**MODUL AJAR PJOK SD FASE C KELAS VI**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Penyusun : Tri Agus Prasetijo  Jenjang : SD  Kelas : VI  Alokasi Waktu : 3 x 35 Menit (2 kali pertemuan). | **Kompetensi Awal:**  Peserta didik telah dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan variasi pola gerak dasar lokomotor, non- lokomotor, dan manipulatif dalam berbagai olahraga atletik sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki. | | **Profil Pelajar Pancasila:**  Profil Pelajar Pancasila yang dikembangkan pada Fase C adalah mandiri dan gotong royong yang ditunjukkan melalui proses aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi pola pengembangan gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dalam olahraga atletik jalan cepat. |
| **Sarana Prasarana** | | | |
| |  | | --- | | * Lapangan atletik atau lapangan sejenisnya (halaman sekolah). * Start*block* atau sejenisnya. * Tali pembatas * Bendera *start* * Kaleng bekas (susu) * Bola plastik kecil * Peluit dan *stopwatch*. | | | | |
| **Target Peserta Didik** | | | |
| * Peserta didik regular/tipikal. * Peserta didik dengan hambatan belajar. * Peserta didik cerdas istimewa berbakat (CIBI). * Peserta didik meregulasi diri belajar. * Peserta didik dengan ketunaan (tunanetra, tunarungu, tunagrahita, tunadaksa, tunalaras, tunaganda).   Yang dicetak tebal adalah target yang dipilih dalam modul ini. | | | |
| **Jumlah Peserta Didik** | | | |
| * Maksimal 28 peserta didik. | | | |
| **Ketersediaan Materi** | | | |
| * Pengayaan untuk peserta didik CIBI atau yang berpencapaian tinggi : ~~YA~~/TIDAK. * Alternatif penjelasan, metode, atau aktivitas, untuk peserta didik yang sulit memahami konsep: ~~YA~~/TIDAK.   *Jika memilih YA, maka di dalam pembelajaran disediakan alternatif aktivitas sesuai kebutuhan peserta didik.* | | | |
| **Materi, Media, dan Bahan Pembelajaran.** | | | |
| 1. **Materi Pokok Pembelajaran** 2. Materi Pembelajaran Reguler atletik jalan cepat.   Aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi 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. Konsep peraturan lomba modifikasi serta praktik/latihan gerak jalan cepat dalam bentuk perlombaan menempuh jarak 1.000 meter yang dimodifikasikan.  1. Materi Pembelajaran Remidial   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 dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor, non- lokomotor, dan manipulatif *start*, gerakan jalan cepat, dan memasuki garis *finis* 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.   1. 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 *finis* 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 pebelajaran terpenuhi).   1. **Media Pembelajaran**    * + 1. Peserta didik sebagai model atau guru yang memperagakan aktivitas variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor, non- lokomotor, dan manipulatif *start*, posisi kaki, posisi lengan, kemiringan tubuh, dan *finish* jalan cepat.        2. Gambar aktivitas variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor, non- lokomotor, dan manipulatif, posisi kaki posisi lengan, kemiringan tubuh, dan *finish* jalan cepat.        3. Video pembelajaran aktivitas variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor, non- lokomotor, dan manipulatif *start*, posisi kaki, posisi lengan, kemiringan tubuh, dan *finish* jalan cepat (jika diperlukan). 2. **Bahan Pembelajaran** 3. Buku Ajar 4. Link youtube (jika diperlukan) 5. 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 moda 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 melalui pembelajaran resiprokal 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 *finis* 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 aktvitas variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif *start*, gerakan jalan cepat, dan memasuki garis *finis* nomor atletik jalan cepat bisa ananda praktikkan dalam kehidupan sehari-hari. Contohnya:   1. Menjaga kebugaran tubuh. 2. Pengisian waktu luang. | | | |
| **Pertanyaan Pemantik** | | | |
| 1. Mengapa peserta didik perlu memahami dan menguasai pola gerak dasar lokomotor, non- lokomotor, dan manipulatif jalan cepat? 2. Bagaimana perasaan peserta didik dalam mengikuti pembelajaran pola gerak dasar lokomotor, non- lokomotor, dan manipulatif jalan cepat. | | | |
| **Prosedur Kegiatan Pembelajaran** | | | |
