



MODUL AJAR

KURIKULUM MERDEKA

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

MODUL AJAR DEEP LEARNING

MATA PELAJARAN : PJOK

UNIT 1: PERMAINAN INVASI (BOLA BASKET)

A. IDENTITAS MODUL

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

B. IDENTIFIKASI KESIAPAN PESERTA DIDIK

- **Pengetahuan Awal:** Peserta didik memiliki pemahaman dasar tentang permainan bola besar dan mampu melakukan gerakan lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif sederhana.
- **Minat:** Sebagian besar peserta didik menunjukkan minat pada olahraga permainan tim yang dinamis dan populer seperti bola basket.
- **Latar Belakang:** Peserta didik berasal dari lingkungan sosial dan ekonomi yang beragam, dengan tingkat paparan dan fasilitas olahraga yang berbeda-beda.
- **Kebutuhan Belajar:**
 - **Visual:** Peserta didik yang membutuhkan contoh visual untuk memahami gerakan, seperti demonstrasi langsung, gambar, dan video tutorial.
 - **Auditori:** Peserta didik yang lebih mudah memahami melalui penjelasan lisan, instruksi verbal yang jelas, dan diskusi.
 - **Kinestetik:** Peserta didik yang belajar paling efektif melalui praktik langsung, pengulangan gerakan, dan simulasi permainan.

C. KARAKTERISTIK MATERI PELAJARAN

- **Jenis Pengetahuan yang Akan Dicapai:**
 - **Konseptual:** Memahami konsep permainan invasi, tujuan permainan bola basket, prinsip-prinsip gerak spesifik (mengoper, menangkap, menggiring, menembak), serta pentingnya strategi dan kerja sama tim.
 - **Prosedural:** Memahami dan mempraktikkan langkah-langkah teknis untuk melakukan variasi gerak spesifik mengoper, menangkap, menggiring, dan menembak bola dalam permainan bola basket.
- **Relevansi dengan Kehidupan Nyata Peserta Didik:** Keterampilan bola basket dapat meningkatkan kebugaran jasmani, membangun karakter sportif, meningkatkan kemampuan kerja sama dalam tim, dan dapat menjadi pilihan aktivitas rekreasi yang menyehatkan di lingkungan sekitar.
- **Tingkat Kesulitan:** Menengah. Materi ini membutuhkan koordinasi motorik yang baik antara mata, tangan, dan kaki, serta pemahaman taktis dalam bermain.
- **Struktur Materi:** Pembelajaran disusun secara sistematis, dimulai dari pengenalan gerak spesifik dasar (mengoper, menangkap), dilanjutkan dengan gerakan yang lebih

kompleks (menggiring, menembak), dan diakhiri dengan integrasi seluruh keterampilan dalam bentuk permainan sederhana.

- **Integrasi Nilai dan Karakter:**
 - **Keimanan dan Ketakwaan terhadap Tuhan Yang Maha Esa, dan Berakhlak Mulia:** Mengawali dan mengakhiri setiap kegiatan dengan doa sebagai wujud syukur atas nikmat kesehatan yang diberikan Tuhan Yang Maha Esa.
 - **Bernalar Kritis:** Menganalisis efektivitas setiap gerakan dan membuat keputusan yang tepat saat bermain (kapan harus mengoper, menggiring, atau menembak).
 - **Kreativitas:** Mengembangkan variasi gerakan dan mencari solusi untuk melewati lawan serta menciptakan peluang mencetak skor.
 - **Kolaborasi/Bergotong Royong:** Bekerja sama secara efektif dalam kelompok saat latihan dan bermain sebagai sebuah tim untuk mencapai tujuan bersama.
 - **Kemandirian:** Berinisiatif untuk mencoba, berlatih, dan bertanggung jawab atas pengembangan keterampilan individunya.
 - **Kepedulian:** Menunjukkan sikap saling mendukung, menghargai teman, dan memberikan umpan balik yang membangun.

D. DIMENSI PROFIL LULUSAN

- **Keimanan dan Ketakwaan terhadap Tuhan Yang Maha Esa, dan Berakhlak Mulia:** Peserta didik berdoa sebelum dan sesudah kegiatan serta menunjukkan sikap sportif dan jujur dalam bermain.
- **Kewargaan:** Peserta didik mematuhi aturan main yang disepakati dan menghargai peran teman maupun lawan dalam permainan.
- **Penalaran Kritis:** Peserta didik mampu menganalisis situasi permainan untuk mengambil keputusan yang efektif.
- **Kreativitas:** Peserta didik mampu menggunakan variasi gerakan untuk mengatasi tantangan dalam permainan.
- **Kolaborasi:** Peserta didik mampu bekerja sama dalam tim, berkomunikasi, dan berbagi peran untuk mencapai kemenangan.
- **Kemandirian:** Peserta didik bertanggung jawab untuk meningkatkan keterampilan pribadi dan mengelola emosi saat bermain.
- **Kesehatan:** Peserta didik memahami dan merasakan langsung manfaat bermain bola basket untuk kesehatan jantung, kekuatan otot, dan kebugaran tubuh secara keseluruhan.
- **Komunikasi:** Peserta didik menggunakan komunikasi verbal dan non-verbal untuk berkoordinasi dengan teman satu tim.

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

- **Matematika:** Menghitung skor, memahami konsep sudut dan parabola dalam gerakan menembak bola ke ring.
- **Ilmu Pengetahuan Alam (Fisika):** Memahami penerapan konsep gaya, gerak, dan energi saat melempar, memantulkan, dan menerima bola.
- **Bahasa Indonesia:** Menggunakan bahasa yang efektif untuk berkomunikasi, memberikan instruksi, dan menyusun strategi bersama tim.

C. TUJUAN PEMBELAJARAN

- **Pertemuan 1 (3 JP):** Melalui berbagai aktivitas pembelajaran, peserta didik dapat mempraktikkan dan menganalisis aktivitas keterampilan variasi gerak spesifik mengoper, menangkap, dan menggiring bola dengan koordinasi yang baik.
- **Pertemuan 2 (3 JP):** Melalui berbagai aktivitas pembelajaran, peserta didik dapat mempraktikkan dan menganalisis aktivitas keterampilan variasi gerak spesifik menembak bola ke sasaran (ring basket) dengan teknik yang benar.
- **Pertemuan 3 (3 JP):** Melalui aktivitas bermain dengan peraturan yang dimodifikasi, peserta didik dapat menerapkan kombinasi keterampilan gerak spesifik bola basket (mengoper, menangkap, menggiring, menembak) serta menunjukkan nilai-nilai kolaborasi dan sportivitas.

D. TOPIK PEMBELAJARAN KONTEKSTUAL

Penerapan teknik dasar bola basket dalam permainan sederhana untuk meningkatkan

kebugaran jasmani, mengelola emosi, dan memperkuat kerja sama tim.

E. KERANGKA PEMBELAJARAN

PRAKTIK PEDAGOGIK

- **Model Pembelajaran:** *Project Based Learning* (PBL), *Blended Learning*, Pembelajaran Berbasis Permainan (*Game-Based Learning*).
- **Pendekatan:** *Deep Learning* (*Mindful, Meaningful, Joyful Learning*)
 - **Mindful Learning:** Peserta didik diajak untuk fokus dan sadar penuh saat melakukan setiap gerakan, merasakan posisi tubuh, kekuatan lemparan, dan koordinasi gerak untuk meningkatkan kualitas teknik.
 - **Meaningful Learning:** Peserta didik memahami relevansi setiap keterampilan gerak bola basket untuk kesehatan fisik dan mental, serta bagaimana menerapkannya dalam situasi permainan nyata.
 - **Joyful Learning:** Pembelajaran dikemas dalam bentuk permainan yang menantang dan menyenangkan, sehingga peserta didik termotivasi dan antusias untuk berpartisipasi aktif.
- **Metode Pembelajaran:** Demonstrasi, Latihan (*Drill*), Permainan, Diskusi, Resiprokal (Tutor Sebaya).
- **Strategi Pembelajaran Berdiferensiasi:**
 - **Diferensiasi Konten:** Menyediakan video tutorial untuk gaya belajar visual, penjelasan lisan yang detail untuk auditori, dan kartu tugas (*task sheet*) bergambar untuk semua peserta didik.
 - **Diferensiasi Proses:** Memberikan pilihan tingkat kesulitan latihan (misalnya jarak operan/tembakan), membentuk kelompok heterogen dengan tutor sebaya, dan memberikan waktu latihan yang fleksibel sesuai kebutuhan individu/kelompok.
 - **Diferensiasi Produk:** Peserta didik menunjukkan pemahaman melalui unjuk kerja (praktik), presentasi lisan singkat, atau membuat rangkuman visual sederhana tentang satu teknik dasar.

KEMITRAAN PEMBELAJARAN

- **Lingkungan Sekolah:** Pemanfaatan lapangan olahraga dan fasilitas sekolah, serta kolaborasi dengan ekstrakurikuler basket.
- **Lingkungan Luar Sekolah/Masyarakat:** Mengundang alumni atau pemain basket lokal sebagai guru tamu untuk berbagi pengalaman dan motivasi (jika memungkinkan).
- **Mitra Digital:** Memanfaatkan platform video (YouTube, TikTok) untuk mencari referensi teknik dan pertandingan bola basket profesional sebagai bahan belajar.

LINGKUNGAN BELAJAR

Lingkungan pembelajaran yang mengintegrasikan antara ruang fisik, ruang virtual, dan budaya belajar:

- **Ruang Fisik:**
 - Lapangan basket (atau lapangan serbaguna) yang aman, bersih, dan memadai.
 - Peralatan seperti bola basket dengan jumlah yang cukup, penanda (*cone*), dan ring basket (standar atau modifikasi).
 - Area yang cukup untuk pemanasan dan pendinginan.

- **Ruang Virtual:**
 - Akses ke video pembelajaran melalui gawai pribadi atau perangkat sekolah.
 - Penggunaan grup kelas (misal: WhatsApp Group) untuk berbagi informasi, materi tambahan, dan jadwal.
- **Budaya Belajar:**
 - Menciptakan suasana yang saling mendukung, positif, dan bebas dari perundungan.
 - Menghargai setiap usaha dan kemajuan individu, bukan hanya hasil akhir.
 - Mendorong sportivitas, *fair play*, dan komunikasi yang terbuka antara guru dan peserta didik.

PEMANFAATAN DIGITAL

- **Perpustakaan Digital/Sumber Daring:** Video tutorial teknik dasar bola basket dari YouTube (misal: kanal FIBA, DBL Indonesia, dll).
- **Forum Diskusi Daring:** Grup WhatsApp atau Google Classroom untuk diskusi singkat atau berbagi informasi di luar jam pelajaran.
- **Penilaian Daring:** Kuis singkat tentang aturan dan teknik dasar menggunakan Google Forms atau Quizizz.
- **Media Presentasi Digital:** Guru menggunakan slide presentasi (Canva, Google Slides) untuk menjelaskan konsep dan aturan permainan.
- **Media Publikasi Digital:** Mempublikasikan dokumentasi kegiatan (foto/video) di media sosial sekolah untuk apresiasi dan motivasi.

F. LANGKAH-LANGKAH PEMBELAJARAN BERDIFERENSIASI

PERTEMUAN 1 (3 JP : 120 MENIT)

Topik : VARIASI GERAK SPESIFIK MENGOPER, MENANGKAP, DAN MENGGIRING BOLA

KEGIATAN PENDAHULUAN (15 MENIT)

- **Orientasi & Doa (Mindful):** Guru menyapa dengan hangat, memeriksa kehadiran, dan memimpin doa untuk memulai kegiatan dengan fokus dan rasa syukur.
- **Apersepsi & Motivasi (Meaningful):** Guru mengajukan pertanyaan pemantik ("Siapa yang suka menonton pertandingan basket? Gerakan apa yang paling sering kalian lihat?") untuk menghubungkan materi dengan pengalaman peserta didik dan menjelaskan manfaatnya.
- **Penyampaian Tujuan:** Guru menjelaskan tujuan pembelajaran hari ini, yaitu melatih teknik mengoper, menangkap, dan menggiring bola.
- **Pemanasan (Joyful):** Melakukan pemanasan dinamis yang dikemas dalam bentuk permainan beranting menggunakan bola untuk meningkatkan suhu tubuh dan menciptakan suasana gembira.

KEGIATAN INTI (90 MENIT)

- **Eksplorasi (Meaningful):** Guru mendemonstrasikan teknik dasar mengoper (*chest pass*, *bounce pass*, *overhead pass*) dan menangkap bola. Peserta didik mengamati dan didorong untuk bertanya tentang prinsip-prinsip gerakan tersebut.
- **Latihan Terbimbing (Mindful):** Peserta didik berlatih secara berpasangan di tempat, mempraktikkan operan dan tangkapan. Guru berkeliling memberikan umpan balik dan

koreksi agar peserta didik fokus pada detail dan kualitas gerakan.

