

MODUL AJAR DEEP LEARNING
MATA PELAJARAN : PJOK
BAB 6 : ATLETIK

A. IDENTITAS MODUL

Nama Sekolah :
Nama Penyusun :
Mata Pelajaran : **Pendidikan Jasmani, Olahraga, & Kesehatan (PJOK)**
Kelas / Fase /Semester : **X/ E / Ganjil**
Alokasi Waktu : **9 Jam Pelajaran (3 Pertemuan @ 3 JP)**
Tahun Pelajaran : **2024 / 2025**

B. IDENTIFIKASI KESIAPAN PESERTA DIDIK

- **Pengetahuan Awal:** Peserta didik umumnya memiliki pengetahuan dasar tentang berbagai cabang atletik dari kegiatan di sekolah dasar/menengah, atau melalui media massa (Olimpiade, PON). Mereka mungkin sudah familiar dengan konsep lari, lompat, dan lempar dalam konteks sehari-hari. Namun, pemahaman tentang teknik yang benar, peraturan spesifik, dan aspek biomekanika mungkin masih terbatas.
- **Minat:** Minat terhadap atletik dapat bervariasi. Cabang lari jarak pendek mungkin lebih menarik karena sifatnya yang kompetitif dan langsung, sementara lompat jauh dan tolak peluru mungkin memerlukan pengenalan dan motivasi lebih. Pendekatan yang berfokus pada pengembangan kemampuan individu, pencapaian target personal, dan variasi latihan yang menarik dapat meningkatkan minat.
- **Latar Belakang:** Peserta didik memiliki tingkat kebugaran fisik, koordinasi motorik, dan pengalaman olahraga yang beragam. Beberapa mungkin memiliki bakat alami dalam salah satu cabang atletik, sementara yang lain mungkin perlu lebih dalam mengembangkan dasar gerak. Perlu adanya diferensiasi dalam instruksi, latihan, dan ekspektasi capaian.
- **Kebutuhan Belajar:**
 - **Visual:** Membutuhkan demonstrasi yang jelas dan lambat (slow motion) dari guru/video, diagram fase gerakan, rekaman atlet profesional untuk analisis teknik.
 - **Auditori:** Membutuhkan penjelasan lisan yang detail tentang tahapan gerak, instruksi yang jelas saat latihan, atau diskusi tentang strategi untuk mencapai performa terbaik.
 - **Kinestetik:** Membutuhkan praktik langsung yang berulang dengan penekanan pada *feeling* gerakan, latihan berbasis *drills* untuk setiap fase, dan simulasi pertandingan untuk mengaplikasikan teknik.
 - Beberapa peserta didik mungkin memerlukan bimbingan ekstra dalam mengoordinasikan gerakan tubuh secara keseluruhan, sementara yang lain mungkin siap untuk mengoptimalkan detail teknik untuk mencapai performa maksimal.

C. KARAKTERISTIK MATERI PELAJARAN

- **Jenis Pengetahuan yang Akan Dicapai:** Pengetahuan konseptual (peraturan dasar, fase-fase gerak, prinsip biomekanika sederhana), pengetahuan prosedural (melakukan teknik dasar lari jarak pendek, lompat jauh, dan tolak peluru dengan benar), dan pengetahuan metakognitif (menganalisis dan mengevaluasi performa diri, mengidentifikasi kesalahan teknik, serta merencanakan perbaikan). Kebugaran jasmani (kekuatan, kecepatan, daya tahan, kelincahan) juga merupakan aspek penting.
- **Relevansi dengan Kehidupan Nyata Peserta Didik:** Atletik merupakan dasar dari banyak cabang olahraga lain dan aktivitas fisik sehari-hari (berlari untuk mengejar sesuatu, melompat untuk mengambil benda, melempar). Materi ini meningkatkan kebugaran jasmani secara keseluruhan, melatih disiplin diri, ketekunan, dan mendorong pencapaian pribadi. Selain itu, melatih kesadaran akan pentingnya postur dan gerakan yang benar untuk mencegah cedera.
- **Tingkat Kesulitan:** Tingkat kesulitan beragam. Gerakan dasar seperti berlari mungkin mudah, tetapi menguasai teknik start, akselerasi, atau mencapai kecepatan maksimal dalam lari jarak pendek memerlukan koordinasi dan kekuatan. Demikian pula, lompat jauh dan tolak peluru memerlukan penguasaan fase-fase gerak yang kompleks dan sinergi antar bagian tubuh untuk mencapai jarak atau tolakan optimal. Memerlukan banyak latihan berulang dan koreksi.
- **Struktur Materi:** Materi diawali dengan lari jarak pendek (start, akselerasi, finish), dilanjutkan dengan lompat jauh (awalan, tolakan, melayang, mendarat), dan diakhiri dengan tolak peluru (memegang peluru, sikap permulaan, menolak, gerak ikutan). Setiap cabang diajarkan secara bertahap, dengan fokus pada *drills* untuk setiap fase gerakan.
- **Integrasi Nilai dan Karakter:**
 - **Kemandirian:** Mendorong inisiatif untuk berlatih secara mandiri, mengembangkan keterampilan personal, dan bertanggung jawab atas performa diri.
 - **Penalaran Kritis:** Menganalisis gerakan diri sendiri dan teman, mengidentifikasi kesalahan teknis, dan merumuskan cara perbaikan.
 - **Disiplin:** Melatih disiplin dalam mengikuti instruksi, menjaga pola latihan, dan konsisten dalam mengulang gerakan.
 - **Sportivitas:** Menghargai usaha teman, menerima hasil pengukuran, dan mendukung sesama.
 - **Ketekunan:** Mendorong tidak mudah menyerah saat menghadapi tantangan dalam menguasai teknik yang sulit.

