



**MERDEKA
BELAJAR**



MODUL AJAR

KURIKULUM MERDEKA

Nama Sekolah	: SMP MIFTAHUL FALAH
Nama Penyusun	: Moh. Mahsus, S.Sos
NIP	: ---
Mata pelajaran	: PJOK
Kelas / Semester	: VII (Tujuh) / I (Ganjil)

MODUL AJAR DEEP LEARNING
MATA PELAJARAN : PJOK
BAB 1: PERMAINAN BOLA BASKET

A. IDENTITAS MODUL

Nama Sekolah	: SMP MIFTAHUL FALAH
Nama Penyusun	: Moh. Mahsus,S.Sos
Mata Pelajaran	: PJOK
Kelas / Semester	: VII / I (Ganjil)
Alokasi Waktu	: 9 JP (3 kali pertemuan)
Tahun Pelajaran	: 2026 / 2027

B. IDENTIFIKASI KESIAPAN PESERTA DIDIK

- **Pengetahuan Awal:** Peserta didik umumnya telah mengenal permainan bola basket melalui media atau memainkannya secara informal. Namun, pemahaman formal mengenai teknik dasar (gerak spesifik) dan peraturan masih terbatas.
- **Minat:** Sebagian besar peserta didik memiliki minat terhadap permainan bola, terutama yang bersifat permainan tim dan kompetitif.
- **Latar Belakang:** Peserta didik memiliki latar belakang kemampuan motorik dan tingkat kebugaran jasmani yang beragam.
- **Kebutuhan Belajar:**
 - **Visual:** Membutuhkan peragaan/demonstrasi langsung dari guru, video pembelajaran, dan gambar teknik dasar.
 - **Auditori:** Membutuhkan penjelasan, instruksi, dan umpan balik verbal yang jelas dan ringkas.
 - **Kinestetik:** Membutuhkan porsi praktik yang dominan untuk mencoba, merasakan, dan mengulang gerakan secara langsung.

C. KARAKTERISTIK MATERI PELAJARAN

- **Jenis Pengetahuan yang Akan Dicapai:**
 - **Konseptual:** Memahami tujuan permainan invasi bola basket, konsep gerak spesifik (melempar, menangkap, menggiring, menembak), dan aturan dasar permainan.
 - **Prosedural:** Mampu melakukan langkah-langkah teknik dasar melempar, menangkap, menggiring, dan menembak bola dengan benar.
- **Relevansi dengan Kehidupan Nyata Peserta Didik:** Meningkatkan kebugaran jasmani, membangun kerja sama tim (kolaborasi), menumbuhkan sportivitas, dan dapat menjadi alternatif kegiatan rekreasi yang menyehatkan.
- **Tingkat Kesulitan:** Sedang. Materi ini menuntut koordinasi antara mata, tangan, dan kaki, serta pemahaman ruang dan kerja sama tim.
- **Struktur Materi:** Pembelajaran disusun secara sistematis, dimulai dari gerak paling fundamental (melempar dan menangkap), dilanjutkan dengan gerak yang lebih kompleks (menggiring dan pivot), dan diakhiri dengan gerak tujuan utama permainan

(menembak bola ke ring).

- **Integrasi Nilai dan Karakter:**

- **Keimanan dan Ketakwaan terhadap Tuhan Yang Maha Esa, dan Berakhlak Mulia:** Membiasakan berdoa sebelum dan sesudah kegiatan sebagai wujud syukur atas kesehatan.
- **Bernalar Kritis:** Menganalisis gerakan yang efektif dan efisien untuk melewati lawan atau memberikan umpan kepada teman.
- **Kreativitas:** Mencari variasi gerakan dalam permainan untuk mencetak poin atau bertahan.
- **Kolaborasi/Bergotong Royong:** Bekerja sama dalam latihan berpasangan maupun berkelompok, dan menerapkan kerja sama tim dalam permainan.
- **Kemandirian:** Berlatih dengan sungguh-sungguh untuk meningkatkan keterampilan individu.
- **Kepedulian:** Saling membantu teman yang mengalami kesulitan dan menjaga keselamatan bersama saat beraktivitas.

D. DIMENSI PROFIL LULUSAN

- **Keimanan dan Ketakwaan terhadap Tuhan Yang Maha Esa, dan Berakhlak Mulia:** Menjaga kesehatan jasmani sebagai bentuk rasa syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa.
- **Kewargaan:** Menunjukkan sikap sportif, menghargai perbedaan kemampuan teman, dan mengikuti aturan main yang disepakati bersama.
- **Penalaran Kritis:** Menganalisis dan mengevaluasi efektivitas penggunaan berbagai jenis lemparan (passing) dalam situasi permainan yang berbeda.
- **Kreativitas:** Menghasilkan gagasan dan strategi gerak untuk melewati lawan saat menggiring bola.
- **Kolaborasi:** Bekerja sama secara efektif dalam satu tim untuk mencapai tujuan bersama (mencetak poin).
- **Kemandirian:** Mengambil inisiatif untuk berlatih dan memperbaiki kesalahan teknik secara mandiri.
- **Kesehatan:** Memahami bahwa bermain bola basket adalah salah satu cara untuk menjaga kebugaran jantung, paru-paru, dan kekuatan otot.
- **Komunikasi:** Menggunakan isyarat verbal dan non-verbal untuk berkomunikasi dengan teman satu tim saat bermain.

DESAIN PEMBELAJARAN

A. CAPAIAN PEMBELAJARAN (CP)

Pada akhir Fase D, murid memiliki kemampuan sebagai berikut.

- **Terampil Bergerak:** Menerapkan keterampilan gerak serta mentransfernya ke dalam berbagai situasi gerak; memperagakan strategi gerak yang dapat dimanfaatkan untuk meningkatkan capaian keterampilan gerak.
- **Belajar Melalui Gerak:** Membuktikan strategi gerak yang paling efektif dalam situasi gerak yang berbeda; menginvestigasi modifikasi peraturan yang mendukung fair play dan partisipasi inklusif; menerapkan kepemimpinan, kolaborasi, dan pengambilan keputusan kelompok ketika berpartisipasi di dalam berbagai aktivitas jasmani.
- **Bergaya Hidup Aktif:** Berpartisipasi dalam aktivitas jasmani dan menjelaskan reaksi tubuh terhadap berbagai tingkat intensitas yang berbeda; menjelaskan strategi peningkatan aktivitas jasmani dan pencegahan perilaku sedenter.
- **Memilih Hidup yang Menyehatkan:** Menganalisis risiko kesehatan akibat gaya hidup dan merancang tindakan pencegahan melalui aktivitas jasmani berdasarkan rekomendasi otoritas kesehatan; merancang pola makan sehat berdasarkan analisis kandungan gizi sesuai kebutuhan aktivitas jasmani; serta mempraktikkan prosedur untuk menangani cedera yang berisiko terhadap kesehatan dan keselamatan berdasarkan prinsip pertolongan pertama.

B. LINTAS DISIPLIN ILMU

- **Ilmu Pengetahuan Alam (Biologi):** Memahami cara kerja sistem gerak manusia (otot, tulang, sendi) dan pentingnya pemanasan untuk mencegah cedera.
- **Matematika:** Menghitung skor permainan, memperkirakan sudut dan kekuatan lemparan untuk mencapai target.
- **Bahasa Indonesia:** Menggunakan istilah-istilah teknis dalam bola basket dengan tepat dan berkomunikasi secara efektif dengan teman.

C. TUJUAN PEMBELAJARAN

- **Pertemuan 1 (3 JP):** Melalui berbagai aktivitas pembelajaran, peserta didik dapat memahami, menganalisis, dan mempraktikkan gerak spesifik melempar (passing) dan menangkap (catching) bola dalam permainan bola basket, serta menunjukkan nilai gotong royong dan kemandirian.
- **Pertemuan 2 (3 JP):** Melalui berbagai aktivitas pembelajaran, peserta didik dapat memahami, menganalisis, dan mempraktikkan gerak spesifik menggiring (dribbling) dan pivot dalam permainan bola basket, serta menunjukkan nilai kemandirian dan bernalar kritis.
- **Pertemuan 3 (3 JP):** Melalui berbagai aktivitas pembelajaran, peserta didik dapat memahami, menganalisis, dan mempraktikkan gerak spesifik menembak (shooting) dan rebound dalam permainan bola basket, serta menunjukkan nilai kreativitas dan gotong royong dalam permainan sederhana.

D. TOPIK PEMBELAJARAN KONTEKSTUAL

Keterampilan, Pengetahuan Gerak, Pengembangan Karakter dan Internalisasi Nilai-nilai dalam Permainan Invasi Bola Basket.

E. KERANGKA PEMBELAJARAN

PRAKTIK PEDAGOGIK

- **Model Pembelajaran:** Pembelajaran Kooperatif (Cooperative Learning).
- **Pendekatan:** Deep Learning (Mindful, Meaningful, Joyful Learning)
 - **Mindful Learning:** Peserta didik memusatkan perhatian pada detail setiap gerakan, menyadari posisi tubuh, dan merasakan kontrol bola saat melakukan teknik dasar.
 - **Meaningful Learning:** Peserta didik memahami fungsi setiap keterampilan (passing, dribbling, shooting) dalam konteks permainan tim dan manfaatnya bagi kesehatan.
 - **Joyful Learning:** Pembelajaran dikemas melalui permainan dan kompetisi yang menyenangkan untuk meningkatkan motivasi dan partisipasi aktif.
- **Metode Pembelajaran:** Demonstrasi, Latihan (Drill), Permainan, Diskusi.
- **Strategi Pembelajaran Berdiferensiasi**
 - **Diferensiasi Konten:** Menyediakan materi melalui peragaan langsung, video tutorial, dan poster/gambar teknik.
 - **Diferensiasi Proses:** Peserta didik berlatih secara individu, berpasangan, atau kelompok. Guru memberikan tingkat kesulitan yang berbeda (misal: jarak passing, kecepatan dribbling) sesuai kemampuan siswa. Siswa yang lebih mahir diberi tantangan tambahan.
 - **Diferensiasi Produk:** Penilaian unjuk kerja disesuaikan dengan kemampuan individu, bisa melalui praktik langsung, menjelaskan kembali prosedur, atau menjadi tutor sebaya.

KEMITRAAN PEMBELAJARAN

- **Lingkungan Sekolah:** Pemanfaatan lapangan olahraga dan fasilitas sekolah secara maksimal.
- **Lingkungan Luar Sekolah/Masyarakat:** Mendorong siswa untuk menonton pertandingan bola basket (jika memungkinkan) untuk menambah wawasan.
- **Mitra Digital:** Memanfaatkan platform video seperti YouTube untuk mencari referensi video tutorial teknik dasar bola basket.

LINGKUNGAN BELAJAR

- **Ruang Fisik:** Lapangan yang aman, bersih, dan dilengkapi dengan peralatan yang memadai (bola cukup, penanda/cones, ring basket).
- **Ruang Virtual:** Google Classroom atau grup WhatsApp untuk berbagi materi tambahan dan Lembar Kerja Peserta Didik (LKPD).
- **Budaya Belajar:** Menciptakan suasana belajar yang positif, suportif, sportif, dan inklusif di mana setiap siswa merasa nyaman untuk mencoba dan belajar dari kesalahan.

PEMANFAATAN DIGITAL

- **Perpustakaan Digital/Sumber Daring:** Video tutorial teknik dasar dari kanal olahraga terpercaya di YouTube.
- **Forum Diskusi Daring:** Forum tanya jawab di Google Classroom.
- **Penilaian Daring:** Kuis singkat mengenai aturan dan istilah permainan menggunakan Google Forms.
- **Media Presentasi Digital:** Guru menggunakan slide presentasi untuk menjelaskan konsep dan aturan permainan.
- **Media Publikasi Digital:** Dokumentasi kegiatan (foto/video) dapat diunggah ke media sosial sekolah sebagai bentuk apresiasi.

F. LANGKAH-LANGKAH PEMBELAJARAN BERDIFERENSIASI

PERTEMUAN 1 (3 JP : 120 MENIT)

- **Topik:** Gerak Spesifik Melempar (Passing) dan Menangkap (Catching)
- **KEGIATAN PENDAHULUAN (15 MENIT)**
 - **Pembukaan:** Guru membuka pelajaran dengan salam, doa, dan memeriksa kehadiran siswa.
 - **Apersepsi:** Guru mengajukan pertanyaan pemantik: "Siapa yang pernah bermain atau menonton bola basket? Gerakan apa yang paling sering kalian lihat?"
 - **Motivasi:** Guru menyampaikan tujuan pembelajaran dan manfaat menguasai teknik melempar dan menangkap untuk kerja sama tim.
 - **Pemanasan:** Pemanasan statis dan dinamis, dilanjutkan permainan kecil yang melatih kesiapan tangan dan mata. (Joyful)
- **KEGIATAN INTI (90 MENIT)**
 - **Eksplorasi:** Guru mendemonstrasikan 3 jenis passing dasar (chest pass, bounce pass, overhead pass) dan teknik menangkap bola yang benar. (Mindful: siswa mengamati detail gerakan).
 - **Latihan:** Siswa berlatih secara berpasangan, dimulai dari jarak dekat lalu bertambah jauh. (Meaningful: memahami pentingnya akurasi).
 - **Pembelajaran Berdiferensiasi:**
 - **Proses:** Siswa dengan kemampuan motorik kurang berlatih dengan jarak lebih dekat. Siswa yang sudah mahir dapat mencoba passing sambil bergerak.
 - **Produk:** Siswa menunjukkan kemampuannya melakukan ketiga jenis passing secara benar kepada pasangannya.
 - **Aplikasi:** Bermain modifikasi "Lempar Tangkap Bola Lima" atau "Kucing-kucingan" dalam kelompok untuk menerapkan keterampilan dalam situasi permainan. (Joyful)
- **KEGIATAN PENUTUP (15 MENIT)**
 - **Refleksi:** Siswa diminta menyampaikan apa yang telah dipelajari dan kesulitan yang dihadapi.
 - **Rangkuman:** Guru memberikan penguatan dan merangkum poin-poin kunci teknik.
 - **Tindak Lanjut:** Menugaskan siswa mengamati video pertandingan untuk melihat penerapan berbagai jenis passing.
 - **Penutup:** Pendinginan, doa, dan salam.

PERTEMUAN 2 (3 JP : 120 MENIT)

- **Topik:** Gerak Spesifik Menggiring (Dribbling) dan Pivot
- **KEGIATAN PENDAHULUAN (15 MENIT)**
 - Sama seperti pertemuan 1, dengan apersepsi mengulas kembali materi passing.
- **KEGIATAN INTI (90 MENIT)**
 - **Eksplorasi:** Guru mendemonstrasikan teknik dribbling (rendah dan tinggi) dan gerakan pivot. (Mindful: siswa merasakan pantulan bola dan tumpuan kaki pivot).
 - **Latihan:** Siswa berlatih dribbling di tempat (tangan kanan, kiri, bergantian), lalu dribbling sambil berjalan lurus, dan dilanjutkan dengan dribbling zig-zag melewati rintangan (cones). (Meaningful: memahami fungsi dribbling untuk bergerak dengan bola).
 - **Pembelajaran Berdiferensiasi:**
 - **Proses:** Tingkat kecepatan dribbling dan kerapatan rintangan disesuaikan. Siswa mahir diberi tantangan dribbling sambil mengangkat kepala atau menggunakan dua bola.
 - **Produk:** Siswa mampu melakukan dribbling zig-zag melewati 5 rintangan tanpa kehilangan kontrol bola.
 - **Aplikasi:** Lomba dribbling estafet antar kelompok. (Joyful)
- **KEGIATAN PENUTUP (15 MENIT)**
 - Sama seperti pertemuan 1, fokus refleksi pada kesulitan mengontrol bola.

PERTEMUAN 3 (3 JP : 120 MENIT)

- **Topik:** Gerak Spesifik Menembak (Shooting) dan Rebound
- **KEGIATAN PENDAHULUAN (15 MENIT)**
 - Sama seperti pertemuan 1, dengan apersepsi mengulas materi dribbling.
- **KEGIATAN INTI (90 MENIT)**
 - **Eksplorasi:** Guru mendemonstrasikan teknik shooting (menggunakan satu tangan) dan konsep rebound. (Mindful: fokus pada pelepasan bola dan follow-through).
 - **Latihan:** Siswa berlatih gerakan shooting tanpa bola, lalu dengan bola ke arah dinding/teman. Dilanjutkan dengan latihan menembak ke ring dari jarak dekat. (Meaningful Learning: memahami tujuan utama permainan adalah mencetak poin).
 - **Pembelajaran Berdiferensiasi:**
 - **Proses:** Jarak menembak ke ring disesuaikan dengan kemampuan. Siswa mahir dapat mencoba menembak dari posisi yang lebih jauh atau setelah melakukan satu kali dribble.
 - **Produk:** Siswa mampu melakukan 5 kali percobaan shooting dari titik yang ditentukan.
 - **Aplikasi:** Lomba shooting antar kelompok, di mana setiap anggota kelompok menembak secara bergantian dan poin diakumulasikan. (Joyful)
- **KEGIATAN PENUTUP (15 MENIT)**
 - Sama seperti pertemuan 1, fokus refleksi pada akurasi tembakan.

G. ASESMEN PEMBELAJARAN

ASESMEN DIAGNOSTIK

- **Tanya Jawab:** Mengajukan pertanyaan di awal pembelajaran untuk mengetahui pengetahuan awal siswa tentang bola basket.
- **Kuis Singkat:** Kuis lisan tentang istilah-istilah dasar dalam bola basket.

ASESMEN FORMATIF

- **Tanya Jawab:** Selama proses pembelajaran, guru bertanya tentang prosedur dan tujuan setiap gerakan. Contoh: "Mengapa saat melakukan bounce pass, bola dipantulkan lebih dekat ke penerima?"
- **Diskusi Kelompok:** Siswa berdiskusi untuk menganalisis kesalahan umum yang terjadi saat melakukan teknik dasar.
- **Observasi:** Guru mengamati dan menilai unjuk kerja (keterampilan proses) siswa selama latihan menggunakan lembar observasi/ceklist.
- **Latihan Soal/LKPD:** Siswa mengisi LKPD yang berisi tugas mengurutkan langkah-langkah sebuah teknik.
- **Produk (Proses):** Unjuk kerja keterampilan melempar, menangkap, menggiring, dan menembak selama sesi latihan.

ASESMEN SUMATIF

- **Produk (Proyek):** Secara berkelompok, siswa membuat sebuah rangkaian gerak sederhana yang mengkombinasikan minimal 3 gerak spesifik (misal: dribbling - pivot - passing) dan menampilkannya.
- **Praktik (Kinerja):** Tes keterampilan di akhir bab untuk menilai penguasaan gerak spesifik. Contoh:
 - Melakukan dribbling zig-zag melewati 5 rintangan dalam batas waktu tertentu.
 - Memasukkan bola ke ring sebanyak mungkin dari 5 kali percobaan pada titik yang ditentukan.
- **Tes Tertulis:** Tes akhir bab untuk mengukur pemahaman konsep, prosedur gerak, dan aturan dasar.
 - **Contoh Tes Tertulis:**
 - **Pilihan Ganda**
 1. Gerakan memutar badan dengan salah satu kaki sebagai poros untuk melindungi bola dari lawan disebut...
 - A. Shooting
 - B. Dribbling
 - C. Rebound
 - D. Pivot
 2. Lemparan yang paling efektif untuk operan jarak dekat tanpa hadangan lawan adalah...
 - A. Bounce Pass
 - B. Chest Pass
 - C. Overhead Pass
 - D. Baseball Pass
 3. Untuk menghindari sergapan lawan, seorang pemain sebaiknya

melakukan dribble...

- A. Tinggi
 - B. Sedang
 - C. Rendah
 - D. Cepat
4. Lemparan yang dilakukan dengan memantulkan bola ke lantai terlebih dahulu disebut...
- A. Chest Pass
 - B. Overhead Pass
 - C. Bounce Pass
 - D. Jump Pass
5. Tujuan utama dari permainan bola basket adalah...
- A. Menggiring bola secepat mungkin
 - B. Melempar bola sejauh mungkin
 - C. Memasukkan bola ke keranjang lawan
 - D. Melakukan pivot seindah mungkin
6. Gerakan mengambil bola yang gagal masuk ke dalam ring disebut...
- A. Passing
 - B. Shooting
 - C. Rebound
 - D. Blocking
7. Jumlah pemain bola basket yang bermain di lapangan untuk satu tim adalah...
- A. 3 orang
 - B. 5 orang
 - C. 6 orang
 - D. 11 orang
8. Saat melakukan chest pass, posisi bola pada awalnya berada di...
- A. Atas kepala
 - B. Depan dada
 - C. Samping pinggang
 - D. Bawah lutut
9. Pelanggaran yang terjadi karena pemain membawa bola lebih dari dua langkah tanpa melakukan dribble disebut...
- A. Foul
 - B. Traveling
 - C. Double Dribble
 - D. Back Ball
10. Lemparan yang digunakan untuk mengoper bola melewati hadangan lawan yang tinggi adalah...
- A. Chest Pass
 - B. Bounce Pass
 - C. Overhead Pass
 - D. Underhand Pass

■ **Esai**

1. Jelaskan tiga langkah utama dalam melakukan tembakan (shooting) satu tangan dalam permainan bola basket!
2. Menurutmu, mengapa dalam permainan bola basket kerja sama tim lebih penting daripada kemampuan individu yang menonjol? Jelaskan alasanmu!
3. Jelaskan perbedaan antara Chest Pass dan Bounce Pass! Kapan waktu yang tepat untuk menggunakan masing-masing operan tersebut?
4. Apa fungsi dari gerakan pivot dalam permainan bola basket? Jelaskan mengapa gerakan ini penting untuk dikuasai!
5. Rancanglah sebuah latihan sederhana yang dapat kamu lakukan sendiri di rumah untuk meningkatkan keterampilan menggiring (dribbling) bola!

Mengetahui,
Kepala Sekolah

Pamekasan, ... 2026
Guru Mata Pelajaran

ABD. RAHMAN, S.Pd.I
NIP.

Moh. Mahsus, S.Sos.
NIP.

MODUL AJAR DEEP LEARNING
MATA PELAJARAN : PJOK
BAB 2: PERMAINAN BOLA VOLI

A. IDENTITAS MODUL

Nama Sekolah	: SMP MIFTAHUL FALAH
Nama Penyusun	: Moh. Mahsus,S.Sos
Mata Pelajaran	: PJOK
Kelas / Semester	: VII / I (Ganjil)
Alokasi Waktu	: 9 JP (3 kali pertemuan)
Tahun Pelajaran	: 2026 / 2027

B. IDENTIFIKASI KESIAPAN PESERTA DIDIK

- **Pengetahuan Awal:** Peserta didik mungkin pernah melihat atau memainkan bola voli di lingkungan rumah atau sekolah, namun pemahaman tentang gerak spesifik (teknik dasar) seperti passing, servis, dan spike masih sangat dasar.
- **Minat:** Permainan bola voli cukup populer dan diminati, terutama karena sifatnya yang beregu dan tidak memerlukan kontak fisik langsung.
- **Latar Belakang:** Terdapat keragaman dalam tinggi badan dan kekuatan lengan peserta didik yang akan mempengaruhi performa awal dalam melakukan servis atau spike.
- **Kebutuhan Belajar:**
 - **Visual:** Memerlukan contoh visual yang jelas untuk perkenaan bola pada tangan saat melakukan passing bawah dan passing atas. Video gerakan lambat akan sangat membantu.
 - **Auditori:** Membutuhkan instruksi verbal mengenai timing (waktu) yang tepat untuk melompat saat melakukan spike atau block.
 - **Kinestetik:** Membutuhkan banyak pengulangan untuk merasakan (feeling) kekuatan pukulan saat servis dan sentuhan jari saat passing atas.

C. KARAKTERISTIK MATERI PELAJARAN

- **Jenis Pengetahuan yang Akan Dicapai:**
 - **Konseptual:** Memahami konsep permainan net, tujuan permainan bola voli, dan fungsi dari setiap gerak spesifik (passing bawah, passing atas, servis, spike, dan bendungan/block).
 - **Prosedural:** Mampu melakukan rangkaian gerak spesifik passing, servis, spike, dan block dengan urutan yang benar.
- **Relevansi dengan Kehidupan Nyata Peserta Didik:** Melatih kekuatan otot lengan dan tungkai, meningkatkan daya ledak (power) melalui lompatan, serta membangun komunikasi dan kerja sama tim yang solid.
- **Tingkat Kesulitan:** Sedang hingga Tinggi. Gerakan seperti passing atas dan spike memerlukan kontrol dan koordinasi motorik halus yang lebih kompleks.
- **Struktur Materi:** Pembelajaran dimulai dari teknik dasar menerima bola (passing bawah) dan memulai permainan (servis bawah), kemudian dilanjutkan dengan teknik

yang lebih sulit seperti passing atas, servis atas, dan diakhiri dengan teknik serangan (spike) dan bertahan (block).