- **Latihan Bervariasi (Joyful):** Peserta didik berlatih dalam formasi yang lebih dinamis (segitiga, berbanjar) sambil bergerak maju, mundur, dan menyamping untuk meningkatkan tantangan dan keseruan.
- **Demonstrasi & Latihan Menggiring (Mindful):** Guru menunjukkan teknik menggiring bola yang benar (menggunakan jari, bukan telapak tangan; pandangan ke depan). Peserta didik berlatih menggiring di tempat, kemudian sambil berjalan dan berlari, dengan fokus pada kontrol bola.
- **Pembelajaran Berdiferensiasi:**
 - **Proses:** Peserta didik dibagi ke dalam kelompok berdasarkan tingkat kemampuannya. Kelompok yang sudah mahir dapat mencoba variasi yang lebih kompleks (misal: mengoper sambil bergerak cepat). Kelompok yang masih kesulitan akan mendapatkan bimbingan lebih intensif dari guru atau tutor sebaya.
 - **Produk:** Peserta didik menunjukkan penguasaan materi dengan melakukan rangkaian operan dan giringan bola yang dinilai melalui observasi guru.

KEGIATAN PENUTUP (15 MENIT)

- **Pendinginan & Refleksi (Mindful, Meaningful):** Melakukan gerakan pendinginan untuk merelaksasi otot. Guru memandu refleksi dengan pertanyaan: "Bagian mana yang paling menantang hari ini? Apa manfaat yang kalian rasakan setelah bergerak?".
- **Rangkuman:** Guru bersama peserta didik menyimpulkan poin-poin kunci tentang teknik mengoper, menangkap, dan menggiring.
- **Tindak Lanjut:** Menugaskan peserta didik untuk mengamati satu video singkat pertandingan basket dan fokus pada cara pemain mengoper bola.
- **Penutup:** Salam dan doa.

PERTEMUAN 2 (3 JP : 120 MENIT)

Topik : VARIASI GERAK SPESIFIK MENEMBAK BOLA (SHOOTING)

KEGIATAN PENDAHULUAN (15 MENIT)

- **Orientasi & Doa (Mindful):** Sama seperti pertemuan pertama.
- **Apersepsi & Motivasi (Meaningful):** Mengulas singkat materi pertemuan sebelumnya dan mengaitkannya dengan tujuan permainan basket, yaitu mencetak skor melalui tembakan.
- **Pemanasan (Joyful):** Pemanasan dengan permainan yang melibatkan gerakan melompat dan koordinasi tangan-mata.

KEGIATAN INTI (90 MENIT)

- **Eksplorasi (Meaningful):** Guru mendemonstrasikan teknik menembak (*shooting*) yang benar, menekankan pada keseimbangan, posisi siku, pelepasan bola, dan gerakan lanjutan (*follow through*).
- **Latihan Terbimbing (Mindful):** Peserta didik berlatih gerakan menembak tanpa bola, kemudian dengan bola ke arah teman atau tembok dari jarak dekat. Guru memberikan koreksi individual agar peserta didik fokus pada mekanika tubuh yang benar.
- **Latihan Menembak ke Ring (Joyful):** Peserta didik mencoba menembak ke ring dari berbagai posisi yang dekat. Aktivitas ini dibuat seperti kompetisi kecil yang

menyenangkan untuk memotivasi peserta didik.

- **Pengenalan *Lay-up Shoot* (Meaningful):** Guru menjelaskan dan mendemonstrasikan *lay-up shoot* sebagai salah satu cara menembak yang paling efektif.
- **Pembelajaran Berdiferensiasi:**
 - **Proses:** Jarak menembak disesuaikan dengan kemampuan masing-masing peserta didik. Peserta didik yang lebih terampil bisa berlatih *jump shot* atau *lay-up* dari berbagai sudut.
 - **Produk:** Penilaian unjuk kerja berdasarkan usaha, perbaikan teknik, dan jumlah bola yang berhasil dimasukkan dalam beberapa kali percobaan.

KEGIATAN PENUTUP (15 MENIT)

- **Pendinginan & Refleksi (Mindful, Meaningful):** Pendinginan dilanjutkan refleksi: "Apa kunci utama agar tembakan bisa masuk ke ring? Bagaimana perasaan kalian saat bola berhasil masuk?".
- **Rangkuman:** Merangkum teknik dasar *shooting* dan *lay-up*.
- **Tindak Lanjut:** Memberi tugas untuk mempersiapkan diri menerapkan semua teknik dalam permainan di pertemuan berikutnya.
- **Penutup:** Salam dan doa.

PERTEMUAN 3 (3 JP : 120 MENIT)

Topik : BERMAIN BOLA BASKET DENGAN PERATURAN YANG DIMODIFIKASI
KEGIATAN PENDAHULUAN (15 MENIT)

- **Orientasi & Doa (Mindful Learning):** Sama seperti pertemuan sebelumnya.
- **Apersepsi & Motivasi (Meaningful Learning):** Mengulas semua materi yang telah dipelajari (operan, giringan, tembakan) dan menekankan bahwa hari ini adalah saatnya menggabungkan semua itu dalam permainan tim.
- **Pemanasan (Joyful Learning):** Pemanasan dinamis dalam kelompok kecil, melatih operan dan giringan singkat.

KEGIATAN INTI (90 MENIT)

- **Pembagian Tim dan Strategi (Meaningful Learning):** Guru membagi peserta didik ke dalam beberapa tim yang seimbang. Setiap tim diberi waktu singkat untuk berdiskusi dan menyusun strategi sederhana.
- **Penjelasan Aturan Modifikasi (Mindful Learning):** Guru menjelaskan aturan permainan yang telah dimodifikasi (misal: tidak ada *dribble* lebih dari 3 pantulan, setiap pemain harus mengoper sebelum menembak) agar semua peserta didik fokus dan memahami aturan main.
- **Simulasi Permainan (Joyful & Meaningful Learning):** Peserta didik bermain bola basket dengan peraturan yang dimodifikasi. Guru bertindak sebagai fasilitator dan wasit, menghentikan permainan sesekali untuk memberikan arahan taktis dan menekankan pentingnya *fair play*, kerja sama, dan komunikasi.
- **Pembelajaran Berdiferensiasi:**
 - **Proses:** Peran dalam tim dapat disesuaikan (ada yang fokus bertahan, menyerang, atau menjadi pengatur operan). Aturan dapat disederhanakan lebih lanjut untuk tim yang masih kesulitan dalam koordinasi.
 - **Produk:** Penilaian tidak hanya berfokus pada skor akhir, tetapi juga pada

partisipasi aktif, penerapan teknik yang benar, dan kemampuan bekerja sama dalam tim yang diamati melalui lembar observasi.

KEGIATAN PENUTUP (15 MENIT)

- **Pendinginan & Refleksi Tim (Mindful, Meaningful):** Setiap tim melakukan pendinginan bersama sambil berdiskusi tentang apa yang sudah berjalan baik dan apa yang perlu diperbaiki dari permainan mereka.
- **Rangkuman dan Apresiasi:** Guru memberikan apresiasi kepada semua tim atas usaha dan sportivitas mereka.
- **Tindak Lanjut:** Mendorong peserta didik untuk terus berlatih dan bermain basket di waktu luang sebagai aktivitas yang sehat dan menyenangkan.
- **Penutup:** Salam dan doa.

G. ASESMEN PEMBELAJARAN

ASESMEN DIAGNOSTIK

- **Tanya Jawab:** Di awal bab, guru menanyakan: "Siapa yang pernah bermain bola basket? Gerakan dasar apa saja yang kalian ketahui?" untuk memetakan pengetahuan awal.
- **Observasi Awal:** Mengamati kemampuan motorik dasar peserta didik saat aktivitas pemanasan.

ASESMEN FORMATIF

- **Tanya Jawab:** "Bagaimana posisi tangan yang benar saat akan melakukan *chest pass*?" atau "Mengapa pandangan harus ke depan saat menggiring bola?"
- **Diskusi Kelompok:** Mengamati partisipasi dan kontribusi peserta didik saat menyusun strategi permainan sederhana.
- **Observasi (Rubrik Penilaian):** Guru menggunakan lembar observasi untuk menilai kualitas teknik (proses), partisipasi, serta sikap kolaborasi dan sportivitas peserta didik selama latihan dan permainan.
- **Penilaian Diri dan Teman:** Peserta didik diminta memberikan umpan balik sederhana kepada temannya terkait gerakan yang dilakukan.

ASESMEN SUMATIF

- **Praktik (Kinerja):**
 - **Tes Keterampilan Mengoper & Menangkap:** Peserta didik melakukan operan dada ke dinding dari jarak 3 meter dan menangkapnya kembali, dihitung jumlah tangkapan yang benar selama 30 detik.
 - **Tes Keterampilan Menggiring:** Peserta didik menggiring bola melewati 5 rintangan (*cone*) secara zig-zag dalam waktu tertentu.
 - **Tes Keterampilan Menembak:** Peserta didik melakukan 10 kali tembakan dari bawah ring (*lay-up*) atau dari titik tertentu, dan skor dihitung berdasarkan jumlah bola yang masuk.
- **Tes Tertulis:** Tes akhir bab untuk mengukur pemahaman konseptual dan prosedural tentang permainan bola basket.

Contoh Tes Tertulis :

A. Pilihan Ganda

1. Gerakan mengoper bola dengan cara memantulkannya ke lantai terlebih dahulu

kepada teman disebut...

- a. Chest Pass
 - b. Bounce Pass
 - c. Overhead Pass
 - d. Jump Shot
2. Saat menggiring bola (dribble), bagian tangan yang paling dominan untuk memantulkan bola adalah...
 - a. Telapak tangan
 - b. Ujung jari-jari
 - c. Punggung tangan
 - d. Pergelangan tangan
 3. Tujuan utama dari permainan invasi seperti bola basket adalah...
 - a. Menunjukkan keterampilan individu
 - b. Menyerang daerah lawan untuk mencetak skor
 - c. Melatih kekuatan fisik
 - d. Menjatuhkan lawan

B. Esai

1. Jelaskan tiga jenis operan dasar dalam permainan bola basket dan kapan waktu yang tepat untuk menggunakan masing-masing operan tersebut!
2. Mengapa kerja sama tim (kolaborasi) sangat penting untuk meraih kemenangan dalam permainan bola basket? Berikan dua contoh bentuk kerja sama di lapangan!

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 2: PERMAINAN INVASI (BOLA VOLI)

A. IDENTITAS MODUL

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

B. IDENTIFIKASI KESIAPAN PESERTA DIDIK

- **Pengetahuan Awal:** Peserta didik telah mengenal permainan bola voli dan memiliki kemampuan dasar dalam melakukan gerak lokomotor (berlari, melompat) dan manipulatif (memukul, melempar).
- **Minat:** Banyak peserta didik yang tertarik dengan permainan bola voli karena sering melihatnya di televisi atau memainkannya di lingkungan sekitar.
- **Latar Belakang:** Peserta didik memiliki tingkat keterampilan awal yang bervariasi; beberapa mungkin sudah pernah bermain di ekstrakurikuler atau lingkungan rumah, sementara yang lain masih pemula.
- **Kebutuhan Belajar:**
 - **Visual:** Membutuhkan peragaan gerak *passing* dan servis yang jelas, serta tayangan video untuk melihat detail teknik.
 - **Auditori:** Membutuhkan instruksi verbal yang runtut dan jelas mengenai posisi tangan, perkenaan bola, dan gerak lanjutan.
 - **Kinestetik:** Membutuhkan banyak kesempatan untuk mencoba dan mengulang gerakan *passing* dan servis secara langsung, baik secara individu maupun berpasangan.

C. KARAKTERISTIK MATERI PELAJARAN

- **Jenis Pengetahuan yang Akan Dicapai:**
 - **Konseptual:** Memahami tujuan permainan bola voli, konsep dasar *passing* (atas dan bawah) dan servis sebagai awal serangan, serta pentingnya posisi dan kerja sama tim.
 - **Prosedural:** Memahami dan mempraktikkan tahapan gerak yang benar untuk melakukan variasi *passing* bawah, *passing* atas, servis bawah, dan servis atas.
- **Relevansi dengan Kehidupan Nyata Peserta Didik:** Bola voli adalah olahraga populer yang dapat dimainkan di berbagai tempat, meningkatkan kebugaran, melatih refleks, dan membangun kemampuan komunikasi serta kerja sama dalam kehidupan sosial.
- **Tingkat Kesulitan:** Menengah. Materi ini memerlukan kontrol, kekuatan lengan, dan koordinasi mata-tangan yang baik, terutama pada perkenaan bola yang tepat.
- **Struktur Materi:** Dimulai dari pengenalan gerak spesifik *passing* (bawah dan atas)

sebagai dasar menerima bola, dilanjutkan dengan gerak spesifik servis (bawah dan atas) sebagai awal permainan, dan diakhiri dengan penerapan dalam permainan sederhana.

- **Integrasi Nilai dan Karakter:**

- **Keimanan dan Ketakwaan terhadap Tuhan Yang Maha Esa, dan Berakhlak Mulia:** Membiasakan berdoa sebelum dan sesudah pembelajaran sebagai bentuk rasa syukur.
- **Bernalar Kritis:** Menganalisis arah datangnya bola dan menentukan jenis *passing* yang paling efektif untuk digunakan.
- **Kreativitas:** Mencari cara untuk mengarahkan bola ke area lawan yang sulit dijangkau saat melakukan servis atau *passing*.
- **Kolaborasi/Bergotong Royong:** Bekerja sama dengan teman saat latihan berpasangan atau berkelompok dan saling memberikan umpan balik untuk perbaikan bersama.
- **Kemandirian:** Bertanggung jawab untuk melatih dan memperbaiki teknik individu secara berulang-ulang hingga menguasainya.
- **Kepedulian:** Memberi semangat kepada teman yang mengalami kesulitan dan tidak mengejek kesalahan teman.