D DIMENSI PROFIL LULUSAN

- **Kemandirian:** Peserta didik menunjukkan inisiatif dan ketekunan dalam menguasai teknik atletik, bertanggung jawab atas performa diri, dan mampu mengevaluasi serta merencanakan perbaikan.
- **Kesehatan:** Peserta didik menunjukkan perilaku hidup sehat dan memiliki pemahaman tentang manfaat latihan atletik untuk kebugaran fisik.
- **Komunikasi:** Peserta didik mampu memberikan umpan balik yang konstruktif tentang teknik kepada teman dan menerima masukan.

DESAIN PEMBELAJARAN

A. CAPAIAN PEMBELAJARAN (CP) NOMOR : 32 TAHUN 2024

Pada akhir Fase E, peserta didik menerapkan dan menghaluskan keterampilan gerak spesifik yang menantang dan menganalisis dampak penerapan konsep gerak pada capaian keterampilan gerak. Mereka juga mengembangkan dan menerapkan strategi gerak untuk kesuksesan capaian keterampilan gerak pada situasi gerak yang tidak asing dan menantang. Peserta didik memeragakan *fair play*, perilaku etis, pendekatan kepemimpinan, dan strategi kolaborasi dalam berbagai konteks gerak. Mereka menginvestigasi dampak partisipasi terhadap kebugaran dan kesehatan dan serta merancang strategi peningkatan manfaatnya.

Capaian Pembelajaran setiap elemen adalah sebagai berikut.

Elemen	Capaian Pembelajaran
Terampil Bergerak	Peserta didik merancang, menerapkan, dan menghaluskan keterampilan gerak spesifik di dalam berbagai situasi gerak yang menantang. Peserta didik menciptakan dan mengembangkan strategi gerak untuk mendapatkan keberhasilan capaian keterampilan gerak melintasi berbagai situasi gerak yang menantang. Peserta didik menerapkan konsep gerak di dalam situasi gerak baru yang menantang dan menganalisis dampak tiap konsep pada capaian keterampilan gerak.
Belajar melalui Gerak	Peserta didik mentransfer dan mengadaptasi strategi gerak yang telah dikuasai dalam situasi gerak yang berbeda. Peserta didik memeragakan <i>fair play</i> dan mengevaluasi pengaruh perilaku etis terhadap capaian aktivitas jasmani bagi individu dan kelompok. Peserta didik merencanakan, menerapkan, dan menyempurnakan strategi pengambilan keputusan dalam kerja tim yang mempertunjukkan keterampilan kepemimpinan dan kolaborasi.
Bergaya Hidup Aktif	Peserta didik berpartisipasi dalam aktivitas kebugaran dan menginvestigasi dampak partisipasi yang teratur terhadap kesehatan. Peserta didik berpartisipasi dalam aktivitas kebugaran di luar ruang dan /atau lingkungan alam, dan merancang strategi peningkatan pemanfaatannya. Peserta didik merancang strategi peningkatan aktivitas kebugaran untuk kesehatan.
Memilih Hidup yang Menyehatkan	Peserta didik mengevaluasi risiko kesehatan akibat gaya hidup dan tindakan pencegahan melalui aktivitas jasmani serta mempromosikannya menggunakan berbagai media. Peserta didik mengevaluasi pilihan makanan sehat berdasarkan analisis kandungan gizi sesuai kebutuhan aktivitas jasmani. Peserta didik mempraktikkan pertolongan pertama sesuai prinsip dan prosedur operasional standar (POS) untuk mengelola situasi yang mengancam kesehatan dan keselamatan sendiri atau orang lain.