- **Integrasi Nilai dan Karakter:**

- **Keimanan dan Ketakwaan terhadap Tuhan Yang Maha Esa, dan Berakhlak Mulia:** Menjaga dan merawat anggota tubuh sebagai anugerah Tuhan dengan berolahraga.
- **Bernalar Kritis:** Menganalisis arah datangnya bola untuk memposisikan diri dengan tepat saat akan melakukan passing atau bertahan.
- **Kreativitas:** Menciptakan variasi serangan atau penempatan bola untuk mengecoh lawan.
- **Kolaborasi/Bergotong Royong:** Bekerja sama dengan teman satu tim dalam menyusun serangan (umpan, spike) dan pertahanan (block, cover).
- **Kemandirian:** Berlatih servis secara mandiri untuk meningkatkan akurasi dan kekuatan.
- **Kepedulian:** Memberi semangat kepada teman yang melakukan kesalahan dan saling mengingatkan posisi di lapangan.

D. DIMENSI PROFIL LULUSAN

- **Keimanan dan Ketakwaan terhadap Tuhan Yang Maha Esa, dan Berakhlak Mulia:** Mengawali dan mengakhiri kegiatan dengan doa sebagai wujud syukur.
- **Kewargaan:** Menjunjung tinggi sportivitas, menerima kekalahan dengan lapang dada dan kemenangan tanpa kesombongan.
- **Penalaran Kritis:** Mengambil keputusan cepat dan tepat di lapangan, misalnya memutuskan untuk melakukan passing atau langsung mengarahkan bola ke area lawan.
- **Kreativitas:** Mengembangkan variasi pukulan servis untuk menyulitkan lawan menerima bola.
- **Kolaborasi:** Berkomunikasi dan berkoordinasi dengan teman satu tim untuk membangun permainan yang efektif.
- **Kemandirian:** Memiliki inisiatif untuk melakukan pemanasan dengan benar tanpa harus selalu diingatkan.
- **Kesehatan:** Memahami manfaat permainan bola voli untuk kesehatan jantung, kekuatan otot, dan kelincahan.
- **Komunikasi:** Menggunakan teriakan atau isyarat tangan untuk meminta bola atau memberitahu posisi kepada teman.

DESAIN PEMBELAJARAN

A. CAPAIAN PEMBELAJARAN (CP)

Pada akhir Fase D, murid memiliki kemampuan sebagai berikut.

- **Terampil Bergerak:** Menerapkan keterampilan gerak serta mentransfernya ke dalam berbagai situasi gerak; memperagakan strategi gerak yang dapat dimanfaatkan untuk meningkatkan capaian keterampilan gerak.
- **Belajar Melalui Gerak:** Membuktikan strategi gerak yang paling efektif dalam situasi gerak yang berbeda; menginvestigasi modifikasi peraturan yang mendukung fair play dan partisipasi inklusif; menerapkan kepemimpinan, kolaborasi, dan pengambilan keputusan kelompok ketika berpartisipasi di dalam berbagai aktivitas jasmani.
- **Bergaya Hidup Aktif:** Berpartisipasi dalam aktivitas jasmani dan menjelaskan reaksi tubuh terhadap berbagai tingkat intensitas yang berbeda; menjelaskan strategi peningkatan aktivitas jasmani dan pencegahan perilaku sedenter.
- **Memilih Hidup yang Menyehatkan:** Menganalisis risiko kesehatan akibat gaya hidup dan merancang tindakan pencegahan melalui aktivitas jasmani berdasarkan rekomendasi otoritas kesehatan; merancang pola makan sehat berdasarkan analisis kandungan gizi sesuai kebutuhan aktivitas jasmani; serta mempraktikkan prosedur untuk menangani cedera yang berisiko terhadap kesehatan dan keselamatan berdasarkan prinsip pertolongan pertama.

B. LINTAS DISIPLIN ILMU

- **Ilmu Pengetahuan Alam (Fisika):** Memahami konsep parabola dalam laju bola saat servis atau passing atas.
- **Seni Budaya:** Menghargai keindahan dan ritme gerakan dalam rangkaian permainan bola voli.
- **Bahasa Indonesia:** Mengkomunikasikan strategi dan memberikan instruksi kepada teman dengan kalimat yang efektif.

C. TUJUAN PEMBELAJARAN

- **Pertemuan 1 (3 JP):** Melalui berbagai aktivitas pembelajaran, peserta didik dapat memahami, menganalisis, dan mempraktikkan gerak spesifik passing bawah dan servis bawah dalam permainan bola voli, serta menunjukkan nilai gotong royong dan kemandirian.
- **Pertemuan 2 (3 JP):** Melalui berbagai aktivitas pembelajaran, peserta didik dapat memahami, menganalisis, dan mempraktikkan gerak spesifik passing atas dan servis atas dalam permainan bola voli, serta menunjukkan nilai kemandirian dan bernalar kritis.
- **Pertemuan 3 (3 JP):** Melalui berbagai aktivitas pembelajaran, peserta didik dapat memahami, menganalisis, dan mempraktikkan gerak spesifik spike dan bendungan (block) dalam permainan bola voli, serta menunjukkan nilai kreativitas dan gotong royong dalam permainan sederhana.

D. TOPIK PEMBELAJARAN KONTEKSTUAL

Keterampilan, Pengetahuan Gerak, Pengembangan Karakter dan Internalisasi Nilai-nilai dalam Permainan Net Bola Voli.

E. KERANGKA PEMBELAJARAN

PRAKTIK PEDAGOGIK

- **Model Pembelajaran:** Pembelajaran Berbasis Masalah (Problem-Based Learning) yang dimodifikasi dalam permainan.
- **Pendekatan:** Deep Learning (Mindful, Meaningful, Joyful Learning)
 - **Mindful Learning:** Peserta didik fokus pada posisi jari dan pergelangan tangan saat melakukan passing atas, serta merasakan kekuatan ayunan lengan saat servis.
 - **Meaningful Learning:** Peserta didik memahami bahwa passing yang baik adalah awal dari serangan yang efektif, dan servis yang akurat adalah cara pertama untuk mendapatkan poin.
 - **Joyful Learning:** Menggunakan permainan-permainan modifikasi (misal: passing berantai, lomba akurasi servis) untuk menciptakan suasana belajar yang menyenangkan.
- **Metode Pembelajaran:** Demonstrasi, Latihan (Drill), Resiprokal (Berpasangan), Permainan.
- **Strategi Pembelajaran Berdiferensiasi**
 - **Diferensiasi Konten:** Menyediakan bola dengan berat yang berbeda (misal: bola voli standar dan bola plastik yang lebih ringan) untuk siswa yang kekuatan lengannya kurang.
 - **Diferensiasi Proses:** Siswa berlatih servis dari jarak yang bervariasi sesuai kemampuannya. Siswa yang lebih mahir dapat berlatih servis ke target tertentu. Dalam latihan passing, kecepatan dan ketinggian lambungan bola disesuaikan.
 - **Diferensiasi Produk:** Penilaian unjuk kerja dapat berupa kemampuan melakukan passing bawah sebanyak 10 kali tanpa jatuh, atau berhasil melakukan servis melewati net sebanyak 3 dari 5 kali percobaan.

KEMITRAAN PEMBELAJARAN

- **Lingkungan Sekolah:** Mengajak guru lain atau kakak kelas yang tergabung dalam ekstrakurikuler bola voli untuk menjadi model atau tutor sebaya.
- **Lingkungan Luar Sekolah/Masyarakat:** Menghubungkan pembelajaran dengan klub bola voli lokal (jika ada) sebagai sumber inspirasi.
- **Mitra Digital:** Menggunakan aplikasi analisis video sederhana untuk merekam dan mengevaluasi gerakan siswa.

LINGKUNGAN BELAJAR

- **Ruang Fisik:** Lapangan voli yang aman dengan net yang terpasang sesuai standar atau dimodifikasi (menggunakan tali). Jumlah bola yang cukup untuk memaksimalkan waktu praktik.
- **Ruang Virtual:** Menggunakan Padlet atau Jamboard untuk sesi curah pendapat daring mengenai strategi permainan.
- **Budaya Belajar:** Membangun budaya saling mendukung di mana siswa tidak takut melakukan kesalahan dan berani memberikan umpan balik konstruktif kepada

temannya.

PEMANFAATAN DIGITAL

- **Perpustakaan Digital/Sumber Daring:** Menonton cuplikan pertandingan bola voli profesional di YouTube untuk menganalisis teknik dan strategi.
- **Forum Diskusi Daring:** Diskusi di grup kelas tentang "Pemain Bola Voli Idola dan Teknik Andalannya".
- **Penilaian Daring:** Menggunakan Kahoot! atau Quizizz untuk kuis interaktif tentang peraturan permainan bola voli.
- **Media Presentasi Digital:** Guru menggunakan Prezi atau Canva untuk presentasi materi yang lebih menarik secara visual.
- **Media Publikasi Digital:** Membuat video kompilasi aksi terbaik siswa selama pembelajaran dan membagikannya di media sosial sekolah.

F. LANGKAH-LANGKAH PEMBELAJARAN BERDIFERENSIASI

PERTEMUAN 1 (3 JP : 120 MENIT)

- **Topik:** Gerak Spesifik Passing Bawah dan Servis Bawah
- **KEGIATAN PENDAHULUAN (15 MENIT)**
 - **Pembukaan:** Salam, doa, presensi.
 - **Apersepsi:** Guru melempar bola ke beberapa siswa dan meminta mereka menangkapnya. "Bagaimana cara terbaik menerima bola yang datangnya rendah?"
 - **Motivasi:** Menjelaskan bahwa passing bawah adalah fondasi pertahanan dan servis bawah adalah cara termudah untuk memulai permainan.
 - **Pemanasan:** Pemanasan dinamis dengan fokus pada peregangan otot lengan, bahu, dan tungkai. (Joyful)
- **KEGIATAN INTI (90 MENIT)**
 - **Eksplorasi:** Guru mendemonstrasikan posisi kuda-kuda, perkenaan lengan, dan ayunan pada passing bawah, serta ayunan lengan pada servis bawah. (Mindful: siswa fokus pada posisi lengan yang lurus dan rapat).
 - **Latihan:** Siswa berlatih passing bawah berpasangan (bola dilambungkan teman), dilanjutkan latihan servis bawah ke arah dinding atau pasangan dari jarak dekat. (Meaningful: memahami pentingnya kuda-kuda yang kokoh).
 - **Pembelajaran Berdiferensiasi:**
 - **Proses:** Siswa yang kesulitan dapat berlatih tanpa bola terlebih dahulu. Jarak servis divariasikan. Siswa mahir dapat mencoba passing bawah sambil bergerak maju-mundur.
 - **Produk:** Siswa mampu melakukan passing bawah berpasangan sebanyak 5 kali berturut-turut.
 - **Aplikasi:** Permainan "Passing Berantai" melewati net/tali. Kelompok yang paling lama mempertahankan bola menjadi pemenang. (Joyful)
- **KEGIATAN PENUTUP (15 MENIT)**
 - **Refleksi:** Diskusi singkat: "Bagian mana yang paling sulit saat melakukan passing bawah?"
 - **Rangkuman:** Guru menguatkan kembali poin kunci: "Kuda-kuda rendah, lengan

lurus, perkenaan di lengan bawah."

- **Tindak Lanjut:** Menugaskan siswa untuk melatih ayunan lengan servis bawah di rumah (tanpa bola).
- **Penutup:** Pendinginan, doa, dan salam.

PERTEMUAN 2 (3 JP : 120 MENIT)

- **Topik:** Gerak Spesifik Passing Atas dan Servis Atas
- **KEGIATAN PENDAHULUAN (15 MENIT)**
 - Sama seperti pertemuan 1, apersepsi mengulas materi sebelumnya.
- **KEGIATAN INTI (90 MENIT)**
 - **Eksplorasi:** Guru mendemonstrasikan posisi jari tangan (membentuk mangkuk), gerakan mendorong bola, dan lecutan pergelangan tangan pada passing atas. (Mindful Learning: siswa merasakan sentuhan bola di ujung jari).
 - **Latihan:** Siswa berlatih melambungkan bola di atas kepala dan mendorongnya ke atas. Dilanjutkan latihan passing atas berpasangan. Latihan servis atas dimulai dengan melempar bola (toss) lalu memukulnya.
 - **Pembelajaran Berdiferensiasi:**
 - **Proses:** Siswa yang kesulitan passing atas dapat berlatih dengan posisi duduk untuk mengurangi variabel gerakan kaki. Latihan servis atas bisa dimulai tanpa bola.
 - **Produk:** Siswa mampu melakukan passing atas ke arah target (teman) sebanyak 3 kali.
 - **Aplikasi:** Lomba akurasi servis atas, menargetkan area tertentu di lapangan lawan. (Joyful Learning)
- **KEGIATAN PENUTUP (15 MENIT)**
 - Sama seperti pertemuan 1, fokus refleksi pada kontrol jari saat passing atas.

PERTEMUAN 3 (3 JP : 120 MENIT)

- **Topik:** Gerak Spesifik Spike dan Bendungan (Block)
- **KEGIATAN PENDAHULUAN (15 MENIT)**
 - Sama seperti pertemuan 1, apersepsi mengulas semua materi sebelumnya.
- **KEGIATAN INTI (90 MENIT)**
 - **Eksplorasi:** Guru mendemonstrasikan rangkaian gerak spike (awalan, tolakan, pukulan, pendaratan) dan posisi tangan serta timing saat melakukan block. (Mindful: fokus pada ritme langkah awalan).
 - **Latihan:** Latihan awalan dan tolakan tanpa bola. Latihan memukul bola yang dipegang oleh teman di atas net. Latihan melompat untuk block di depan net. (Meaningful: memahami spike sebagai serangan utama dan block sebagai pertahanan utama).
 - **Pembelajaran Berdiferensiasi:**
 - **Proses:** Ketinggian net/tali dapat diturunkan. Latihan spike bisa dimulai dari bola yang dilambungkan guru.
 - **Produk:** Siswa mampu melakukan rangkaian gerak awalan hingga tolakan spike dengan benar.

- **Aplikasi:** Permainan bola voli sederhana 3 lawan 3, di mana poin tambahan diberikan jika berhasil melakukan spike atau block. (Joyful)
- **KEGIATAN PENUTUP (15 MENIT)**
 - Sama seperti pertemuan 1, fokus refleksi pada koordinasi gerak saat spike.

G. ASESMEN PEMBELAJARAN

ASESMEN DIAGNOSTIK

- **Tanya Jawab:** "Siapa yang bisa menyebutkan teknik dasar dalam permainan bola voli?"
- **Kuis Singkat:** Kuis lisan untuk mengidentifikasi gambar gerak spesifik (passing bawah, atas, servis).

ASESMEN FORMATIF

- **Tanya Jawab:** "Mengapa saat melakukan passing bawah, kedua lengan harus rapat dan lurus?"
- **Diskusi Kelompok:** Menganalisis video singkat dan mengidentifikasi kesalahan teknik yang dilakukan pemain.
- **Observasi:** Guru menggunakan lembar ceklist untuk menilai penguasaan teknik siswa selama sesi latihan.
- **Latihan Soal/LKPD:** Siswa mengisi LKPD tentang fungsi dan prosedur gerak spesifik.
- **Produk (Proses):** Unjuk kerja passing, servis, spike, dan block selama sesi latihan.

ASESMEN SUMATIF

- **Produk (Proyek):** Secara berkelompok, merancang dan menampilkan 3 pola serangan sederhana yang melibatkan passing, umpan (set up), dan spike.
- **Praktik (Kinerja):**
 - Melakukan passing bawah ke dinding selama 30 detik, dihitung jumlah pantulan yang berhasil.
 - Melakukan servis bawah/atas melewati net sebanyak 5 kali percobaan, dihitung jumlah yang berhasil.
- **Tes Tertulis:** Tes akhir bab untuk mengukur pemahaman konsep, prosedur, dan aturan dasar.
 - **Contoh Tes Tertulis:**
 - **Pilihan Ganda**
 1. Sikap kedua lengan yang benar saat melakukan gerak spesifik passing bawah adalah...
 - A. Ditekuk di depan dada
 - B. Dientangkan ke samping
 - C. Dirapatkan dan diluruskan di depan badan
 - D. Disilangkan di atas kepala
 2. Untuk memberikan umpan kepada teman yang akan melakukan spike, teknik yang paling tepat digunakan adalah...
 - A. Passing bawah
 - B. Passing atas
 - C. Servis bawah

- D. Block
- 3. Pukulan pertama untuk memulai suatu permainan dalam bola voli disebut...
 - A. Spike
 - B. Passing
 - C. Block
 - D. Servis
- 4. Perkenaan bola yang benar pada saat melakukan passing atas adalah pada...
 - A. Telapak tangan
 - B. Pergelangan tangan
 - C. Ujung jari-jari tangan
 - D. Lengan bawah
- 5. Usaha membendung serangan (spike) lawan di atas net disebut...
 - A. Passing
 - B. Bendungan (Block)
 - C. Servis
 - D. Umpan
- 6. Jumlah pemain bola voli yang bermain dalam satu regu adalah...
 - A. 4 orang
 - B. 5 orang
 - C. 6 orang
 - D. 7 orang
- 7. Pukulan serangan yang keras dan menukik ke daerah lawan disebut...
 - A. Servis
 - B. Passing
 - C. Spike
 - D. Block
- 8. Posisi awal badan saat akan melakukan passing bawah adalah...
 - A. Berdiri tegak
 - B. Kuda-kuda dengan lutut sedikit ditekuk
 - C. Jongkok
 - D. Membungkuk
- 9. Tujuan utama dari permainan bola voli adalah...
 - A. Melakukan passing selama mungkin
 - B. Menjatuhkan bola di daerah permainan sendiri
 - C. Menjatuhkan bola di daerah permainan lawan dan memenangkan pertandingan
 - D. Melakukan servis sekeras mungkin
- 10. Dalam permainan bola voli, satu regu maksimal boleh menyentuh bola sebanyak...
 - A. 1 kali
 - B. 2 kali
 - C. 3 kali

D. 4 kali

■ **Esai**

1. Jelaskan perbedaan mendasar antara passing bawah dan passing atas dilihat dari (a) bagian tubuh yang digunakan dan (b) fungsi/kegunaannya dalam permainan!
2. Sebutkan dan jelaskan secara singkat 4 tahapan dalam melakukan gerakan spike (smash)!
3. Menurutmu, mengapa posisi kuda-kuda (lutut ditekuk dan badan sedikit condong) sangat penting saat akan menerima bola dengan passing bawah?
4. Jika kamu adalah seorang kapten tim, nilai-nilai karakter apa saja yang akan kamu tanamkan kepada anggota timmu agar menjadi tim yang solid? Sebutkan minimal tiga!
5. Rancanglah sebuah permainan sederhana untuk melatih akurasi servis. Jelaskan aturan main, alat yang dibutuhkan, dan cara menentukan pemenangnya!

Mengetahui,
Kepala Sekolah

Pamekasan, ... 2026
Guru Mata Pelajaran

ABD. RAHMAN, S.Pd.I
NIP.

Moh. Mahsus, S.Sos.
NIP.

MODUL AJAR DEEP LEARNING
MATA PELAJARAN : PJOK
BAB 3: PERMAINAN KASTI

A. IDENTITAS MODUL

Nama Sekolah	: SMP MIFTAHUL FALAH
Nama Penyusun	: Moh. Mahsus,S.Sos
Mata Pelajaran	: PJOK
Kelas / Semester	: VII / I (Ganjil)
Alokasi Waktu	: 9 JP (3 kali pertemuan)
Tahun Pelajaran	: 2026 / 2027

B. IDENTIFIKASI KESIAPAN PESERTA DIDIK

- **Pengetahuan Awal:** Sebagian besar peserta didik pernah mengenal atau memainkan permainan kasti atau permainan serupa (misalnya, rounders) di tingkat sekolah dasar atau di lingkungan rumah sebagai permainan tradisional. Pemahaman teknik dasar secara formal masih perlu ditingkatkan.
- **Minat:** Peserta didik umumnya menyukai permainan yang bersifat kompetitif dan melibatkan seluruh anggota tim secara aktif seperti berlari, melempar, dan memukul.
- **Latar Belakang:** Kemampuan motorik kasar (berlari, melempar) dan koordinasi mata-tangan (memukul, menangkap) peserta didik bervariasi.
- **Kebutuhan Belajar:**
 - **Visual:** Memerlukan peragaan cara memegang tongkat pemukul, teknik melempar, dan menangkap bola yang benar.
 - **Auditori:** Membutuhkan penjelasan yang jelas tentang aturan permainan, strategi, dan keselamatan saat bermain.
 - **Kinestetik:** Membutuhkan banyak kesempatan untuk mempraktikkan secara langsung keterampilan memukul, melempar, menangkap, dan berlari.

C. KARAKTERISTIK MATERI PELAJARAN

- **Jenis Pengetahuan yang Akan Dicapai:**
 - **Konseptual:** Memahami konsep permainan lapangan, peran regu pemukul dan regu penjaga, serta fungsi dari setiap gerak spesifik (melempar, menangkap, memukul, berlari ke tiang hinggap).
 - **Prosedural:** Mampu melakukan gerak spesifik melempar (melambung, mendatar, menyusur tanah), menangkap, dan memukul bola dengan teknik yang benar.
- **Relevansi dengan Kehidupan Nyata Peserta Didik:** Melestarikan permainan tradisional, melatih ketangkasan, kecepatan reaksi, kejujuran, dan kerja sama tim.
- **Tingkat Kesulitan:** Sedang. Keterampilan memukul bola yang bergerak menjadi tantangan utama, selain itu diperlukan ketepatan dalam melempar dan kecepatan dalam berlari.
- **Struktur Materi:** Pembelajaran dimulai dari keterampilan individu (melempar dan menangkap), dilanjutkan dengan keterampilan yang lebih kompleks (memukul), dan diakhiri dengan penggabungan semua keterampilan dalam permainan kasti sederhana.

- **Integrasi Nilai dan Karakter:**
 - **Keimanan dan Ketakwaan terhadap Tuhan Yang Maha Esa, dan Berakhlak Mulia:** Menunjukkan rasa syukur dapat beraktivitas fisik bersama teman-teman.
 - **Bernalar Kritis:** Menentukan kapan harus berlari ke tiang hinggap berikutnya dan kapan harus tetap tinggal berdasarkan situasi di lapangan.
 - **Kreativitas:** Menciptakan pukulan yang bervariasi (jauh, dekat, atau tipuan) untuk menyulitkan regu penjaga.
 - **Kolaborasi/Bergotong Royong:** Bekerja sama dalam regu penjaga untuk mematikan lawan dan memberikan dukungan kepada teman satu regu saat menjadi regu pemukul.
 - **Kemandirian:** Bertanggung jawab atas tugasnya, baik sebagai pemukul maupun sebagai penjaga.
 - **Kepedulian:** Memastikan keamanan teman saat mengayunkan tongkat pemukul dan saat melempar bola ke arah lawan.

D. DIMENSI PROFIL LULUSAN

- **Keimanan dan Ketakwaan terhadap Tuhan Yang Maha Esa, dan Berakhlak Mulia:** Bermain dengan jujur dan tidak berbuat curang.
- **Kewargaan:** Menghormati keputusan wasit (guru) dan menerima hasil permainan dengan sportif.
- **Penalaran Kritis:** Menganalisis kelemahan penjagaan lawan untuk menentukan arah pukulan yang paling menguntungkan.
- **Kreativitas:** Menggunakan pukulan tipuan (bunt) untuk mengecoh lawan dan membantu teman berlari ke tiang hinggap.
- **Kolaborasi:** Berkomunikasi secara efektif antar pemain di regu penjaga untuk mengepung dan mematikan pelari.
- **Kemandirian:** Siap menerima giliran memukul dan berlari dengan penuh tanggung jawab.
- **Kesehatan:** Memahami bahwa berlari cepat (sprint) dalam permainan kasti bermanfaat untuk melatih kecepatan dan kesehatan kardiovaskular.
- **Komunikasi:** Memberikan instruksi dan aba-aba kepada teman satu regu, baik verbal ("Lari!", "Stop!") maupun non-verbal.

DESAIN PEMBELAJARAN

A. CAPAIAN PEMBELAJARAN (CP)

Pada akhir Fase D, murid memiliki kemampuan sebagai berikut.