D. DIMENSI PROFIL LULUSAN

- **Keimanan dan Ketakwaan terhadap Tuhan Yang Maha Esa, dan Berakhlak Mulia:** Menunjukkan sikap jujur dan sportif, serta bersyukur atas kesehatan untuk dapat berolahraga.
- **Kewargaan:** Mematuhi aturan permainan dan menghargai keputusan wasit (guru) serta kontribusi setiap pemain dalam tim.
- **Penalaran Kritis:** Mampu membaca situasi permainan dan mengambil keputusan cepat untuk mengarahkan bola secara akurat.
- **Kreativitas:** Menggunakan variasi kekuatan dan arah pukulan dalam servis untuk mengecoh lawan.
- **Kolaborasi:** Berkomunikasi secara efektif ("oper!", "saya!") dan bergerak secara harmonis dengan rekan satu tim.
- **Kemandirian:** Mengelola emosi ketika melakukan kesalahan dan tetap fokus untuk mencoba lagi dengan lebih baik.
- **Kesehatan:** Memahami manfaat bermain bola voli untuk meningkatkan kekuatan otot lengan dan bahu, serta kelincahan.
- **Komunikasi:** Menggunakan isyarat dan teriakan yang efektif untuk berkoordinasi dengan tim selama permainan.

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 pukulan servis dan *passing* atas, serta konsep tumbukan saat bola mengenai tangan.
- **Bahasa Indonesia:** Menyampaikan dan menerima instruksi dengan jelas saat berlatih dalam kelompok.
- **Seni Budaya:** Menghargai keindahan dan keserasian gerak dalam permainan bola voli.

C. TUJUAN PEMBELAJARAN

- **Pertemuan 1 (3 JP):** Melalui berbagai aktivitas pembelajaran, peserta didik dapat mempraktikkan dan menganalisis aktivitas keterampilan variasi gerak spesifik *passing* bawah dan *passing* atas dengan teknik yang benar.
- **Pertemuan 2 (3 JP):** Melalui berbagai aktivitas pembelajaran, peserta didik dapat mempraktikkan dan menganalisis aktivitas keterampilan variasi gerak spesifik servis bawah dan servis atas secara akurat.
- **Pertemuan 3 (3 JP):** Melalui aktivitas bermain dengan peraturan yang dimodifikasi, peserta didik dapat menerapkan kombinasi keterampilan gerak spesifik bola voli (*passing* dan servis) serta menunjukkan nilai-nilai kolaborasi dan sportivitas.

D. TOPIK PEMBELAJARAN KONTEKSTUAL

Menggunakan keterampilan dasar *passing* dan servis dalam permainan bola voli yang dimodifikasi untuk rekreasi, menjaga kebugaran, dan mempererat hubungan sosial.

E. KERANGKA PEMBELAJARAN

PRAKTIK PEDAGOGIK

- **Model Pembelajaran:** *Blended Learning*, Pembelajaran Berbasis Permainan (*Game-Based Learning*).
- **Pendekatan:** *Deep Learning (Mindful, Meaningful, Joyful Learning)*
 - **Mindful Learning:** Peserta didik diajak merasakan perkenaan bola yang tepat di lengan (*passing* bawah) atau jari-jari (*passing* atas) untuk membangun kesadaran gerak.
 - **Meaningful Learning:** Peserta didik memahami fungsi *passing* sebagai dasar pertahanan dan membangun serangan, serta servis sebagai awal mula permainan untuk mencetak poin.
 - **Joyful Learning:** Aktivitas dikemas dalam bentuk permainan dan kompetisi kecil yang menyenangkan, seperti lomba *passing* atau servis ke target.
- **Metode Pembelajaran:** Demonstrasi, Latihan (*Drill*), Permainan, Resiprokal (Tutor Sebaya), Diskusi.
- **Strategi Pembelajaran Berdiferensiasi:**
 - **Diferensiasi Konten:** Menggunakan bola voli yang lebih ringan (bola plastik) untuk pemula, serta menyediakan video gerak lambat (*slow motion*) untuk teknik yang kompleks.
 - **Diferensiasi Proses:** Membentuk kelompok berdasarkan kemampuan, memberikan pilihan jarak saat latihan servis, dan memberikan kesempatan lebih banyak untuk mengulang bagi yang membutuhkan.
 - **Diferensiasi Produk:** Penilaian unjuk kerja bisa berupa demonstrasi teknik secara individual atau kemampuan mempertahankan bola dalam permainan kelompok kecil.

KEMITRAAN PEMBELAJARAN

- **Lingkungan Sekolah:** Pemanfaatan lapangan voli atau halaman sekolah, serta berkolaborasi dengan guru lain untuk penggunaan fasilitas.
- **Lingkungan Luar Sekolah/Masyarakat:** Menonton pertandingan voli di tingkat lokal (jika ada) untuk menambah wawasan dan motivasi.
- **Mitra Digital:** Menggunakan aplikasi penghitung repetisi atau video analisis sederhana untuk memberikan umpan balik.

LINGKUNGAN BELAJAR

- **Ruang Fisik:**
 - Lapangan voli atau halaman sekolah yang rata dan aman.
 - Net atau tali yang dipasang melintang sebagai pembatas.
 - Bola voli dengan jumlah yang memadai untuk setiap kelompok.
- **Ruang Virtual:**
 - Mengakses sumber belajar daring seperti video tutorial dari kanal resmi PBVSI atau FIVB.
 - Berbagi tips dan video latihan melalui grup belajar daring.
- **Budaya Belajar:**
 - Menciptakan lingkungan yang aman untuk mencoba dan membuat kesalahan.

- Mendorong peserta didik untuk saling menyemangati dan membantu satu sama lain.
- Menanamkan nilai *respect* (hormat) kepada teman, lawan, dan guru.

PEMANFAATAN DIGITAL

- **Perpustakaan Digital/Sumber Daring:** Kanal YouTube dengan konten tutorial *passing* dan servis bola voli.
- **Forum Diskusi Daring:** Grup kelas untuk bertanya jawab mengenai kesulitan yang dihadapi saat latihan.
- **Penilaian Daring:** Menggunakan kuis daring untuk menguji pemahaman tentang aturan dasar servis dan *passing*.
- **Media Presentasi Digital:** Guru menggunakan presentasi interaktif untuk menjelaskan tahapan-tahapan teknik dasar.
- **Media Publikasi Digital:** Mengunggah video kompilasi kegiatan belajar di media sosial sekolah.

F. LANGKAH-LANGKAH PEMBELAJARAN BERDIFERENSIASI

PERTEMUAN 1 (3 JP : 120 MENIT)

Topik : VARIASI GERAK SPESIFIK PASSING BAWAH DAN PASSING ATAS

KEGIATAN PENDAHULUAN (15 MENIT)

- **Orientasi & Doa (Mindful):** Guru menyapa, memeriksa kesiapan peserta didik, dan memimpin doa untuk memusatkan perhatian.
- **Apersepsi & Motivasi (Meaningful):** Guru bertanya, "Bagaimana cara sebuah tim memulai serangan setelah menerima servis lawan?" untuk mengarahkan pemikiran peserta didik ke pentingnya *passing*.
- **Penyampaian Tujuan:** Menjelaskan tujuan pembelajaran yaitu melatih variasi gerak *passing* bawah dan *passing* atas.
- **Pemanasan (Joyful):** Melakukan permainan lempar tangkap bola berpasangan sambil bergerak untuk melatih koordinasi mata dan tangan.

KEGIATAN INTI (90 MENIT)

- **Eksplorasi (Meaningful):** Guru mendemonstrasikan teknik *passing* bawah dan *passing* atas, menjelaskan perbedaan fungsi dan kapan penggunaannya.
- **Latihan Terbimbing (Mindful):** Peserta didik berlatih *passing* bawah dan atas secara individu (melambungkan bola sendiri), fokus pada posisi kuda-kuda dan perkenaan bola. Guru memberikan umpan balik individual.
- **Latihan Bervariasi (Joyful):** Peserta didik berlatih secara berpasangan dan berkelompok (formasi lingkaran), melakukan *passing* bawah dan atas secara bergantian. Aktivitas dibuat seperti tantangan "siapa yang bisa paling lama mempertahankan bola di udara".
- **Pembelajaran Berdiferensiasi:**
 - **Proses:** Kelompok pemula boleh menangkap bola terlebih dahulu sebelum melakukan *passing*. Kelompok mahir melakukan *passing* secara langsung dan bergerak berpindah tempat.
 - **Produk:** Penguasaan materi ditunjukkan dengan kemampuan melakukan *passing* bawah dan atas secara bergantian sebanyak minimal 5 kali tanpa jatuh.

KEGIATAN PENUTUP (15 MENIT)

- **Pendinginan & Refleksi (Mindful, Meaningful):** Melakukan peregangan statis. Refleksi dipandu dengan pertanyaan: "Apa perbedaan rasa saat bola mengenai lengan dan jari? Kapan kita harus menggunakan *passing* bawah?".
- **Rangkuman:** Menyimpulkan poin kunci posisi tangan dan tubuh saat melakukan kedua jenis *passing*.
- **Tindak Lanjut:** Menugaskan peserta didik mengamati postur pemain profesional saat menerima bola.
- **Penutup:** Salam dan doa.

PERTEMUAN 2 (3 JP : 120 MENIT)

Topik : VARIASI GERAK SPESIFIK SERVIS BAWAH DAN SERVIS ATAS

KEGIATAN PENDAHULUAN (15 MENIT)

- **Orientasi & Doa (Mindful):** Sama seperti pertemuan pertama.
- **Apersepsi & Motivasi (Meaningful):** Mengulas materi *passing* dan menghubungkannya dengan servis sebagai gerakan untuk memulai permainan.
- **Pemanasan (Joyful):** Pemanasan dengan fokus pada penguatan otot bahu dan lengan, seperti melempar bola berpasangan dari jarak yang bertambah.

KEGIATAN INTI (90 MENIT)

- **Eksplorasi (Meaningful):** Guru mendemonstrasikan teknik servis bawah dan servis atas, menjelaskan perbedaan tingkat kesulitan dan efektivitasnya.
- **Latihan Terbimbing (Mindful):** Peserta didik berlatih gerakan mengayun lengan untuk servis tanpa bola, kemudian melambungkan bola dan memukulnya ke arah tembok atau teman dari jarak dekat. Guru menekankan pada konsistensi lambungan bola.
- **Latihan Servis Melewati Net (Joyful):** Peserta didik mencoba melakukan servis melewati net/tali dari jarak yang bervariasi (mulai dari garis serang, lalu mundur bertahap). Dibatasi permainan target untuk menambah keseruan.
- **Pembelajaran Berdiferensiasi:**
 - **Proses:** Peserta didik boleh memilih untuk fokus pada servis bawah (lebih mudah) atau mencoba servis atas. Jarak servis disesuaikan dengan kemampuan masing-masing.
 - **Produk:** Penilaian unjuk kerja dinilai dari kemampuan melakukan servis melewati net sebanyak beberapa kali dari total percobaan yang diberikan.

KEGIATAN PENUTUP (15 MENIT)

- **Pendinginan & Refleksi (Mindful, Meaningful):** Pendinginan dilanjutkan refleksi: "Apa bagian tersulit dari melakukan servis atas? Bagaimana cara agar servis kita akurat?".
- **Rangkuman:** Merangkum poin kunci servis bawah dan servis atas.
- **Tindak Lanjut:** Mempersiapkan diri untuk menggabungkan *passing* dan servis dalam permainan.
- **Penutup:** Salam dan doa.

PERTEMUAN 3 (3 JP : 120 MENIT)

Topik : BERMAIN BOLA VOLI DENGAN PERATURAN YANG DIMODIFIKASI

KEGIATAN PENDAHULUAN (15 MENIT)

- **Orientasi & Doa (Mindful):** Sama seperti pertemuan sebelumnya.
- **Apersepsi & Motivasi (Meaningful):** Mengingat kembali semua teknik yang sudah dipelajari dan memotivasi peserta didik untuk menerapkannya dalam permainan tim.
- **Pemanasan (Joyful):** Pemanasan dengan melakukan *passing* dalam kelompok kecil melewati net.

KEGIATAN INTI (90 MENIT)

- **Pembagian Tim dan Strategi (Meaningful Learning):** Guru membagi peserta didik ke dalam tim yang seimbang. Setiap tim berdiskusi singkat tentang posisi dan strategi dasar.
- **Penjelasan Aturan Modifikasi (Mindful Learning):** Guru menjelaskan aturan main yang disederhanakan, misalnya: "Servis boleh dari depan garis belakang," atau "Setiap tim wajib melakukan minimal 2 sentuhan sebelum bola diseberangkan."
- **Simulasi Permainan (Joyful & Meaningful Learning):** Peserta didik bermain bola voli dengan peraturan yang dimodifikasi. Guru berperan sebagai fasilitator, menekankan pada penerapan teknik yang benar, kerja sama, dan sportivitas.
- **Pembelajaran Berdiferensiasi:**
 - **Proses:** Tim yang kesulitan dapat diberi aturan tambahan seperti "bola boleh ditangkap dulu sebelum dioper". Tim yang mahir ditantang untuk menerapkan tiga sentuhan.
 - **Produk:** Penilaian fokus pada kemampuan tim dalam bekerja sama, menerapkan *passing* dan servis dalam permainan, serta sikap sportif, bukan hanya pada kemenangan.