B. LINTAS DISIPLIN ILMU

C. TUJUAN PEMBELAJARAN

D. TOPIK PEMBELAJARAN KONTEKSTUAL

E. KERANGKA PEMBELAJARAN

PRAKTIK PEDAGOGIK

KEMITRAAN PEMBELAJARAN

LINGKUNGAN BELAJAR

PEMANFAATAN DIGITAL

F. LANGKAH-LANGKAH PEMBELAJARAN BERDIFERENSIASI

PERTEMUAN 1

KEGIATAN PENDAHULUAN

KEGIATAN INTI

KEGIATAN PENUTUP

G. ASESMEN PEMBELAJARAN

ASESMEN DIAGNOSTIK

ASESMEN FORMATIF

ASESMEN SUMATIF

4. Capaian Pembelajaran

(Akan dikosongkan sesuai instruksi)

5. Lintas Disiplin Ilmu Yang Relevan

- **Fisika:** Prinsip gerak (kinematika, dinamika), gaya, energi, momentum, pusat gravitasi, lintasan proyektil (dalam tolak peluru dan lompat jauh).
- **Matematika:** Pengukuran jarak/waktu, analisis data performa, perhitungan rata-rata, grafik perkembangan.
- **Biologi/Pendidikan Kesehatan:** Anatomi dan fisiologi tubuh (otot, tulang, sistem

pernapasan), pentingnya pemanasan dan pendinginan, nutrisi atlet, pencegahan dan penanganan cedera.

- **Sejarah:** Sejarah atletik (Olimpiade kuno dan modern), tokoh-tokoh atletik dunia.

6. Tujuan Pembelajaran

Pertemuan 1: Lari Jarak Pendek (Sprint)

Setelah kegiatan pembelajaran, peserta didik diharapkan mampu:

- Menganalisis dan menjelaskan fase-fase gerak lari jarak pendek (start jongkok, fase lari, finish) dengan benar.
- Mendemostrasikan teknik start jongkok dengan tahapan yang tepat.
- Mendemostrasikan fase akselerasi dan lari dengan mempertahankan postur dan koordinasi gerak yang baik.
- Menunjukkan sikap disiplin, kerja keras, dan sportivitas saat berlatih dan berkompetisi.

Pertemuan 2: Lompat Jauh

Setelah kegiatan pembelajaran, peserta didik diharapkan mampu:

- Menganalisis dan menjelaskan fase-fase gerak lompat jauh (awalan, tolakan, melayang di udara, mendarat) dengan benar.
- Mendemostrasikan teknik awalan dan tolakan dalam lompat jauh dengan koordinasi yang baik.
- Mendemostrasikan gerakan melayang di udara (gaya jongkok/menggantung) dan pendaratan yang aman.
- Menganalisis dan mengevaluasi teknik lompat jauh diri sendiri dan teman untuk perbaikan.

Pertemuan 3: Tolak Peluru

Setelah kegiatan pembelajaran, peserta didik diharapkan mampu:

- Menganalisis dan menjelaskan teknik dasar tolak peluru (cara memegang, sikap permulaan, gerakan menolak, gerak ikutan) dengan benar.
- Mendemostrasikan cara memegang peluru dan posisi awal yang tepat.
- Mendemostrasikan gerakan menolak peluru (gaya menyamping/ortodoks) dengan koordinasi dan kekuatan yang cukup.
- Menunjukkan perilaku bertanggung jawab terhadap keselamatan diri dan orang lain saat berlatih tolak peluru.

7. Topik Pembelajaran Kontekstual

- **Pemanasan Dinamis dan Peregangan Statis:** Mengaitkan dengan persiapan otot dan sendi untuk aktivitas intensif, pentingnya pencegahan cedera.
- **Latihan Kekuatan dan Daya Ledak:** Mengaitkan dengan pentingnya otot yang kuat untuk akselerasi (lari), tolakan (lompat), dan dorongan (tolak peluru). Contoh: *sprint pendek, plyometric jumps, medicine ball throws*.
- **Latihan Kelenturan:** Mengaitkan dengan ruang gerak sendi yang optimal untuk performa dan pencegahan cedera.
- **Analisis Gerak:** Menonton video atlet profesional dan mengidentifikasi fase-fase gerak, atau merekam gerakan siswa sendiri untuk dianalisis.
- **Pengukuran dan Pencatatan Hasil:** Mengaitkan dengan pentingnya data untuk melihat progres dan menetapkan target.
- **Peraturan Kompetisi:** Diskusi tentang mengapa peraturan penting untuk menjaga

keadilan dan keamanan dalam olahraga.