- **Terampil Bergerak:** Menerapkan keterampilan gerak serta mentransfernya ke dalam berbagai situasi gerak; memperagakan strategi gerak yang dapat dimanfaatkan untuk meningkatkan capaian keterampilan gerak.
- **Belajar Melalui Gerak:** Membuktikan strategi gerak yang paling efektif dalam situasi gerak yang berbeda; menginvestigasi modifikasi peraturan yang mendukung fair play dan partisipasi inklusif; menerapkan kepemimpinan, kolaborasi, dan pengambilan keputusan kelompok ketika berpartisipasi di dalam berbagai aktivitas jasmani.
- **Bergaya Hidup Aktif:** Berpartisipasi dalam aktivitas jasmani dan menjelaskan reaksi tubuh terhadap berbagai tingkat intensitas yang berbeda; menjelaskan strategi peningkatan aktivitas jasmani dan pencegahan perilaku sedenter.
- **Memilih Hidup yang Menyehatkan:** Menganalisis risiko kesehatan akibat gaya hidup dan merancang tindakan pencegahan melalui aktivitas jasmani berdasarkan rekomendasi otoritas kesehatan; merancang pola makan sehat berdasarkan analisis kandungan gizi sesuai kebutuhan aktivitas jasmani; serta mempraktikkan prosedur untuk menangani cedera yang berisiko terhadap kesehatan dan keselamatan berdasarkan prinsip pertolongan pertama.

B. LINTAS DISIPLIN ILMU

- **Ilmu Pengetahuan Alam (Fisika):** Memahami konsep gerak parabola pada lemparan melambung dan gerak lurus pada lemparan mendarat.
- **Matematika:** Menghitung perolehan nilai (skor) berdasarkan aturan permainan kasti.
- **Sejarah/IPS:** Mengenal kasti sebagai salah satu permainan tradisional yang merupakan bagian dari budaya bangsa Indonesia.

C. TUJUAN PEMBELAJARAN

- **Pertemuan 1 (3 JP):** Melalui berbagai aktivitas pembelajaran, peserta didik dapat memahami, menganalisis, dan mempraktikkan gerak spesifik melempar dan menangkap bola kasti dengan berbagai variasi (atas, samping, menyusur tanah), serta menunjukkan nilai gotong royong dan kemandirian.
- **Pertemuan 2 (3 JP):** Melalui berbagai aktivitas pembelajaran, peserta didik dapat memahami, menganalisis, dan mempraktikkan gerak spesifik memegang alat pemukul dan memukul bola kasti, serta menunjukkan nilai kemandirian dan bernalar kritis.
- **Pertemuan 3 (3 JP):** Melalui berbagai aktivitas pembelajaran, peserta didik dapat memahami dan mempraktikkan gerak spesifik berlari menuju tiang hinggap dan bermain kasti dengan peraturan yang dimodifikasi, serta menunjukkan nilai kreativitas dan gotong royong.

D. TOPIK PEMBELAJARAN KONTEKSTUAL

Keterampilan, Pengetahuan Gerak, Pengembangan Karakter dan Internalisasi Nilai-nilai dalam Permainan Lapangan Kasti.

E. KERANGKA PEMBELAJARAN

PRAKTIK PEDAGOGIK

- **Model Pembelajaran:** Teaching Games for Understanding (TGfU) / Pembelajaran Berbasis Permainan.
- **Pendekatan:** Deep Learning (Mindful, Meaningful, Joyful Learning)
 - **Mindful Learning:** Peserta didik fokus pada genggam tangan pemukul, titik perkenaan bola, dan koordinasi ayunan tangan saat memukul.
 - **Meaningful Learning:** Peserta didik memahami bahwa setiap keterampilan (memukul, melempar, berlari) memiliki peran penting dan saling terkait untuk memenangkan permainan.
 - **Joyful Learning:** Pembelajaran didominasi oleh permainan dan kompetisi kecil yang membangun antusiasme dan partisipasi aktif.
- **Metode Pembelajaran:** Demonstrasi, Latihan (Drill), Permainan, Diskusi Kelompok.
- **Strategi Pembelajaran Berdiferensiasi**
 - **Diferensiasi Konten:** Menggunakan bola kasti standar, bola tenis (lebih empuk), atau bola yang dibuat dari gulungan kertas/plastik untuk menyesuaikan dengan tingkat kenyamanan dan keamanan siswa.
 - **Diferensiasi Proses:** Dalam latihan memukul, bola bisa diletakkan di atas kerucut (tee) untuk pemula, atau dilambungkan oleh teman/guru dengan kecepatan bervariasi. Jarak melempar dan target disesuaikan dengan kemampuan siswa.
 - **Diferensiasi Produk:** Penilaian unjuk kerja bisa berupa kemampuan memukul bola yang dilambungkan sendiri, atau kemampuan melempar bola tepat ke sasaran (misal: tumpukan kaleng) dari jarak tertentu.

KEMITRAAN PEMBELAJARAN

- **Lingkungan Sekolah:** Berkolaborasi dengan guru Seni Budaya untuk membahas aspek permainan tradisional dari kasti.
- **Lingkungan Luar Sekolah/Masyarakat:** Mendorong siswa untuk bertanya kepada orang tua atau kakek-nenek mereka tentang pengalaman bermain kasti di masa kecil.
- **Mitra Digital:** Menggunakan video dari platform daring untuk menunjukkan teknik memukul yang benar dalam olahraga sejenis (baseball/softball).

LINGKUNGAN BELAJAR

- **Ruang Fisik:** Lapangan terbuka yang luas dan aman, bebas dari halangan. Peralatan yang memadai seperti bola, tongkat pemukul, dan penanda tiang hinggap (cones).
- **Ruang Virtual:** Grup kelas untuk berbagi informasi tentang sejarah permainan kasti dan video-video menarik terkait.
- **Budaya Belajar:** Menciptakan lingkungan yang menekankan kejujuran (sportivitas) dan keselamatan. Siswa diingatkan untuk selalu memperhatikan sekitar saat mengayunkan tongkat pemukul.

PEMANFAATAN DIGITAL

- **Perpustakaan Digital/Sumber Daring:** Artikel atau blog yang membahas tentang sejarah dan aturan permainan kasti.
- **Forum Diskusi Daring:** Diskusi tentang strategi yang efektif untuk regu penjaga atau regu pemukul.
- **Penilaian Daring:** Kuis singkat tentang perhitungan skor dan aturan dasar permainan kasti menggunakan Google Forms.
- **Media Presentasi Digital:** Guru menggunakan gambar dan diagram untuk menjelaskan posisi pemain dan alur permainan.
- **Media Publikasi Digital:** Mengunggah foto-foto keceriaan siswa saat bermain kasti di majalah dinding sekolah atau media sosial.

F. LANGKAH-LANGKAH PEMBELAJARAN BERDIFERENSIASI

PERTEMUAN 1 (3 JP : 120 MENIT)

- **Topik:** Gerak Spesifik Melempar dan Menangkap Bola
- **KEGIATAN PENDAHULUAN (15 MENIT)**
 - **Pembukaan:** Salam, doa, presensi.
 - **Apersepsi:** "Permainan apa yang menggunakan bola kecil dan tongkat pemukul? Apa saja yang harus kita bisa lakukan untuk bermain kasti?"
 - **Motivasi:** Menjelaskan bahwa melempar dan menangkap adalah kunci dari pertahanan yang baik dalam permainan kasti.
 - **Pemanasan:** Pemanasan dengan permainan "Lempar Bola Berantai" dalam lingkaran. (Joyful)
- **KEGIATAN INTI (90 MENIT)**
 - **Eksplorasi:** Guru mendemonstrasikan 3 jenis lemparan (melambung, mendarat, menyusur tanah) dan teknik menangkap bola yang benar. (Mindful: siswa fokus pada ayunan lengan dan posisi jari saat menangkap).
 - **Latihan:** Siswa berlatih melempar dan menangkap bola secara berpasangan, mencoba ketiga jenis lemparan dari jarak yang bervariasi. (Meaningful: memahami fungsi setiap jenis lemparan).
 - **Pembelajaran Berdiferensiasi:**
 - **Proses:** Siswa yang belum mahir menggunakan bola yang lebih empuk (bola tenis). Jarak lemparan disesuaikan. Siswa yang mahir dapat berlatih melempar ke target bergerak.
 - **Produk:** Siswa mampu melakukan 5 kali lempar-tangkap mendarat dengan pasangan tanpa bola terjatuh.
 - **Aplikasi:** Permainan "Tembak Raja", di mana satu kelompok melempar bola untuk mengenai "raja" dari kelompok lain yang berlari. (Joyful)
- **KEGIATAN PENUTUP (15 MENIT)**
 - **Refleksi:** "Lemparan mana yang paling sulit? Mengapa?"
 - **Rangkuman:** Guru menguatkan kembali poin kunci setiap teknik lemparan.
 - **Tindak Lanjut:** Menugaskan siswa berlatih melempar bola ke dinding di rumah.
 - **Penutup:** Pendinginan, doa, dan salam.

PERTEMUAN 2 (3 JP : 120 MENIT)

- **Topik:** Gerak Spesifik Memukul Bola
- **KEGIATAN PENDAHULUAN (15 MENIT)**
 - Sama seperti pertemuan 1, apersepsi mengulas materi sebelumnya.
- **KEGIATAN INTI (90 MENIT)**
 - **Eksplorasi:** Guru mendemonstrasikan cara memegang tongkat pemukul, posisi badan (stance), dan ayunan (swing) yang benar. Keselamatan menjadi poin utama. (Mindful: siswa merasakan genggamannya dan keseimbangan badan).
 - **Latihan:** Siswa berlatih ayunan tanpa bola. Kemudian, memukul bola yang diletakkan di atas kerucut (tee). Dilanjutkan dengan memukul bola yang dilambungkan sendiri, dan terakhir dilambungkan oleh teman. (Meaningful: memahami pentingnya timing dan koordinasi).
 - **Pembelajaran Berdiferensiasi:**
 - **Proses:** Siswa pemula memukul bola statis di atas tee. Siswa menengah memukul bola yang dilambungkan sendiri. Siswa mahir memukul bola yang dilambungkan teman.
 - **Produk:** Siswa mampu memukul bola yang dilambungkan sendiri sebanyak 3 dari 5 kali percobaan.
 - **Aplikasi:** Lomba memukul bola sejauh mungkin. (Joyful)
- **KEGIATAN PENUTUP (15 MENIT)**
 - Sama seperti pertemuan 1, fokus refleksi pada kesulitan mengenai bola.

PERTEMUAN 3 (3 JP : 120 MENIT)

- **Topik:** Berlari dan Bermain Kasti Sederhana
- **KEGIATAN PENDAHULUAN (15 MENIT)**
 - Sama seperti pertemuan 1, apersepsi mengulas semua materi sebelumnya.
- **KEGIATAN INTI (90 MENIT)**
 - **Eksplorasi:** Guru menjelaskan aturan dasar permainan kasti, cara mematikan lawan, dan cara mendapatkan nilai. Guru juga mendemonstrasikan cara berlari yang efisien antar tiang hinggap.
 - **Latihan:** Siswa berlatih berlari dari pos pemukul ke tiang hinggap 1 setelah melakukan simulasi pukulan.
 - **Aplikasi:** Siswa dibagi menjadi dua tim dan bermain kasti dengan peraturan yang dimodifikasi (misal: jumlah tiang hinggap dikurangi, semua pukulan dianggap sah). (Meaningful & Joyful: mengintegrasikan semua keterampilan dalam konteks permainan).
 - **Pembelajaran Berdiferensiasi:**
 - **Proses:** Guru dapat bertindak sebagai pelambung (pitcher) untuk semua siswa agar kualitas lambungan bola merata. Siswa yang tidak percaya diri memukul boleh melempar bola lalu berlari.
 - **Produk:** Partisipasi aktif siswa dalam permainan, baik sebagai pemukul, pelari, maupun penjaga.
- **KEGIATAN PENUTUP (15 MENIT)**
 - **Refleksi:** Diskusi tentang jalannya permainan: "Strategi apa yang berhasil? Apa

yang perlu diperbaiki?"

- **Rangkuman:** Menghitung skor akhir dan memberikan apresiasi kepada kedua tim.
- **Tindak Lanjut:** Mendorong siswa untuk bermain kasti di waktu luang.
- **Penutup:** Pendinginan, doa, dan salam.

G. ASESMEN PEMBELAJARAN

ASESMEN DIAGNOSTIK

- **Tanya Jawab:** "Siapa yang pernah bermain kasti? Apa saja tugas regu pemukul dan regu penjaga?"
- **Kuis Singkat:** Kuis lisan untuk menyebutkan peralatan yang digunakan dalam permainan kasti.

ASESMEN FORMATIF

- **Tanya Jawab:** "Mengapa saat akan memukul, posisi badan harus menyamping?"
- **Diskusi Kelompok:** Menganalisis penyebab pukulan sering tidak mengenai bola.
- **Observasi:** Guru menggunakan lembar ceklist untuk menilai teknik melempar, menangkap, dan memukul siswa selama latihan.
- **Latihan Soal/LKPD:** Siswa mengisi LKPD yang berisi gambar lapangan kasti dan diminta untuk menunjukkan posisi pemain.
- **Produk (Proses):** Unjuk kerja keterampilan selama sesi latihan dan permainan.

ASESMEN SUMATIF

- **Produk (Proyek):** Secara berkelompok, membuat poster sederhana yang menggambarkan aturan dasar dan nilai-nilai sportivitas dalam permainan kasti.
- **Praktik (Kinerja):**
 - Melakukan 3 jenis lemparan (melambung, mendatar, menyusur tanah) ke arah target/pasangan.
 - Memukul bola yang dilambungkan teman sebanyak 5 kali percobaan, dinilai jumlah pukulan yang berhasil.
- **Tes Tertulis:** Tes akhir bab untuk mengukur pemahaman konsep, prosedur, dan aturan dasar.
 - **Contoh Tes Tertulis:**
 - **Pilihan Ganda**
 1. Permainan kasti merupakan permainan beregu yang mengutamakan...
 - A. Kekuatan individu
 - B. Kecepatan berlari
 - C. Kerja sama, kekompakan, dan ketangkasan
 - D. Keterampilan melompat
 2. Gerakan melempar bola dari atas kepala dengan ayunan lengan melingkar disebut lemparan...
 - A. Mendatar
 - B. Melambung
 - C. Menyusur tanah
 - D. Memantul
 3. Tugas utama dari regu pemukul adalah...

- A. Menangkap bola
 - B. Mematikan lawan
 - C. Memukul bola sejauh mungkin dan berlari ke tiang hinggap
 - D. Menjaga tiang hinggap
4. Seorang pelari dinyatakan mati dalam permainan kasti jika...
- A. Bola pukulannya ditangkap oleh regu penjaga
 - B. Terkena lemparan bola yang sah di bagian badan
 - C. Tiang hinggap yang dituju sudah dibakar oleh penjaga
 - D. Semua jawaban benar
5. Jumlah pemain dalam satu regu kasti adalah...
- A. 5 orang
 - B. 6 orang
 - C. 11 orang
 - D. 12 orang
6. Untuk menangkap bola yang datangnya menyusur tanah, posisi badan yang benar adalah...
- A. Berdiri tegak
 - B. Melompat
 - C. Jongkok dengan satu lutut di tanah
 - D. Berbaring
7. Pemain yang berhasil memukul bola dengan baik lalu berlari melewati semua tiang hinggap dan kembali ke ruang bebas atas pukulannya sendiri akan mendapatkan nilai...
- A. 1
 - B. 2
 - C. 3
 - D. 4
8. Alat yang digunakan untuk memukul bola dalam permainan kasti terbuat dari...
- A. Besi
 - B. Plastik
 - C. Kayu
 - D. Karet
9. Tugas utama regu penjaga adalah...
- A. Memukul bola
 - B. Berlari ke tiang hinggap
 - C. Menangkap bola dan mematikan lawan
 - D. Melambungkan bola untuk pemukul
10. Lemparan yang cepat dan lurus setinggi dada cocok digunakan untuk...
- A. Melambungkan bola untuk pemukul
 - B. Melempar bola ke teman yang jauh
 - C. Mematikan lawan yang berada dalam jarak dekat
 - D. Mengoper bola ke atas

■ **Esai**

1. Jelaskan tiga jenis lemparan bola dalam permainan kasti dan kapan waktu yang tepat untuk menggunakan setiap jenis lemparan tersebut!
2. Sebutkan dan jelaskan langkah-langkah yang benar saat akan memukul bola kasti, mulai dari cara memegang tongkat hingga ayunan akhir!
3. Apa yang dimaksud dengan "membakar" tiang hinggap dalam permainan kasti dan bagaimana cara melakukannya?
4. Menurutmu, nilai-nilai sportivitas apa saja yang bisa dipelajari dari permainan kasti? Sebutkan minimal tiga dan berikan contohnya dalam permainan!
5. Jika regumu sedang menjadi regu penjaga, strategi apa yang akan kamu terapkan bersama teman-temanmu untuk dapat mematikan lawan dengan cepat?

Mengetahui,
Kepala Sekolah

Pamekasan, ... 2026
Guru Mata Pelajaran

ABD. RAHMAN, S.Pd.I
NIP.

Moh. Mahsus, S.Sos.
NIP.

MODUL AJAR DEEP LEARNING
MATA PELAJARAN : PJOK
BAB 4: AKTIVITAS BELA DIRI (PENCAK SILAT)

A. IDENTITAS MODUL

Nama Sekolah	: SMP MIFTAHUL FALAH
Nama Penyusun	: Moh. Mahsus,S.Sos
Mata Pelajaran	: PJOK
Kelas / Semester	: VII / I (Ganjil)
Alokasi Waktu	: 9 JP (3 kali pertemuan)
Tahun Pelajaran	: 2026 / 2027

B. IDENTIFIKASI KESIAPAN PESERTA DIDIK

- **Pengetahuan Awal:** Peserta didik umumnya pernah mendengar atau melihat Pencak Silat sebagai bela diri asli Indonesia melalui media, upacara adat, atau ekstrakurikuler. Namun, pemahaman dan penguasaan gerak spesifiknya masih sangat minim.
- **Minat:** Terdapat minat yang cukup tinggi karena unsur budaya dan gerakannya yang unik. Beberapa siswa mungkin memiliki minat khusus karena ingin belajar membela diri.
- **Latar Belakang:** Peserta didik memiliki tingkat kelenturan, keseimbangan, dan kekuatan tubuh yang bervariasi, yang akan mempengaruhi kemampuan mereka dalam melakukan kuda-kuda dan teknik lainnya.
- **Kebutuhan Belajar:**
 - **Visual:** Sangat memerlukan peragaan/demonstrasi yang jelas dan berulang-ulang untuk setiap gerak spesifik (kuda-kuda, pukulan, tendangan, tangkisan).
 - **Auditori:** Membutuhkan penjelasan filosofi singkat di balik beberapa gerakan untuk meningkatkan pemahaman dan penghayatan, serta instruksi yang terstruktur (hitungan).
 - **Kinestetik:** Membutuhkan praktik langsung untuk merasakan kestabilan kuda-kuda, kekuatan pukulan, dan keseimbangan saat melakukan tendangan.

C. KARAKTERISTIK MATERI PELAJARAN

- **Jenis Pengetahuan yang Akan Dicapai:**
 - **Konseptual:** Memahami Pencak Silat sebagai warisan budaya bangsa, serta fungsi dari setiap gerak spesifik: kuda-kuda sebagai fondasi, pukulan dan tendangan sebagai serangan, serta tangkisan, elakan, dan hindaran sebagai bela diri.
 - **Prosedural:** Mampu melakukan rangkaian gerak spesifik kuda-kuda, pola langkah, pukulan, tendangan, dan tangkisan dengan urutan dan teknik yang benar.
- **Relevansi dengan Kehidupan Nyata Peserta Didik:** Membangun rasa percaya diri, disiplin, keberanian, serta melestarikan budaya bangsa. Keterampilan bela diri dasar juga bermanfaat untuk menjaga diri.
- **Tingkat Kesulitan:** Sedang hingga Tinggi. Materi ini menuntut kekuatan, kelenturan, keseimbangan, dan konsentrasi yang baik.
- **Struktur Materi:** Pembelajaran disusun dari dasar, yaitu sikap pasang dan kuda-kuda

sebagai fondasi, dilanjutkan dengan pola langkah, kemudian teknik serangan (pukulan dan tendangan), dan diakhiri dengan teknik bela (tangkisan, elakan, hindaran).

- **Integrasi Nilai dan Karakter:**
 - **Keimanan dan Ketakwaan terhadap Tuhan Yang Maha Esa, dan Berakhlak Mulia:** Menghormati guru dan sesama teman latihan (menunjukkan sikap hormat pencak silat).
 - **Bernalar Kritis:** Menganalisis jenis serangan lawan untuk menentukan teknik bela yang paling efektif untuk digunakan.
 - **Kreativitas:** Merangkai beberapa gerak spesifik menjadi sebuah jurus sederhana yang indah dan bermakna.
 - **Kolaborasi/Bergotong Royong:** Berlatih secara berpasangan untuk mempraktikkan teknik serangan dan bela dengan aman.
 - **Kemandirian:** Melatih penguasaan teknik secara individu dengan tekun untuk meningkatkan kualitas gerakan.
 - **Kepedulian:** Menjaga keselamatan pasangan berlatih dengan mengontrol kekuatan pukulan dan tendangan.

D. DIMENSI PROFIL LULUSAN

- **Keimanan dan Ketakwaan terhadap Tuhan Yang Maha Esa, dan Berakhlak Mulia:** Menggunakan kemampuan bela diri untuk kebaikan dan menolong sesama, bukan untuk kesombongan.
- **Kewargaan:** Menunjukkan rasa bangga terhadap Pencak Silat sebagai warisan budaya tak benda dunia dari Indonesia.
- **Penalaran Kritis:** Mengevaluasi kelebihan dan kekurangan setiap jenis kuda-kuda dalam situasi bertahan atau menyerang.
- **Kreativitas:** Mengkombinasikan berbagai gerak spesifik untuk menciptakan rangkaian gerakan yang tidak terduga oleh lawan.
- **Kolaborasi:** Bekerja sama dengan pasangan untuk saling memberikan umpan balik dan memperbaiki teknik gerakan.
- **Kemandirian:** Memiliki disiplin diri untuk berlatih secara rutin dan konsisten.
- **Kesehatan:** Memahami bahwa latihan Pencak Silat dapat meningkatkan kekuatan, kelenturan, dan daya tahan tubuh.
- **Komunikasi:** Menggunakan bahasa tubuh dan ekspresi yang sesuai dengan kaidah gerak Pencak Silat.

DESAIN PEMBELAJARAN

A. CAPAIAN PEMBELAJARAN (CP)

Pada akhir Fase D, murid memiliki kemampuan sebagai berikut.

- **Terampil Bergerak:** Menerapkan keterampilan gerak serta mentransfernya ke dalam berbagai situasi gerak; memperagakan strategi gerak yang dapat dimanfaatkan untuk meningkatkan capaian keterampilan gerak.
- **Belajar Melalui Gerak:** Membuktikan strategi gerak yang paling efektif dalam situasi gerak yang berbeda; menginvestigasi modifikasi peraturan yang mendukung fair play dan partisipasi inklusif; menerapkan kepemimpinan, kolaborasi, dan pengambilan keputusan kelompok ketika berpartisipasi di dalam berbagai aktivitas jasmani.
- **Bergaya Hidup Aktif:** Berpartisipasi dalam aktivitas jasmani dan menjelaskan reaksi tubuh terhadap berbagai tingkat intensitas yang berbeda; menjelaskan strategi peningkatan aktivitas jasmani dan pencegahan perilaku sedenter.
- **Memilih Hidup yang Menyehatkan:** Menganalisis risiko kesehatan akibat gaya hidup dan merancang tindakan pencegahan melalui aktivitas jasmani berdasarkan rekomendasi otoritas kesehatan; merancang pola makan sehat berdasarkan analisis kandungan gizi sesuai kebutuhan aktivitas jasmani; serta mempraktikkan prosedur untuk menangani cedera yang berisiko terhadap kesehatan dan keselamatan berdasarkan prinsip pertolongan pertama.

B. LINTAS DISIPLIN ILMU

- **Seni Budaya:** Memahami unsur keindahan (seni) dalam setiap gerakan Pencak Silat.
- **Sejarah:** Mempelajari sejarah singkat Pencak Silat sebagai alat perjuangan dan warisan budaya bangsa Indonesia.
- **Pendidikan Kewarganegaraan:** Membahas nilai-nilai luhur Pancasila yang terkandung dalam filosofi Pencak Silat, seperti ksatria dan rendah hati.