KEGIATAN PENUTUP (15 MENIT)

- **Pendinginan & Refleksi Tim (Mindful, Meaningful):** Pendinginan bersama, dilanjutkan diskusi per tim tentang keberhasilan dan tantangan yang dihadapi selama bermain.
- **Rangkuman dan Apresiasi:** Guru memberikan umpan balik umum dan mengapresiasi semua tim yang telah berpartisipasi aktif dan sportif.
- **Tindak Lanjut:** Mendorong peserta didik untuk menjadikan bola voli sebagai salah satu pilihan aktivitas fisik di waktu senggang.
- **Penutup:** Salam dan doa.

G. ASESMEN PEMBELAJARAN

ASESMEN DIAGNOSTIK

- **Tanya Jawab:** "Siapa yang sudah bisa melakukan servis bawah? Apa kesulitan saat melakukan *passing* atas?" untuk mengetahui tingkat kemampuan awal.
- **Observasi Awal:** Mengamati cara peserta didik memukul bola saat pemanasan untuk identifikasi kemampuan motorik kasar.

ASESMEN FORMATIF (SELAMA PROSES PEMBELAJARAN)

- **Tanya Jawab:** "Di bagian mana lengan kita seharusnya menerima bola saat *passing*

bawah?" atau "Mengapa lutut harus ditekuk saat akan melakukan *passing*?"

- **Diskusi Kelompok:** Mengamati bagaimana peserta didik berkomunikasi dan berbagi peran saat latihan berkelompok.
- **Observasi (Rubrik Penilaian):** Menilai proses dan kualitas teknik *passing* dan servis menggunakan rubrik selama kegiatan inti.
- **Penilaian Diri dan Teman:** Meminta peserta didik memberikan masukan kepada pasangannya, "Apakah lambungan bolaku sudah cukup baik untuk dipukul?".

ASESMEN SUMATIF (AKHIR BAB)

- **Praktik (Kinerja):**
 - **Tes Keterampilan *Passing*:** Peserta didik melakukan *passing* bawah ke dinding secara berkelanjutan selama 30 detik, dihitung jumlah pantulan yang berhasil.
 - **Tes Keterampilan Servis:** Peserta didik diberi 5 kali kesempatan untuk melakukan servis bawah atau atas melewati net ke area lapangan lawan. Skor dinilai berdasarkan jumlah servis yang berhasil masuk.
- **Tes Tertulis:** Tes akhir bab untuk mengukur pemahaman konsep *passing*, servis, dan aturan dasar permainan bola voli.

Contoh Tes Tertulis :

A. Pilihan Ganda

1. Posisi kedua lengan yang benar saat akan melakukan *passing* bawah adalah...
 - a. Ditekuk di depan dada
 - b. Direntangkan ke samping
 - c. Dirapatkan dan lurus di depan badan
 - d. Diangkat tinggi di atas kepala
2. Gerakan yang digunakan untuk memulai suatu permainan dalam bola voli disebut...
 - a. *Passing*
 - b. Smash
 - c. Block
 - d. Servis
3. Perkenaan bola yang tepat saat melakukan *passing* atas adalah pada...
 - a. Telapak tangan
 - b. Ujung jari-jari tangan
 - c. Pergelangan tangan
 - d. Siku

B. Esai

1. Jelaskan perbedaan mendasar antara servis bawah dan servis atas dalam permainan bola voli!
2. Mengapa posisi kuda-kuda (lutut ditekuk) sangat penting saat akan menerima bola dengan *passing* bawah? Jelaskan alasanmu!

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 3: PERMAINAN LAPANGAN (LOMPAT JAUH)

A. IDENTITAS MODUL

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

B. IDENTIFIKASI KESIAPAN PESERTA DIDIK

- **Pengetahuan Awal:** Peserta didik memiliki kemampuan dasar berlari dan melompat, serta memahami konsep jarak.
- **Minat:** Peserta didik memiliki minat pada cabang olahraga atletik yang menantang kemampuan fisik individu.
- **Latar Belakang:** Sebagian peserta didik mungkin pernah mencoba lompat jauh secara informal, namun sebagian besar belum memahami teknik yang benar.
- **Kebutuhan Belajar:**
 - **Visual:** Membutuhkan contoh peragaan langsung dari setiap tahapan lompat jauh (awalan, tolakan, melayang, mendarat) dan video referensi.
 - **Auditori:** Membutuhkan penjelasan verbal mengenai kunci-kunci gerakan dan ritme saat melakukan awalan.
 - **Kinestetik:** Membutuhkan pengulangan latihan pada setiap fase gerak untuk membangun *muscle memory* dan koordinasi.

C. KARAKTERISTIK MATERI PELAJARAN

- **Jenis Pengetahuan yang Akan Dicapai:**
 - **Konseptual:** Memahami empat fase dalam lompat jauh (awalan, tolakan, melayang di udara, dan mendarat) serta tujuan dari masing-masing fase.
 - **Prosedural:** mempraktikkan cara melakukan awalan lari yang konsisten, tolakan yang kuat dengan satu kaki, mempertahankan keseimbangan saat melayang, dan mendarat yang aman dan efektif.
- **Relevansi dengan Kehidupan Nyata Peserta Didik:** Latihan lompat jauh dapat meningkatkan kekuatan eksplosif otot tungkai, kecepatan berlari, dan kelincahan, yang bermanfaat untuk berbagai aktivitas fisik dan olahraga lainnya.
- **Tingkat Kesulitan:** Menengah. Menggabungkan kecepatan lari dengan kekuatan tolakan dalam satu rangkaian gerak yang harmonis merupakan tantangan utama.
- **Struktur Materi:** Pembelajaran dilakukan secara bertahap, mulai dari pengenalan setiap fase secara terpisah, kemudian menggabungkannya menjadi satu rangkaian gerakan yang utuh.
- **Integrasi Nilai dan Karakter:**
 - **Keimanan dan Ketakwaan terhadap Tuhan Yang Maha Esa, dan Berakhlak**

Mulia: Mengawali aktivitas dengan doa dan menjunjung tinggi nilai kejujuran saat melakukan pengukuran hasil lompatan.

- **Bernalar Kritis:** Menganalisis hasil lompatan sendiri untuk mengidentifikasi fase mana yang perlu diperbaiki agar lompatan lebih jauh.
- **Kreativitas:** Mencoba menemukan ritme lari awalan yang paling pas dan nyaman untuk menghasilkan tolakan maksimal.
- **Kolaborasi/Bergotong Royong:** Saling membantu menyiapkan area lompatan (bak pasir) dan memberikan dukungan serta masukan yang membangun kepada teman.
- **Kemandirian:** Berusaha keras untuk memperbaiki teknik dan mencapai target lompatan pribadi.
- **Kepedulian:** Memperhatikan keselamatan diri sendiri dan teman saat melakukan aktivitas di sekitar area lompat jauh.

D. DIMENSI PROFIL LULUSAN

- **Keimanan dan Ketakwaan terhadap Tuhan Yang Maha Esa, dan Berakhlak Mulia:** Menunjukkan sikap sportif dan bersyukur atas kemampuan fisik yang dimiliki.
- **Kewargaan:** Mematuhi aturan dan giliran saat melakukan lompatan dalam perlombaan sederhana.
- **Penalaran Kritis:** Mampu mengevaluasi gerakan sendiri dan teman untuk memberikan saran perbaikan.
- **Kreativitas:** Mengadaptasi gaya melayang di udara yang paling sesuai dengan kemampuan tubuh.
- **Kolaborasi:** Bekerja sama dalam kelompok untuk menyiapkan dan merapikan kembali peralatan.
- **Kemandirian:** Memiliki disiplin dan motivasi untuk berlatih secara mandiri guna meningkatkan hasil lompatan.
- **Kesehatan:** Memahami pentingnya pemanasan untuk mencegah cedera dan pendinginan untuk pemulihan otot.
- **Komunikasi:** Mampu menjelaskan kesulitan yang dihadapi dalam melakukan teknik tertentu kepada guru atau 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):** Menerapkan konsep gerak parabola, kecepatan, dan momentum untuk memaksimalkan jarak lompatan.
- **Biologi:** Memahami peran otot-otot tungkai dan inti tubuh dalam menghasilkan kekuatan tolakan dan menjaga keseimbangan.
- **Matematika:** Melakukan pengukuran jarak lompatan dengan akurat dan mencatat data hasil lompatan.

C. TUJUAN PEMBELAJARAN

- **Pertemuan 1 (3 JP):** Melalui berbagai aktivitas pembelajaran, peserta didik dapat mempraktikkan dan menganalisis variasi gerak spesifik awalan, tolakan, sikap badan di udara, dan sikap mendarat dalam lompat jauh dengan koordinasi yang baik.
- **Pertemuan 2 (3 JP):** Melalui berbagai aktivitas pembelajaran, peserta didik dapat mempraktikkan kombinasi rangkaian gerak spesifik lompat jauh dan mengikuti perlombaan sederhana dengan peraturan yang dimodifikasi.

D. TOPIK PEMBELAJARAN KONTEKSTUAL

Mencapai lompatan sejauh mungkin dengan menggabungkan kecepatan lari, kekuatan tolakan, dan teknik mendarat yang efisien.

E. KERANGKA PEMBELAJARAN PRAKTIK PEDAGOGIK

- **Model Pembelajaran:** *Blended Learning, Project Based Learning (PBL)*, Pembelajaran Berbasis Permainan.
- **Pendekatan:** *Deep Learning (Mindful, Meaningful, Joyful Learning)*
 - **Mindful Learning:** Peserta didik fokus merasakan ritme langkah saat awalan dan momen saat kaki menolak di papan tumpu.
 - **Meaningful Learning:** Peserta didik memahami bahwa setiap fase gerakan saling terkait dan berkontribusi pada hasil akhir lompatan.
 - **Joyful Learning:** Pembelajaran dikemas dalam bentuk tantangan melompati rintangan dan kompetisi kecil untuk meningkatkan motivasi.
- **Metode Pembelajaran:** Demonstrasi, Latihan per bagian (*Part Method*), Latihan keseluruhan (*Whole Method*), Resiprokal, Permainan.
- **Strategi Pembelajaran Berdiferensiasi:**
 - **Diferensiasi Konten:** Menyediakan video atlet lompat jauh profesional sebagai referensi, menggunakan gambar urutan gerak, dan penjelasan lisan.
 - **Diferensiasi Proses:** Menyesuaikan jarak awalan, menggunakan tanda bantu untuk titik tolakan, dan memberikan latihan tambahan pada fase yang paling sulit bagi peserta didik.
 - **Diferensiasi Produk:** Penilaian unjuk kerja dapat berupa demonstrasi satu fase gerakan yang paling dikuasai atau hasil lompatan terjauh dari beberapa kali percobaan.

KEMITRAAN PEMBELAJARAN

- **Lingkungan Sekolah:** Pemanfaatan lintasan lari dan bak lompat jauh.
- **Lingkungan Luar Sekolah/Masyarakat:** Menghubungkan pembelajaran dengan event olahraga lokal seperti Porseni atau O2SN.
- **Mitra Digital:** Menggunakan aplikasi *stopwatch* dan analisis video sederhana di ponsel untuk mengukur kecepatan lari dan mengevaluasi teknik.

LINGKUNGAN BELAJAR

- **Ruang Fisik:**
 - Lintasan lari yang cukup panjang untuk awalan.
 - Bak pasir yang aman dan terawat untuk pendaratan.
 - Papan tolakan yang jelas dan tidak licin.
 - Alat bantu seperti *cone*, tali, dan meteran.
- **Ruang Virtual:**
 - Akses ke video tutorial lompat jauh gaya jongkok dan gaya berjalan di udara.
- **Budaya Belajar:**
 - Membangun kepercayaan diri peserta didik untuk berani mencoba.
 - Menciptakan lingkungan yang aman dan suportif, di mana kesalahan dianggap sebagai bagian dari proses belajar.
 - Menghargai usaha setiap individu tanpa membanding-bandingkan hasil.

PEMANFAATAN DIGITAL

- **Perpustakaan Digital/Sumber Daring:** Kanal YouTube World Athletics yang menampilkan teknik-teknik lompat jauh.

- **Forum Diskusi Daring:** Grup kelas untuk berbagi video latihan pribadi dan meminta umpan balik.
- **Penilaian Daring:** Kuis singkat melalui Google Forms tentang aturan dasar dan fase lompat jauh.
- **Media Presentasi Digital:** Penggunaan slide untuk menampilkan gambar-gambar tahapan gerak.
- **Media Publikasi Digital:** Mengunggah foto aksi lompatan terbaik di majalah dinding atau media sosial sekolah.