| * + - * 1. Persiapan mengajar   Hal-hal yang harus dipersiapkan guru sebelum melakukan kegiatan pembelajaran antara lain sebagai berikut:   1. Membaca kembali Modul Ajar yang telah dipersiapkan guru sebelumnya. 2. Membaca kembali buku-buku sumber yang berkaitan dengan jalan cepat. 3. Menyiapkan alat pembelajaran, diantaranya: 4. Lapangan atletik atau lapangan sejenisnya (halaman sekolah). 5. Start*block* atau sejenisnya. 6. Tali pembatas 7. Bendera *start* 8. Kaleng bekas (susu) 9. Bola kecil plastik 10. Peluit dan *stopwatch*. 11. Lembar Kerja (*student work sheet*) yang berisi perintah dan indikator tugas gerak.     * + - 1. Kegiatan pengajaran   Langkah-langkah kegiatan pengajaran antara lain sebagai berikut:   1. **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 berisitirahat di kelas.        4. Guru memotivasi peserta didik dengan mengondisikan suasana belajar yang menyenangkan, serta 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/materi pokok) disertai dengan penjelasan manfaat dari kegiatan aktivitas variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif *start*, gerakan jalan cepat, dan memasuki garis *finis* jalan cepat adalah salah satu aktivitas yang dapat meningkatkan kebugaran jasmani dan prestasi.        7. Guru menyampaikan cakupan materi pengetahuan dan keterampilan yang akan dipelajari yaitu: aktivitas pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif *start*, gerakan jalan cepat, dan memasuki garis *finis* jalan cepat.        8. 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 *finis* jalan cepat.   a) kompetensi pengetahuan berupa test tertulis mengenai fakta, konsep, dan prosedur dalam menjelaskan variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif *start*, gerakan jalan cepat, dan memasuki garis *finis* jalan cepat.  b) kompetensi keterampilan yaitu berupa praktik aktivitas variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif *start*, gerakan jalan cepat, dan memasuki garis *finis* jalan cepat.  c) kompetensi sikap (Profil Pelajar Pancasila) berupa observasi dan catatan jurnal berupa pengembangan nilai-nilai karakter gotong royong dan mandiri.   * + - 1. 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.       2. Pembelajaran ini selain dapat mengembangkan elemen keterampilan gerak dan pengetahuan gerak, juga mengembangkan eleman 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.  1. **Kegiatan Inti (75 Menit)**   Langkah-langkah kegiatan pembelajaran inti dengan menggunakan model penugasan, dengan prosedur sebagai berikut:   1. Setelah melihat tayangan video pembelajaran atletik jalan cepat 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 dengan berbagai posisi baik tanpa awalan maupun dengan awalan. 2. Peserta didik melaksanakan tugas ajar sesuai dengan target waktu yang ditentukan guru untuk mencapai ketuntasan belajar pada setiap materi pembelajaran aktivitas pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif *start*, gerakan jalan cepat, dan memasuki garis *finish* jalan cepat. 3. Peserta didik menerima umpan balik dari guru tentang aktivitas pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif *start*, gerakan jalan cepat, dan memasuki garis *finish* jalan cepat. 4. Peserta didik melakukan pengulangan pada materi pembelajaran yang belum tercapai ketuntasannya sesuai umpan balik yang diberikan. 5. Peserta didik mencoba melakukan tugas aktivitas pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif *start*, gerakan jalan cepat, dan memasuki garis *finish* jalan cepat dalam bentuk perlombaan jalan cepat secara sederhana dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi.   Secara rinci bentuk-bentuk pembelajaran aktivitas pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif jalan cepat adalah sebagai berikut:   1. Fakta, konsep, dan prosedur, serta praktik/latihan gerak *start* jalan cepat.   Pengetahuan mengenai fakta, konsep, dan prosedur gerak *start* jalan cepat dipelajari melalui membaca dan berdiskusi sesuai lembar tugas yang diberikan oleh guru.  Cara melakukan praktik/latihan gerak 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*.   C:\Users\Acer\Downloads\1 (6).png   1. Fakta, konsep, dan prosedur, serta praktik/latihan gerak langkah kaki dan ayunan lengan jalan cepat.   Pengetahuan mengenai fakta, konsep, dan prosedur gerak langkah kaki dan ayunan lengan jalan cepat dipelajari melalui membaca dan berdiskusi sesuai lembar tugas yang diberikan oleh guru.  