C. TUJUAN PEMBELAJARAN

- **Pertemuan 1 (3 JP):** Melalui berbagai aktivitas pembelajaran, peserta didik dapat memahami, menganalisis, dan mempraktikkan gerak spesifik kuda-kuda dan pukulan dalam Pencak Silat, serta menunjukkan nilai kemandirian dan disiplin.
- **Pertemuan 2 (3 JP):** Melalui berbagai aktivitas pembelajaran, peserta didik dapat memahami, menganalisis, dan mempraktikkan gerak spesifik pola langkah dan tendangan dalam Pencak Silat, serta menunjukkan nilai keberanian dan bernalar kritis.
- **Pertemuan 3 (3 JP):** Melalui berbagai aktivitas pembelajaran, peserta didik dapat memahami dan mempraktikkan gerak spesifik belaan dasar (tangkisan, elakan, hindaran) dan merangkai gerakan sederhana, serta menunjukkan nilai gotong royong dan kreativitas.

D. TOPIK PEMBELAJARAN KONTEKSTUAL

Keterampilan, Pengetahuan Gerak, Pengembangan Karakter dan Internalisasi Nilai-nilai dalam Aktivitas Bela Diri Pencak Silat.

E. KERANGKA PEMBELAJARAN PRAKTIK PEDAGOGIK

- **Model Pembelajaran:** Pembelajaran Langsung (Direct Instruction) dikombinasikan dengan Latihan Berpasangan (Reciprocal Teaching).
- **Pendekatan:** Deep Learning (Mindful, Meaningful, Joyful Learning)
 - **Mindful Learning:** Peserta didik memusatkan perhatian pada distribusi berat badan saat melakukan kuda-kuda, serta merasakan aliran tenaga dari kaki hingga tangan saat memukul.
 - **Meaningful Learning:** Peserta didik memahami bahwa setiap gerakan memiliki tujuan (menyerang, bertahan, mengecoh) dan filosofi (sikap hormat, ksatria).
 - **Joyful Learning:** Pembelajaran dikemas dalam bentuk permainan ketangkasan (misal: adu kuat kuda-kuda) dan demonstrasi rangkaian jurus sederhana yang menarik.
- **Metode Pembelajaran:** Demonstrasi, Latihan (Drill), Tanya Jawab, Penugasan.
- **Strategi Pembelajaran Berdiferensiasi**
 - **Diferensiasi Konten:** Menyediakan materi melalui peragaan langsung, gambar/poster jurus, dan video tutorial gerakan Pencak Silat.
 - **Diferensiasi Proses:** Siswa berlatih secara klasikal (bersama-sama), individu, dan berpasangan. Siswa yang lebih cepat menguasai gerakan dapat mencoba merangkai beberapa gerakan, sementara siswa yang lain fokus memantapkan satu gerakan dasar.
 - **Diferensiasi Produk:** Penilaian unjuk kerja dapat berupa kemampuan melakukan satu jenis kuda-kuda dengan benar selama 10 detik, atau kemampuan merangkai 3 gerakan dasar (misal: kuda-kuda depan, pukulan lurus, tangkisan atas).

KEMITRAAN PEMBELAJARAN

- **Lingkungan Sekolah:** Mengundang pelatih atau siswa dari ekstrakurikuler Pencak Silat untuk memberikan demonstrasi dan motivasi.
- **Lingkungan Luar Sekolah/Masyarakat:** Menonton pertunjukan atau festival budaya yang menampilkan Pencak Silat (jika ada kesempatan).
- **Mitra Digital:** Menggunakan kanal YouTube dari perguruan silat resmi untuk melihat contoh gerakan yang benar.

LINGKUNGAN BELAJAR

- **Ruang Fisik:** Ruang atau lapangan yang cukup luas, rata, dan bersih untuk keleluasaan bergerak. Penggunaan matras (jika ada) untuk beberapa latihan.
- **Ruang Virtual:** Grup kelas untuk berbagi video inspiratif tentang atlet Pencak Silat Indonesia dan sejarahnya.
- **Budaya Belajar:** Menciptakan suasana yang khidmat dan disiplin, menghargai Pencak Silat sebagai warisan luhur. Menekankan aspek keselamatan dan saling menghormati antar siswa.

PEMANFAATAN DIGITAL

- **Perpustakaan Digital/Sumber Daring:** Artikel dari IPSI (Ikatan Pencak Silat Indonesia) atau UNESCO tentang pengakuan Pencak Silat.
- **Forum Diskusi Daring:** Diskusi tentang "Apa makna menjadi seorang pesilat dalam kehidupan sehari-hari?".

- **Penilaian Daring:** Kuis singkat tentang istilah-istilah dalam Pencak Silat (kuda-kuda, pasang, jurus).
- **Media Presentasi Digital:** Guru menggunakan slide untuk menampilkan gambar dan nama-nama berbagai jenis kuda-kuda dan pukulan.
- **Media Publikasi Digital:** Membuat video pendek yang menampilkan siswa melakukan rangkaian gerak dasar Pencak Silat.

F. LANGKAH-LANGKAH PEMBELAJARAN BERDIFERENSIASI

PERTEMUAN 1 (3 JP : 120 MENIT)

- **Topik:** Gerak Spesifik Kuda-Kuda dan Pukulan
- **KEGIATAN PENDAHULUAN (15 MENIT)**
 - **Pembukaan:** Salam, doa, presensi, diawali dengan sikap hormat Pencak Silat.
 - **Apersepsi:** "Siapa yang tahu bela diri asli Indonesia? Apa yang kalian ketahui tentang kuda-kuda?"
 - **Motivasi:** Menjelaskan bahwa kuda-kuda adalah fondasi kekuatan dan keseimbangan seorang pesilat.
 - **Pemanasan:** Pemanasan dinamis dengan fokus pada peregangan otot tungkai, pinggul, dan bahu. (Joyful)
- **KEGIATAN INTI (90 MENIT)**
 - **Eksplorasi:** Guru mendemonstrasikan beberapa kuda-kuda dasar (depan, tengah, samping, belakang) dan pukulan lurus. (Mindful: siswa merasakan titik berat badan dan kestabilan).
 - **Latihan:** Siswa menirukan gerakan kuda-kuda secara klasikal dengan hitungan. Dilanjutkan latihan pukulan lurus dari posisi kuda-kuda tengah. (Meaningful: memahami hubungan antara kuda-kuda yang kokoh dengan pukulan yang bertenaga).
 - **Pembelajaran Berdiferensiasi:**
 - **Proses:** Siswa yang kesulitan menjaga keseimbangan bisa berlatih dengan berpegangan pada dinding/teman. Siswa yang sudah mahir ditantang untuk menahan posisi kuda-kuda lebih lama.
 - **Produk:** Siswa mampu melakukan posisi kuda-kuda depan dengan benar dan menahannya selama 5 detik.
 - **Aplikasi:** Permainan "adu kuat kuda-kuda samping" secara berpasangan (saling mendorong bahu). (Joyful)
- **KEGIATAN PENUTUP (15 MENIT)**
 - **Refleksi:** "Kuda-kuda mana yang paling sulit dilakukan? Apa yang kalian rasakan di otot paha?"
 - **Rangkuman:** Guru menguatkan kembali poin kunci kuda-kuda yang benar.
 - **Tindak Lanjut:** Menugaskan siswa untuk melatih kuda-kuda di rumah.
 - **Penutup:** Pendinginan, sikap hormat, doa, dan salam.

PERTEMUAN 2 (3 JP : 120 MENIT)

- **Topik:** Gerak Spesifik Pola Langkah dan Tendangan
- **KEGIATAN PENDAHULUAN (15 MENIT)**

- Sama seperti pertemuan 1, apersepsi mengulas materi kuda-kuda.
- **KEGIATAN INTI (90 MENIT)**
 - **Eksplorasi:** Guru mendemonstrasikan pola langkah dasar (lurus, zig-zag) dan tendangan dasar (lurus/depan, samping/T). (Mindful Learning: fokus pada keseimbangan saat mengangkat satu kaki).
 - **Latihan:** Siswa berlatih pola langkah dari satu titik ke titik lain. Latihan tendangan dilakukan secara bertahap: mengangkat lutut, meluruskan kaki, dan kembali ke posisi semula. Latihan dilakukan ke arah depan tanpa target.
 - **Pembelajaran Berdiferensiasi:**
 - **Proses:** Siswa yang kesulitan keseimbangan bisa berlatih tendangan dengan berpegangan. Target tendangan bisa divariasikan ketinggiannya.
 - **Produk:** Siswa mampu melakukan tendangan lurus ke depan dengan menjaga keseimbangan.
 - **Aplikasi:** Permainan "langkah seribu", di mana siswa bergerak mengikuti pola langkah yang diinstruksikan guru. (Joyful Learning)
- **KEGIATAN PENUTUP (15 MENIT)**
 - Sama seperti pertemuan 1, fokus refleksi pada cara menjaga keseimbangan saat menendang.

PERTEMUAN 3 (3 JP : 120 MENIT)

- **Topik:** Gerak Spesifik Bela Diri Dasar (Tangkisan, Elakan, Hindaran)
- **KEGIATAN PENDAHULUAN (15 MENIT)**
 - Sama seperti pertemuan 1, apersepsi mengulas materi serangan.
- **KEGIATAN INTI (90 MENIT)**
 - **Eksplorasi:** Guru mendemonstrasikan tangkisan dasar (atas, luar, dalam, bawah), elakan, dan hindaran. (Meaningful: memahami fungsi bela diri untuk melindungi diri).
 - **Latihan:** Siswa berlatih secara berpasangan. Satu siswa melakukan simulasi pukulan lurus secara perlahan, siswa lainnya merespons dengan tangkisan, elakan, atau hindaran. Peran dilakukan secara bergantian. (Mindful: fokus pada timing dan kecepatan reaksi).
 - **Pembelajaran Berdiferensiasi:**
 - **Proses:** Kecepatan serangan divariasikan. Siswa yang mahir dapat mencoba merangkai gerakan: hindaran dilanjutkan dengan serangan balik sederhana.
 - **Produk:** Siswa mampu merespons serangan pukulan lurus dengan minimal dua jenis tangkisan yang benar.
 - **Aplikasi:** Siswa secara berkelompok mencoba merangkai 3-5 gerakan dasar (kuda-kuda, pukulan, tendangan, tangkisan) menjadi sebuah jurus singkat. (Joyful & Kreatif)
- **KEGIATAN PENUTUP (15 MENIT)**
 - **Refleksi:** "Teknik bela diri mana yang paling mudah kalian lakukan? Mengapa?"
 - **Rangkuman:** Memberikan apresiasi atas kreativitas siswa dalam merangkai jurus.
 - **Tindak Lanjut:** Mendorong siswa untuk bergabung dengan ekstrakurikuler

Pencak Silat.

- **Penutup:** Pendinginan, sikap hormat, doa, dan salam.

G. ASESMEN PEMBELAJARAN

ASESMEN DIAGNOSTIK

- **Tanya Jawab:** "Apakah ada yang pernah ikut latihan bela diri sebelumnya? Gerakan apa yang paling kamu ingat dari Pencak Silat?"
- **Kuis Singkat:** Kuis lisan untuk menyebutkan bagian tubuh yang digunakan untuk menyerang dan bertahan.

ASESMEN FORMATIF

- **Tanya Jawab:** "Mengapa kuda-kuda harus rendah dan kokoh?"
- **Diskusi Kelompok:** Menganalisis gambar/video pendek dan mengidentifikasi kesalahan dalam gerakan kuda-kuda atau pukulan.
- **Observasi:** Guru menggunakan lembar ceklist untuk menilai teknik dasar siswa selama latihan.
- **Latihan Soal/LKPD:** Siswa mengisi LKPD menjodohkan gambar gerakan dengan namanya (misal: gambar kuda-kuda depan dengan tulisan "Kuda-Kuda Depan").
- **Produk (Proses):** Unjuk kerja kuda-kuda, pukulan, tendangan, dan tangkisan selama sesi latihan.

ASESMEN SUMATIF

- **Produk (Proyek):** Secara berkelompok, membuat dan menampilkan sebuah rangkaian jurus sederhana (minimal 5 gerakan) yang menggabungkan teknik serangan dan belaan.
- **Praktik (Kinerja):**
 - Mendemonstrasikan 3 jenis kuda-kuda (depan, tengah, samping) dengan benar.
 - Mendemonstrasikan pasangan gerakan serangan (pukulan lurus) dan belaan (tangkisan luar) dengan pasangan.
- **Tes Tertulis:** Tes akhir bab untuk mengukur pemahaman konsep, prosedur, dan istilah dasar.
 - **Contoh Tes Tertulis:**
 - **Pilihan Ganda**
 1. Posisi kaki yang kokoh menapak di lantai untuk memperkuat posisi tubuh disebut...
 - A. Pasang
 - B. Jurus
 - C. Kuda-kuda
 - D. Langkah
 2. Serangan yang dilakukan menggunakan tangan dengan kepalan lurus ke depan disebut...
 - A. Tendangan
 - B. Tangkisan
 - C. Pukulan
 - D. Elakan
 3. Usaha pembelaan dengan cara memindahkan bagian tubuh dari arah serangan tanpa memindahkan kaki disebut...

- A. Tangkisan
 - B. Elakan
 - C. Hindaran
 - D. Pukulan
4. Berikut ini yang termasuk dalam gerak spesifik serangan dalam Pencak Silat adalah...
- A. Kuda-kuda dan tangkisan
 - B. Pukulan dan tendangan
 - C. Elakan dan hindaran
 - D. Langkah dan pasang
5. Sikap hormat dalam Pencak Silat menunjukkan nilai...
- A. Keberanian
 - B. Kekuatan
 - C. Menghargai diri sendiri, teman, dan guru
 - D. Kecepatan
6. Tujuan utama dari kuda-kuda adalah untuk...
- A. Keindahan gerakan
 - B. Menjaga keseimbangan dan sebagai dasar tumpuan
 - C. Mempercepat serangan
 - D. Menghindari serangan lawan
7. Tendangan yang lintasannya lurus ke depan dengan perkenaan pada pangkal jari kaki disebut tendangan...
- A. Samping (T)
 - B. Sabit
 - C. Belakang
 - D. Lurus
8. Usaha pembelaan dengan mengadakan kontak langsung terhadap serangan lawan disebut...
- A. Hindaran
 - B. Elakan
 - C. Tangkisan
 - D. Lompatan
9. Pencak Silat diakui oleh UNESCO sebagai...
- A. Olahraga Terpopuler di Dunia
 - B. Warisan Budaya Tak Benda Dunia dari Indonesia
 - C. Bela Diri Paling Mematikan
 - D. Tarian Tradisional
10. Perubahan injakan kaki dari satu tempat ke tempat lain dalam Pencak Silat disebut...
- A. Kuda-kuda
 - B. Pola Langkah
 - C. Jurus
 - D. Sapuan

■ **Esai**

1. Jelaskan perbedaan mendasar antara Elakan dan Hindaran dalam teknik belaan Pencak Silat!
2. Sebutkan dan jelaskan 3 jenis kuda-kuda yang kamu ketahui!
3. Menurutmu, mengapa sikap disiplin dan saling menghormati sangat penting dalam latihan Pencak Silat?
4. Bagaimana cara melakukan pukulan lurus yang benar? Jelaskan mulai dari posisi awal hingga gerakan akhir!
5. Rancanglah sebuah rangkaian gerak sederhana yang terdiri dari 4 gerakan: sikap pasang, kuda-kuda depan, pukulan lurus, dan tangkisan atas!

Mengetahui,
Kepala Sekolah

Pamekasan, ... 2026
Guru Mata Pelajaran

ABD. RAHMAN, S.Pd.I
NIP.

Moh. Mahsus, S.Sos.
NIP.



**MERDEKA
BELAJAR**



MODUL AJAR

KURIKULUM MERDEKA

Nama Sekolah	: SMP MIFTAHUL FALAH
Nama Penyusun	: Moh. Mahsus, S.Sos
NIP	: ---
Mata pelajaran	: PJOK
Kelas / Semester	: VII (Tujuh) / I (Genap)

MODUL AJAR DEEP LEARNING
MATA PELAJARAN : PJOK
BAB 5: ALTETIK (LARI JARAK PENDEK)

A. IDENTITAS MODUL

Nama Sekolah	: SMP MIFTAHUL FALAH
Nama Penyusun	: Moh. Mahsus,S.Sos
Mata Pelajaran	: PJOK
Kelas / Semester	: VII / II (Genap)
Alokasi Waktu	: 9 JP (3 kali pertemuan)
Tahun Pelajaran	: 2026 / 2027

B. IDENTIFIKASI KESIAPAN PESERTA DIDIK

- **Pengetahuan Awal:** Semua peserta didik memiliki pengalaman berlari. Namun, pemahaman mengenai teknik lari yang efisien, terutama start jongkok dan cara memasuki garis finis, masih sangat dasar.
- **Minat:** Minat peserta didik bervariasi. Beberapa siswa yang menyukai kompetisi dan kecepatan akan sangat termotivasi, sementara yang lain mungkin merasa kurang percaya diri dengan kemampuan larinya.
- **Latar Belakang:** Terdapat keragaman dalam tingkat kecepatan, daya tahan, dan kekuatan tungkai peserta didik.
- **Kebutuhan Belajar:**
 - **Visual:** Memerlukan demonstrasi yang jelas mengenai posisi tubuh pada setiap aba-aba start jongkok (bersedia, siap, ya!).
 - **Auditori:** Membutuhkan instruksi verbal yang tegas dan berirama untuk melatih kecepatan reaksi saat start.
 - **Kinestetik:** Membutuhkan banyak pengulangan untuk merasakan posisi tubuh yang paling efisien saat berlari dan mencondongkan badan saat finis.

C. KARAKTERISTIK MATERI PELAJARAN

- **Jenis Pengetahuan yang Akan Dicapai:**
 - **Konseptual:** Memahami atletik sebagai "ibu dari segala cabang olahraga", serta fungsi dari setiap fase lari jarak pendek (start, gerakan lari, dan finis).
 - **Prosedural:** Mampu melakukan rangkaian gerak spesifik start jongkok, teknik lari (langkah kaki, ayunan lengan, posisi badan), dan cara memasuki garis finis dengan benar.
- **Relevansi dengan Kehidupan Nyata Peserta Didik:** Meningkatkan kecepatan dan kelincahan yang berguna dalam berbagai aktivitas sehari-hari dan olahraga lainnya, serta membangun semangat juang dan sportivitas.
- **Tingkat Kesulitan:** Sedang. Tantangan utama terletak pada penguasaan teknik start jongkok yang memerlukan koordinasi dan kecepatan reaksi, serta mempertahankan kecepatan maksimal hingga garis finis.
- **Struktur Materi:** Pembelajaran disusun secara kronologis sesuai urutan perlombaan: penguasaan teknik start, dilanjutkan dengan teknik gerakan lari, dan diakhiri dengan

teknik memasuki garis finis.

- **Integrasi Nilai dan Karakter:**

- **Keimanan dan Ketakwaan terhadap Tuhan Yang Maha Esa, dan Berakhlak Mulia:** Menjaga keselamatan diri dan teman saat berlatih sebagai bentuk tanggung jawab.
- **Bernalar Kritis:** Menganalisis posisi start yang paling nyaman dan efektif untuk menghasilkan tolakan yang kuat.
- **Kreativitas:** Menemukan ritme lari yang paling efisien untuk diri sendiri.
- **Kolaborasi/Bergotong Royong:** Saling memberikan semangat dan umpan balik saat berlatih bersama teman.
- **Kemandirian:** Berusaha keras untuk memperbaiki catatan waktu pribadi dan tidak mudah menyerah.
- **Kepedulian:** Memastikan area lintasan lari aman dan tidak mengganggu teman yang sedang berlari.

D. DIMENSI PROFIL LULUSAN

- **Keimanan dan Ketakwaan terhadap Tuhan Yang Maha Esa, dan Berakhlak Mulia:** Menunjukkan sikap jujur dan tidak curang saat perlombaan (misal: tidak mencuri start).
- **Kewargaan:** Menghargai lawan, menerima kemenangan dan kekalahan dengan sikap yang baik (sportif).
- **Penalaran Kritis:** Mengevaluasi performa lari sendiri untuk mengidentifikasi apa yang perlu diperbaiki (misal: ayunan lengan kurang maksimal, langkah kaki terlalu pendek).
- **Kreativitas:** Menciptakan cara pemanasan yang efektif dan menyenangkan sebelum berlatih lari.
- **Kolaborasi:** Bekerja sama dalam lomba lari estafet (jika diajarkan), memahami pentingnya memberi dan menerima tongkat dengan baik.
- **Kemandirian:** Memiliki motivasi internal untuk berlari lebih cepat dan mencapai target pribadi.
- **Kesehatan:** Memahami manfaat lari jarak pendek untuk melatih kekuatan otot tungkai dan sistem kardiovaskular dalam intensitas tinggi.
- **Komunikasi:** Memahami dan merespons aba-aba dari starter (guru) dengan cepat dan tepat.

DESAIN PEMBELAJARAN

A. CAPAIAN PEMBELAJARAN (CP)

Pada akhir Fase D, murid memiliki kemampuan sebagai berikut.

- **Terampil Bergerak:** Menerapkan keterampilan gerak serta mentransfernya ke dalam berbagai situasi gerak; memperagakan strategi gerak yang dapat dimanfaatkan untuk meningkatkan capaian keterampilan gerak.
- **Belajar Melalui Gerak:** Membuktikan strategi gerak yang paling efektif dalam situasi gerak yang berbeda; menginvestigasi modifikasi peraturan yang mendukung fair play dan partisipasi inklusif; menerapkan kepemimpinan, kolaborasi, dan pengambilan keputusan kelompok ketika berpartisipasi di dalam berbagai aktivitas jasmani.
- **Bergaya Hidup Aktif:** Berpartisipasi dalam aktivitas jasmani dan menjelaskan reaksi tubuh terhadap berbagai tingkat intensitas yang berbeda; menjelaskan strategi peningkatan aktivitas jasmani dan pencegahan perilaku sedenter.
- **Memilih Hidup yang Menyehatkan:** Menganalisis risiko kesehatan akibat gaya hidup dan merancang tindakan pencegahan melalui aktivitas jasmani berdasarkan rekomendasi otoritas kesehatan; merancang pola makan sehat berdasarkan analisis kandungan gizi sesuai kebutuhan aktivitas jasmani; serta mempraktikkan prosedur untuk menangani cedera yang berisiko terhadap kesehatan dan keselamatan berdasarkan prinsip pertolongan pertama.

B. LINTAS DISIPLIN ILMU

- **Ilmu Pengetahuan Alam (Biologi & Fisika):** Memahami konsep kecepatan, percepatan, dan penggunaan sistem energi anaerobik saat berlari cepat.
- **Matematika:** Mengukur dan mencatat waktu tempuh, serta membandingkan data untuk melihat perkembangan.
- **Bahasa Indonesia:** Memahami dan menggunakan istilah-istilah dalam atletik (start, sprinter, finis, diskualifikasi) dengan benar.

C. TUJUAN PEMBELAJARAN

- **Pertemuan 1 (3 JP):** Melalui berbagai aktivitas pembelajaran, peserta didik dapat memahami, menganalisis, dan mempraktikkan gerak spesifik start jongkok (aba-aba "bersedia", "siap", "ya!"), serta menunjukkan nilai kemandirian dan disiplin.
- **Pertemuan 2 (3 JP):** Melalui berbagai aktivitas pembelajaran, peserta didik dapat memahami, menganalisis, dan mempraktikkan gerak spesifik gerakan lari (langkah kaki, ayunan lengan, posisi badan) dan cara memasuki garis finis, serta menunjukkan nilai kerja keras dan bernalar kritis.
- **Pertemuan 3 (3 JP):** Melalui berbagai aktivitas pembelajaran, peserta didik dapat mempraktikkan rangkaian gerak lari jarak pendek secara utuh dalam perlombaan sederhana, serta menunjukkan nilai sportivitas, gotong royong, dan kreativitas.

D. TOPIK PEMBELAJARAN KONTEKSTUAL

Keterampilan, Pengetahuan Gerak, Pengembangan Karakter dan Internalisasi Nilai-nilai

dalam Atletik Lari Jarak Pendek.