F. LANGKAH-LANGKAH PEMBELAJARAN BERDIFERENSIASI

PERTEMUAN 1 (3 JP : 120 MENIT)

Topik : VARIASI GERAK SPESIFIK AWALAN, TOLAKAN, MELAYANG, DAN MENDARAT

KEGIATAN PENDAHULUAN (15 MENIT)

- **Orientasi & Doa (Mindful):** Guru mengondisikan kelas, memeriksa kehadiran, dan memimpin doa.
- **Apersepsi & Motivasi (Meaningful):** Guru bertanya, "Seberapa jauh kalian bisa melompat? Apa yang membuat sebuah lompatan menjadi jauh?"
- **Penyampaian Tujuan:** Menjelaskan bahwa hari ini akan mempelajari teknik-teknik dasar agar lompatan bisa lebih jauh dan aman.
- **Pemanasan (Joyful):** Pemanasan dinamis dengan fokus pada otot tungkai, seperti *skipping*, lari angkat paha, dan lompat-lompat kecil melewati rintangan rendah.

KEGIATAN INTI (90 MENIT)

- **Eksplorasi (Meaningful):** Guru mendemonstrasikan empat fase lompat jauh secara terpisah: lari awalan, tolakan yang kuat, sikap melayang (gaya jongkok), dan mendarat.
- **Latihan Terbimbing per Fase (Mindful):**
 - Peserta didik berlatih lari awalan dengan kecepatan bertahap.
 - Peserta didik berlatih gerakan menolak di papan tumpu tanpa melompat ke bak pasir.
 - Peserta didik berlatih melompat dari posisi berdiri ke bak pasir untuk merasakan gerakan mendarat yang benar (menekuk lutut, badan condong ke depan).
- **Latihan Bervariasi (Joyful):** Peserta didik mencoba melompati rintangan (tali/kardus) dengan awalan pendek untuk melatih kombinasi tolakan dan melayang.
- **Pembelajaran Berdiferensiasi:**
 - **Proses:** Peserta didik dengan kemampuan lari yang baik bisa menggunakan awalan yang lebih panjang. Peserta didik yang masih ragu dapat berlatih tolakan di atas matras terlebih dahulu.
 - **Produk:** Penguasaan materi ditunjukkan dengan kemampuan melakukan setiap fase gerakan secara terpisah dengan teknik dasar yang benar.

KEGIATAN PENUTUP (15 MENIT)

- **Pendinginan & Refleksi (Mindful, Meaningful):** Melakukan peregangan. Refleksi dipandu pertanyaan: "Fase manakah yang paling sulit menurut kalian? Mengapa?"
- **Rangkuman:** Menyimpulkan poin-poin penting dari setiap fase lompat jauh.

- **Tindak Lanjut:** Meminta peserta didik untuk mencoba latihan kekuatan otot kaki di rumah (misal: *squat*).
- **Penutup:** Salam dan doa.

PERTEMUAN 2 (3 JP : 120 MENIT)

Topik : KOMBINASI RANGKAIAN GERAK DAN PERLOMBAAN LOMPAT JAUH
KEGIATAN PENDAHULUAN (15 MENIT)

- **Orientasi & Doa (Mindful):** Sama seperti pertemuan pertama.
- **Apersepsi & Motivasi (Meaningful):** Mengulas kembali empat fase lompat jauh dan menekankan bahwa hari ini akan menggabungkan semuanya.
- **Pemanasan (Joyful):** Pemanasan dengan lari akselerasi dan beberapa kali lompatan vertikal.

KEGIATAN INTI (90 MENIT)

- **Eksplorasi Rangkaian Gerak (Meaningful Learning):** Guru mencontohkan rangkaian gerak lompat jauh yang utuh, dari awalan hingga mendarat.
- **Latihan Kombinasi (Mindful Learning):** Peserta didik mencoba melakukan rangkaian lompat jauh secara utuh dengan awalan pendek terlebih dahulu. Guru dan teman (tutor sebaya) memberikan umpan balik untuk perbaikan.
- **Perlombaan Sederhana (Joyful Learning):** Peserta didik dibagi menjadi beberapa kelompok dan melakukan perlombaan lompat jauh dengan aturan yang dimodifikasi. Setiap peserta didik diberi beberapa kali kesempatan melompat, dan hasil terbaiknya dicatat.
- **Pembelajaran Berdiferensiasi:**
 - **Proses:** Awalan bisa dipilih oleh peserta didik sesuai kenyamanan (pendek atau panjang). Penilaian tidak hanya berdasarkan jarak, tetapi juga perbaikan teknik dari lompatan pertama ke lompatan berikutnya.
 - **Produk:** Peserta didik menunjukkan kemampuannya dengan melakukan satu lompatan utuh yang dinilai proses geraknya dan diukur jaraknya.

KEGIATAN PENUTUP (15 MENIT)

- **Pendinginan & Refleksi (Mindful, Meaningful):** Pendinginan dilanjutkan refleksi: "Apa yang kalian rasakan saat berhasil melakukan satu rangkaian lompatan penuh? Apa yang akan kalian lakukan agar lompatan berikutnya lebih baik?"
- **Rangkuman dan Apresiasi:** Guru mengumumkan hasil lompatan terbaik dan memberikan apresiasi kepada semua peserta didik atas usaha dan partisipasinya.
- **Tindak Lanjut:** Mendorong peserta didik yang berminat untuk bergabung dengan ekstrakurikuler atletik.
- **Penutup:** Salam dan doa.

G. ASESMEN PEMBELAJARAN

ASESMEN DIAGNOSTIK

- **Tanya Jawab:** "Siapa yang bisa berlari cepat? Siapa yang bisa melompat jauh dari posisi berdiri?" untuk memetakan kemampuan awal.
- **Observasi Awal:** Mengamati teknik lari dan lompat peserta didik saat pemanasan.

ASESMEN FORMATIF (SELAMA PROSES PEMBELAJARAN)

- **Tanya Jawab:** "Kaki manakah yang seharusnya digunakan untuk menolak? Mengapa saat mendarat badan harus condong ke depan?"
- **Diskusi Kelompok:** Mengamati bagaimana peserta didik saling memberi masukan saat latihan berkelompok.
- **Observasi (Rubrik Penilaian):** Menilai kualitas teknik pada setiap fase (awalan, tolakan, melayang, mendarat) menggunakan rubrik penilaian proses.
- **Penilaian Diri:** Meminta peserta didik untuk menilai sendiri bagian mana dari teknik mereka yang sudah baik dan yang masih perlu perbaikan.

ASESMEN SUMATIF (AKHIR BAB)

- **Praktik (Kinerja):**
 - **Tes Rangkaian Gerak Lompat Jauh:** Peserta didik melakukan 3 kali lompatan. Penilaian mencakup penilaian proses (teknik) dan penilaian produk (jarak lompatan terjauh yang sah).
- **Tes Tertulis:** Tes akhir bab untuk mengukur pemahaman konsep, fase, dan aturan dasar lompat jauh.

Contoh Tes Tertulis :

A. Pilihan Ganda

1. Urutan tahapan yang benar dalam melakukan lompat jauh adalah...
 - a. Tolakan - Awalan - Mendarat - Melayang
 - b. Awalan - Melayang - Tolakan - Mendarat
 - c. Awalan - Tolakan - Melayang - Mendarat
 - d. Mendarat - Melayang - Tolakan - Awalan
2. Saat melakukan tolakan pada lompat jauh, kaki yang digunakan sebagai tumpuan adalah...
 - a. Kedua kaki bersamaan
 - b. Kaki yang terlemah
 - c. Kaki yang terkuat
 - d. Kaki manapun boleh
3. Untuk menghindari cedera dan agar hasil lompatan tidak berkurang, posisi badan saat mendarat di bak pasir sebaiknya...
 - a. Jatuh ke belakang
 - b. Tetap tegak lurus
 - c. Condong ke depan dengan lutut mengeper
 - d. Jatuh ke samping

B. Esai

1. Jelaskan tujuan utama dari fase lari awalan dalam lompat jauh!
2. Mengapa seorang pelompat jauh harus berusaha mendarat dengan kedua kaki secara bersamaan dan menjaga badan agar tidak jatuh ke belakang? Jelaskan alasanmu!

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 4: PERMAINAN LAPANGAN (BELADIRI PENCAK SILAT)

A. IDENTITAS MODUL

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

B. IDENTIFIKASI KESIAPAN PESERTA DIDIK

- **Pengetahuan Awal:** Peserta didik memiliki pemahaman dasar tentang gerak lokomotor dan non-lokomotor, serta sebagian mungkin pernah melihat pertunjukan pencak silat.
- **Minat:** Ada keragaman minat; beberapa peserta didik mungkin sangat tertarik karena nilai budaya dan aksi bela dirinya, sementara yang lain mungkin merasa asing.
- **Latar Belakang:** Latar belakang peserta didik bervariasi, sebagian mungkin memiliki pengalaman dengan bela diri lain, namun mayoritas adalah pemula dalam pencak silat.
- **Kebutuhan Belajar:**
 - **Visual:** Membutuhkan peragaan gerakan kuda-kuda, pukulan, tendangan, dan tangkisan yang jelas dan bertahap.
 - **Auditori:** Membutuhkan penjelasan filosofi singkat di balik setiap gerakan dan instruksi verbal yang presisi.
 - **Kinestetik:** Belajar paling efektif melalui pengulangan gerakan (jurus) secara individu maupun berpasangan untuk merasakan keseimbangan dan kekuatan.

C. KARAKTERISTIK MATERI PELAJARAN

- **Jenis Pengetahuan yang Akan Dicapai:**
 - **Konseptual:** Memahami pencak silat sebagai warisan budaya bangsa, serta konsep dasar kuda-kuda sebagai fondasi kekuatan, pola langkah untuk mobilitas, dan fungsi serangan (pukulan, tendangan) serta pertahanan (tangkisan, elakan).
 - **Prosedural:** mempraktikkan tahapan pelaksanaan gerak spesifik kuda-kuda, pola langkah, pukulan, tendangan, tangkisan, dan elakan dengan teknik yang benar.
- **Relevansi dengan Kehidupan Nyata Peserta Didik:** Belajar pencak silat meningkatkan disiplin, kepercayaan diri, kebugaran jasmani (khususnya kelenturan

dan keseimbangan), serta kemampuan membela diri dalam situasi terdesak.

- **Tingkat Kesulitan:** Menengah hingga Tinggi. Membutuhkan konsentrasi, kontrol tubuh, keseimbangan, dan kekuatan yang baik.
- **Struktur Materi:** Pembelajaran dimulai dari gerakan statis (kuda-kuda), dilanjutkan dengan gerakan dinamis (pola langkah), kemudian gerakan serangan (pukulan, tendangan), pertahanan (tangkisan, elakan), dan diakhiri dengan penggabungan dalam rangkaian gerak sederhana.
- **Integrasi Nilai dan Karakter:**
 - **Keimanan dan Ketakwaan terhadap Tuhan Yang Maha Esa, dan Berakhlak Mulia:** Menghayati pencak silat sebagai bentuk syukur atas anugerah fisik dan sebagai cara menjaga diri, bukan untuk kesombongan.
 - **Bernalar Kritis:** Menganalisis gerakan lawan untuk menentukan tangkisan atau elakan yang paling tepat dan efektif.
 - **Kreativitas:** Menggabungkan berbagai teknik dasar menjadi sebuah rangkaian gerak yang harmonis dan efektif.
 - **Kolaborasi/Bergotong Royong:** Berlatih secara berpasangan dengan teman, saling mengoreksi dan memastikan keamanan bersama saat latihan.
 - **Kemandirian:** Melatih gerakan secara berulang-ulang dengan disiplin untuk meningkatkan penguasaan teknik.
 - **Kepedulian:** Menjaga keselamatan teman berlatih dengan mengontrol kekuatan pukulan dan tendangan.

D. DIMENSI PROFIL LULUSAN

- **Keimanan dan Ketakwaan terhadap Tuhan Yang Maha Esa, dan Berakhlak Mulia:** Menunjukkan sikap rendah hati, tidak sombong, dan menggunakan kemampuan bela diri secara bijaksana.
- **Kewargaan:** Mengenal dan melestarikan pencak silat sebagai bagian dari budaya dan identitas bangsa Indonesia.
- **Penalaran Kritis:** Mampu mengantisipasi serangan dan merespons dengan teknik pertahanan yang sesuai.
- **Kreativitas:** Mampu merangkai beberapa gerakan dasar menjadi sebuah jurus sederhana.
- **Kolaborasi:** Mampu berlatih dengan pasangan secara sinkron dan aman.
- **Kemandirian:** Bertanggung jawab atas keselamatan diri dan disiplin dalam berlatih.
- **Kesehatan:** Meningkatkan kekuatan, kelenturan, keseimbangan, dan stamina tubuh melalui latihan pencak silat.
- **Komunikasi:** Menggunakan komunikasi non-verbal (bahasa tubuh) untuk merespons gerakan teman 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:** Memahami nilai estetika (keindahan gerak) dan aspek budaya dalam pencak silat.
- **Sejarah:** Mengenal sejarah pencak silat sebagai alat perjuangan dan warisan leluhur bangsa Indonesia.
- **Ilmu Pengetahuan Alam (Biologi):** Memahami fungsi sendi dan otot dalam melakukan setiap gerakan pencak silat.