- **Kisah Inspiratif Atlet:** Mengaitkan dengan nilai ketekunan, disiplin, dan semangat juang dalam mencapai prestasi.

8. Kerangka Pembelajaran

1. PRAKTIK PEDAGOGIK:

- **Model Pembelajaran:** *Skill-Based Approach* (sesuai saran buku ajar hal. 202) untuk fokus pada penguasaan teknik gerak, dikombinasikan dengan *Direct Instruction* (untuk penjelasan konsep) dan *Peer Teaching/Cooperative Learning* (untuk latihan dan umpan balik antar teman).
- **Strategi Pembelajaran:**
 - **Mindful Learning:** Pemanasan yang terfokus pada kesadaran tubuh, instruksi detail tentang setiap fase gerak ("rasakan transfer berat badanmu"), sesi refleksi setelah setiap *drill* atau percobaan, fokus pada koreksi *micro-movement*.
 - **Meaningful Learning:** Mengaitkan setiap teknik dengan prinsip biomekanika sederhana, menunjukkan bagaimana teknik yang benar menghasilkan performa optimal, menggunakan contoh atlet nyata, dan menekankan manfaat fisik dari latihan atletik.
 - **Joyful Learning:** Latihan berbasis *drills* yang bervariasi dan menantang, kompetisi *mini* (misalnya, *sprint* pendek antar kelompok, kompetisi lompat jauh/tolak peluru ringan), penggunaan musik saat pemanasan/pendinginan, dan menciptakan suasana yang mendukung keberanian mencoba.
- **Metode Pembelajaran:** Demonstrasi, latihan berulang (*drills*), sirkuit latihan, *feedback* langsung (dari guru dan teman), analisis video, kompetisi internal kelas.

2. KEMITRAAN PEMBELAJARAN:

- **Lingkungan Sekolah:** Guru Fisika (untuk menjelaskan prinsip gerak), Guru Biologi/Pendidikan Kesehatan (untuk menjelaskan anatomi/fisiologi tubuh, gizi, penanganan cedera), ekstrakurikuler atletik (jika ada) sebagai wadah pengembangan lebih lanjut.
- **Lingkungan Luar Sekolah:** Mengunjungi stadion atletik atau lapangan terbuka, menonton kompetisi atletik (live atau rekaman), wawancara dengan atlet lokal atau pelatih (jika memungkinkan).
- **Masyarakat:** Mengamati bagaimana olahraga lari/jalan sehat menjadi bagian dari gaya hidup sehat masyarakat.

3. LINGKUNGAN BELAJAR:

- **Ruang Fisik:** Lapangan atletik (lintasan lari, bak pasir lompat jauh, area tolak peluru) yang memenuhi standar keamanan. Peralatan atletik: *stopwatch*, *cone*, peluru (sesuai standar berat dan jumlah), pita ukur, bendera start. Ruangan untuk diskusi teori/analisis video.
- **Ruang Virtual:** Google Classroom untuk berbagi materi (video tutorial teknik, peraturan), tugas analisis video, dan pengumpulan refleksi/pencatatan hasil. Platform berbagi video (YouTube) untuk cuplikan atlet profesional atau *slow motion analysis*.
- **Budaya Belajar:** Lingkungan yang mendorong disiplin, ketekunan, dan *self-improvement*. Mendorong peserta didik untuk mengamati diri sendiri dan teman untuk perbaikan. Menekankan keselamatan dalam setiap latihan.

4. PEMANFAATAN DIGITAL:

- **Perpustakaan Digital:** Mengakses artikel ilmiah atau e-book tentang biomekanika

atletik, program latihan, sejarah atletik.