E. KERANGKA PEMBELAJARAN

PRAKTIK PEDAGOGIK

- **Model Pembelajaran:** Pembelajaran Langsung (Direct Instruction) dan Pembelajaran Berbasis Permainan (Game-Based Learning).
- **Pendekatan:** Deep Learning (Mindful, Meaningful, Joyful Learning)
 - **Mindful Learning:** Peserta didik fokus merasakan posisi tubuh, sudut lutut, dan penempatan tangan saat melakukan start jongkok.
 - **Meaningful Learning:** Peserta didik memahami bahwa setiap detail teknik, mulai dari start hingga finis, berkontribusi pada hasil akhir (catatan waktu).
 - **Joyful Learning:** Mengadakan lomba-lomba kecil dan permainan reaksi untuk membuat latihan menjadi lebih menarik dan tidak monoton.
- **Metode Pembelajaran:** Demonstrasi, Latihan (Drill), Simulasi, Kompetisi.
- **Strategi Pembelajaran Berdiferensiasi**
 - **Diferensiasi Konten:** Menyediakan video gerakan lari dari atlet profesional sebagai referensi, selain demonstrasi langsung dari guru.
 - **Diferensiasi Proses:** Siswa berlatih start dengan atau tanpa start block. Jarak lari dalam latihan bisa divariasikan (20m, 30m, 40m). Siswa yang lebih cepat diberi tantangan untuk fokus pada frekuensi langkah, sementara siswa lain fokus pada teknik dasar.
 - **Diferensiasi Produk:** Penilaian unjuk kerja bisa berupa penilaian proses (kualitas teknik) atau produk (catatan waktu). Siswa bisa memilih untuk dinilai pada start, teknik lari, atau finis.

KEMITRAAN PEMBELAJARAN

- **Lingkungan Sekolah:** Menggunakan lintasan lari atau lapangan olahraga sekolah. Melibatkan guru lain sebagai juri atau pencatat waktu saat perlombaan.
- **Lingkungan Luar Sekolah/Masyarakat:** Menonton perlombaan atletik tingkat lokal (jika ada) untuk menumbuhkan semangat dan wawasan.
- **Mitra Digital:** Menggunakan aplikasi stopwatch di ponsel untuk pencatatan waktu yang akurat.

LINGKUNGAN BELAJAR

- **Ruang Fisik:** Lintasan lari atau area datar yang aman dan cukup panjang. Dilengkapi penanda (cones) untuk garis start dan finis.
- **Ruang Virtual:** Grup kelas untuk membagikan tabel pencatatan waktu pribadi dan saling memberikan motivasi.
- **Budaya Belajar:** Menciptakan lingkungan yang kompetitif namun tetap suportif. Menekankan bahwa lawan terbesar adalah catatan waktu diri sendiri.

PEMANFAATAN DIGITAL

- **Perpustakaan Digital/Sumber Daring:** Menonton video analisis gerak lambat (slow motion) atlet lari jarak pendek dunia.
- **Forum Diskusi Daring:** Diskusi tentang "Apa yang membedakan pelari profesional dengan pelari biasa?".
- **Penilaian Daring:** Kuis tentang peraturan dasar lari jarak pendek, seperti aturan start dan diskualifikasi.

- **Media Presentasi Digital:** Guru menggunakan gambar untuk menjelaskan perbedaan antara start pendek, menengah, dan panjang.
- **Media Publikasi Digital:** Memajang foto-foto "photo finish" saat perlombaan di mading atau media sosial sekolah.

F. LANGKAH-LANGKAH PEMBELAJARAN BERDIFERENSIASI

PERTEMUAN 1 (3 JP : 120 MENIT)

- **Topik:** Gerak Spesifik Start Jongkok
- **KEGIATAN PENDAHULUAN (15 MENIT)**
 - **Pembukaan:** Salam, doa, presensi.
 - **Apersepsi:** "Bagaimana cara seorang pelari memulai lombanya? Mengapa mereka menggunakan posisi jongkok?"
 - **Motivasi:** Menjelaskan bahwa start yang baik adalah kunci untuk mendapatkan awalan yang eksplosif dan memenangkan sepersekian detik yang berharga.
 - **Pemanasan:** Pemanasan dinamis dengan fokus pada peregangan paha, betis, dan pergelangan kaki, serta permainan reaksi cepat. (Joyful)
- **KEGIATAN INTI (90 MENIT)**
 - **Eksplorasi:** Guru mendemonstrasikan posisi tubuh pada aba-aba "BERSEDIA", "SIAP", dan gerakan tolakan saat aba-aba "YA!". (Mindful: siswa merasakan ketegangan otot saat posisi "SIAP").
 - **Latihan:** Siswa berlatih posisi per-aba-aba tanpa tolakan. Kemudian dilanjutkan dengan tolakan dan lari 5-10 meter. Siswa mencoba start pendek, menengah, dan panjang untuk menemukan yang paling nyaman. (Meaningful: memahami bagaimana setiap posisi mempengaruhi kekuatan tolakan).
 - **Pembelajaran Berdiferensiasi:**
 - **Proses:** Siswa yang kesulitan bisa dibantu temannya untuk membenarkan posisi. Siswa yang mahir dapat berlatih dengan start block (jika ada).
 - **Produk:** Siswa mampu melakukan rangkaian gerak start jongkok sesuai aba-aba dengan benar.
 - **Aplikasi:** Lomba kecepatan reaksi start, siapa yang paling cepat bereaksi dan berlari 3 meter setelah aba-aba "YA!". (Joyful)
- **KEGIATAN PENUTUP (15 MENIT)**
 - **Refleksi:** "Pada aba-aba mana kalian merasa paling sulit? Apa yang membuat start yang baik itu penting?"
 - **Rangkuman:** Guru menguatkan kembali poin kunci: posisi pinggul lebih tinggi dari bahu saat "SIAP".
 - **Tindak Lanjut:** Menugaskan siswa untuk melatih reaksi di rumah (misal: bereaksi terhadap bunyi tepukan).
 - **Penutup:** Pendinginan, doa, dan salam.

PERTEMUAN 2 (3 JP : 120 MENIT)

- **Topik:** Gerak Spesifik Gerakan Lari dan Finis
- **KEGIATAN PENDAHULUAN (15 MENIT)**
 - Sama seperti pertemuan 1, apersepsi mengulas materi start jongkok.

- **KEGIATAN INTI (90 MENIT)**

- **Eksplorasi:** Guru mendemonstrasikan teknik lari yang benar (angkat paha, ayunan lengan, badan condong) dan 3 cara memasuki garis finis. (Mindful Learning: siswa fokus pada koordinasi ayunan lengan dan langkah kaki).
- **Latihan:** Latihan angkat paha di tempat (knee-up). Latihan ayunan lengan sambil berjalan. Latihan lari-lari kecil (jogging) dengan teknik yang benar. Latihan lari cepat (sprint) jarak pendek (30m) dengan fokus pada teknik. Latihan mencondongkan dada saat mendekati garis finis. (Meaningful Learning: memahami bahwa teknik yang benar membuat lari lebih efisien dan cepat).
- **Pembelajaran Berdiferensiasi:**
 - **Proses:** Guru memberikan umpan balik individual. Siswa yang sudah baik tekniknya fokus pada kecepatan, yang lain fokus pada perbaikan gerakan.
 - **Produk:** Siswa mampu menunjukkan ayunan lengan dan angkat paha yang benar saat berlari.
- **Aplikasi:** Lari estafet sederhana di mana siswa harus fokus pada teknik lari mereka. (Joyful)

- **KEGIATAN PENUTUP (15 MENIT)**

- Sama seperti pertemuan 1, fokus refleksi pada bagian teknik lari yang paling sulit diperbaiki.

PERTEMUAN 3 (3 JP : 120 MENIT)

- **Topik:** Rangkaian Lari Jarak Pendek dan Lomba Sederhana

- **KEGIATAN PENDAHULUAN (15 MENIT)**

- Sama seperti pertemuan 1, apersepsi mengulas semua materi sebelumnya.

- **KEGIATAN INTI (90 MENIT)**

- **Eksplorasi:** Guru menjelaskan aturan perlombaan sederhana (jarak 40-60 meter), termasuk aturan diskualifikasi (mencuri start, keluar lintasan).
- **Latihan:** Siswa melakukan simulasi lari jarak pendek secara utuh, mulai dari start, lari, hingga finis.
- **Aplikasi:** Mengadakan perlombaan lari jarak pendek antar siswa. Siswa yang tidak berlari bertugas sebagai juri start, pencatat waktu, atau juri finis. (Meaningful & Joyful: merasakan atmosfer kompetisi dan pentingnya sportivitas).
- **Pembelajaran Berdiferensiasi:**
 - **Proses:** Siswa dikelompokkan berdasarkan catatan waktu sebelumnya agar kompetisi lebih seimbang.
 - **Produk:** Partisipasi aktif dan sportif dalam perlombaan, serta usaha maksimal untuk memperbaiki catatan waktu pribadi.

- **KEGIATAN PENUTUP (15 MENIT)**

- **Refleksi:** Diskusi tentang pengalaman lomba: "Apa yang kamu rasakan saat berlomba? Apa yang akan kamu lakukan agar bisa lebih cepat di kesempatan berikutnya?"
- **Rangkuman:** Mengumumkan "juara" dan memberikan apresiasi kepada semua siswa atas partisipasi dan semangat juangnya.
- **Tindak Lanjut:** Mendorong siswa untuk menjadikan lari sebagai kebiasaan untuk

- menjaga kebugaran.
- **Penutup:** Pendinginan, doa, dan salam.

G. ASESMEN PEMBELAJARAN

ASESMEN DIAGNOSTIK

- **Tanya Jawab:** "Siapa atlet lari jarak pendek yang kalian kenal? Apa yang membuat mereka bisa berlari sangat cepat?"
- **Kuis Singkat:** Tes lari 20 meter untuk mengetahui kecepatan awal siswa.

ASESMEN FORMATIF

- **Tanya Jawab:** "Mengapa ayunan lengan penting dalam lari cepat?"
- **Diskusi Kelompok:** Menganalisis video start seorang atlet dan mengidentifikasi apakah ada kesalahan atau tidak.
- **Observasi:** Guru menggunakan lembar ceklist untuk menilai teknik start dan lari siswa selama latihan.
- **Latihan Soal/LKPD:** Siswa mengisi LKPD untuk mengurutkan aba-aba dan gerakan pada start jongkok.
- **Produk (Proses):** Unjuk kerja teknik start, lari, dan finis selama sesi latihan.

ASESMEN SUMATIF

- **Produk (Proyek):** Membuat poster sederhana yang berisi tips dan gambar teknik lari jarak pendek yang benar.
- **Praktik (Kinerja):**
 - Melakukan start jongkok sesuai 3 aba-aba dengan benar.
 - Tes lari 40 meter, dinilai berdasarkan catatan waktu dan observasi teknik.
- **Tes Tertulis:** Tes akhir bab untuk mengukur pemahaman konsep, prosedur, dan aturan dasar.
 - **Contoh Tes Tertulis:**
 - **Pilihan Ganda**
 1. Start yang digunakan dalam perlombaan lari jarak pendek adalah...
 - A. Start berdiri
 - B. Start melayang
 - C. Start jongkok
 - D. Start block
 2. Pada aba-aba "SIAP" dalam start jongkok, posisi pinggul yang benar adalah...
 - A. Lebih rendah dari bahu
 - B. Sejajar dengan bahu
 - C. Lebih tinggi dari bahu
 - D. Tidak ada aturan khusus
 3. Pelari jarak pendek sering disebut dengan istilah...
 - A. Atlet
 - B. Sprinter
 - C. Runner
 - D. Starter
 4. Gerakan yang paling menentukan keberhasilan lari jarak pendek adalah...

- A. Ayunan lengan
 - B. Langkah kaki
 - C. Gerakan start
 - D. Semua jawaban benar
5. Saat berlari cepat, pendaratan telapak kaki yang paling efisien adalah pada...
- A. Tumit
 - B. Seluruh telapak kaki
 - C. Ujung telapak kaki
 - D. Sisi luar kaki
6. Fungsi utama ayunan lengan saat berlari cepat adalah untuk...
- A. Gaya
 - B. Menjaga keseimbangan dan menambah daya dorong
 - C. Mengurangi kecepatan
 - D. Menghalangi lawan
7. Seorang pelari dinyatakan selesai dalam perlombaan lari ketika...
- A. Kakinya menyentuh garis finis
 - B. Tangannya menyentuh garis finis
 - C. Bagian dada/torso menyentuh bidang vertikal garis finis
 - D. Kepalanya melewati garis finis
8. Nomor lari yang termasuk dalam kategori lari jarak pendek adalah...
- A. 800 m
 - B. 1500 m
 - C. 100 m
 - D. 5000 m
9. Pelari akan didiskualifikasi jika melakukan kesalahan start sebanyak...
- A. 1 kali
 - B. 2 kali
 - C. 3 kali
 - D. Tergantung wasit
10. Sikap badan yang benar saat berlari cepat adalah...
- A. Tegak lurus
 - B. Condong ke belakang
 - C. Condong ke depan
 - D. Membungkuk

■ **Esai**

1. Jelaskan urutan gerakan yang harus dilakukan seorang pelari pada setiap aba-aba start jongkok ("BERSEDIA", "SIAP", dan "YA!")!
2. Mengapa seorang pelari jarak pendek tidak boleh mengurangi kecepatan saat mendekati garis finis? Jelaskan cara memasuki garis finis yang benar!
3. Menurutmu, apa saja faktor-faktor yang mempengaruhi kecepatan seseorang dalam berlari? Sebutkan minimal tiga faktor!
4. Apa yang dimaksud dengan sportivitas dalam perlombaan lari? Berikan

dua contoh perilaku sportif!

5. Rancanglah sebuah program pemanasan sederhana yang akan kamu lakukan sebelum berlatih lari jarak pendek! Sebutkan minimal 3 gerakan pemanasan.

Mengetahui,
Kepala Sekolah

Pamekasan, ... 2026
Guru Mata Pelajaran

ABD. RAHMAN, S.Pd.I
NIP.

Moh. Mahsus, S.Sos.
NIP.

MODUL AJAR DEEP LEARNING
MATA PELAJARAN : PJOK
BAB 6: AKTIVITAS SENAM LANTAI

A. IDENTITAS MODUL

Nama Sekolah	: SMP MIFTAHUL FALAH
Nama Penyusun	: Moh. Mahsus,S.Sos
Mata Pelajaran	: PJOK
Kelas / Semester	: VII / II (Genap)
Alokasi Waktu	: 9 JP (3 kali pertemuan)
Tahun Pelajaran	: 2026 / 2027

B. IDENTIFIKASI KESIAPAN PESERTA DIDIK

- **Pengetahuan Awal:** Peserta didik umumnya pernah melakukan gerakan senam dasar seperti rol depan di tingkat sekolah dasar. Namun, pemahaman teknik yang benar, aman, dan kesadaran tubuh (body awareness) masih perlu dikembangkan.
- **Minat:** Minat peserta didik terhadap senam lantai bervariasi. Beberapa mungkin merasa tertantang, sementara yang lain mungkin merasa takut atau kurang percaya diri karena memerlukan kelenturan dan kekuatan.
- **Latar Belakang:** Terdapat keragaman tingkat kelenturan, kekuatan (terutama lengan dan perut), dan keseimbangan pada peserta didik.
- **Kebutuhan Belajar:**
 - **Visual:** Sangat memerlukan peragaan tahapan gerakan (breakdown) yang jelas dan lambat, terutama untuk guling ke depan dan ke belakang.
 - **Auditori:** Membutuhkan instruksi verbal yang memberikan kata kunci pada setiap tahapan kritis, misalnya "dagu tempel di dada", "punggung membulat".
 - **Kinestetik:** Membutuhkan proses latihan bertahap, mulai dari gerakan awalan, gerakan inti, hingga gerakan akhir, serta bantuan dari guru atau teman untuk membangun rasa aman dan percaya diri.

C. KARAKTERISTIK MATERI PELAJARAN

- **Jenis Pengetahuan yang Akan Dicapai:**
 - **Konseptual:** Memahami konsep keseimbangan statis dan dinamis, prinsip dasar gerakan mengguling (membulatkan badan), dan pentingnya keselamatan dalam senam lantai.
 - **Prosedural:** Mampu melakukan gerak spesifik keseimbangan (bertumpu pada kaki, lengan, kepala), guling ke depan, dan guling ke belakang dengan teknik yang benar dan aman.
- **Relevansi dengan Kehidupan Nyata Peserta Didik:** Meningkatkan kelenturan tubuh, kekuatan otot inti (core muscle), kesadaran akan postur tubuh yang baik, serta membangun keberanian dan kepercayaan diri.
- **Tingkat Kesulitan:** Sedang hingga Tinggi. Gerakan seperti guling ke belakang seringkali menjadi tantangan karena memerlukan kekuatan lengan untuk mendorong dan mengatasi rasa takut.

- **Struktur Materi:** Pembelajaran disusun dari gerakan yang lebih mudah dan mendasar (keseimbangan), dilanjutkan ke gerakan yang lebih kompleks (guling ke depan), dan diakhiri dengan gerakan yang paling menantang (guling ke belakang) serta rangkaian gerak sederhana.
- **Integrasi Nilai dan Karakter:**
 - **Keimanan dan Ketakwaan terhadap Tuhan Yang Maha Esa, dan Berakhlak Mulia:** Menjaga dan merawat tubuh yang merupakan anugerah Tuhan dengan latihan yang teratur dan aman.
 - **Bernalar Kritis:** Menganalisis kesalahan yang terjadi pada gerakannya sendiri atau teman dan mencari cara untuk memperbaikinya.
 - **Kreativitas:** Merangkai beberapa gerakan keseimbangan dan guling menjadi satu pola gerakan yang harmonis.
 - **Kolaborasi/Bergotong Royong:** Bekerja sama dengan teman untuk saling membantu (memberi spotter) saat melakukan gerakan guling untuk memastikan keamanan.
 - **Kemandirian:** Berani mencoba melakukan gerakan sesuai kemampuannya dan bertanggung jawab atas keselamatan diri sendiri.
 - **Kepedulian:** Memperhatikan keselamatan teman dan memberikan bantuan atau dukungan saat diperlukan.

D. DIMENSI PROFIL LULUSAN

- **Keimanan dan Ketakwaan terhadap Tuhan Yang Maha Esa, dan Berakhlak Mulia:** Menunjukkan sikap syukur atas kemampuan tubuh untuk bergerak dan belajar hal baru.
- **Kewargaan:** Menghargai usaha teman, tidak menertawakan teman yang melakukan kesalahan, dan antri menunggu giliran dengan tertib.
- **Penalaran Kritis:** Mengidentifikasi bagian tubuh mana yang harus menjadi tumpuan pertama saat melakukan guling depan (tengkuk, bukan kepala) untuk menghindari cedera.
- **Kreativitas:** Menciptakan variasi sikap akhir setelah melakukan guling depan atau belakang.
- **Kolaborasi:** Bekerja sama dalam kelompok untuk menyiapkan dan merapikan matras serta saling menjaga keselamatan.
- **Kemandirian:** Memiliki disiplin untuk mengikuti instruksi guru dengan saksama demi keselamatan dan keberhasilan gerakan.
- **Kesehatan:** Memahami manfaat senam lantai untuk meningkatkan kelenturan, kekuatan, dan koordinasi tubuh.
- **Komunikasi:** Memberikan umpan balik yang konstruktif dan positif kepada teman latihan.

DESAIN PEMBELAJARAN

A. CAPAIAN PEMBELAJARAN (CP)

Pada akhir Fase D, murid memiliki kemampuan sebagai berikut.

- **Terampil Bergerak:** Menerapkan keterampilan gerak serta mentransfernya ke dalam berbagai situasi gerak; memperagakan strategi gerak yang dapat dimanfaatkan untuk meningkatkan capaian keterampilan gerak.
- **Belajar Melalui Gerak:** Membuktikan strategi gerak yang paling efektif dalam situasi gerak yang berbeda; menginvestigasi modifikasi peraturan yang mendukung fair play dan partisipasi inklusif; menerapkan kepemimpinan, kolaborasi, dan pengambilan keputusan kelompok ketika berpartisipasi di dalam berbagai aktivitas jasmani.
- **Bergaya Hidup Aktif:** Berpartisipasi dalam aktivitas jasmani dan menjelaskan reaksi tubuh terhadap berbagai tingkat intensitas yang berbeda; menjelaskan strategi peningkatan aktivitas jasmani dan pencegahan perilaku sedenter.
- **Memilih Hidup yang Menyehatkan:** Menganalisis risiko kesehatan akibat gaya hidup dan merancang tindakan pencegahan melalui aktivitas jasmani berdasarkan rekomendasi otoritas kesehatan; merancang pola makan sehat berdasarkan analisis kandungan gizi sesuai kebutuhan aktivitas jasmani; serta mempraktikkan prosedur untuk menangani cedera yang berisiko terhadap kesehatan dan keselamatan berdasarkan prinsip pertolongan pertama.

B. LINTAS DISIPLIN ILMU

- **Ilmu Pengetahuan Alam (Biologi):** Memahami peran otot, tulang, dan sistem saraf dalam menjaga keseimbangan dan melakukan gerakan senam.
- **Seni Budaya:** Menghargai unsur keindahan (estetika) dan kerapian dalam setiap gerakan senam.
- **Fisika:** Memahami konsep titik berat dan pusat massa untuk menjaga keseimbangan tubuh.

C. TUJUAN PEMBELAJARAN

- **Pertemuan 1 (3 JP):** Melalui berbagai aktivitas pembelajaran, peserta didik dapat memahami, menganalisis, dan mempraktikkan gerak spesifik keseimbangan dengan kaki dan guling ke depan, serta menunjukkan nilai keberanian dan kemandirian.
- **Pertemuan 2 (3 JP):** Melalui berbagai aktivitas pembelajaran, peserta didik dapat memahami, menganalisis, dan mempraktikkan gerak spesifik guling ke belakang, serta menunjukkan nilai kerja keras dan gotong royong.
- **Pertemuan 3 (3 JP):** Melalui berbagai aktivitas pembelajaran, peserta didik dapat mempraktikkan rangkaian gerak sederhana yang mengkombinasikan keseimbangan, guling depan, dan guling belakang, serta menunjukkan nilai kreativitas dan percaya diri.

D. TOPIK PEMBELAJARAN KONTEKSTUAL

Keterampilan, Pengetahuan Gerak, Pengembangan Karakter dan Internalisasi Nilai-nilai

dalam Aktivitas Senam Lantai.

E. KERANGKA PEMBELAJARAN

PRAKTIK PEDAGOGIK

- **Model Pembelajaran:** Pembelajaran Langsung (Direct Instruction) dan Pembelajaran Inklusif (Inclusion Style).
- **Pendekatan:** Deep Learning (Mindful, Meaningful, Joyful Learning)
 - **Mindful Learning:** Peserta didik fokus merasakan setiap bagian punggung yang menyentuh matras secara berurutan saat mengguling.
 - **Meaningful Learning:** Peserta didik memahami bahwa menguasai gerakan dasar seperti guling depan adalah fondasi untuk gerakan senam yang lebih kompleks dan juga bermanfaat untuk situasi darurat (misal: cara jatuh yang aman).
 - **Joyful Learning:** Menggunakan permainan keseimbangan dan tantangan kecil untuk membuat pembelajaran lebih menarik.
- **Metode Pembelajaran:** Demonstrasi, Latihan Bertahap (Part-Whole), Bantuan (Spotting), Penugasan.
- **Strategi Pembelajaran Berdiferensiasi**
 - **Diferensiasi Konten:** Menyediakan matras dengan ketebalan berbeda atau matras miring (inclined mat) untuk membantu siswa melakukan guling depan/belakang.
 - **Diferensiasi Proses:** Siswa dapat memilih level kesulitan. Contoh: guling depan dari posisi jongkok (level 1) atau dari posisi berdiri (level 2). Guru dan teman memberikan bantuan (spotting) sesuai tingkat kebutuhan siswa.
 - **Diferensiasi Produk:** Penilaian unjuk kerja dinilai berdasarkan proses dan usaha siswa untuk melakukan gerakan dengan teknik yang benar dan aman, bukan hanya pada kesempurnaan hasil akhir.

KEMITRAAN PEMBELAJARAN

- **Lingkungan Sekolah:** Mengajak siswa yang mahir atau tergabung dalam ekstrakurikuler senam untuk menjadi tutor sebaya.
- **Lingkungan Luar Sekolah/Masyarakat:** Menonton video pertandingan senam artistik untuk melihat aplikasi gerakan tingkat tinggi.
- **Mitra Digital:** Menggunakan aplikasi video analisis untuk merekam gerakan siswa dan memberikan umpan balik visual.

LINGKUNGAN BELAJAR

- **Ruang Fisik:** Ruang atau aula yang aman dan bersih dengan alas matras yang memadai dan tersusun rapat tanpa celah.
- **Ruang Virtual:** Berbagi infografis tentang tips keamanan dalam melakukan senam lantai.
- **Budaya Belajar:** Menciptakan lingkungan yang sangat menekankan keselamatan, saling percaya, dan suportif. Tidak ada paksaan, dan setiap siswa didorong untuk maju sesuai kecepatan dan keberaniannya masing-masing.

PEMANFAATAN DIGITAL

- **Perpustakaan Digital/Sumber Daring:** Menonton video tutorial "Drills for Forward Roll" atau "Backward Roll Progressions" untuk latihan bertahap.
- **Forum Diskusi Daring:** Diskusi tentang cara mengatasi rasa takut saat akan

melakukan guling ke belakang.