C. TUJUAN PEMBELAJARAN

- **Pertemuan 1 (3 JP):** Melalui berbagai aktivitas pembelajaran, peserta didik dapat mempraktikkan dan menganalisis variasi gerak spesifik kuda-kuda dan pola langkah dengan benar.
- **Pertemuan 2 (3 JP):** Melalui berbagai aktivitas pembelajaran, peserta didik dapat mempraktikkan dan menganalisis variasi gerak spesifik pukulan dan tangkisan secara berpasangan.
- **Pertemuan 3 (3 JP):** Melalui berbagai aktivitas pembelajaran, peserta didik dapat mempraktikkan dan menganalisis variasi gerak spesifik tendangan dan elakan, serta mampu merangkai beberapa gerakan dasar pencak silat.

D. TOPIK PEMBELAJARAN KONTEKSTUAL

Mempelajari teknik dasar bela diri pencak silat untuk pertahanan diri, kebugaran, dan pelestarian budaya bangsa.

E. KERANGKA PEMBELAJARAN

PRAKTIK PEDAGOGIK

- **Model Pembelajaran:** *Blended Learning, Teaching Games for Understanding (TGfU).*
- **Pendekatan:** *Deep Learning (Mindful, Meaningful, Joyful Learning)*
 - **Mindful Learning:** Peserta didik diajak untuk fokus merasakan pusat gravitasi dan keseimbangan saat melakukan kuda-kuda, serta kesadaran ruang saat melakukan pola langkah.
 - **Meaningful Learning:** Peserta didik memahami filosofi setiap gerakan, misalnya kuda-kuda sebagai simbol kekokohan dan tangkisan sebagai simbol perlindungan.
 - **Joyful Learning:** Pembelajaran dikemas dalam bentuk permainan "kucing-kucingan" menggunakan pola langkah, atau latihan berpasangan yang interaktif dan dinamis.
- **Metode Pembelajaran:** Demonstrasi, Latihan (*Drill*), Resiprokal (Tutor Sebaya), Simulasi.
- **Strategi Pembelajaran Berdiferensiasi:**
 - **Diferensiasi Konten:** Menyediakan gambar-gambar jurus, video tutorial, dan pilihan variasi gerakan dari yang paling sederhana hingga yang lebih kompleks.
 - **Diferensiasi Proses:** Peserta didik berlatih sesuai dengan kecepatan pemahaman masing-masing. Guru memberikan bimbingan lebih pada peserta didik yang kesulitan dengan keseimbangan, sementara yang lain bisa mencoba kombinasi gerak.
 - **Diferensiasi Produk:** Peserta didik dapat menunjukkan penguasaan materi dengan mendemonstrasikan satu jenis kuda-kuda yang paling dikuasai, atau merangkai 3 gerakan dasar menjadi satu jurus pendek.

KEMITRAAN PEMBELAJARAN

- **Lingkungan Sekolah:** Pemanfaatan aula, lapangan, atau ruang kelas yang luas. Kolaborasi dengan ekstrakurikuler pencak silat.
- **Lingkungan Luar Sekolah/Masyarakat:** Mengundang pelatih silat dari perguruan lokal untuk sesi khusus (jika memungkinkan).
- **Mitra Digital:** Menonton video pertunjukan atau pertandingan pencak silat (misal: dari IPSI) untuk inspirasi.

LINGKUNGAN BELAJAR

- **Ruang Fisik:**
 - Ruangan atau lapangan yang bersih, rata, dan aman untuk bergerak bebas.
 - Matras (jika ada) untuk beberapa latihan.
- **Ruang Virtual:**
 - Akses ke sumber belajar daring seperti video tutorial pencak silat.
- **Budaya Belajar:**
 - Menciptakan suasana saling menghormati (salam pencak silat).
 - Menekankan disiplin, fokus, dan kontrol diri selama latihan.
 - Mengutamakan keselamatan dan melarang keras penggunaan teknik untuk mencederai teman.

PEMANFAATAN DIGITAL

- **Perpustakaan Digital/Sumber Daring:** Kanal YouTube yang mengajarkan teknik dasar pencak silat untuk pemula.
- **Forum Diskusi Daring:** Grup kelas untuk berbagi video latihan dan meminta koreksi dari guru.
- **Penilaian Daring:** Kuis singkat tentang istilah-istilah dalam pencak silat (kuda-kuda, pukulan, dll.).
- **Media Presentasi Digital:** Guru menggunakan slide untuk menampilkan gambar dan nama-nama gerakan.
- **Media Publikasi Digital:** Membuat poster digital tentang nilai-nilai luhur pencak silat.

F. LANGKAH-LANGKAH PEMBELAJARAN BERDIFERENSIASI

PERTEMUAN 1 (3 JP : 120 MENIT)

Topik : GERAK SPESIFIK KUDA-KUDA DAN POLA LANGKAH

KEGIATAN PENDAHULUAN (15 MENIT)

- **Orientasi & Doa (Mindful):** Guru membuka dengan salam khas pencak silat, memeriksa kehadiran, dan memimpin doa.
- **Apersepsi & Motivasi (Meaningful):** Guru bertanya, "Apa yang membuat seorang pesilat bisa berdiri kokoh? Bagaimana mereka bisa bergerak dengan lincah?". Ini mengarah pada pentingnya kuda-kuda dan pola langkah.
- **Penyampaian Tujuan:** Menjelaskan tujuan pembelajaran yaitu melatih kuda-kuda (depan, belakang, samping) dan pola langkah (lurus, zig-zag).
- **Pemanasan (Joyful):** Pemanasan dengan fokus pada peregangan dinamis untuk otot kaki, pinggul, dan inti tubuh.

KEGIATAN INTI (90 MENIT)

- **Eksplorasi (Meaningful):** Guru mendemonstrasikan berbagai jenis kuda-kuda, menjelaskan fungsinya sebagai dasar keseimbangan dan kekuatan.
- **Latihan Terbimbing (Mindful):** Peserta didik menirukan gerakan kuda-kuda. Guru berkeliling memperbaiki postur, memastikan lutut ditekuk dengan benar dan punggung tetap tegak. Peserta didik diajak merasakan kekokohan postur mereka.
- **Latihan Pola Langkah (Joyful):** Setelah menguasai kuda-kuda statis, peserta didik berlatih pola langkah (maju, mundur, serong) dari satu kuda-kuda ke kuda-kuda lainnya. Ini bisa dikemas dalam permainan "ikuti jejak".
- **Pembelajaran Berdiferensiasi:**
 - **Proses:** Peserta didik yang kesulitan keseimbangan bisa berlatih kuda-kuda sambil berpegangan pada dinding/teman. Peserta didik yang sudah mahir dapat mencoba melakukan kuda-kuda dengan lebih rendah dan transisi pola langkah yang lebih cepat.
 - **Produk:** Peserta didik menunjukkan penguasaan dengan mampu menahan posisi satu jenis kuda-kuda selama 10 detik dan melakukan pola langkah lurus maju-mundur dengan benar.

KEGIATAN PENUTUP (15 MENIT)

- **Pendinginan & Refleksi (Mindful, Meaningful):** Melakukan peregangan statis.

Refleksi dipandu pertanyaan: "Bagian tubuh mana yang paling terasa bekerja saat kuda-kuda? Apa pentingnya pola langkah dalam bela diri?".

- **Rangkuman:** Menyimpulkan jenis-jenis kuda-kuda dan pola langkah yang telah dipelajari.
- **Tindak Lanjut:** Menugaskan peserta didik untuk melatih kuda-kuda depan di rumah selama 1 menit.
- **Penutup:** Salam pencak silat dan doa.

PERTEMUAN 2 (3 JP : 120 MENIT)

Topik : GERAK SPESIFIK PUKULAN DAN TANGKISAN

KEGIATAN PENDAHULUAN (15 MENIT)

- **Orientasi & Doa (Mindful):** Sama seperti pertemuan pertama.
- **Apersepsi & Motivasi (Meaningful):** Mengulas materi kuda-kuda dan bertanya, "Setelah berdiri kokoh, apa yang kita lakukan untuk menyerang dan bertahan?".
- **Pemanasan (Joyful):** Pemanasan dengan fokus pada kekuatan dan kecepatan lengan, seperti *shadow boxing* ringan.

KEGIATAN INTI (90 MENIT)

- **Eksplorasi (Meaningful):** Guru mendemonstrasikan variasi pukulan (lurus/tebak, bandul) dan tangkisan (luar, dalam, atas, bawah), menjelaskan arah serangan dan area yang dilindungi.
- **Latihan Terbimbing (Mindful):** Peserta didik berlatih gerakan pukulan dan tangkisan di tempat tanpa pasangan, fokus pada teknik yang benar (putaran pinggul, posisi tangan).
- **Latihan Berpasangan (Joyful & Meaningful):** Peserta didik berlatih secara berpasangan. Satu orang menyerang dengan pukulan secara perlahan, yang lain merespons dengan tangkisan yang sesuai. Dilakukan secara bergantian. Keselamatan dan kontrol gerakan sangat ditekankan.
- **Pembelajaran Berdiferensiasi:**
 - **Proses:** Pasangan disesuaikan berdasarkan tinggi badan dan tingkat kemampuan. Serangan dimulai dari kecepatan lambat dan tanpa tenaga. Kelompok mahir bisa mencoba mengkombinasikan pola langkah dengan tangkisan.
 - **Produk:** Penilaian unjuk kerja dinilai dari kemampuan melakukan satu jenis pukulan dan satu jenis tangkisan dengan teknik yang benar saat berpasangan.

KEGIATAN PENUTUP (15 MENIT)

- **Pendinginan & Refleksi (Mindful, Meaningful):** Peregangan otot lengan dan bahu. Refleksi: "Tangkisan mana yang paling efektif untuk menahan pukulan lurus?".
- **Rangkuman:** Merangkum jenis pukulan dan tangkisan yang telah dipelajari.
- **Tindak Lanjut:** Meminta peserta didik memikirkan kombinasi pukulan dan tangkisan untuk pertemuan berikutnya.
- **Penutup:** Salam pencak silat dan doa.

PERTEMUAN 3 (3 JP : 120 MENIT)

Topik : GERAK SPESIFIK TENDANGAN, ELAKAN, DAN RANGKAIAN GERAK

KEGIATAN PENDAHULUAN (15 MENIT)

- **Orientasi & Doa (Mindful):** Sama seperti pertemuan sebelumnya.
- **Apersepsi & Motivasi (Meaningful):** Mengulas materi pukulan dan tangkisan, lalu bertanya, "Selain tangan, serangan apa lagi yang bisa dilakukan?".
- **Pemanasan (Joyful):** Pemanasan dengan fokus pada peregangan dinamis otot tungkai dan pinggul.

KEGIATAN INTI (90 MENIT)

- **Eksplorasi (Meaningful):** Guru mendemonstrasikan variasi tendangan (depan, sabit) dan elakan (bawah, atas, samping), menjelaskan fungsinya.
- **Latihan Terbimbing (Mindful):** Peserta didik berlatih gerakan tendangan dan elakan secara individu di tempat, fokus pada keseimbangan dan kontrol.
- **Merangkai Gerak (Joyful & Kreatif):** Peserta didik ditantang untuk merangkai minimal 3 gerakan yang telah dipelajari (misal: kuda-kuda depan -> pukulan lurus -> tangkisan luar) menjadi satu jurus pendek.
- **Pembelajaran Berdiferensiasi:**
 - **Proses:** Peserta didik diberi kebebasan untuk memilih gerakan yang akan dirangkai. Guru memberikan contoh rangkaian sederhana bagi yang kesulitan.
 - **Produk:** Peserta didik mendemonstrasikan rangkaian gerak sederhana ciptaannya di depan kelompok kecilnya. Penilaian didasarkan pada kelancaran gerak dan kebenaran teknik, bukan pada kompleksitas rangkaian.

KEGIATAN PENUTUP (15 MENIT)

- **Pendinginan & Refleksi (Mindful, Meaningful):** Pendinginan dilanjutkan refleksi: "Apa tantangan terbesar saat merangkai gerakan? Gerakan apa yang paling kalian sukai?".
- **Rangkuman dan Apresiasi:** Guru memberikan apresiasi atas kreativitas dan usaha semua peserta didik dalam menciptakan rangkaian gerak.
- **Tindak Lanjut:** Mendorong peserta didik untuk terus mengembangkan minat pada pencak silat.
- **Penutup:** Salam pencak silat dan doa.

G. ASESMEN PEMBELAJARAN

ASESMEN DIAGNOSTIK

- **Tanya Jawab:** "Apakah ada yang pernah belajar bela diri? Gerakan apa yang kalian tahu dari pencak silat?".
- **Observasi Awal:** Mengamati kelenturan dan keseimbangan peserta didik saat pemanasan.

ASESMEN FORMATIF (SELAMA PROSES PEMBELAJARAN)

- **Tanya Jawab:** "Apa fungsi dari kuda-kuda belakang? Kapan kita menggunakan elakan bawah?".
- **Diskusi Kelompok:** Mengamati cara peserta didik bekerja sama saat latihan berpasangan.
- **Observasi (Rubrik Penilaian):** Menilai kualitas teknik kuda-kuda, pukulan, tangkisan, tendangan, dan elakan menggunakan rubrik selama kegiatan inti.