- **Forum Diskusi Daring:** Google Classroom untuk memposting pertanyaan tentang teknik yang sulit, berbagi tips latihan, atau berdiskusi tentang analisis video.
- **Penilaian Daring:** Kuis singkat tentang peraturan atau fase gerak melalui Kahoot/Quizizz. Pengumpulan tugas video demonstrasi teknik atau laporan hasil latihan melalui Google Classroom.
- **Alat Interaktif:**
 - **Aplikasi *Slow-Motion Video Analysis*:** (opsional, di ponsel) untuk merekam dan menganalisis gerakan siswa secara *frame-by-frame*.
 - **YouTube/Platform Streaming:** Menonton video teknik lari, lompat jauh, tolak peluru dari atlet profesional, dan tutorial *drills*.
 - **Aplikasi Pencatat Waktu/Jarak:** Untuk mencatat hasil dan melihat progres.

9. Langkah-Langkah Pembelajaran Berdiferensiasi

Pertemuan 1: Lari Jarak Pendek (Sprint)

- **1. Kegiatan Pendahuluan (20 menit)**
 - **Mindful Learning:** Guru memimpin pemanasan yang intensif dengan fokus pada sendi dan otot yang digunakan dalam lari (pergelangan kaki, lutut, panggul, bahu). Guru meminta peserta didik merasakan setiap tarikan otot. "Rasakan bagaimana otot kakimu siap bergerak."
 - **Joyful Learning:** Guru dapat mengadakan *challenge* pemanasan ringan (misalnya, siapa yang bisa melakukan *high knee* terbanyak dalam 15 detik), atau memutar musik *upbeat*.
 - **Meaningful Learning:** Guru bertanya: "Mengapa pelari tercepat di dunia bisa begitu cepat? Apa yang membedakan mereka dari pelari biasa?" Guru mengaitkan dengan pentingnya teknik *sprint* yang benar dan menyampaikan tujuan pembelajaran.
- **2. Kegiatan Inti (65 menit)**
 - **Memahami (20 menit):**
 - Guru menjelaskan dan mendemonstrasikan secara perlahan fase-fase *sprint*: start jongkok (posisi *ready, set, go*), fase akselerasi (dorongan kaki, ayunan lengan), dan lari menjaga kecepatan/finish. Guru menggunakan visual (gambar/video) untuk mendukung.
 - Peserta didik mengamati dan bertanya.
 - **Mengaplikasi (30 menit):**
 - **Latihan Berdiferensiasi (Diferensiasi proses):**
 - **Latihan Start Jongkok (Awal):** Fokus pada posisi tubuh yang benar (tangan, kaki, punggung) dan respons terhadap aba-aba. Guru memberikan *feedback* individu yang intensif pada setiap detail.
 - **Latihan Akselerasi (Menengah):** *Drills* start pendek (5-10 meter) dengan penekanan pada dorongan kuat dan sudut tubuh yang tepat.
 - **Latihan Lari Maksimal (Mahir):** Lari sprint 30-50 meter dengan fokus mempertahankan kecepatan dan *form* yang benar, diikuti dengan *pacing* dan pendinginan aktif.
 - **Variasi Latihan:** Guru dapat membagi lintasan atau area latihan untuk kelompok dengan fokus berbeda.

- Guru berkeliling, mengamati, dan memberikan umpan balik langsung (misalnya, "Ayunan tanganmu kurang kuat," "Angkat lututmu lebih tinggi").
- **Merefleksi (15 menit):**
 - Peserta didik melakukan *self-reflection* dan *peer-feedback*: Mereka mencoba merekam *sprint* pendek teman (dengan ponsel) dan bersama-sama menganalisis apakah ada kesalahan dari demonstrasi guru. "Apa yang sudah bagus dari start temanmu?" "Bagian mana yang bisa diperbaiki?" Guru memfasilitasi diskusi.
- **3. Kegiatan Penutup (15 menit)**
 - **Umpan Balik Konstruktif:** Guru memberikan umpan balik umum dan spesifik terhadap kemajuan peserta didik dalam *sprint*, mengapresiasi usaha, dan menyoroti perbaikan yang terlihat.
 - **Menyimpulkan Pembelajaran:** Guru dan peserta didik bersama-sama menyimpulkan pentingnya teknik yang benar dalam lari jarak pendek untuk mencapai kecepatan maksimal.
 - **Perencanaan Pembelajaran Selanjutnya:** Guru memberikan pengantar untuk pertemuan berikutnya (lompat jauh) dan menganjurkan latihan peregangan kaki secara mandiri.