- **Penilaian Daring:** Kuis tentang urutan gerakan dan poin-poin keselamatan dalam senam lantai.
- **Media Presentasi Digital:** Guru menggunakan gambar step-by-step untuk setiap gerakan.
- **Media Publikasi Digital:** Membuat kolase foto yang menunjukkan proses belajar siswa dari awal hingga berhasil melakukan gerakan.

F. LANGKAH-LANGKAH PEMBELAJARAN BERDIFERENSIASI

PERTEMUAN 1 (3 JP : 120 MENIT)

- **Topik:** Keseimbangan dan Guling Depan
- **KEGIATAN PENDAHULUAN (20 MENIT)**
 - **Pembukaan:** Salam, doa, presensi.
 - **Apersepsi:** "Siapa yang bisa berdiri dengan satu kaki selama 10 detik? Gerakan apa yang mirip seperti bola menggelinding?"
 - **Motivasi:** Menjelaskan manfaat keseimbangan untuk semua aktivitas dan pentingnya bisa melakukan guling depan dengan aman.
 - **Pemanasan:** Pemanasan menyeluruh dengan fokus pada peregangan leher, punggung, pergelangan tangan, dan kaki. Dilanjutkan permainan keseimbangan kelompok. (Joyful)
- **KEGIATAN INTI (85 MENIT)**
 - **Eksplorasi:** Guru mendemonstrasikan berbagai sikap keseimbangan (sikap pesawat terbang) dan tahapan guling depan (jongkok, letakkan tangan, masukkan kepala, gulingkan badan, jongkok kembali). (Mindful: siswa fokus pada posisi dagu menempel di dada).
 - **Latihan:** Siswa berlatih gerakan "menggelinding seperti bola" (rocking) dari posisi jongkok memeluk lutut. Kemudian mencoba melakukan guling depan di atas matras miring (jika ada) atau dengan bantuan guru. (Meaningful: memahami konsep membulatkan badan).
 - **Pembelajaran Berdiferensiasi:**
 - **Proses:** Siswa yang takut bisa berlatih tahap awal (menempelkan tengkuk di matras) berulang kali. Guru memberikan bantuan dorongan pada punggung siswa yang membutuhkan.
 - **Produk:** Siswa mampu melakukan guling depan dari posisi jongkok dengan alur gerakan yang benar, meskipun belum sempurna.
- **KEGIATAN PENUTUP (15 MENIT)**
 - **Refleksi:** "Apa bagian tersulit dari guling depan? Apa yang harus diingat agar kepala tidak sakit?"
 - **Rangkuman:** Guru menekankan kembali: "Tumpuan ada di tengkuk, bukan di puncak kepala."
 - **Tindak Lanjut:** Menugaskan siswa melatih kelenturan punggung di rumah.
 - **Penutup:** Pendinginan, doa, dan salam.

PERTEMUAN 2 (3 JP : 120 MENIT)

- **Topik:** Guling Belakang
- **KEGIATAN PENDAHULUAN (20 MENIT)**
 - Sama seperti pertemuan 1, apersepsi mengulas kembali guling depan.
- **KEGIATAN INTI (85 MENIT)**
 - **Eksplorasi:** Guru mendemonstrasikan tahapan guling belakang, menekankan pada posisi tangan di samping telinga dan kekuatan dorongan lengan. (Mindful Learning: fokus pada tolakan tangan).
 - **Latihan:** Latihan dimulai dengan gerakan mengayun ke belakang dari posisi duduk. Kemudian mencoba menggulingkan badan ke belakang hingga punggung menyentuh matras. Tahap selanjutnya adalah mencoba menolakkan tangan. (Meaningful Learning: memahami peran tangan untuk mendorong, bukan menahan).
 - **Pembelajaran Berdiferensiasi:**
 - **Proses:** Latihan dilakukan di matras miring atau dengan bantuan guru yang mengangkat pinggul siswa. Siswa yang lebih kuat dapat mencoba guling belakang ke posisi jongkok.
 - **Produk:** Siswa mampu melakukan guling belakang dengan bantuan atau mandiri, dengan alur gerakan yang benar.
 - **Aplikasi:** Mencoba merangkai guling depan langsung dilanjutkan dengan berdiri.
- **KEGIATAN PENUTUP (15 MENIT)**
 - Sama seperti pertemuan 1, fokus refleksi pada cara mengatasi rasa takut dan kesulitan mendorong dengan tangan.

PERTEMUAN 3 (3 JP : 120 MENIT)

- **Topik:** Rangkaian Gerak Sederhana
- **KEGIATAN PENDAHULUAN (15 MENIT)**
 - Sama seperti pertemuan 1, apersepsi mengulas semua materi sebelumnya.
- **KEGIATAN INTI (90 MENIT)**
 - **Eksplorasi:** Guru memberikan contoh rangkaian gerak sederhana: Sikap awal -> Sikap Keseimbangan -> Guling Depan -> Berdiri -> Guling Belakang -> Sikap Akhir.
 - **Latihan/Aplikasi:** Siswa secara berkelompok diberi waktu untuk merancang dan berlatih rangkaian gerak sederhana versi mereka sendiri, yang menggabungkan minimal 3 gerakan yang telah dipelajari. (Kreatif & Joyful).
 - **Pembelajaran Berdiferensiasi:**
 - **Proses:** Kelompok dapat memilih gerakan sesuai kemampuan anggotanya. Durasi dan kompleksitas rangkaian diserahkan pada kreativitas kelompok.
 - **Produk:** Setiap kelompok menampilkan rangkaian gerak sederhana mereka di depan kelas. Penilaian fokus pada kerja sama, kreativitas, dan usaha.
- **KEGIATAN PENUTUP (15 MENIT)**
 - **Refleksi:** Apresiasi untuk semua kelompok. Diskusi tentang pengalaman merangkai dan menampilkan gerakan.
 - **Rangkuman:** Guru menyimpulkan bahwa senam lantai bukan hanya tentang

teknik, tapi juga tentang keberanian, kreativitas, dan kerja sama.

- **Tindak Lanjut:** Mendorong siswa untuk terus melatih kelenturan dan keseimbangan.
- **Penutup:** Pendinginan, doa, dan salam.

G. ASESMEN PEMBELAJARAN

ASESMEN DIAGNOSTIK

- **Tanya Jawab:** "Siapa yang pernah melakukan rol depan? Apa yang kamu rasakan? Siapa yang takut melakukannya?"
- **Kuis Singkat:** Tes kelenturan sederhana (mencium lutut) dan tes keseimbangan (berdiri satu kaki).

ASESMEN FORMATIF

- **Tanya Jawab:** "Mengapa dagu harus selalu menempel di dada saat melakukan guling depan?"
- **Diskusi Kelompok:** Menganalisis mengapa seorang teman kesulitan melewati tahap akhir guling belakang.
- **Observasi:** Guru menggunakan lembar ceklist untuk menilai proses dan keamanan siswa saat mencoba gerakan.
- **Latihan Soal/LKPD:** Siswa mengurutkan gambar tahapan guling depan yang diacak.
- **Produk (Proses):** Kemajuan siswa dalam melakukan setiap tahapan gerakan dari pertemuan ke pertemuan.

ASESMEN SUMATIF

- **Produk (Proyek):** Penampilan rangkaian gerak sederhana secara berkelompok.
- **Praktik (Kinerja):**
 - Melakukan gerak keseimbangan sikap pesawat terbang selama 5 detik.
 - Melakukan gerak guling depan dari jongkok ke jongkok.
 - Melakukan gerak guling belakang (boleh dengan bantuan).
- **Tes Tertulis:** Tes akhir bab untuk mengukur pemahaman konsep, prosedur, dan prinsip keselamatan.
 - **Contoh Tes Tertulis:**
 - **Pilihan Ganda**
 1. Gerakan menggulingkan badan ke depan dengan posisi badan membulat disebut...
 - A. Guling belakang
 - B. Guling lenting
 - C. Guling depan
 - D. Meroda
 2. Saat melakukan guling depan, bagian tubuh yang pertama kali menyentuh matras adalah...
 - A. Puncak kepala
 - B. Dahi
 - C. Tengkok
 - D. Punggung
 3. Posisi dagu saat akan melakukan guling depan maupun guling belakang sebaiknya...

- A. Menengadah ke atas
 - B. Lurus ke depan
 - C. Menempel di dada
 - D. Menoleh ke samping
4. Fungsi utama kedua tangan saat melakukan guling ke belakang adalah untuk...
- A. Menjaga keseimbangan
 - B. Menahan berat badan
 - C. Menolak/mendorong matras agar kepala bisa lewat
 - D. Menambah keindahan
5. Alas yang wajib digunakan untuk melakukan aktivitas senam lantai adalah...
- A. Karpet
 - B. Rumput
 - C. Matras
 - D. Pasir
6. Gerakan menirukan sikap kapal terbang bertujuan untuk melatih...
- A. Kekuatan
 - B. Kecepatan
 - C. Kelenturan
 - D. Keseimbangan
7. Sikap akhir yang benar pada gerakan guling depan adalah...
- A. Berdiri tegak
 - B. Jongkok
 - C. Terlentang
 - D. Tidur miring
8. Unsur terpenting yang harus selalu diutamakan dalam melakukan senam lantai adalah...
- A. Kecepatan
 - B. Keindahan
 - C. Keselamatan
 - D. Kekuatan
9. Latihan awal untuk membiasakan badan dalam posisi mengguling adalah...
- A. Melompat-lompat
 - B. Gerakan rocking (mengayun seperti bola)
 - C. Berlari
 - D. Sikap lilin
10. Bantuan yang diberikan kepada teman saat melakukan guling depan adalah dengan cara...
- A. Menarik tangannya
 - B. Mendorong punggungnya
 - C. Mengangkat kakinya
 - D. Menahan kepalanya

■ **Esai**

1. Jelaskan tiga hal paling penting yang harus diperhatikan untuk menjaga keselamatan saat melakukan guling depan!
2. Mengapa posisi badan harus selalu berusaha dibulatkan saat melakukan gerakan guling (depan maupun belakang)?
3. Jelaskan tahapan melakukan gerakan guling ke belakang, mulai dari sikap awal hingga sikap akhir!
4. Menurutmu, apa manfaat mempelajari senam lantai bagi kehidupan sehari-hari? Berikan minimal dua contoh!
5. Jika seorang temanmu merasa takut untuk mencoba guling belakang, dukungan atau bantuan seperti apa yang akan kamu berikan kepadanya?

Mengetahui,
Kepala Sekolah

Pamekasan, ... 2026
Guru Mata Pelajaran

ABD. RAHMAN, S.Pd.I
NIP.

Moh. Mahsus, S.Sos.
NIP.

MODUL AJAR DEEP LEARNING
MATA PELAJARAN : PJOK
BAB 7: AKTIVITAS GERAK BERIRAMA

A. IDENTITAS MODUL

Nama Sekolah	: SMP MIFTAHUL FALAH
Nama Penyusun	: Moh. Mahsus,S.Sos
Mata Pelajaran	: PJOK
Kelas / Semester	: VII / II (Genap)
Alokasi Waktu	: 9 JP (3 kali pertemuan)
Tahun Pelajaran	: 2026 / 2027

B. IDENTIFIKASI KESIAPAN PESERTA DIDIK

- **Pengetahuan Awal:** Peserta didik umumnya memiliki pengalaman bergerak mengikuti irama musik secara informal (misalnya menari atau senam pagi). Pemahaman formal mengenai teknik langkah dasar dan ayunan lengan yang terstruktur masih perlu dikembangkan.
- **Minat:** Minat peserta didik cenderung tinggi karena aktivitas ini berhubungan dengan musik dan ekspresi diri. Namun, beberapa siswa mungkin merasa malu atau kurang percaya diri untuk bergerak secara luwes.
- **Latar Belakang:** Terdapat keragaman dalam tingkat keluwesan (fleksibilitas), koordinasi gerak, dan kepekaan terhadap irama (ritme) pada peserta didik.
- **Kebutuhan Belajar:**
 - **Visual:** Sangat memerlukan peragaan gerakan yang jelas dari guru, baik secara langsung maupun melalui video, untuk meniru langkah dan ayunan lengan.
 - **Auditori:** Musik atau ketukan yang jelas dan bersemangat sangat penting untuk memandu tempo dan ritme gerakan.
 - **Kinestetik:** Membutuhkan banyak pengulangan (repetisi) untuk menyelaraskan gerakan tubuh dengan irama musik hingga menjadi otomatis dan luwes.

C. KARAKTERISTIK MATERI PELAJARAN

- **Jenis Pengetahuan yang Akan Dicapai:**
 - **Konseptual:** Memahami konsep gerak berirama, yaitu keselarasan antara gerakan tubuh (langkah kaki dan ayunan lengan) dengan irama musik, serta pentingnya kontinuitas dan keluwesan gerak.
 - **Prosedural:** Mampu melakukan gerak spesifik langkah dasar (biasa, rapat, samping, silang) dan ayunan lengan (satu lengan dan dua lengan) serta mengkombinasikannya.
- **Relevansi dengan Kehidupan Nyata Peserta Didik:** Meningkatkan koordinasi motorik, kelenturan, dan kebugaran jasmani. Menjadi sarana untuk mengekspresikan diri, mengurangi stres, dan merupakan aktivitas sosial yang menyenangkan.
- **Tingkat Kesulitan:** Sedang. Tantangan utama adalah menyinkronkan gerakan anggota tubuh yang berbeda (kaki dan tangan) dengan ketukan irama secara konsisten.
- **Struktur Materi:** Pembelajaran disusun secara sistematis, dimulai dari pengenalan

gerak spesifik paling dasar (langkah kaki), dilanjutkan dengan gerak spesifik ayunan lengan, dan diakhiri dengan mengkombinasikan kedua gerakan tersebut menjadi sebuah rangkaian yang utuh.

- **Integrasi Nilai dan Karakter:**

- **Keimanan dan Ketakwaan terhadap Tuhan Yang Maha Esa, dan Berakhlak Mulia:** Mengekspresikan rasa syukur melalui gerakan tubuh yang sehat dan positif.
- **Bernalar Kritis:** Menganalisis dan memilih kombinasi gerakan yang paling sesuai dengan irama musik yang diberikan.
- **Kreativitas:** Merancang sebuah rangkaian gerak berirama sederhana secara berkelompok.
- **Kolaborasi/Bergotong Royong:** Bekerja sama dalam kelompok untuk menyamakan gerakan dan menciptakan sebuah penampilan yang kompak.
- **Kemandirian:** Berani menampilkan gerakan di depan teman-teman dan percaya diri dengan ekspresi gerak sendiri.
- **Kepedulian:** Memberikan semangat dan dukungan kepada teman yang masih kesulitan mengikuti gerakan.

D. DIMENSI PROFIL LULUSAN

- **Keimanan dan Ketakwaan terhadap Tuhan Yang Maha Esa, dan Berakhlak Mulia:** Menjaga etika dan kesopanan dalam bergerak dan berekspresi.
- **Kewargaan:** Menghargai penampilan dan kreativitas teman atau kelompok lain.
- **Penalaran Kritis:** Memilih gerakan yang tepat untuk transisi antar bagian dalam sebuah rangkaian senam.
- **Kreativitas:** Mengembangkan atau memodifikasi gerakan dasar menjadi variasi baru yang unik.
- **Kolaborasi:** Bekerja sama secara efektif dalam kelompok untuk menciptakan kekompakan gerak.
- **Kemandirian:** Memiliki rasa percaya diri untuk memimpin gerakan di kelompoknya atau tampil secara individu.
- **Kesehatan:** Memahami bahwa aktivitas gerak berirama merupakan salah satu bentuk latihan kardio yang baik untuk kesehatan jantung.
- **Komunikasi:** Menggunakan isyarat visual dan verbal untuk berkoordinasi dengan anggota kelompok saat berlatih.

DESAIN PEMBELAJARAN

A. CAPAIAN PEMBELAJARAN (CP)

Pada akhir Fase D, murid memiliki kemampuan sebagai berikut.

- **Terampil Bergerak:** Menerapkan keterampilan gerak serta mentransfernya ke dalam berbagai situasi gerak; memperagakan strategi gerak yang dapat dimanfaatkan untuk meningkatkan capaian keterampilan gerak.
- **Belajar Melalui Gerak:** Membuktikan strategi gerak yang paling efektif dalam situasi gerak yang berbeda; menginvestigasi modifikasi peraturan yang mendukung fair play dan partisipasi inklusif; menerapkan kepemimpinan, kolaborasi, dan pengambilan keputusan kelompok ketika berpartisipasi di dalam berbagai aktivitas jasmani.
- **Bergaya Hidup Aktif:** Berpartisipasi dalam aktivitas jasmani dan menjelaskan reaksi tubuh terhadap berbagai tingkat intensitas yang berbeda; menjelaskan strategi peningkatan aktivitas jasmani dan pencegahan perilaku sedenter.
- **Memilih Hidup yang Menyehatkan:** Menganalisis risiko kesehatan akibat gaya hidup dan merancang tindakan pencegahan melalui aktivitas jasmani berdasarkan rekomendasi otoritas kesehatan; merancang pola makan sehat berdasarkan analisis kandungan gizi sesuai kebutuhan aktivitas jasmani; serta mempraktikkan prosedur untuk menangani cedera yang berisiko terhadap kesehatan dan keselamatan berdasarkan prinsip pertolongan pertama.

B. LINTAS DISIPLIN ILMU

- **Seni Budaya (Seni Musik & Seni Tari):** Memahami unsur-unsur musik (ketukan, tempo, irama) dan mengaplikasikannya dalam bentuk gerak yang estetik.
- **Matematika:** Menggunakan konsep hitungan (pola 8 hitungan) untuk menstrukturkan rangkaian gerakan.

C. TUJUAN PEMBELAJARAN

- **Pertemuan 1 (3 JP):** Melalui berbagai aktivitas pembelajaran, peserta didik dapat memahami, menganalisis, dan mempraktikkan gerak spesifik langkah dasar (biasa, rapat, samping) dan ayunan satu lengan, serta menunjukkan nilai kemandirian dan percaya diri.
- **Pertemuan 2 (3 JP):** Melalui berbagai aktivitas pembelajaran, peserta didik dapat memahami, menganalisis, dan mempraktikkan gerak spesifik ayunan dua lengan dan mengkombinasikannya dengan langkah dasar, serta menunjukkan nilai bernalar kritis dan gotong royong.
- **Pertemuan 3 (3 JP):** Melalui berbagai aktivitas pembelajaran, peserta didik dapat merancang dan mempraktikkan rangkaian gerak berirama sederhana secara berkelompok, serta menunjukkan nilai kreativitas dan kolaborasi.

D. TOPIK PEMBELAJARAN KONTEKSTUAL

Keterampilan, Pengetahuan Gerak, Pengembangan Karakter dan Internalisasi Nilai-nilai dalam Aktivitas Gerak Berirama.

E. KERANGKA PEMBELAJARAN

PRAKTIK PEDAGOGIK

- **Model Pembelajaran:** Pembelajaran Kooperatif (Cooperative Learning), Pembelajaran Berbasis Proyek (Project-Based Learning) untuk pertemuan akhir.
- **Pendekatan:** Deep Learning (Mindful, Meaningful, Joyful Learning)
 - **Mindful Learning:** Peserta didik fokus mendengarkan ketukan musik dan merasakan keselarasan gerakannya dengan irama.
 - **Meaningful Learning:** Peserta didik memahami gerak berirama sebagai cara mengekspresikan emosi dan kreativitas melalui media tubuh.
 - **Joyful Learning:** Menggunakan musik yang populer dan disukai siswa untuk meningkatkan semangat dan partisipasi.
- **Metode Pembelajaran:** Demonstrasi, Imitasi (Meniru), Latihan (Drill), Penugasan Kelompok.
- **Strategi Pembelajaran Berdiferensiasi**
 - **Diferensiasi Konten:** Menyediakan pilihan musik dengan tempo yang berbeda (lambat, sedang, cepat). Gerakan dasar dapat disederhanakan atau dikembangkan menjadi lebih kompleks.
 - **Diferensiasi Proses:** Siswa dapat berlatih secara individu menghadap cermin (jika ada), berpasangan (saling mengoreksi), atau dalam kelompok kecil.
 - **Diferensiasi Produk:** Penilaian akhir berupa penampilan kelompok. Kompleksitas, durasi, dan variasi gerakan dalam rangkaian yang dibuat disesuaikan dengan kemampuan rata-rata kelompok.

KEMITRAAN PEMBELAJARAN

- **Lingkungan Sekolah:** Berkolaborasi dengan guru Seni Budaya untuk pemilihan musik atau eksplorasi gerakan.
- **Lingkungan Luar Sekolah/Masyarakat:** Menonton video sanggar tari atau grup senam aerobik sebagai sumber inspirasi.
- **Mitra Digital:** Menggunakan platform musik seperti Spotify atau YouTube untuk mencari lagu yang cocok untuk aktivitas gerak berirama.

LINGKUNGAN BELAJAR

- **Ruang Fisik:** Ruang atau aula yang luas dan aman dengan lantai yang tidak licin. Dilengkapi dengan sistem audio (speaker) yang memadai.
- **Ruang Virtual:** Grup kelas untuk berbagi link musik pilihan dan video referensi gerakan.
- **Budaya Belajar:** Menciptakan suasana yang positif, ekspresif, dan tidak menghakimi. Mendorong siswa untuk berani bergerak dan tidak takut salah.

PEMANFAATAN DIGITAL

- **Perpustakaan Digital/Sumber Daring:** Kanal YouTube yang berisi tutorial senam aerobik, zumba, atau tarian modern untuk pemula.
- **Forum Diskusi Daring:** Voting lagu favorit kelas yang akan digunakan untuk proyek akhir.
- **Penilaian Daring:** Siswa dapat merekam video penampilan kelompoknya dan

mengunggahnya untuk dinilai.

- **Media Presentasi Digital:** Guru menggunakan video untuk mendemonstrasikan gerakan.
- **Media Publikasi Digital:** Video penampilan terbaik dari proyek akhir dapat diunggah ke media sosial sekolah.

F. LANGKAH-LANGKAH PEMBELAJARAN BERDIFERENSIASI

PERTEMUAN 1 (3 JP : 120 MENIT)

- **Topik:** Langkah Dasar dan Ayunan Satu Lengan
- **KEGIATAN PENDAHULUAN (15 MENIT)**
 - **Pembukaan:** Salam, doa, presensi.
 - **Apersepsi:** Guru memutar musik yang familiar dan meminta siswa bergerak bebas. "Gerakan apa yang paling mudah kalian lakukan saat mendengar musik?"
 - **Motivasi:** Menjelaskan bahwa semua tarian dan senam yang hebat berawal dari langkah dan ayunan yang sederhana.
 - **Pemanasan:** Pemanasan dengan gerakan-gerakan ritmis sederhana mengikuti musik. (Joyful)
- **KEGIATAN INTI (90 MENIT)**
 - **Eksplorasi:** Guru mendemonstrasikan gerak spesifik langkah dasar (biasa, rapat, samping) dan ayunan satu lengan (depan-belakang, samping). (Mindful: siswa fokus pada hitungan dan perpindahan berat badan).
 - **Latihan:** Siswa menirukan gerakan secara klasikal tanpa musik (dengan hitungan), kemudian dengan musik tempo lambat. Latihan dilakukan menghadap ke berbagai arah. (Meaningful: memahami dasar dari sebuah pola gerak).
 - **Pembelajaran Berdiferensiasi:**
 - **Proses:** Siswa yang kesulitan koordinasi fokus pada gerakan kaki terlebih dahulu, baru kemudian menambahkan gerakan tangan.
 - **Produk:** Siswa mampu melakukan langkah ke samping kanan dan kiri (2x8 hitungan) dengan benar.
- **KEGIATAN PENUTUP (15 MENIT)**
 - **Refleksi:** "Langkah mana yang paling mudah? Ayunan mana yang paling sulit?"
 - **Rangkuman:** Guru menguatkan kembali poin kunci: "Setiap gerakan dimulai dan diakhiri dengan lutut sedikit mengeper (fleksibel)."
 - **Tindak Lanjut:** Menugaskan siswa untuk mendengarkan sebuah lagu di rumah dan mencoba melangkahakan kaki sesuai iramanya.
 - **Penutup:** Pendinginan, doa, dan salam.

PERTEMUAN 2 (3 JP : 120 MENIT)

- **Topik:** Ayunan Dua Lengan dan Kombinasi
- **KEGIATAN PENDAHULUAN (15 MENIT)**
 - Sama seperti pertemuan 1, apersepsi mengulas materi sebelumnya.
- **KEGIATAN INTI (90 MENIT)**
 - **Eksplorasi:** Guru mendemonstrasikan gerak spesifik ayunan dua lengan (samping, berputar, menyilang) dan cara mengkombinasikannya dengan langkah

dasar yang sudah dipelajari. (Mindful: fokus pada koordinasi gerak tangan dan kaki secara bersamaan).