Cara melakukan praktik/latihan gerak 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 dibawah. gerakan ini diusahakan agar tetap konsisten dan hindari gerakan ke arah samping yang berlebihan.   C:\Users\Acer\Downloads\2 (6).png   1. Fakta, konsep, dan prosedur, serta praktik/latihan gerak memasuki garis *finish* jalan cepat.   Pengetahuan mengenai fakta, konsep, dan prosedur gerak 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 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.   C:\Users\Acer\Downloads\3 (6).png   1. Aktivitas pembelajaran jalan cepat permainan berburu tikus, dilakukan dalam kelompok bermain.   Pengetahuan mengenai fakta, konsep, dan prosedur permainan berburu tikus, dilakukan dalam kelompok bermain dipelajari melalui membaca dan berdiskusi sesuai lembar tugas yang diberikan oleh guru.  Cara melakukan praktik/latihan permainan berburu tikus, dilakukan dalam kelompok bermain adalah:   * 1. Salah satu peserta didik di tunjuk sebagai pemburu dengan membawa bola plastik kecil di tangan.   2. Peserta didik lain sebagai buruan atau tikus yang nantinya akan dilempar pakai bola plastik kecil.   3. Sasaran lempar adalah bagian bawah kepala ke bawah.   4. Semua tikus dipersilahkan bergerak bebas di arena/lapangan yang sudah disediakan (sesuai kondisi halaman yang tersedia) dengan cara jalan cepat. Untuk menghindar dari kejaran pemburu dan lemparan bolanya.   5. Pemburu mengejar dengan cara berjalan cepat juga dan melempar bola kecil ke arah buruan/tikus. Yang terkena lemparan kemudian menjadi pemburu dan mengambil bola plastik untuk membantu berburu. Demikian hingga seterusnya hingga buruan habis.     Gambar : Permainan berburu tikus.   1. Fakta, konsep, dan prosedur, serta praktik/latihan gerak gerakan jalan cepat menangkap bola gelinding.   Pengetahuan mengenai fakta, konsep, dan prosedur gerak gerakan jalan cepat menangkap bola gelinding dipelajari melalui membaca dan berdiskusi sesuai lembar tugas yang diberikan oleh guru.  Cara melakukan praktik/latihan gerak gerakan jalan cepat menangkap bola gelinding adalah:   1. Aktivitas pembelajaran dilakukan secara berkelompok. 2. Pembelajaran dilakukan gerakan jalan cepat setelah bola digelindingkan ke depan oleh pelempar bersamaan aba-aba “Ya”. 3. Kemudian bola ditangkap sebelum berhenti 4. Pembelajaran ini dilakukan bergantian yang melempar bola dan yang berjalan menangkap bola.      1. Fakta, konsep, dan prosedur, serta praktik/latihan gerak lomba jalan cepat menyusun kaleng warna beregu.   Pengetahuan mengenai fakta, konsep, dan prosedur gerak lomba jalan cepat menyusun kaleng warna beregu dipelajari melalui membaca dan berdiskusi sesuai lembar tugas yang diberikan oleh guru.  Cara melakukan praktik/latihan gerak gerak lomba jalan cepat menyusun kaleng warna beregu adalah:   1. Aktivitas pembelajaran diawali dengan diletakkan kaleng di garis start 2. Peserta didik berdiri dan melakukan gerakan *start* berdiri pada garis *start*, menghadap depan sejauh 15-25 meter. 3. Selanjutnya setelah ada aba-aba ”ya”, lakukan jalan cepat ke depan dengan mengambil dan membawa kaleng warna ke arah depan untuk disusun menjadi piramida. Kemudia kembali juga dengan jalan cepat. 4. Lakukan bergantian dengan teman satu regu hingga kaleng yang tersedia habis. 5. Peserta didik/kelompok yang lebih awal menyelesaikan susunan kaleng menjadi piramida dinyatakan sebagai pemenang.              1. Fakta, konsep, dan prosedur, serta praktik/latihan gerakan jalan cepat dengan langkah kaki lebar, mengikuti garis pada lintasan.   Pengetahuan mengenai fakta, konsep, dan prosedur gerakan jalan cepat dengan langkah kaki lebar, mengikuti garis pada lintasan dipelajari melalui membaca dan berdiskusi sesuai lembar tugas yang diberikan oleh guru.  Cara melakukan praktik/latihan gerak gerakan jalan cepat dengan langkah kaki lebar, mengikuti garis pada lintasan adalah:   * 1. Aktivitas pembelajaran dilakukan secara perorangan atau berkelompok.   2. Pembelajaran dilakukan menggunakan gerakan jalan cepat dengan langkah mengikuti garis pada lintasan.   3. Badan dicondongkan ke depan dan pandangan lurus ke depan.   4. Pembelajaran ini dilakukan 4 – 5 menit.   C:\Users\Acer\Downloads\11 (5).png   1. Fakta, konsep, dan prosedur, serta praktik/latihan gerakan jalan cepat berkelompok 4 - 7 orang dalam satu formasi berbanjar.   Pengetahuan mengenai fakta, konsep, dan prosedur gerakan jalan cepat berkelompok 4 - 7 orang dalam satu formasi berbanjar dipelajari melalui membaca dan berdiskusi sesuai lembar tugas yang diberikan oleh guru.  