Pertemuan 2: Lompat Jauh

- **1. Kegiatan Pendahuluan (20 menit)**
 - **Mindful Learning:** Guru memimpin pemanasan yang berfokus pada kekuatan kaki dan fleksibilitas panggul (misalnya, lompat tali, *squat jump* ringan). Guru meminta peserta didik merasakan kontraksi otot kaki saat melompat.
 - **Joyful Learning:** Guru dapat mengadakan *mini-challenge* lompat tanpa awalan untuk melihat siapa yang bisa melompat paling jauh dari posisi diam.
 - **Meaningful Learning:** Guru bertanya: "Bagaimana cara kita melompat sejauh mungkin?" Guru mengaitkan dengan teknik lompat jauh dan menyampaikan tujuan pembelajaran.
- **2. Kegiatan Inti (65 menit)**
 - **Memahami (20 menit):**
 - Guru menjelaskan dan mendemonstrasikan fase-fase lompat jauh: awalan (kecepatan stabil), tolakan (satu kaki kuat), melayang di udara (gaya jongkok/menggantung), dan pendaratan (kaki lurus, pantat ke depan). Guru menggunakan ilustrasi.
 - Peserta didik mengamati dan bertanya.
 - **Mengaplikasi (30 menit):**
 - **Latihan Berdiferensiasi (Diferensiasi proses):**
 - **Latihan Awalan & Tolakan (Awal):** Fokus pada sinkronisasi lari dan tolakan di papan tolakan (tanpa melompat jauh dulu). Penekanan pada kekuatan tolakan kaki.
 - **Latihan Gerakan Melayang & Mendarat (Menengah):** Melompat dari kotak rendah ke bak pasir dengan fokus pada posisi tubuh di udara dan pendaratan yang aman.
 - **Latihan Lompat Jauh Lengkap (Mahir):** Melakukan lompat jauh secara keseluruhan dari awalan, tolakan, melayang, hingga mendarat, dengan pengukuran jarak.
 - Guru berkeliling, mengamati setiap fase gerakan, dan memberikan *feedback*

individu (misalnya, "Dorongan kakimu kurang kuat saat tolakan," "Luruskan kakimu saat mendarat").

- **Merefleksi (15 menit):**
 - Peserta didik melakukan *self-reflection* dan *peer-feedback*: Setelah beberapa kali mencoba, guru meminta mereka untuk berdiskusi: "Bagian mana dari lompat jauh yang paling sulit untuk saya? Mengapa?" "Bagaimana saya bisa mengoptimalkan awalan saya untuk tolakan yang lebih baik?"
- **3. Kegiatan Penutup (15 menit)**
 - **Umpan Balik Konstruktif:** Guru memberikan umpan balik umum dan spesifik terhadap kemampuan lompat jauh peserta didik, mengapresiasi peningkatan, dan memberikan saran untuk latihan selanjutnya.
 - **Menyimpulkan Pembelajaran:** Guru dan peserta didik bersama-sama menyimpulkan pentingnya setiap fase gerak dalam lompat jauh untuk mencapai jarak yang optimal.
 - **Perencanaan Pembelajaran Selanjutnya:** Guru memberikan pengantar untuk pertemuan berikutnya (tolak peluru) dan mengingatkan pentingnya menjaga keselamatan saat berolahraga.

Pertemuan 3: Tolak Peluru

- **1. Kegiatan Pendahuluan (20 menit)**
 - **Mindful Learning:** Guru memimpin pemanasan yang berfokus pada kekuatan lengan, bahu, dan rotasi tubuh (misalnya, putaran lengan, *push-up* modifikasi). Guru meminta peserta didik merasakan kekuatan di otot-otot tersebut.
 - **Joyful Learning:** Guru dapat mengadakan *mini-challenge* melempar bola modifikasi (bola *medicine* ringan) sejauh mungkin tanpa teknik resmi, sekadar untuk merasakan dorongan.
 - **Meaningful Learning:** Guru bertanya: "Bagaimana atlet bisa melempar benda berat begitu jauh?" Guru mengaitkan dengan teknik tolak peluru dan pentingnya penggunaan seluruh tubuh, bukan hanya kekuatan lengan. Guru menyampaikan tujuan pembelajaran.
- **2. Kegiatan Inti (65 menit)**
 - **Memahami (20 menit):**
 - Guru menjelaskan dan mendemonstrasikan teknik tolak peluru (gaya menyamping/ortodoks): cara memegang peluru, sikap permulaan, *power position*, gerakan menolak (dorongan kaki, pinggul, badan), dan gerak ikutan. Guru menekankan prinsip biomekanika (transfer tenaga).
 - Peserta didik mengamati dan bertanya. Guru juga menekankan aspek keamanan.
 - **Mengaplikasi (30 menit):**
 - **Latihan Berdiferensiasi (Diferensiasi proses):**
 - **Latihan Memegang Peluru & Posisi Awal (Awal):** Fokus pada cara memegang peluru yang benar dan posisi awal yang stabil. Menggunakan bola basket/medis ringan sebagai pengganti peluru jika tidak ada.
 - **Latihan Gerakan Menolak Tanpa Awalan (Menengah):** Latihan menolak dari posisi statis dengan fokus pada transfer berat badan dan dorongan dari kaki ke lengan.
 - **Latihan Tolak Peluru Lengkap (Mahir):** Melakukan tolak peluru dengan awalan (luncur/glide atau putar/spin sederhana) dan pengukuran jarak.