ASESMEN SUMATIF (AKHIR BAB)

- **Praktik (Kinerja):**

- **Tes Teknik Dasar:** Peserta didik diminta mendemonstrasikan 3 gerakan dasar (1 kuda-kuda, 1 pukulan, 1 tangkisan) yang ditentukan oleh guru.
- **Produk (Proyek):** Peserta didik mendemonstrasikan sebuah rangkaian jurus pendek (minimal 4 gerakan) yang telah mereka latih. Penilaian mencakup kebenaran teknik, kelancaran, dan penjiwaan gerak.
- **Tes Tertulis:** Tes akhir bab untuk mengukur pemahaman konseptual dan prosedural tentang gerak spesifik pencak silat.

Contoh Tes Tertulis :

A. Pilihan Ganda

1. Posisi menempatkan kaki sebagai dasar tumpuan untuk melakukan sikap dan gerakan bela-serang dalam pencak silat disebut...
 - a. Pola Langkah
 - b. Kuda-kuda
 - c. Elakan
 - d. Tangkisan
2. Gerakan menangkis serangan lawan dari arah luar ke dalam disebut...
 - a. Tangkisan luar
 - b. Tangkisan dalam
 - c. Tangkisan atas
 - d. Tangkisan bawah
3. Tujuan utama dari gerakan elakan adalah...
 - a. Menahan serangan lawan
 - b. Menyerang balik lawan
 - c. Menghindari serangan lawan
 - d. Menjatuhkan lawan

B. Esai

1. Jelaskan perbedaan antara pukulan tebak (lurus) dan pukulan bandul!
2. Mengapa sikap kuda-kuda yang kokoh menjadi fondasi yang sangat penting dalam pencak silat? Jelaskan alasanmu!

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 : VIII (Delapan) / I (Genap)

MODUL AJAR DEEP LEARNING
MATA PELAJARAN : PJOK
UNIT 5: AKTIVITAS GERAK BERIRAMA

A. IDENTITAS MODUL

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

B. IDENTIFIKASI KESIAPAN PESERTA DIDIK

- **Pengetahuan Awal:** Peserta didik telah memiliki pemahaman dasar tentang pola gerak lokomotor (berjalan, melompat) dan non-lokomotor (mengayun) serta memiliki pengalaman mendengarkan musik dengan irama yang berbeda-beda.
- **Minat:** Sebagian peserta didik memiliki minat pada tarian modern atau tradisional, sementara yang lain lebih menyukai aktivitas fisik yang energik seperti senam atau lompat tali.
- **Latar Belakang:** Peserta didik berasal dari latar belakang sosial dan budaya yang beragam, dengan tingkat paparan yang berbeda terhadap musik, tarian, dan aktivitas senam.
- **Kebutuhan Belajar:**
 - **Visual:** Membutuhkan peragaan/demonstrasi gerakan secara langsung, video tutorial, dan gambar/poster urutan gerakan.
 - **Auditori:** Membutuhkan penjelasan lisan yang jelas, penggunaan musik/irama sebagai panduan ketukan, dan kesempatan berdiskusi untuk memahami konsep.
 - **Kinestetik:** Membutuhkan kesempatan untuk mencoba, mempraktikkan secara berulang, dan merasakan langsung koordinasi gerakan dengan irama.

C. KARAKTERISTIK MATERI PELAJARAN

- **Jenis Pengetahuan yang Akan Dicapai**
 - **Konseptual:** Memahami konsep pola langkah dasar, ayunan lengan, koordinasi gerak, kesesuaian gerak dengan irama (ketukan), dan manfaat aktivitas gerak berirama bagi kesehatan dan kebugaran.
 - **Prosedural:** Mampu melakukan berbagai gerak spesifik (langkah biasa, langkah rapat, langkah samping, ayunan lengan, dll.) dan merangkainya menjadi satu kesatuan gerak yang harmonis mengikuti irama musik.
- **Relevansi dengan Kehidupan Nyata Peserta Didik:** Aktivitas gerak berirama dapat meningkatkan kebugaran jasmani (kesehatan jantung, kelenturan), meningkatkan suasana hati, menjadi sarana ekspresi diri, dan dapat diterapkan sebagai kegiatan rekreasi atau bahkan dalam acara-acara sosial di lingkungan sekolah maupun masyarakat.
- **Tingkat Kesulitan:** Sedang. Materi ini menuntut kemampuan koordinasi antara

gerakan anggota tubuh (kaki dan tangan) dengan pendengaran (irama musik), yang bisa menjadi tantangan bagi sebagian peserta didik.

- **Struktur Materi:** Pembelajaran disusun secara sistematis, dimulai dari pengenalan gerak-gerak dasar (pola langkah dan ayunan lengan secara terpisah), dilanjutkan dengan penggabungan (kombinasi) beberapa gerakan, dan diakhiri dengan perancangan serta penampilan sebuah rangkaian gerak berirama yang utuh dan kreatif.
- **Integrasi Nilai dan Karakter:**
 - **Keimanan dan Ketakwaan terhadap Tuhan Yang Maha Esa, dan Berakhlak Mulia:** Mensyukuri karunia Tuhan berupa tubuh yang sehat dan dapat bergerak secara ritmis dan indah.
 - **Bernalar Kritis:** Menganalisis dan memilih kombinasi gerakan yang paling sesuai dan efektif untuk dirangkai mengikuti irama musik yang dipilih.
 - **Kreativitas:** Merancang rangkaian gerak orisinal yang memadukan berbagai pola langkah dan ayunan lengan secara harmonis.
 - **Kolaborasi/Bergotong Royong:** Bekerja sama dalam kelompok untuk menyusun, berlatih, dan menampilkan rangkaian gerak berirama secara kompak.
 - **Kemandirian:** Berlatih secara individu untuk menguasai setiap gerakan dasar sebelum digabungkan dalam latihan kelompok.
 - **Kepedulian:** Saling memberikan dukungan, motivasi, dan umpan balik yang membangun antar teman dalam kelompok.

D. DIMENSI PROFIL LULUSAN

- **Keimanan dan Ketakwaan terhadap Tuhan Yang Maha Esa, dan Berakhlak Mulia:** Menjaga kesehatan tubuh sebagai bentuk rasa syukur.
- **Kewargaan:** Menghargai keragaman gerak, termasuk yang terinspirasi dari tarian daerah sebagai bagian dari budaya bangsa.
- **Penalaran Kritis:** Menganalisis kesesuaian antara gerakan dengan tempo dan karakter musik.
- **Kreativitas:** Menghasilkan rangkaian gerak baru yang unik dan estetis.
- **Kolaborasi:** Bekerja efektif dalam tim untuk mencapai tujuan bersama (kekompakan gerak).
- **Kemandirian:** Bertanggung jawab atas penguasaan materi dan keterampilan gerak secara personal.
- **Kesehatan:** Memahami manfaat gerak berirama untuk kesehatan fisik dan mental.
- **Komunikasi:** Menggunakan bahasa tubuh (gerak) untuk berekspresi dan berkomunikasi secara 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

- **Seni Budaya (Seni Tari & Seni Musik):** Keterkaitan erat dengan pemahaman irama, tempo, ketukan, birama, serta ekspresi dan estetika dalam gerak.
- **Matematika:** Penerapan konsep pola dan hitungan (misalnya, hitungan 1x8) dalam menyusun rangkaian gerakan.

C. TUJUAN PEMBELAJARAN

- **Pertemuan 1 (3 JP):** Melalui berbagai aktivitas pembelajaran, peserta didik dapat:
 1. Menganalisis dan mempraktikkan berbagai gerak spesifik pola langkah kaki (langkah biasa, rapat, depan, samping, keseimbangan, dan lompat) dalam aktivitas gerak berirama dengan benar.
 2. Menganalisis dan mempraktikkan berbagai gerak spesifik ayunan lengan (setinggi bahu, ke atas, merentang, mendorong) dalam aktivitas gerak berirama dengan benar.
- **Pertemuan 2 (3 JP):** Melalui berbagai aktivitas pembelajaran, peserta didik dapat:
 1. Menganalisis dan mempraktikkan kombinasi gerak langkah kaki dan ayunan lengan dalam aktivitas gerak berirama dengan koordinasi yang baik.
 2. Merancang dan menampilkan sebuah rangkaian aktivitas gerak berirama sederhana secara kreatif, baik perorangan maupun berkelompok, dengan menunjukkan nilai-nilai kolaborasi dan percaya diri.

D. TOPIK PEMBELAJARAN KONTEKSTUAL

- Membuat Koreografi Senam Irama Sederhana untuk Acara Peringatan Hari Kemerdekaan di Sekolah.
- Mengadaptasi Gerakan Senam Populer dari Media Sosial (seperti TikTok) menjadi Aktivitas Gerak Berirama yang Terstruktur.

E. KERANGKA PEMBELAJARAN

PRAKTIK PEDAGOGIK

- **Model Pembelajaran:** *Project Based Learning* (PBL) dan *Task-Based Learning* (Pembelajaran Berbasis Tugas).
- **Pendekatan:** *Deep Learning* (*Mindful, Meaningful, Joyful Learning*)
 - ***Mindful Learning*:** Peserta didik diajak untuk fokus merasakan setiap detail gerakan, menyadari koneksi antara pikiran, tubuh, dan irama musik, serta memperhatikan pernapasan selama bergerak.
 - ***Meaningful Learning*:** Peserta didik memahami relevansi gerak berirama dengan kesehatan (manfaat kardiovaskular), ekspresi diri, dan nilai budaya, sehingga pembelajaran tidak hanya sebatas menghafal gerakan.
 - ***Joyful Learning*:** Pembelajaran dikemas dalam suasana yang menyenangkan dengan menggunakan musik yang disukai peserta didik, adanya unsur permainan, dan memberikan apresiasi atas setiap usaha dan kemajuan.
- **Metode Pembelajaran:** Demonstrasi, Latihan (*Drill*), Penugasan, Diskusi Kelompok, Presentasi/Penampilan.
- **Strategi Pembelajaran Berdiferensiasi**
 - **Diferensiasi Konten:** Menyediakan beragam sumber belajar seperti video tutorial gerakan, pilihan musik dengan tempo yang berbeda (lambat, sedang, cepat), dan kartu panduan bergambar (*task card*).
 - **Diferensiasi Proses:** Memberikan pilihan kepada peserta didik untuk berlatih secara mandiri, berpasangan, atau dalam kelompok kecil. Guru memberikan bimbingan dan umpan balik yang berbeda sesuai tingkat kemahiran masing-masing peserta didik/kelompok.
 - **Diferensiasi Produk:** Peserta didik dapat memilih bentuk produk akhir proyek mereka, misalnya: penampilan langsung di depan kelas, rekaman video koreografi, atau membuat poster infografis yang menjelaskan rangkaian gerak ciptaan mereka.

KEMITRAAN PEMBELAJARAN

- **Lingkungan Sekolah:** Berkolaborasi dengan guru Seni Budaya untuk memperdalam aspek musik dan tari. Melibatkan OSIS untuk mengintegrasikan hasil karya senam dalam acara sekolah.
- **Lingkungan Luar Sekolah/Masyarakat:** Mengundang instruktur senam lokal atau penggiat sanggar tari untuk menjadi guru tamu (jika memungkinkan).
- **Mitra Digital:** Memanfaatkan platform video seperti YouTube untuk mencari referensi gerakan dan musik.

LINGKUNGAN BELAJAR

- **Ruang Fisik:**

- Lapangan olahraga atau aula yang luas dan aman.
- Pengaturan ruang yang fleksibel untuk memungkinkan gerakan individu maupun kelompok.
- Menyediakan *sound system* untuk memutar musik.
- Jika ada, menggunakan cermin besar untuk membantu peserta didik mengoreksi gerakan sendiri.
- **Ruang Virtual:**
 - *Google Classroom* atau *WhatsApp Group* untuk berbagi materi, video tutorial, dan pengumpulan tugas.
 - *YouTube*, *Spotify*, atau *platform musik lainnya* sebagai sumber inspirasi musik pengiring.
 - Aplikasi edit video sederhana (misal: *CapCut*, *InShot*) untuk tugas pembuatan video.
- **Budaya Belajar:**
 - Menciptakan suasana yang positif, suportif, dan tidak menghakimi.
 - Mendorong budaya saling menghargai, berani mencoba, dan tidak takut membuat kesalahan.
 - Membangun kerja sama tim dan memberikan apresiasi terhadap karya teman.

PEMANFAATAN DIGITAL

- **Perpustakaan Digital/Sumber Daring:** Kanal *YouTube* yang berisi tutorial senam aerobik, zumba, atau tarian modern.
- **Forum Diskusi Daring:** Fitur komentar di *Google Classroom* untuk tanya jawab mengenai kesulitan gerakan.
- **Penilaian Daring:** Menggunakan *Google Forms* untuk kuis singkat atau lembar refleksi diri.
- **Media Presentasi Digital:** Peserta didik dapat menggunakan *Canva* atau *PowerPoint* untuk mempresentasikan konsep koreografi mereka.
- **Media Publikasi Digital:** Mengunggah video karya terbaik ke media sosial sekolah (*Instagram/YouTube*) sebagai bentuk apresiasi.