- **Latihan:** Siswa berlatih kombinasi sederhana, contoh: langkah biasa ke depan sambil mengayunkan dua lengan ke atas. Latihan dilakukan secara berpasangan untuk saling mengoreksi. (Meaningful: memahami bagaimana gerakan-gerakan dasar bisa dirangkai).
- **Pembelajaran Berdiferensiasi:**
 - **Proses:** Guru memberikan 2-3 pilihan kombinasi gerakan (mudah, sedang, sulit) dan siswa boleh memilih mana yang akan dilatih.
 - **Produk:** Siswa mampu melakukan satu contoh kombinasi langkah kaki dan ayunan dua lengan (misal: langkah samping dengan ayunan dua lengan menyilang) sebanyak 1x8 hitungan.
- **KEGIATAN PENUTUP (15 MENIT)**
 - Sama seperti pertemuan 1, fokus refleksi pada kesulitan mengkoordinasikan tangan dan kaki.

PERTEMUAN 3 (3 JP : 120 MENIT)

- **Topik:** Merancang Rangkaian Gerak Berirama Sederhana
- **KEGIATAN PENDAHULUAN (15 MENIT)**
 - Sama seperti pertemuan 1, apersepsi mengulas semua materi sebelumnya.
- **KEGIATAN INTI (90 MENIT)**
 - **Eksplorasi:** Guru menjelaskan tugas proyek: "Buatlah sebuah rangkaian gerak berirama sederhana secara berkelompok (durasi 2x8 hitungan) yang menggabungkan minimal 2 jenis langkah dan 2 jenis ayunan lengan."
 - **Aplikasi/Proyek:** Siswa dibagi ke dalam kelompok-kelompok kecil. Mereka berdiskusi, memilih musik, merancang, dan berlatih rangkaian gerak mereka. Guru berkeliling sebagai fasilitator. (Kreatif, Kolaboratif, Joyful).
 - **Pembelajaran Berdiferensiasi:**
 - **Proses:** Kelompok bebas memilih gerakan dan musik sesuai tingkat kemampuan dan kreativitas mereka.
 - **Produk:** Setiap kelompok menampilkan hasil karyanya di depan kelas.
- **KEGIATAN PENUTUP (15 MENIT)**
 - **Refleksi:** Setiap kelompok memberikan apresiasi kepada kelompok lain. Diskusi tentang pengalaman bekerja sama dalam menciptakan gerakan.
 - **Rangkuman:** Guru menyimpulkan bahwa dengan kreativitas, gerakan-gerakan sederhana dapat menjadi sebuah karya yang indah.
 - **Tindak Lanjut:** Mendorong siswa untuk aktif mengikuti kegiatan senam bersama di sekolah atau lingkungan rumah.
 - **Penutup:** Pendinginan, doa, dan salam.

G. ASESMEN PEMBELAJARAN

ASESMEN DIAGNOSTIK

- **Tanya Jawab:** "Musik seperti apa yang membuat kalian ingin bergerak? Gerakan apa yang biasa kalian lakukan?"

- **Kuis Singkat:** Guru memberikan beberapa ketukan, siswa diminta menirukannya dengan tepukan tangan untuk menguji kepekaan irama.

ASESMEN FORMATIF

- **Tanya Jawab:** "Mengapa lutut harus selalu sedikit ditekuk (mengeper) dalam gerak berirama?"
- **Diskusi Kelompok:** Saat merancang proyek, siswa berdiskusi memilih gerakan yang paling cocok.
- **Observasi:** Guru menggunakan lembar ceklist untuk menilai penguasaan teknik dasar dan kekompakan siswa selama latihan.
- **Latihan Soal/LKPD:** Siswa diminta menjodohkan nama gerakan (misal: Langkah Samping) dengan deskripsi atau gambarnya.
- **Produk (Proses):** Kemampuan siswa dalam menirukan gerakan yang dicontohkan guru.

ASESMEN SUMATIF

- **Produk (Proyek):** Penampilan rangkaian gerak berirama sederhana hasil karya kelompok.
- **Praktik (Kinerja):**
 - Mendemonstrasikan kombinasi gerak langkah biasa dengan ayunan satu lengan ke depan dan belakang (1x8 hitungan).
 - Mendemonstrasikan kombinasi gerak langkah samping dengan ayunan dua lengan ke samping (1x8 hitungan).
- **Tes Tertulis:** Tes akhir bab untuk mengukur pemahaman konsep dan istilah dasar.
 - **Contoh Tes Tertulis:**
 - **Pilihan Ganda**
 1. Unsur utama yang paling penting dalam aktivitas gerak berirama adalah...
 - A. Kekuatan
 - B. Kecepatan
 - C. Kesesuaian gerak dengan irama
 - D. Ketinggian lompatan
 2. Gerakan melangkahkan kaki kanan ke depan, lalu kaki kiri menyusul dan diletakkan sejajar dengan kaki kanan disebut...
 - A. Langkah biasa
 - B. Langkah rapat
 - C. Langkah samping
 - D. Langkah silang
 3. Hitungan yang umum digunakan dalam satu siklus gerakan senam irama adalah...
 - A. 1 sampai 4
 - B. 1 sampai 6
 - C. 1 sampai 8
 - D. 1 sampai 10
 4. Berikut ini yang BUKAN merupakan gerak spesifik langkah dasar dalam senam irama adalah...
 - A. Langkah biasa

- B. Langkah rapat
 - C. Langkah guling
 - D. Langkah samping
5. Sikap lutut yang benar saat melakukan gerakan langkah maupun ayunan adalah...
 - A. Selalu lurus dan kaku
 - B. Selalu sedikit ditekuk (mengeper)
 - C. Diangkat setinggi pinggang
 - D. Disilangkan
 6. Gerakan mengayunkan kedua lengan dari depan menyilang lalu membuka ke samping atas disebut ayunan...
 - A. Satu lengan ke samping
 - B. Dua lengan berputar
 - C. Dua lengan menyilang
 - D. Dua lengan ke depan belakang
 7. Manfaat utama melakukan aktivitas gerak berirama secara teratur adalah...
 - A. Meningkatkan massa otot secara drastis
 - B. Meningkatkan kesehatan jantung dan paru-paru
 - C. Meningkatkan kekuatan tendangan
 - D. Meningkatkan kemampuan guling belakang
 8. Irama yang dapat digunakan untuk mengiringi senam irama dapat berasal dari...
 - A. Musik
 - B. Tepukan tangan
 - C. Ketukan atau hitungan
 - D. Semua jawaban benar
 9. Keluwesan dan kesinambungan gerakan dalam senam irama disebut juga...
 - A. Fleksibilitas dan kontinuitas
 - B. Kekuatan dan kecepatan
 - C. Ritme dan tempo
 - D. Power dan endurance
 10. Saat merancang sebuah rangkaian gerak secara berkelompok, nilai yang paling dikembangkan adalah...
 - A. Kemandirian
 - B. Keberanian
 - C. Kreativitas dan kolaborasi
 - D. Kekuatan fisik

■ **Esai**

1. Jelaskan apa yang dimaksud dengan aktivitas gerak berirama! Sebutkan tiga unsur penting di dalamnya!
2. Jelaskan perbedaan antara langkah biasa dan langkah rapat dalam senam irama!

3. Bagaimana cara melakukan kombinasi gerakan langkah ke samping dengan ayunan dua lengan ke samping? Jelaskan tahapannya!
4. Menurutmu, mengapa kreativitas penting dalam aktivitas gerak berirama?
5. Jika kelompokmu akan membuat sebuah rangkaian senam irama, bagaimana kalian akan bekerja sama agar gerakan kalian terlihat kompak dan bagus? Jelaskan langkah-langkah kerja sama kalian!

Mengetahui,
Kepala Sekolah

Pamekasan, ... 2026
Guru Mata Pelajaran

ABD. RAHMAN, S.Pd.I
NIP.

Moh. Mahsus, S.Sos.
NIP.

MODUL AJAR DEEP LEARNING
MATA PELAJARAN : PJOK
UNIT 8.1: AKTIVITAS KEBUGARAN UNTUK KESEHATAN

A. IDENTITAS MODUL

Nama Sekolah	: SMP MIFTAHUL FALAH
Nama Penyusun	: Moh. Mahsus,S.Sos
Mata Pelajaran	: PJOK
Kelas / Semester	: VII / II (Genap)
Alokasi Waktu	: 6 JP (2 kali pertemuan)
Tahun Pelajaran	: 2026 / 2027

B. IDENTIFIKASI KESIAPAN PESERTA DIDIK

- **Pengetahuan Awal:** Peserta didik memahami bahwa olahraga membuat tubuh sehat dan bugar, namun pemahaman spesifik mengenai komponen kebugaran jasmani (kekuatan, daya tahan, kelenturan) dan cara melatihnya masih perlu diperdalam.
- **Minat:** Minat peserta didik bervariasi. Beberapa siswa termotivasi untuk meningkatkan kemampuan fisiknya, sementara yang lain mungkin kurang menyukai aktivitas fisik yang dianggap berat atau melelahkan.
- **Latar Belakang:** Peserta didik memiliki tingkat kebugaran jasmani yang beragam, dipengaruhi oleh kebiasaan beraktivitas fisik dan gaya hidup masing-masing.
- **Kebutuhan Belajar:**
 - **Visual:** Memerlukan peragaan yang benar untuk setiap bentuk latihan kebugaran (contoh: posisi push-up, sit-up, kayang) untuk mencegah kesalahan gerakan dan cedera.
 - **Auditori:** Membutuhkan penjelasan mengenai manfaat setiap latihan bagi tubuh dan instruksi yang memotivasi selama melakukan aktivitas.
 - **Kinestetik:** Membutuhkan kesempatan untuk mencoba dan merasakan langsung kontraksi otot pada setiap latihan, serta mempraktikkan tes kebugaran untuk mengetahui tingkat kemampuannya.

C. KARAKTERISTIK MATERI PELAJARAN

- **Jenis Pengetahuan yang Akan Dicapai:**
 - **Konseptual:** Memahami konsep kebugaran jasmani terkait kesehatan (health-related fitness) yang meliputi daya tahan jantung-paru, kekuatan otot, daya tahan otot, kelenturan, dan komposisi tubuh.
 - **Prosedural:** Mampu melakukan berbagai bentuk latihan untuk meningkatkan komponen kebugaran jasmani dan prosedur pengukuran sederhana untuk setiap komponen.
- **Relevansi dengan Kehidupan Nyata Peserta Didik:** Memberikan bekal pengetahuan dan keterampilan untuk menjaga kebugaran jasmani secara mandiri, sehingga dapat menjalani aktivitas sehari-hari (belajar, bermain) tanpa mudah merasa lelah.
- **Tingkat Kesulitan:** Sedang. Materi ini menuntut kemauan dan usaha dari setiap

individu untuk mendorong batas kemampuan fisiknya secara aman dan terukur.

- **Struktur Materi:** Pembelajaran dimulai dengan pengenalan dan praktik berbagai bentuk latihan untuk setiap komponen kebugaran, dilanjutkan dengan cara mengukur tingkat kebugaran jasmani melalui tes sederhana.
- **Integrasi Nilai dan Karakter:**
 - **Keimanan dan Ketakwaan terhadap Tuhan Yang Maha Esa, dan Berakhlak Mulia:** Menyadari pentingnya menjaga kebugaran sebagai wujud syukur atas karunia tubuh yang sehat.
 - **Bernalar Kritis:** Menganalisis hasil tes kebugaran diri sendiri untuk mengetahui komponen mana yang perlu ditingkatkan.
 - **Kreativitas:** Merancang program latihan kebugaran sederhana yang bisa dilakukan di rumah.
 - **Kolaborasi/Bergotong Royong:** Saling membantu dan memberikan semangat kepada teman saat melakukan latihan atau tes kebugaran secara berpasangan.
 - **Kemandirian:** Bertanggung jawab untuk melakukan latihan dengan sungguh-sungguh dan jujur saat melakukan tes kebugaran.
 - **Kepedulian:** Saling mengingatkan teman untuk melakukan gerakan dengan benar demi mencegah cedera.

D. DIMENSI PROFIL LULUSAN

- **Keimanan dan Ketakwaan terhadap Tuhan Yang Maha Esa, dan Berakhlak Mulia:** Menjaga kesehatan diri sebagai bentuk tanggung jawab kepada Tuhan.
- **Kewargaan:** Menunjukkan sikap suportif dan tidak meremehkan kemampuan fisik teman yang berbeda.
- **Penalaran Kritis:** Membandingkan hasil tes kebugaran dengan norma yang ada untuk mengevaluasi tingkat kebugaran pribadi.
- **Kreativitas:** Mencari alternatif gerakan latihan kebugaran dengan menggunakan alat-alat sederhana yang ada di sekitar.
- **Kolaborasi:** Bekerja sama secara efektif saat melakukan tes berpasangan (misal: memegang kaki teman saat sit-up test).
- **Kemandirian:** Memiliki kesadaran untuk berolahraga secara teratur tanpa harus disuruh.
- **Kesehatan:** Memahami hubungan langsung antara aktivitas fisik dengan tingkat kebugaran dan kesehatan tubuh secara keseluruhan.
- **Komunikasi:** Mampu menjelaskan manfaat dari suatu latihan kebugaran kepada orang lain.

DESAIN PEMBELAJARAN

A. CAPAIAN PEMBELAJARAN (CP)

Pada akhir Fase D, murid memiliki kemampuan sebagai berikut.

- **Terampil Bergerak:** Menerapkan keterampilan gerak serta mentransfernya ke dalam berbagai situasi gerak; memperagakan strategi gerak yang dapat dimanfaatkan untuk meningkatkan capaian keterampilan gerak.
- **Belajar Melalui Gerak:** Membuktikan strategi gerak yang paling efektif dalam situasi gerak yang berbeda; menginvestigasi modifikasi peraturan yang mendukung fair play dan partisipasi inklusif; menerapkan kepemimpinan, kolaborasi, dan pengambilan keputusan kelompok ketika berpartisipasi di dalam berbagai aktivitas jasmani.
- **Bergaya Hidup Aktif:** Berpartisipasi dalam aktivitas jasmani dan menjelaskan reaksi tubuh terhadap berbagai tingkat intensitas yang berbeda; menjelaskan strategi peningkatan aktivitas jasmani dan pencegahan perilaku sedenter.
- **Memilih Hidup yang Menyehatkan:** Menganalisis risiko kesehatan akibat gaya hidup dan merancang tindakan pencegahan melalui aktivitas jasmani berdasarkan rekomendasi otoritas kesehatan; merancang pola makan sehat berdasarkan analisis kandungan gizi sesuai kebutuhan aktivitas jasmani; serta mempraktikkan prosedur untuk menangani cedera yang berisiko terhadap kesehatan dan keselamatan berdasarkan prinsip pertolongan pertama.

B. LINTAS DISIPLIN ILMU

- **Ilmu Pengetahuan Alam (Biologi):** Memahami cara kerja sistem pernapasan dan peredaran darah (kardiovaskular), serta sistem metabolisme energi dalam tubuh saat berolahraga.
- **Matematika:** Menggunakan rumus untuk menghitung Indeks Massa Tubuh (IMT) dan menganalisis data hasil tes kebugaran.

C. TUJUAN PEMBELAJARAN

- **Pertemuan 1 (3 JP):** Melalui berbagai aktivitas pembelajaran, peserta didik dapat memahami, menganalisis, dan mempraktikkan aktivitas latihan untuk meningkatkan daya tahan aerobik, kekuatan otot, dan kelenturan, serta menunjukkan nilai kemandirian dan kerja keras.
- **Pertemuan 2 (3 JP):** Melalui berbagai aktivitas pembelajaran, peserta didik dapat memahami dan mempraktikkan prosedur pengukuran komponen kebugaran jasmani (komposisi tubuh, daya tahan, kekuatan, kelenturan) secara sederhana, serta menunjukkan nilai kejujuran dan gotong royong.

D. TOPIK PEMBELAJARAN KONTEKSTUAL

Aktivitas Kebugaran Jasmani untuk Kesehatan (Daya Tahan, Kekuatan, Kelenturan, dan Komposisi Tubuh).

E. KERANGKA PEMBELAJARAN

PRAKTIK PEDAGOGIK

- **Model Pembelajaran:** Model Latihan Sirkuit (Circuit Training) dan Penilaian Diri (Self-Assessment).
- **Pendekatan:** Deep Learning (Mindful, Meaningful, Joyful Learning)
 - **Mindful Learning:** Peserta didik fokus merasakan bagian otot yang bekerja saat melakukan latihan kekuatan dan merasakan tarikan pada otot saat latihan kelenturan.
 - **Meaningful Learning:** Peserta didik memahami bahwa setiap latihan memiliki target komponen kebugaran tertentu dan menyadari tingkat kebugaran dirinya melalui pengukuran.
 - **Joyful Learning:** Mengemas latihan dalam bentuk sirkuit atau tantangan (challenge) untuk meningkatkan motivasi.
- **Metode Pembelajaran:** Demonstrasi, Latihan (Drill), Pos/Sirkuit, Pengukuran.
- **Strategi Pembelajaran Berdiferensiasi**
 - **Diferensiasi Konten:** Menyediakan berbagai pilihan latihan untuk target otot yang sama (misal: untuk kekuatan lengan bisa push-up di lantai, push-up di dinding, atau gantung siku).
 - **Diferensiasi Proses:** Siswa melakukan latihan sesuai kemampuannya (jumlah repetisi atau durasi). Dalam latihan sirkuit, siswa dapat memilih "pos" latihan yang ingin mereka coba terlebih dahulu.
 - **Diferensiasi Produk:** Penilaian unjuk kerja didasarkan pada usaha dan peningkatan kemampuan individu dari waktu ke waktu, bukan membandingkan antar siswa. Hasil pengukuran digunakan sebagai data awal pribadi, bukan untuk perbandingan peringkat.

KEMITRAAN PEMBELAJARAN

- **Lingkungan Sekolah:** Bekerja sama dengan UKS untuk menyediakan alat ukur tinggi dan berat badan.
- **Lingkungan Luar Sekolah/Masyarakat:** Mendorong siswa untuk mengajak anggota keluarga beraktivitas fisik bersama.
- **Mitra Digital:** Menggunakan aplikasi kebugaran sederhana untuk mencatat aktivitas dan kemajuan latihan.

LINGKUNGAN BELAJAR

- **Ruang Fisik:** Lapangan atau aula yang cukup luas untuk membuat beberapa pos latihan (sirkuit). Peralatan seperti matras, stopwatch, bangku/kursi yang kokoh, dan alat ukur.
- **Ruang Virtual:** Grup kelas untuk berbagi artikel atau video tentang pentingnya kebugaran jasmani bagi remaja.
- **Budaya Belajar:** Menciptakan lingkungan yang positif dan memotivasi. Menekankan bahwa setiap orang memiliki tingkat kebugaran yang berbeda dan yang terpenting adalah kemauan untuk menjadi lebih baik.

PEMANFAATAN DIGITAL

- **Perpustakaan Digital/Sumber Daring:** Video tutorial bentuk latihan kebugaran yang

benar dan aman di YouTube.

- **Forum Diskusi Daring:** Berbagi pengalaman dan tantangan dalam menjaga kebugaran di forum diskusi kelas.
- **Penilaian Daring:** Kalkulator IMT online untuk memudahkan perhitungan.
- **Media Presentasi Digital:** Guru menggunakan infografis untuk menjelaskan 5 komponen kebugaran jasmani.
- **Media Publikasi Digital:** Membuat "Fitness Journey" board di mading sekolah yang menampilkan foto-foto kegiatan dan tips kebugaran.

F. LANGKAH-LANGKAH PEMBELAJARAN BERDIFERENSIASI

PERTEMUAN 1 (3 JP : 120 MENIT)

- **Topik:** Latihan Komponen Kebugaran Jasmani
- **KEGIATAN PENDAHULUAN (15 MENIT)**
 - **Pembukaan:** Salam, doa, presensi.
 - **Apersepsi:** "Siapa yang cepat lelah saat naik tangga? Itu tandanya komponen kebugaran apa yang perlu dilatih?"
 - **Motivasi:** Menjelaskan bahwa tubuh yang bugar membuat kita lebih berenergi untuk belajar dan bermain.
 - **Pemanasan:** Pemanasan dinamis yang meningkatkan detak jantung seperti jogging dan jumping jack. (Joyful Learning)
- **KEGIATAN INTI (90 MENIT)**
 - **Eksplorasi:** Guru menjelaskan dan mendemonstrasikan beberapa bentuk latihan untuk setiap komponen:
 - **Daya Tahan:** Lari jogging di tempat/keliling lapangan.
 - **Kekuatan:** Push-up, Sit-up, Naik turun bangku.
 - **Kelenturan:** Cium lutut, Kayang (dengan bantuan).
 - **Latihan (Model Sirkuit):** Siswa dibagi dalam kelompok-kelompok kecil dan bergerak melalui beberapa "pos" latihan. Setiap pos berdurasi 1-2 menit, diselingi istirahat singkat. (Meaningful: merasakan berbagai jenis latihan).
 - **Pembelajaran Berdiferensiasi:**
 - **Proses:** Siswa melakukan repetisi sebanyak yang mereka mampu dalam durasi yang ditentukan. Guru menyediakan opsi gerakan (misal: push-up lutut untuk perempuan atau yang belum kuat).
 - **Produk:** Siswa mampu menyelesaikan minimal satu putaran sirkuit latihan.
- **KEGIATAN PENUTUP (15 MENIT)**
 - **Refleksi:** "Latihan di pos mana yang paling menantang? Bagian tubuh mana yang paling terasa lelah?"
 - **Rangkuman:** Guru menguatkan kembali manfaat dari setiap latihan yang telah dilakukan.
 - **Tindak Lanjut:** Menugaskan siswa untuk mencoba salah satu latihan kekuatan di rumah.
 - **Penutup:** Pendinginan dengan peregangan statis, doa, dan salam.

PERTEMUAN 2 (3 JP : 120 MENIT)

- **Topik:** Pengukuran Kebugaran Jasmani
- **KEGIATAN PENDAHULUAN (15 MENIT)**
 - Sama seperti pertemuan 1, apersepsi mengulas kembali materi latihan sebelumnya.
- **KEGIATAN INTI (90 MENIT)**
 - **Eksplorasi:** Guru menjelaskan prosedur pengukuran untuk setiap komponen:
 - **Komposisi Tubuh:** Mengukur tinggi dan berat badan untuk menghitung IMT.
 - **Daya Tahan:** Tes lari multi tahap (bleep test) atau lari 12 menit.
 - **Kekuatan & Daya Tahan Otot:** Tes push-up dan sit-up selama 1 menit.
 - **Kelenturan:** Tes sit and reach (duduk dan meraih).
 - **Aplikasi (Pengukuran):** Siswa bekerja secara berpasangan. Satu siswa melakukan tes, yang lain membantu (misal: memegang kaki saat sit-up) dan mencatat hasilnya. Peran dilakukan bergantian. (Mindful: siswa fokus melakukan tes dengan teknik yang benar dan jujur).
 - **Pembelajaran Berdiferensiasi:**
 - **Proses:** Guru memastikan semua siswa memahami prosedur tes. Siswa yang tidak dapat melakukan tes lari dapat diukur daya tahannya dengan tes naik turun bangku.
 - **Produk:** Setiap siswa mendapatkan data hasil pengukuran kebugaran jasmaninya sendiri yang dicatat di lembar kerja.
- **KEGIATAN PENUTUP (15 MENIT)**
 - **Refleksi:** Diskusi tentang hasil tes: "Komponen apa yang menjadi kekuatanmu? Komponen apa yang perlu kamu tingkatkan?" (tanpa membandingkan dengan teman).
 - **Rangkuman:** Guru menekankan bahwa hasil tes adalah data awal untuk merancang program latihan pribadi, bukan untuk menghakimi.
 - **Tindak Lanjut:** Menugaskan siswa untuk menetapkan satu target kebugaran pribadi yang ingin dicapai.
 - **Penutup:** Pendinginan, doa, dan salam.

G. ASESMEN PEMBELAJARAN ASESMEN DIAGNOSTIK

- **Tanya Jawab:** "Menurut kalian, apa bedanya orang yang bugar dengan orang yang kuat?"
- **Kuis Singkat:** Siswa diminta menyebutkan contoh aktivitas fisik yang biasa mereka lakukan.

ASESMEN FORMATIF

- **Tanya Jawab:** "Otot apa yang paling dominan bekerja saat melakukan sit-up?"
- **Diskusi Kelompok:** Menganalisis hasil pengukuran IMT dan mendiskusikan apa artinya.
- **Observasi:** Guru mengamati teknik siswa saat melakukan latihan dan tes,

memberikan koreksi langsung.