- Guru berkeliling, mengawasi keselamatan, dan memberikan *feedback* individu (misalnya, "Libatkan pinggulmu lebih banyak," "Luruskan lenganmu saat menolak").
- **Merefleksi (15 menit):**
 - Peserta didik melakukan *self-reflection* dan *peer-feedback*: Setelah mencoba, guru meminta mereka untuk berdiskusi: "Apa yang paling sulit dari teknik tolak peluru? Mengapa?" "Bagaimana saya bisa menghasilkan dorongan yang lebih kuat?"
- **3. Kegiatan Penutup (15 menit)**
 - **Umpan Balik Konstruktif:** Guru memberikan umpan balik umum dan spesifik terhadap kemampuan tolak peluru peserta didik, menyoroti perbaikan teknik, dan mengingatkan pentingnya keselamatan.
 - **Menyimpulkan Pembelajaran:** Guru dan peserta didik bersama-sama menyimpulkan pentingnya koordinasi seluruh tubuh dan teknik yang benar dalam tolak peluru untuk mencapai jarak maksimal.
 - **Perencanaan Pembelajaran Selanjutnya:** Guru mendorong peserta didik untuk terus menjaga kebugaran fisik dan mungkin mencoba cabang atletik lainnya di masa depan.

10. Asesmen Pembelajaran

Asesmen akan dilakukan secara komprehensif untuk mengukur pencapaian kompetensi peserta didik.

- **Asesmen pada Awal Pembelajaran (Diagnostik):**
 - **Observasi Awal:** Guru mengamati kemampuan gerak dasar (lari, lompat, melempar) siswa saat pemanasan atau aktivitas awal.
 - **Tanya Jawab Lisan:** Pertanyaan singkat tentang pengetahuan dasar atletik atau pengalaman sebelumnya.
 - **Format Asesmen:** Ceklis observasi sederhana atau catatan anekdot.
- **Asesmen pada Proses Pembelajaran (Formatif):**
 - **Observasi Kinerja (Saat Latihan dan *Drills*):**
 - **Teknik Dasar:** Guru mengamati setiap fase gerak lari, lompat jauh, dan tolak peluru.
 - **Keterlibatan dan Partisipasi:** Mengamati keaktifan, semangat, dan partisipasi dalam setiap sesi latihan.
 - **Disiplin dan Tanggung Jawab:** Mengamati kepatuhan terhadap instruksi dan aturan keselamatan.
 - **Kemampuan Analisis Diri/Teman:** Mengamati saat peserta didik memberikan *peer-feedback* atau melakukan *self-reflection*.
 - **Format Asesmen:** Ceklis observasi dengan indikator spesifik per fase gerakan, skala penilaian (*rating scale*) untuk setiap aspek, catatan anekdot, dan umpan balik lisan langsung.
 - **Jurnal Refleksi:** Peserta didik menuliskan pembelajaran, kesulitan, dan rencana perbaikan setelah setiap pertemuan.
 - **Video Analisis Singkat:** (Opsional) Peserta didik diminta merekam salah satu gerakan mereka atau teman, kemudian memberikan komentar singkat tentang hal yang sudah baik dan yang perlu diperbaiki.