Cara melakukan praktik/ gerakan jalan cepat berkelompok 4 - 7 orang dalam satu formasi berbanjar adalah:   1. Aktivitas pembelajaran dilakukan secara berkelompok. 2. Peserta didik yang paling depan memberikan aba-aba "ya". 3. Peserta didik yang berada di belakang berjalan ke depan melewati samping formasi barisan dengan gerakan jalan cepat, dan seterusnya. 4. Pembelajaran ini dilakukan ± 2 - 3 menit.   C:\Users\Acer\Downloads\13 (5).png    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 1.000 m dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi.  Bentuk-bentuk aktivitas 2 pembelajaran perlombaan jalan menempuh jarak 1.000 m dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi, antara lain sebagai berikut:   1. Fakta, konsep, dan prosedur, serta praktik/latihan gerak koordinasi gerakan jalan cepat menempuh jarak 500 meter.   Pengetahuan mengenai fakta, konsep, dan prosedur gerak koordinasi gerakan jalan cepat menempuh jarak 500 meter dipelajari melalui membaca dan berdiskusi sesuai lembar tugas yang diberikan oleh guru.  Cara melakukan praktik/latihan gerak gerak koordinasi gerakan jalan cepat menempuh jarak 500 meter adalah:   1. Start   Cara melakukannya:   1. start berdiri. 2. Start pada jalan cepat ini kurang berpengaruh terhadap hasil perlombaan maka tidak ada teknik khusus yang harus dipelajari atau dilatih. 3. 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 kendor.      + Pada aba-aba “Ya!”, segera langkahkan kaki kanan ke depan, dan terus jalan. 4. Langkah   Cara melakukannya:   1. 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. 2. 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:   1. Siku dilipat lebih kurang 90 derajat. 2. Ayunan lengan arahnya lebih masuk, gerakan lengan seirama dengan langkah kaki. 3. Finish   Cara melakukannya:   1. Tidak ada gerakan khusus untuk memasuki garis *finish*. 2. Umumnya jalan terus hingga melewati garis *finish*, baru dikendorkan kecepatan jalannya setelah melewati jarak lima meter. 3. 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.      1. Fakta, konsep, dan prosedur, serta praktik/latihan gerak koordinasi gerakan jalan cepat menempuh jarak 1.000 meter.   Pengetahuan mengenai fakta, konsep, dan prosedur gerak koordinasi gerakan jalan cepat menempuh jarak 1.000 meter dipelajari melalui membaca dan berdiskusi sesuai lembar tugas yang diberikan oleh guru.  Cara melakukan praktik/latihan gerak koordinasi gerakan jalan cepat menempuh jarak 1.000 meter adalah:  Pembelajaran jalan cepat dengan menempuh jarak 1.000 meter sama dengan pembelajaran jalan cepat menempuh jarak 500 meter, akan tetapi dilakukan dengan kecepatan sub-maksimal dengan pengulangan antara 3-5 kali dengan istirahat atau pemulihan antara 3 - 4 menit.  Pembelajaran ini dilakukan sama dengan pembelajaran di atas, akan tetapi dilakukan dalam bentuk perlombaan, yaitu dimulai dari gerakan start berdiri sampai dengan *finish*.  C:\Users\Acer\Downloads\8 (8).png   1. Guru mengamati seluruh gerakan peserta didik secara individu maupun kelompok. 2. Seluruh aktivitas gerak variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dalam jalan cepat atletik peserta didik diawasi dan diberikan koreksi oleh guru apabila ada kesalahan gerakan. 3. Peserta didik secara individu dan dan kelompok melakukan aktivitas variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dalam jalan cepat atletik sesuai dengan koreksi oleh guru. 4. Seluruh aktivitas gerak variasi dan kombinasi 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. 5. Peserta didik secara individu, berpasangan, dan atau kelompok melakukan aktivitas gerak variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dalam jalan cepat atletik sesuai dengan koreksi yang diberikan oleh guru. 6. Guru mengamati seluruh aktivitas peserta didik dalam melakukan aktivitas variasi dan kombinasi 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. 7. **Kegiatan Penutup (15 menit)** 8. Salah seorang peserta didik di bawah bimbingan guru melakukan gerakan pendinginan, guru mempertanyakan apa manfaatnya. 9. 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. 10. Guru menginformasikan kepada peserta didik, kelompok dan peserta didik yang paling baik penampilannya selama pembelajaran aktivitas jalan cepat. 11. 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. 12. Berdoa dipimpin oleh salah satu peserta didik dan menyampaikan salam. 13. 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)