- **Latihan Soal/LKPD:** Siswa mengisi lembar kerja hasil pengukuran kebugaran jasmani.
- **Produk (Proses):** Unjuk kerja saat melakukan latihan di sirkuit dan saat melakukan tes kebugaran.

ASESMEN SUMATIF

- **Produk (Proyek):** Siswa membuat rencana latihan kebugaran pribadi sederhana untuk satu minggu berdasarkan hasil tesnya.
- **Praktik (Kinerja):**
 - Melakukan tes push-up selama 30 detik.
 - Melakukan tes sit-up selama 30 detik.
 - Melakukan tes kelenturan (duduk raih/cium lutut).
- **Tes Tertulis:** Tes akhir bab untuk mengukur pemahaman konsep kebugaran jasmani.

- **Contoh Tes Tertulis:**

- **Pilihan Ganda**

1. Kemampuan tubuh untuk melakukan aktivitas sehari-hari tanpa merasakan kelelahan yang berlebihan disebut...
 - A. Kekuatan
 - B. Kecepatan
 - C. Kebugaran Jasmani
 - D. Kelincahan
2. Latihan seperti lari jogging atau bersepeda dalam waktu yang lama bertujuan untuk meningkatkan...
 - A. Kekuatan otot lengan
 - B. Kelenturan
 - C. Kecepatan reaksi
 - D. Daya tahan jantung dan paru-paru (aerobik)
3. Latihan push-up paling utama bertujuan untuk melatih kekuatan otot...
 - A. Tungkai
 - B. Perut
 - C. Lengan dan dada
 - D. Punggung
4. Kemampuan persendian dan otot untuk bergerak secara leluasa pada rentang gerak maksimal disebut...
 - A. Kekuatan
 - B. Keseimbangan
 - C. Kelenturan
 - D. Daya tahan
5. Berikut ini yang BUKAN termasuk komponen kebugaran jasmani terkait kesehatan adalah...
 - A. Kekuatan otot

- B. Kelincahan
 - C. Daya tahan otot
 - D. Komposisi tubuh
6. Untuk mengukur komposisi tubuh secara sederhana, kita perlu mengetahui data...
 - A. Denyut nadi dan tekanan darah
 - B. Tinggi badan dan berat badan
 - C. Lingkar pinggang dan lingkar lengan
 - D. Jarak lari dan waktu tempuh
 7. Latihan sit-up merupakan bentuk latihan untuk meningkatkan kekuatan dan daya tahan otot...
 - A. Lengan
 - B. Punggung
 - C. Tungkai
 - D. Perut
 8. Gerakan mencium lutut dari posisi duduk dengan kaki lurus bertujuan untuk melatih...
 - A. Kekuatan otot perut
 - B. Kelenturan otot punggung bawah dan paha belakang
 - C. Keseimbangan
 - D. Daya tahan jantung
 9. Manfaat memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik adalah...
 - A. Tubuh menjadi kaku
 - B. Mudah merasa lelah
 - C. Berisiko lebih rendah terhadap penyakit
 - D. Sulit berkonsentrasi
 10. Indeks Massa Tubuh (IMT) digunakan untuk mengetahui...
 - A. Tingkat kekuatan otot
 - B. Tingkat kecepatan lari
 - C. Status gizi seseorang berdasarkan perbandingan berat dan tinggi badan
 - D. Tingkat kelenturan tubuh

■ Esai

1. Sebutkan dan jelaskan secara singkat 5 komponen kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan!
2. Jelaskan cara melakukan gerakan push-up yang benar untuk laki-laki dan perempuan (modifikasi)!
3. Menurutmu, mengapa penting bagi seorang pelajar untuk memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik? Hubungkan dengan aktivitas belajarmu!
4. Jika hasil pengukuran IMT seorang teman menunjukkan kategori "berat badan berlebih", saran aktivitas fisik apa yang akan kamu berikan kepadanya?

5. Rancanglah sebuah program latihan sirkuit sederhana yang terdiri dari 3 pos. Sebutkan nama latihan di setiap pos, durasi, dan komponen kebugaran apa yang dilatih!

Mengetahui,
Kepala Sekolah

Pamekasan, ... 2026
Guru Mata Pelajaran

ABD. RAHMAN, S.Pd.I
NIP.

Moh. Mahsus, S.Sos.
NIP.

MODUL AJAR DEEP LEARNING
MATA PELAJARAN : PJOK
UNIT 8.2: POLA MAKAN SEHAT, BERGIZI, DAN SEIMBANG

A. IDENTITAS MODUL

Nama Sekolah	: SMP MIFTAHUL FALAH
Nama Penyusun	: Moh. Mahsus,S.Sos
Mata Pelajaran	: PJOK
Kelas / Semester	: VII / II (Genap)
Alokasi Waktu	: 6 JP (2 kali pertemuan)
Tahun Pelajaran	: 2026 / 2027

B. IDENTIFIKASI KESIAPAN PESERTA DIDIK

- **Pengetahuan Awal:** Peserta didik memiliki pengetahuan umum tentang makanan sehat dari pengalaman sehari-hari dan pelajaran di tingkat sebelumnya (misal: konsep "4 Sehat 5 Sempurna"). Namun, pemahaman tentang zat gizi spesifik, konsep gizi seimbang ("Isi Piringku"), dan kebutuhan kalori remaja masih perlu diperdalam.
- **Minat:** Minat siswa cukup tinggi karena topik ini sangat relevan dengan kehidupan mereka, terutama terkait pertumbuhan, energi untuk beraktivitas, dan penampilan.
- **Latar Belakang:** Kebiasaan makan dan pilihan jajanan peserta didik sangat beragam, dipengaruhi oleh lingkungan keluarga dan pergaulan.
- **Kebutuhan Belajar:**
 - **Visual:** Membutuhkan gambar, poster, dan video yang menarik tentang jenis-jenis makanan, contoh porsi "Isi Piringku", dan dampak gizi buruk/berlebih.
 - **Auditori:** Membutuhkan penjelasan yang jelas dan diskusi interaktif untuk membahas mitos dan fakta seputar makanan.
 - **Kinestetik:** Walaupun materi ini bersifat konseptual, pendekatan kinestetik dapat dilakukan melalui kegiatan menyusun menu makanan menggunakan kartu gambar atau membuat proyek poster.

C. KARAKTERISTIK MATERI PELAJARAN

- **Jenis Pengetahuan yang Akan Dicapai:**
 - **Konseptual:** Memahami pengertian makanan sehat, bergizi, dan seimbang; mengenal fungsi zat-zat gizi (karbohidrat, protein, lemak, vitamin, mineral); dan memahami pedoman gizi seimbang.
 - **Prosedural:** Mampu menyusun contoh menu makanan seimbang untuk satu hari sesuai dengan kebutuhan remaja.
- **Relevansi dengan Kehidupan Nyata Peserta Didik:** Sangat relevan karena secara langsung mempengaruhi pertumbuhan, perkembangan, tingkat energi, konsentrasi belajar, dan kesehatan jangka panjang peserta didik.
- **Tingkat Kesulitan:** Rendah hingga Sedang. Konsepnya mudah dipahami, namun tantangannya adalah menerapkan pengetahuan ini dalam kebiasaan makan sehari-hari.
- **Struktur Materi:** Pembelajaran dimulai dari pengenalan zat-zat gizi dan fungsinya, dilanjutkan dengan konsep makanan seimbang, dan diakhiri dengan aplikasi praktis

berupa penyusunan menu dan analisis pengaruh gizi terhadap kesehatan.

- **Integrasi Nilai dan Karakter:**

- **Keimanan dan Ketakwaan terhadap Tuhan Yang Maha Esa, dan Berakhlak Mulia:** Bersyukur atas nikmat makanan dengan cara tidak membuang-buang makanan dan memilih makanan yang halal dan baik (thayyib).
- **Bernalar Kritis:** Menganalisis informasi gizi pada kemasan makanan dan membuat keputusan yang sehat saat memilih jajanan.
- **Kreativitas:** Merancang menu makanan yang tidak hanya seimbang gizinya tetapi juga menarik dan bervariasi.
- **Kolaborasi/Bergotong Royong:** Bekerja dalam kelompok untuk mendiskusikan dan menyusun proyek menu makanan seimbang.
- **Kemandirian:** Bertanggung jawab atas pilihan makanan yang dikonsumsi setiap hari.
- **Kepedulian:** Mengajak teman dan keluarga untuk menerapkan pola makan yang lebih sehat.

D. DIMENSI PROFIL LULUSAN

- **Keimanan dan Ketakwaan terhadap Tuhan Yang Maha Esa, dan Berakhlak Mulia:** Memilih makanan yang baik dan tidak berlebihan sebagai bentuk menjaga amanah tubuh dari Tuhan.
- **Kewargaan:** Berpartisipasi dalam kampanye sekolah sehat dengan mempromosikan kebiasaan makan yang baik.
- **Penalaran Kritis:** Mengevaluasi informasi tentang diet atau tren makanan yang beredar di media sosial secara kritis.
- **Kreativitas:** Menciptakan resep sederhana yang sehat dan lezat dari bahan-bahan yang mudah didapat.
- **Kolaborasi:** Bekerja sama dalam kelompok untuk menyelesaikan tugas analisis gizi.
- **Kemandirian:** Mampu menyiapkan sarapan sederhana yang sehat untuk diri sendiri.
- **Kesehatan:** Memahami secara mendalam hubungan antara asupan gizi dengan pencegahan penyakit dan optimalisasi fungsi tubuh.
- **Komunikasi:** Mampu mempresentasikan dan menjelaskan alasan di balik penyusunan menu seimbang kepada teman-temannya.

DESAIN PEMBELAJARAN

A. CAPAIAN PEMBELAJARAN (CP)

Pada akhir Fase D, murid memiliki kemampuan sebagai berikut.

- **Terampil Bergerak:** Menerapkan keterampilan gerak serta mentransfernya ke dalam berbagai situasi gerak; memperagakan strategi gerak yang dapat dimanfaatkan untuk meningkatkan capaian keterampilan gerak.
- **Belajar Melalui Gerak:** Membuktikan strategi gerak yang paling efektif dalam situasi gerak yang berbeda; menginvestigasi modifikasi peraturan yang mendukung fair play dan partisipasi inklusif; menerapkan kepemimpinan, kolaborasi, dan pengambilan keputusan kelompok ketika berpartisipasi di dalam berbagai aktivitas jasmani.
- **Bergaya Hidup Aktif:** Berpartisipasi dalam aktivitas jasmani dan menjelaskan reaksi tubuh terhadap berbagai tingkat intensitas yang berbeda; menjelaskan strategi peningkatan aktivitas jasmani dan pencegahan perilaku sedenter.
- **Memilih Hidup yang Menyehatkan:** Menganalisis risiko kesehatan akibat gaya hidup dan merancang tindakan pencegahan melalui aktivitas jasmani berdasarkan rekomendasi otoritas kesehatan; **merancang pola makan sehat berdasarkan analisis kandungan gizi sesuai kebutuhan aktivitas jasmani**; serta mempraktikkan prosedur untuk menangani cedera yang berisiko terhadap kesehatan dan keselamatan berdasarkan prinsip pertolongan pertama.

B. LINTAS DISIPLIN ILMU

- **Ilmu Pengetahuan Alam (Biologi):** Memahami sistem pencernaan manusia dan proses metabolisme zat-zat gizi dalam tubuh.
- **Prakarya:** Mengolah bahan makanan menjadi hidangan yang sehat dan bergizi.
- **Ilmu Pengetahuan Sosial:** Mempelajari keanekaragaman pangan lokal yang ada di Indonesia.

C. TUJUAN PEMBELAJARAN

- **Pertemuan 1 (3 JP):** Melalui model pembelajaran inkuiri, peserta didik dapat memahami konsep makanan sehat, bergizi, dan seimbang serta mengidentifikasi fungsi zat-zat gizi utama (karbohidrat, protein, lemak), serta menunjukkan nilai bernalar kritis dan gotong royong.
- **Pertemuan 2 (3 JP):** Melalui model pembelajaran berbasis proyek, peserta didik dapat menganalisis dan merancang menu makanan seimbang untuk remaja sesuai pedoman "Isi Piringku" dan mempresentasikannya, serta menunjukkan nilai kreativitas dan kemandirian.

D. TOPIK PEMBELAJARAN KONTEKSTUAL

Pola Makan Sehat, Bergizi, dan Seimbang serta Pengaruhnya terhadap Kesehatan.

E. KERANGKA PEMBELAJARAN

PRAKTIK PEDAGOGIK

- **Model Pembelajaran:** Pembelajaran Inkuiri (Inquiry Learning), Pembelajaran Berbasis Proyek (Project-Based Learning).
- **Pendekatan:** Deep Learning (Mindful, Meaningful, Joyful Learning)
 - **Mindful Learning:** Peserta didik secara sadar memperhatikan dan menganalisis makanan yang mereka konsumsi sehari-hari.
 - **Meaningful Learning:** Peserta didik memahami dampak langsung dari pilihan makanan mereka terhadap energi, konsentrasi belajar, dan kesehatan di masa depan.
 - **Joyful Learning:** Pembelajaran dikemas melalui diskusi interaktif, permainan tebak gizi, dan proyek kreatif menyusun menu.
- **Metode Pembelajaran:** Diskusi Kelompok, Presentasi, Studi Kasus, Penugasan Proyek.
- **Strategi Pembelajaran Berdiferensiasi**
 - **Diferensiasi Konten:** Menyediakan informasi melalui berbagai media: teks bacaan, infografis "Isi Piringku", dan video animasi tentang fungsi zat gizi.
 - **Diferensiasi Proses:** Siswa bekerja dalam kelompok untuk berdiskusi. Bagi siswa yang lebih cepat paham, dapat diberi tugas tambahan untuk menganalisis label gizi pada kemasan makanan.
 - **Diferensiasi Produk:** Proyek akhir dapat berupa poster menu, presentasi slide, atau video singkat yang menjelaskan menu makanan seimbang hasil rancangan kelompok.

KEMITRAAN PEMBELAJARAN

- **Lingkungan Sekolah:** Bekerja sama dengan pengelola kantin sekolah untuk mempromosikan jajanan sehat. Melibatkan guru Biologi atau petugas UKS sebagai narasumber.
- **Lingkungan Luar Sekolah/Masyarakat:** Menugaskan siswa untuk berdiskusi dengan orang tua tentang menu makanan di rumah.
- **Mitra Digital:** Menggunakan situs web resmi Kementerian Kesehatan atau sumber terpercaya lainnya untuk mencari informasi gizi.

LINGKUNGAN BELAJAR

- **Ruang Fisik:** Ruang kelas yang nyaman untuk diskusi kelompok. Jika memungkinkan, dilengkapi proyektor untuk presentasi.
- **Ruang Virtual:** Platform daring untuk berbagi materi dan mengumpulkan tugas proyek.
- **Budaya Belajar:** Menciptakan suasana yang terbuka di mana siswa nyaman berbagi tentang kebiasaan makannya tanpa dihakimi, dan fokus pada solusi serta perbaikan bersama.

PEMANFAATAN DIGITAL

- **Perpustakaan Digital/Sumber Daring:** Artikel dan video dari Kemenkes RI, WHO, atau kanal edukasi kesehatan terpercaya.
- **Forum Diskusi Daring:** Diskusi tentang "Jajanan Sehat vs Tidak Sehat di Sekitar

Sekolah".

- **Penilaian Daring:** Kuis tentang fungsi zat gizi menggunakan platform interaktif.
- **Media Presentasi Digital:** Siswa menggunakan Canva, Google Slides, atau aplikasi lain untuk membuat presentasi proyeknya.
- **Media Publikasi Digital:** Hasil proyek terbaik (poster menu) dapat dipajang di mading sekolah atau diunggah di media sosial sekolah.

F. LANGKAH-LANGKAH PEMBELAJARAN BERDIFERENSIASI

PERTEMUAN 1 (3 JP : 120 MENIT)

- **Topik:** Konsep Dasar Gizi dan Zat-Zat Makanan
- **KEGIATAN PENDAHULUAN (15 MENIT)**
 - **Pembukaan:** Salam, doa, presensi.
 - **Apersepsi:** "Apa yang kalian makan untuk sarapan tadi pagi? Mengapa kalian memilih makanan itu?"
 - **Motivasi:** Menjelaskan bahwa makanan adalah "bahan bakar" bagi tubuh, dan memilih bahan bakar yang tepat akan membuat "mesin" tubuh kita bekerja optimal.
- **KEGIATAN INTI (90 MENIT) - Model Inkuiri**
 - **Orientasi Masalah:** Guru menampilkan gambar dua anak: satu terlihat sehat dan berenergi, satu lagi terlihat lesu dan kurang sehat. Guru mengajukan pertanyaan: "Menurut kalian, apa yang membedakan kedua anak ini, terutama dari apa yang mereka makan?"
 - **Merumuskan Masalah & Hipotesis:** Siswa dalam kelompok mendiskusikan pertanyaan seperti: "Apa itu makanan sehat?", "Zat apa saja yang dibutuhkan tubuh?". Mereka membuat jawaban sementara (hipotesis).
 - **Mengumpulkan Informasi:** Siswa membaca materi ajar (dari buku atau yang disediakan guru) tentang zat-zat gizi (karbohidrat, protein, lemak, vitamin, mineral) dan fungsinya. (Meaningful).
 - **Menguji Hipotesis & Merumuskan Kesimpulan:** Kelompok mendiskusikan kembali hipotesis awal mereka dan menyusun kesimpulan berdasarkan informasi yang telah dibaca.
 - **Presentasi:** Setiap kelompok mempresentasikan kesimpulannya tentang fungsi dari satu zat gizi.
- **KEGIATAN PENUTUP (15 MENIT)**
 - **Refleksi:** "Informasi baru apa yang paling menarik yang kalian pelajari hari ini tentang makanan?"
 - **Rangkuman:** Guru memberikan penguatan dan merangkum fungsi utama dari semua zat gizi.
 - **Tindak Lanjut:** Menugaskan siswa untuk mencatat semua makanan yang mereka konsumsi selama satu hari penuh.
 - **Penutup:** Doa dan salam.

PERTEMUAN 2 (3 JP : 120 MENIT)

- **Topik:** Merancang Menu Makanan Seimbang

- **KEGIATAN PENDAHULUAN (15 MENIT)**

- Sama seperti pertemuan 1, apersepsi mengulas kembali catatan makanan siswa dan fungsi zat gizi.

- **KEGIATAN INTI (90 MENIT) - Model Proyek**

- **Penentuan Proyek:** Guru menjelaskan konsep "Gizi Seimbang" dan "Isi Piringku". Tugas proyeknya adalah: "Rancanglah menu makanan seimbang (pagi, siang, malam) untuk satu hari bagi seorang remaja SMP seperti kalian!"
- **Perancangan Proyek:** Siswa dalam kelompok merancang langkah-langkah: (1) Memilih jenis makanan pokok, lauk pauk, sayur, dan buah. (2) Menentukan porsi yang sesuai dengan "Isi Piringku". (3) Merancang media presentasi (poster, slide, dll). (Kreatif).
- **Pelaksanaan & Monitoring:** Siswa bekerja dalam kelompok untuk menyusun menu. Guru berkeliling, memfasilitasi, dan memonitor kemajuan.
- **Presentasi Hasil:** Setiap kelompok mempresentasikan hasil rancangan menunya di depan kelas, menjelaskan alasan pemilihan jenis makanan dan porsinya. (Joyful).

- **KEGIATAN PENUTUP (15 MENIT)**

- **Refleksi & Evaluasi:** Memberikan apresiasi kepada semua kelompok. Diskusi tentang tantangan dalam menyusun menu yang seimbang dan lezat.
- **Rangkuman:** Guru menekankan kembali pentingnya variasi makanan dan porsi yang seimbang.
- **Tindak Lanjut:** Mendorong siswa untuk mencoba mempraktikkan atau mengusulkan menu sehat di rumah.
- **Penutup:** Doa dan salam.

G. ASESMEN PEMBELAJARAN

ASESMEN DIAGNOSTIK

- **Tanya Jawab:** "Sebutkan contoh makanan yang menurutmu sehat dan tidak sehat! Apa alasannya?"
- **Kuis Singkat:** Siswa diminta menuliskan 5 jenis makanan favoritnya.

ASESMEN FORMATIF

- **Tanya Jawab:** "Mengapa kita tidak bisa hanya makan satu jenis makanan saja setiap hari?"
- **Diskusi Kelompok:** Keaktifan siswa dalam diskusi dan kontribusi ide saat kerja kelompok.
- **Observasi:** Guru mengamati proses kerja sama dan bernalar kritis siswa selama pengerjaan proyek.
- **Latihan Soal/LKPD:** Siswa mengisi LKPD untuk mengelompokkan jenis makanan berdasarkan kandungan gizi utamanya.
- **Produk (Proses):** Draft atau kerangka menu makanan yang dibuat kelompok.

ASESMEN SUMATIF

- **Produk (Proyek):** Hasil akhir proyek rancangan menu makanan seimbang (poster, presentasi, dll) dan penampilan saat presentasi.
- **Praktik (Kinerja):** Tidak ada tes praktik fisik untuk materi ini. Penilaian kinerja

dilihat dari kemampuan presentasi dan argumentasi.

- **Tes Tertulis:** Tes akhir bab untuk mengukur pemahaman konsep gizi seimbang.

- **Contoh Tes Tertulis:**

- **Pilihan Ganda**

1. Zat gizi yang berfungsi sebagai sumber energi utama bagi tubuh adalah...
 - A. Protein
 - B. Vitamin
 - C. Karbohidrat
 - D. Mineral
2. Tahu, tempe, dan kacang-kacangan merupakan sumber utama dari...
 - A. Protein hewani
 - B. Protein nabati
 - C. Lemak jenuh
 - D. Vitamin C
3. Fungsi utama protein bagi tubuh remaja yang sedang dalam masa pertumbuhan adalah...
 - A. Sebagai sumber tenaga utama
 - B. Untuk membangun dan memperbaiki sel-sel tubuh
 - C. Melarutkan vitamin
 - D. Menjaga suhu tubuh
4. Pedoman gizi seimbang yang dianjurkan saat ini dikenal dengan istilah...
 - A. 4 Sehat 5 Sempurna
 - B. Piramida Makanan
 - C. Isi Piringku
 - D. Diet Sehat
5. Dalam konsep "Isi Piringku", setengah bagian dari piring kita sebaiknya diisi oleh...
 - A. Makanan pokok dan lauk pauk
 - B. Lauk pauk dan buah-buahan
 - C. Sayuran dan buah-buahan
 - D. Makanan pokok saja
6. Vitamin A, D, E, dan K adalah kelompok vitamin yang larut dalam...
 - A. Air
 - B. Lemak
 - C. Gula
 - D. Mineral
7. Kekurangan zat besi dalam tubuh dapat menyebabkan penyakit...
 - A. Obesitas
 - B. Diabetes
 - C. Anemia (kurang darah)
 - D. Rabun senja
8. Mengonsumsi makanan yang beraneka ragam setiap hari bertujuan untuk...
 - A. Agar tidak bosan

- B. Memenuhi semua kebutuhan zat gizi yang berbeda-beda
 - C. Menambah berat badan
 - D. Mengurangi nafsu makan
9. Berikut ini yang termasuk dalam 4 pilar gizi seimbang adalah, kecuali...
- A. Mengonsumsi makanan beragam
 - B. Membiasakan perilaku hidup bersih
 - C. Melakukan tidur yang cukup
 - D. Melakukan aktivitas fisik
10. Dampak dari kelebihan asupan lemak dan karbohidrat secara terus-menerus adalah...
- A. Tubuh menjadi kurus
 - B. Risiko obesitas dan penyakit jantung
 - C. Kekurangan energi
 - D. Rambut rontok

■ **Esai**

1. Jelaskan apa yang dimaksud dengan Pola Makan Sehat, Bergizi, dan Seimbang!
2. Gambarkan atau jelaskan pembagian porsi dalam "Isi Piringku"!
3. Mengapa remaja seperti kalian membutuhkan asupan gizi yang baik? Jelaskan hubungannya dengan pertumbuhan dan aktivitas belajar!
4. Sebutkan masing-masing dua contoh sumber makanan untuk Karbohidrat, Protein Hewani, dan Vitamin C!
5. Buatlah sebuah contoh menu makan siang yang sesuai dengan prinsip gizi seimbang untuk seorang pelajar SMP!

Mengetahui,
Kepala Sekolah

Pamekasan, ... 2026
Guru Mata Pelajaran

ABD. RAHMAN, S.Pd.I
NIP.

Moh. Mahsus, S.Sos.
NIP.