- **Asesmen pada Akhir Pembelajaran (Sumatif):**

- **Penilaian Kinerja (Praktik Individu):**

- **Tugas Lari Jarak Pendek:** Peserta didik melakukan *sprint* 50 meter dengan start jongkok.
- **Tugas Lompat Jauh:** Peserta didik melakukan lompat jauh dengan awalan dan pendaratan.
- **Tugas Tolak Peluru:** Peserta didik melakukan tolak peluru dengan gaya menyamping.
- **Aspek Penilaian (untuk masing-masing cabang):**
 - **Ketepatan Teknik:** Ketaatan pada fase-fase gerakan yang benar.
 - **Performa/Hasil:** Pengukuran waktu (lari), jarak (lompat, tolak).
 - **Usaha dan Ketekunan:** Tingkat keseriusan dan keinginan untuk mencoba yang terbaik.
- **Format Asesmen:** Rubrik penilaian kinerja untuk setiap cabang atletik (skor 1-4 atau deskriptif), dengan pencatatan waktu/jarak sebagai data kuantitatif.

- **Tes Pengetahuan (Tertulis):**

- **Tugas:** Mengidentifikasi dan menjelaskan fase-fase gerak dalam gambar atletik yang ditampilkan.
- **Tugas:** Menuliskan 3 perbedaan antara lari jarak pendek dan lari jarak menengah (jika sudah ada pemahaman).
- **Tugas:** Menjelaskan mengapa pentingnya pemanasan dan pendinginan dalam atletik.
- **Format Asesmen:** Soal esai singkat atau uraian gambar.

- **Penilaian Proyek (Laporan Analisis Gerak):**

- **Tugas:** Pilih satu cabang atletik (lari, lompat, atau tolak). Buat laporan analisis 1-2 halaman yang menjelaskan fase-fase gerak, kesalahan umum yang sering terjadi, dan tips untuk memperbaiki performa. Dapat disertakan diagram atau gambar.
- **Aspek Penilaian:** Pemahaman konsep, kemampuan analisis, kejelasan penjelasan, dan tata bahasa.
- **Format Asesmen:** Rubrik penilaian laporan.

Contoh Pertanyaan atau Tugas Asesmen Spesifik:

Asesmen Diagnostik (Awal Pembelajaran):

- **Tanya Jawab Lisan:** "Apa saja cabang-cabang atletik yang kalian tahu?" "Menurut kalian, teknik apa yang paling sulit dalam lari/lompat/lempar?"
- **Observasi:** Guru meminta semua siswa melakukan *sprint* pendek 10 meter. Guru mencatat siswa yang menunjukkan *form* lari yang baik atau yang masih kaku.

Asesmen Formatif (Proses Pembelajaran):

- **Rubrik Peer-Feedback (untuk Lari Jarak Pendek):**

- **Indikator Start Jongkok:** Posisi tangan di belakang garis, posisi kaki di blok start, tubuh rileks.
- **Indikator Akselerasi:** Sudut tubuh condong ke depan, dorongan kuat kaki belakang, ayunan tangan aktif.
- **Instruksi:** Pasangan A mengamati Pasangan B melakukan start. Beri tanda ceklis

(✓) jika indikator terlihat, silang (X) jika tidak. Berikan satu saran perbaikan.

- **Jurnal Refleksi:** "Setelah mencoba lompat jauh hari ini, saya menyadari bahwa [*bagian yang sulit*] adalah tantangan terbesar bagi saya. Untuk memperbaikinya, saya akan fokus pada [*rencana perbaikan*].

Asesmen Sumatif (Akhir Pembelajaran):

- **Penilaian Kinerja Lari Jarak Pendek 50m:**

- **Tugas:** Setiap siswa melakukan 2 kali lari 50 meter dengan start jongkok.
- **Aspek yang Dinilai:**
 - **Teknik Start:** (4 poin) Sangat sesuai - Cukup sesuai - Kurang sesuai - Tidak sesuai.
 - **Akselerasi:** (4 poin) Sangat bertenaga - Cukup bertenaga - Kurang bertenaga - Tidak bertenaga.
 - **Waktu Tempuh:** (dicatat dengan *stopwatch*, dijadikan indikator performa).

- **Tes Tertulis (Uraian):**

- "Jelaskan secara berurutan fase-fase gerak dalam lompat jauh, mulai dari awalan hingga pendaratan!"
- "Sebutkan 3 kesalahan umum yang sering terjadi saat melakukan tolak peluru dan bagaimana cara memperbaikinya!"

- **Laporan Analisis Video (Proyek):**

- **Tugas:** Pilih satu rekaman (dari guru atau internet) atlet tolak peluru profesional. Analisis gerakannya pada setiap fase. Identifikasi kekuatan dan kelemahan (jika ada) serta prinsip fisika yang bekerja.
- **Aspek Penilaian:** Kedalaman analisis, ketepatan identifikasi fase, penggunaan istilah yang benar, dan kejelasan laporan.