1. 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.
2. 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. | | |  |  |
| 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” | | |

1. Asesmen Pengetahuan

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Teknik | Bentuk | Contoh Instrumen | Kriteria Penilaian |
| 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 maju ke depan dengan salah satu kaki selalu tetap kontak dengan tanah. Urutan gerakan jalan cepat adalah . . . .   1. *start*, teknik jalan cepat, *finis* 2. *start*, langkah kaki, *finis* 3. *start*, langkah kaki, ayunan lengan 4. langkah kaki, ayunan lengan, *finis*   Kunci: B. *start*, langkah kaki, *finis*. | Jawaban benar mendapatkan skor 1 dan salah 0. |
| Uraian tertutup | 1. Jelaskan cara melakukan rangkaian gerakan jalan cepat.  Kunci:   * 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 menganggat 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.   4. 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.   5. Sewaktu mendaratkan kaki yang melangkah, diawali dengan bagian tumit dan kemudian ke ujung kaki dengan posisi lutut tetap lurus. | Mendapatkan skor;  4, jika seluruh urutan dituliskan dengan benar dan isi benar.  3, jika urutan dituliskan salah tetapi isi benar.  2, jika sebagian urutan dituliskan dengan benar dan sebagian isi benar.  1, jika urutan dituliskan salah dan sebagian besar isi salah. |

1. **Penilaian Keterampilan**
2. Tes kinerja aktivitas pembelajran jalan cepat.
3. 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).

1. Petunjuk Penilaian

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

1. 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 | 1. Kaki |  |  |
| 1. Badan |  |  |
| 1. Lengan dan tangan |  |  |
| 1. Pandangan mata |  |  |
| 2. | Posisi Pelaksanaan Gerak | 1. Posisi kaki dalam melaksanakan variasi dan kombinasi gerakan jalan cepat. |  |  |
| 1. Posisi badan dalam melaksanakan variasi dan kombinasi gerakan jalan cepat. |  |  |
| 1. Posisi lengan dan tangan dalam melaksanakan variasi dan kombinasi gerakan jalan cepat |  |  |
| 1. Pandangan mata dalam melaksanakan variasi dan kombinasi geraka jalan cepat. |  |  |
| 3. | Posisi dan Sikap Akhir | 1. Kaki |  |  |
| 1. Badan |  |  |
| 1. Lengan dan tangan |  |  |
| 1. Pandangan mata |  |  |
| Perolehan/Skor maksimum X 100% = Skor Akhir | | | | |

1. Pedoman penskoran
   * 1. Pedoman penskoran
     2. Sikap awal

Skor 4 jika:

* + 1. Kaki berdiri selebar bahu.
    2. Badan sedikit condong kedepan
    3. Lengan bersiap untuk mengayun di samping badan
    4. Pandangan ke arah depan/lintasan..

