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. Di bawah ini merupakan gerakan yang harus dilakukan oleh penolak peluru.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Awalan menolak peluru 2) Menjaga keseimbangan 3) Gerakan menolak peluru 4) Gerakan melepaskan peluru <p>Dari pernyataan di atas, urutan gerakan yang harus dilakukan oleh penolak peluru adalah</p> <p>A. 1, 2, 3, 4 B. 1, 3, 4, 2 C. 2, 3, 4, 1 D. 3, 4, 2, 1</p> <p>Kunci: B. 1, 3, 4, 2.</p>	Jawaban benar mendapatkan skor 1 dan salah 0.
	Uraian tertutup	1. Jelaskan cara melakukan tahapan-tahapan sikap menolak peluru.	Mendapatkan skor; 4, jika seluruh

		<p>Kunci:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Bersamaan dengan memutar badan kearah tolakan. 2) Siku ditarik serong ke atas kebelakang (kearah samping kiri). 3) Pinggul dan pinggang serta perut didorong ke depan agak ke atas hingga dada terbuka menghadap ke depan serong ke atas ke arah tolakan. 4) Daggu diangkat atau agak ditengadahkan, pandangan tertuju ke arah tolakan. 	<p>urutan dituliskan dengan benar dan isi benar.</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. Asesmen Keterampilan

a. Tes kinerja aktivitas gerak spesifik tolak peluru.

1) Butir Tes

Lakukan aktivitas gerak spesifik menolak peluru. 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 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 awal
Nilai 3 jika:
 - (1) berdiri tegak kaki kiri di depan dan kaki kanan di belakang.
 - (2) badan condongkan ke depan.
 - (3) pandangan ke depan.
Nilai 2: jika hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar.
Nilai 1: jika hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar.
 - (2) Sikap gerakan menolak peluru
Nilai 4 jika:
 - (1) peluru dilemparkan dengan mengayunkan lengan dari belakang ke depan.
 - (2) kaki yang berada di depan (kaki kiri) sebagai tumpuan.
 - (3) badan dicondongkan ke depan.
 - (4) pandangan ke depan, ke arah lepasnya peluru.
Nilai 3: jika hanya tiga kriteria yang dilakukan secara benar.
Nilai 2: jika hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar.
Nilai 1: jika hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar.
 - (3) Sikap posisi badan
Nilai 3 jika:
 - (1) setelah melempar jaga keseimbangan badan.
 - (2) badan dicondongkan ke depan.
 - (3) tangan yang digunakan untuk menolak peluru ikut menjaga keseimbangan.
Nilai 2: jika hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar
Nilai 1: jika hanya satu 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 memegang peluru, menolak peluru, melepaskan peluru, dan menjaga keseimbangan tolak peluru.
 - a) Asesmen hasil keterampilan gerak tolak peluru
 - (1) Tahap pelaksanaan pengukuran
Asesmen hasil/produk gerak spesifik tolak peluru dengan cara:
 - (a) Mula-mula peserta didik berdiri mengambil awalan/ancang-ancang (di dalam sektor tolak peluru).
 - (b) Setelah petugas pengukuran memberi aba-aba “mulai” peserta didik mulai melakukan menolak peluru.
 - (c) Petugas menghitung jauhnya hasil tolakan yang dapat dilakukan oleh peserta didik.
 - (d) Jumlah hasil tolakan yang dilakukan dengan benar memenuhi persyaratan dihitung untuk diberikan skor.

(2) Konversi jumlah hasil tolakan

Perolehan Nilai		Klasifikasi Nilai
<i>Putera</i>	<i>Puteri</i>	
..... > 11 meter > 10 meter	Sangat Baik
10.00 – 10.99 meter	09.00 – 09.99 meter	Baik
9.00 – 9.99 meter	08.00 – 08.99 meter	Cukup
..... < 9.00 meter < 08.00 meter	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 tolak peluru.
- b. Kesalahan-kesalahan apa saja yang peserta didik alami/temukan dalam melakukan aktivitas pembelajaran gerak spesifik tolak peluru.
- c. Bagaimana cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang peserta didik alami/temukan dalam melakukan aktivitas pembelajaran gerak spesifik tolak peluru.

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 tolak peluru.
- c. Apa yang harus diperbaiki dan bagaimana cara memperbaiki proses aktivitas pembelajaran gerak spesifik tolak peluru tersebut.
- d. Bagaimana keterlibatan peserta didik dalam proses aktivitas pembelajaran gerak spesifik tolak peluru 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 tolak peluru secara berpasangan dengan temanmu satu kelompok.
- c. Perhatikan penjelasan berikut ini:
Cara melakukan aktivitas pembelajaran gerak spesifik tolak peluru antara lain:
 - 1) Aktivitas gerak spesifik cara pegang peluru, awalan menolak peluru, menolak peluru, gerak ikutan menolak peluru.
 - 2) Aktivitas pembelajaran fase-fase gerak tolak peluru.
 - 3) Aktivitas gerak spesifik tolak peluru dalam bentuk perlombaan menggunakan peraturan yang dimodifikasikan.

3. Bahan Bacaan Peserta Didik

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

4. Bahan Bacaan Guru

- a. Teknik dasar tolak peluru.
- b. Bentuk-bentuk gerak spesifik tolak peluru.
- c. Bentuk-bentuk tolak peluru 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)*”.
- Tolak peluru: melemparkan bola besi yang berat (peluru) sejauh mungkin, Tolak peluru : melempar peluru sambil memutar badan sebanyak 3 kali baru dilempar sejauh mungkin.
- Pembelajaran adalah proses interaksi antarpeserta didik, antara peserta didik dengan tenaga pendidik dan sumber belajar pada suatu lingkungan belajar.

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 Tolak Peluru*. 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 Negeri 25 Semarang

Semarang, Juli 2023
Guru Mata Pelajaran

Drs. H. Dewanggono, M.Pd
NIP. 19680319 1995012 1 003

Wiwara Widyaningrum, S.Pd
NIP. 198512082022212025