Skor 3 jika: hanya tiga kriteria yang dilakukan secara benar.

Skor 2 jika: hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar.

Skor 1 jika: hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar.

* + 1. Pelaksanaan Gerak

Skor 4 jika:

* + - 1. Posisi kaki dalam melaksanakan variasi dan kombinasi gerakan jalan cepat.
      2. Posisi badan dalam melaksanakan variasi dan kombinasi gerakan jalan cepat.
      3. Posisi lengan dan tangan dalam melaksanakan variasi dan kombinasi gerakan jalan cepat.
      4. Pandangan mata dalam melaksanakan variasi dan kombinasi geraka jalan cepat.

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.

* + 1. Sikap akir

Skor 4 jika:

* 1. berjalan kaki rileks.
  2. ayunan lengan dan tangan rileks.
  3. pandangan ke depan.
  4. badan tegak.

Skor 3 jika: hanya tiga kriteria yang dilakukan secara benar.

Skor 2 jika: hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar.

Skor 1 jika: hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar.

* + 1. Pengolahan skor

Skor maksimum: 12.

Skor perolehan peserta didik: SP.

Nilai keterampilan yang diperoleh peserta didik: SP/12.

1. Lembar pengamatan penilaian hasil gerakan *start*, langkah kaki, ayunan lengan, dan memasuki garis *finish* jalan cepat.
   1. Penilaian hasil gerakan jalan cepat menempuh jarak 1.000 m
      * + 1. Tahap pelaksanaan pengukuran

Penilaian hasil/produk kombinasi gerak jalan cepat yang dilakukan peserta didik menempuh jarak 1.000 m dengan dengan cara:

* + 1. Mula-mula peserta didik berdiri di belakang garis *start*.
    2. Setelah petugas pengukuran memberi aba-aba “mulai” peserta didik mulai melakukan jalan cepat menempuh jarak 1.000 m.
    3. Petugas menghitung waktu tempuh yang dapat dilakukan oleh peserta didik.
    4. Jumlah waktu tempuh yang dilakukan dengan benar memenuhi persyaratan dihitung untuk diberikan skor.
       - 1. Konversi jumlah waktu tempuh dengan skor

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Perolehan Nilai | | Klasifikasi Nilai |
| ***Putera*** | ***Puteri*** |
| ….. < 6 menit | ….. < 8 menit | Sangat Baik |
| 6 – 7 menit | 8 – 9 menit | Baik |
| 7 – 8 menit | 10 – 11 menit | Cukup |
| …… > 8 menit | …… > 11 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.

* + - 1. Remidial

Remidial 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** |

### Refleksi Peserta Didik

Pada setiap akhir pertemuan dan di akhir pembelajaran peserta didik ditanya tentang:

1. Apa yang sudah dipelajari.
2. Dari apa yang sudah dipelajari apa yang sudah dikuasai.
3. Kesulitan-kesulitan apa saja yang peserta didik alami/temukan dalam melakukan aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor, non- lokomotor, dan manipulatif atletik jalan cepat.
4. Kesalahan-kesalahan apa saja yang peserta didik alami/temukan dalam melakukan aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor, non- lokomotor, dan manipulatif atletik jalan cepat.
5. Bagaimana cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang peserta didik alami/ temukan dalam melakukan aktivitas pembelajaran atletik variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor, non- lokomotor, dan manipulatif jalan cepat.

**Contoh Format Refleksi.**

Setelah peserta didik melakukan aktivitas 1 pembelajaran variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif *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 1 pembelajaran pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif *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.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| No | Aktivitas Pembelajaran | Hasil Refleksi | |
| Tercapai | Belum Tercapai |
| 1. | Aktivitas 1 pembelajaran variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif 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 variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif jalan cepat. |  |  |

\*) Materi disesuaikan dengan pokok bahasan.

Catatan:

* Bagi peserta didik yang belum mampu mencapai batas kompetensi dalam melakukan aktivitas 1 pembelajaran pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif *start*, langkah kaki, ayunan lengan, dan memasuki garis *finish* jalan cepat yang ditentukan oleh guru, maka minta remidial.
* Bagi peserta didik yang mampu mencapai atau melebihi batas kompetensi dalam melakukan aktivitas 1 pembelajaran pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif *start*, langkah kaki, ayunan lengan, dan memasuki garis *finish* jalan cepat yang ditentukan oleh guru, maka lanjutkan pembelajaran pada materi yang lebih komplek dan bervariasi dan kombinasi dalam bentuk pengayaan.

### 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:

1. Apakah kegiatan pembelajaran dapat berjalan dengan baik?
2. Kesulitan-kesulitan apa saja yang dialami/temukan dalam proses aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor, non- lokomotor, dan manipulative atletik jalan cepat.
3. Apa yang harus diperbaiki dan bagaimana cara memperbaiki proses aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor, non- lokomotor, dan manipulatif atletik jalan cepat tersebut.
4. 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 / VI

1. Panduan umum
   * + 1. Pastikan Kalian dalam keadaan sehat dan siap untuk mengikuti aktivitas pembelajaran.
       2. Ikuti gerakan pemanasan dengan baik, sesuai dengan instruksi yang diberikan guru untuk menghindari cidera.
       3. Mulailah kegiatan dengan berdo’a.
       4. Selama kegiatan perhatikan selalu keselamatan diri dan keselamatan bersama.
2. Panduan aktivitas pembelajaran
3. Bersama dengan teman, buatlah kelompok sejumlah maksimal 8 orang.
4. Lakukan aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor, non- lokomotor, dan manipulatif atletik jalan cepat secara berpasangan dengan temanmu satu kelompok.
5. Perhatikan penjelasan berikut ini:

Lakukan variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor, non- lokomotor, dan manipulatif atletik jalan cepat!

Isilah lembar kerja resiprokal berikut ini:

**Lembar Kerja (*work sheet*)**

Nama Pelaku I : …………………….

Nama Pelaku II : …………………….

Materi : *Jalan cepat.*

**Pelaku :** Lakukan gerakan jalan cepat 1000 m dengan menekankan pada kemampuan start, gerakan kaki, ayunan lengan, dan gerakan finish.

**Pengamat :** Gunakan kriteria, berikan tanggapan kepada pemain, dan catat gerakan start, gerakan kaki, ayunan lengan, dan gerakan finish yang dilakukan oleh pelaku dalam jalan cepat 1000 m.

Setelah selesai, bergantilah peran.

Catat berapa gerakan start, gerakan kaki, ayunan lengan, dan gerakan finish yang tepat dilakukan!

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Aspek harus diamati | PELAKU 1 | | PELAKU 2 | |
|  | |
| tepat | Tidak tepat | kanan | kiri |
| 1. Gerak start |  |  |  |  |
| 1. Gerak kaki |  |  |  |  |
| 1. Gerak ayuan lengan |  |  |  |  |
| 1. Gerak finish |  |  |  |  |
| 1. Waktu tempuh | ................ menit | | ................... menit | |
| **JUMLAH** |  |  |  |  |

.

### Bahan Bacaan Peserta Didik

1. Peraturan pertandingan jalan cepat yang standar. Untuk membantu dalam mencari sumber bacaan tersebut, dapat diperoleh melalui: buku, majalah, koran, internet, atau sumber lainnya.
2. Materi variasi dan kombinasi 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.

### Bahan Bacaan Guru

1. Teknik dasar jalan cepat.
2. Bentuk-bentuk gerak variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor, non- lokomotor, dan manipulatif atletik cepat.
3. 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/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 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/MI ......................................... | .............................., .................. 2021  Guru Mata Pelajaran |
| ………………………………….................  NIP. | ………………….............................  NIP. |