F. LANGKAH-LANGKAH PEMBELAJARAN BERDIFERENSIASI

PERTEMUAN 1 (3 JP : 120 MENIT)

Topik: Gerak Spesifik Langkah Kaki dan Ayunan Lengan

KEGIATAN PENDAHULUAN (15 MENIT)

- **Orientasi:** Guru membuka pelajaran dengan salam, berdoa, dan memeriksa kehadiran.
- **Apersepsi (Meaningful):** Guru memutar sebuah lagu yang populer dan bertanya, "Gerakan apa yang cocok untuk lagu ini?" atau "Siapa yang pernah ikut senam atau menari?".
- **Motivasi (Joyful):** Guru menjelaskan bahwa hari ini mereka akan belajar menjadi 'koreografer' dengan mempelajari gerakan-gerakan dasar yang keren.
- **Penyampaian Tujuan:** Guru menyampaikan tujuan pembelajaran untuk pertemuan pertama.
- **Pemanasan (Mindful & Joyful):** Melakukan pemanasan dinamis dalam bentuk permainan "Ikuti Irama", di mana guru memberikan ketukan (tepuk tangan) dengan

tempo yang berubah-ubah dan peserta didik harus berjalan/bergerak mengikuti tempo tersebut.

KEGIATAN INTI (90 MENIT)

- **Mengamati (Mindful Learning):** Guru mendemonstrasikan gerak spesifik langkah kaki (langkah biasa, rapat, depan, samping) dan ayunan lengan (setinggi bahu, ke atas) secara perlahan dan berulang. Peserta didik diminta fokus mengamati detail gerakan.
- **Menanya:** Guru membuka sesi tanya jawab mengenai kesulitan atau hal yang belum dipahami dari demonstrasi.
- **Mencoba (Kinestetik & Diferensiasi Proses):**
 - Peserta didik dibagi menjadi beberapa pos belajar. Setiap pos fokus pada 1-2 jenis gerakan (misal: Pos 1: Langkah Biasa & Rapat; Pos 2: Langkah Depan & Samping, dst.).
 - Peserta didik berlatih secara mandiri atau berpasangan di setiap pos, dibantu dengan kartu panduan bergambar (*task card*). Guru berkeliling memberikan bimbingan.
- **Mengasosiasi (Meaningful Learning):** Peserta didik ditantang untuk mencoba menggabungkan satu jenis pola langkah kaki dengan satu jenis ayunan lengan secara sederhana (misal: 4 hitungan langkah biasa sambil mengayunkan lengan setinggi bahu).
- **Mengomunikasikan (Joyful Learning):** Beberapa peserta didik atau pasangan secara sukarela menampilkan hasil latihan kombinasi sederhana mereka di depan kelas dan mendapatkan apresiasi dari teman-temannya.
- **Pembelajaran Berdiferensiasi:**
 - **Proses:** Peserta didik yang cepat paham dapat diberi tantangan untuk mencoba kombinasi yang lebih kompleks, sementara yang masih kesulitan mendapat bimbingan lebih intensif dari guru.
 - **Konten:** Penggunaan musik dengan tempo lambat untuk latihan awal, dan tempo lebih cepat bagi yang sudah mahir.

KEGIATAN PENUTUP (15 MENIT)

- **Refleksi:** Peserta didik diminta untuk mengungkapkan: "Gerakan mana yang paling mudah/sulit?" dan "Apa yang kamu rasakan setelah bergerak mengikuti irama?"
- **Rangkuman:** Guru bersama peserta didik menyimpulkan gerakan-gerakan dasar yang telah dipelajari.
- **Tindak Lanjut:** Guru menugaskan peserta didik untuk mencoba mengingat 2-3 gerakan favorit mereka di rumah.
- **Penutup:** Melakukan pendinginan, diakhiri dengan salam dan doa.

PERTEMUAN 2 (3 JP : 120 MENIT)

Topik: Kombinasi dan Rangkaian Aktivitas Gerak Berirama

KEGIATAN PENDAHULUAN (15 MENIT)

- **Orientasi:** Salam, doa, presensi.
- **Apersepsi (Mindful):** Mengingat kembali materi pertemuan sebelumnya dengan meminta peserta didik mempraktikkan 2-3 gerakan dasar secara bersama-sama.
- **Motivasi (Joyful):** Guru mengumumkan "Project Koreografi Kelompok" dan

menjelaskan bahwa setiap kelompok akan menciptakan karya senam unik mereka sendiri.

- **Penyampaian Tujuan:** Guru menyampaikan tujuan pembelajaran untuk pertemuan kedua.
- **Pemanasan:** Pemanasan dengan musik, menggabungkan beberapa gerakan dasar yang sudah dipelajari.

KEGIATAN INTI (90 MENIT)

- **Mengamati & Mencoba (Kombinasi):** Guru mendemonstrasikan beberapa contoh kombinasi gerakan yang lebih kompleks (misal: langkah samping dengan ayunan lengan menyilang, lompat dengan tangan mendorong ke atas). Peserta didik berlatih bersama.
- **Merancang Proyek (Kreativitas & Kolaborasi):**
 - Peserta didik dibagi menjadi kelompok-kelompok kecil (4-5 orang).
 - Setiap kelompok diminta untuk merancang sebuah rangkaian gerak berirama sederhana (durasi sekitar 8x8 hitungan) dengan menggabungkan minimal 4 gerakan dasar yang berbeda.
 - **Diferensiasi Konten:** Kelompok dapat memilih sendiri lagu pengiring yang mereka sukai.
- **Latihan Kelompok (Kolaborasi & Meaningful Learning):** Peserta didik berlatih dalam kelompoknya masing-masing. Mereka berdiskusi, saling mengoreksi, dan bekerja sama untuk mencapai kekompakan. Guru berperan sebagai fasilitator.
- **Menampilkan Karya (Joyful Learning & Diferensiasi Produk):** Setiap kelompok menampilkan hasil rangkaian gerak mereka di depan kelas. Kelompok lain bertugas sebagai penonton yang memberikan apresiasi.
- **Pembelajaran Berdiferensiasi:**
 - **Proses:** Kelompok yang mengalami kesulitan dapat diberi contoh rangkaian yang lebih sederhana, sementara kelompok yang lebih mahir didorong untuk menambahkan variasi formasi atau tingkat kesulitan gerakan.
 - **Produk:** Penilaian utama adalah pada proses kolaborasi dan kreativitas, bukan pada kesempurnaan teknis gerakan.

KEGIATAN PENUTUP (15 MENIT)

- **Refleksi:** Diskusi kelas tentang pengalaman bekerja dalam kelompok: "Apa tantangan terbesar saat membuat koreografi bersama?" dan "Bagian mana dari penampilan kelompokmu yang paling kamu banggakan?".
- **Rangkuman:** Guru memberikan umpan balik secara umum kepada semua kelompok, mengapresiasi usaha dan kreativitas mereka.
- **Tindak Lanjut:** Guru menginformasikan tentang penilaian sumatif yang akan datang (tes tertulis/praktik).
- **Penutup:** Pendinginan, salam, dan doa.

G. ASESMEN PEMBELAJARAN

ASESMEN DIAGNOSTIK

- **Tanya Jawab:** Di awal pembelajaran, guru bertanya: "Siapa yang bisa mencontohkan gerakan berjalan mengikuti ketukan?" untuk mengetahui pemahaman awal tentang

irama.

- **Kuis Singkat:** Kuis lisan dengan pertanyaan: "Menurut kalian, apa bedanya menari dengan senam irama?".

ASESMEN FORMATIF

- **Tanya Jawab:** Selama proses pembelajaran, guru bertanya: "Mengapa tangan harus diayun setinggi bahu pada gerakan ini?" untuk mengecek pemahaman konsep.
- **Diskusi Kelompok:** Mengamati keaktifan peserta didik dalam berdiskusi saat merancang koreografi.
- **Observasi:** Guru menggunakan lembar observasi untuk menilai kemajuan keterampilan gerak dan sikap (kemandirian, kerja sama) peserta didik selama proses latihan.
- **Latihan Soal/LKPD:** Peserta didik diberi gambar beberapa gerakan acak dan diminta untuk mengurutkannya menjadi sebuah rangkaian yang logis.

ASESMEN SUMATIF

- **Produk (Proyek):** Menilai hasil akhir rangkaian gerak berirama kelompok menggunakan rubrik yang mencakup:
 - **Kreativitas:** Keaslian dan variasi gerakan yang digunakan.
 - **Kesesuaian dengan Musik:** Ketepatan gerakan dengan tempo dan ketukan musik.
 - **Kekompakan:** Keseragaman gerakan antar anggota kelompok.
 - **Kerja Sama:** Proses kolaborasi selama latihan dan perancangan.
- **Praktik (Kinerja):** Menilai kemampuan individu dalam melakukan 3-4 gerakan dasar secara teknis dengan benar.
- **Tes Tertulis:** Tes akhir bab untuk mengukur pemahaman konseptual.

Contoh Tes Tertulis:

A. Pilihan Ganda

1. Gerakan melangkahkan kaki kanan ke depan, kemudian kaki kiri menyusul dan sebelum kaki kiri menapak, kaki kanan kembali dilangkahkan ke depan, disebut sebagai gerak spesifik...
 - A. Langkah biasa (looppas)
 - B. Langkah rapat (bijtrekpas)
 - C. Langkah depan (galoppas)
 - D. Langkah keseimbangan
2. Manfaat utama dari melakukan aktivitas gerak berirama secara teratur adalah untuk meningkatkan...
 - A. Kekuatan otot lengan
 - B. Kecepatan lari
 - C. Daya tahan jantung dan paru-paru
 - D. Massa otot

B. Esai

1. Jelaskan dengan bahasamu sendiri, mengapa koordinasi antara gerakan tangan dan kaki sangat penting dalam aktivitas gerak berirama!
2. Rancanglah sebuah rangkaian gerak berirama sederhana sebanyak 2x8 hitungan dengan menggunakan minimal 3 jenis gerakan dasar yang sudah kamu pelajari! Tuliskan urutan gerakannya!

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 6: AKTIVITAS SENAM

A. IDENTITAS MODUL

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

B. IDENTIFIKASI KESIAPAN PESERTA DIDIK

- **Pengetahuan Awal:** Peserta didik memiliki pengetahuan dasar tentang posisi tubuh (jongkok, berdiri, berbaring) dan memiliki kesadaran dasar akan anggota tubuhnya. Beberapa peserta didik mungkin pernah mencoba gerakan guling-guling saat bermain.
- **Minat:** Minat peserta didik bervariasi; beberapa mungkin tertarik pada tantangan fisik seperti menahan keseimbangan atau melakukan gerakan akrobatik sederhana, sementara yang lain mungkin merasa cemas atau takut untuk melakukan gerakan seperti berguling.
- **Latar Belakang:** Peserta didik memiliki tingkat kelenturan, kekuatan, dan keberanian yang berbeda-beda. Tidak semua peserta didik memiliki pengalaman formal dengan senam lantai.
- **Kebutuhan Belajar:**
 - **Visual:** Membutuhkan demonstrasi gerakan yang jelas dan bertahap, serta melihat contoh melalui gambar atau video.
 - **Auditori:** Membutuhkan instruksi lisan yang singkat, jelas, dan memotivasi, terutama terkait aspek keselamatan.
 - **Kinestetik:** Sangat membutuhkan kesempatan untuk mencoba gerakan dengan bantuan dan pengawasan guru, menggunakan matras untuk keamanan, dan merasakan posisi tubuh yang benar.

C. KARAKTERISTIK MATERI PELAJARAN

- **Jenis Pengetahuan yang Akan Dicapai**
 - **Konseptual:** Memahami konsep keseimbangan (statis dan dinamis), titik tumpu, pusat gravitasi, serta prinsip dasar gerakan guling depan, guling belakang, dan guling lenting (misalnya, bentuk tubuh membulat).
 - **Prosedural:** Mampu melakukan tahapan gerak spesifik keseimbangan (bertumpu pada kaki, lengan, kepala), guling depan, guling belakang, dan guling lenting dengan teknik yang benar dan aman.
- **Relevansi dengan Kehidupan Nyata Peserta Didik:** Keterampilan keseimbangan berguna dalam aktivitas sehari-hari untuk mencegah jatuh. Kekuatan dan kelenturan yang dilatih dalam senam mendukung postur tubuh yang baik dan kesehatan tulang. Keberanian dan kepercayaan diri yang dibangun dapat diaplikasikan dalam

menghadapi tantangan lain.

- **Tingkat Kesulitan:** Tinggi. Materi ini menuntut kekuatan, kelenturan, keseimbangan, dan keberanian. Ada risiko cedera jika tidak dilakukan dengan teknik yang benar dan pengawasan yang ketat, sehingga menjadi tantangan besar bagi sebagian peserta didik.
- **Struktur Materi:** Materi disusun dari yang paling dasar dan berisiko rendah ke yang lebih kompleks. Dimulai dari latihan keseimbangan statis, kemudian dilanjutkan dengan elemen gerak berguling (dinamis) seperti guling depan, guling belakang, dan diakhiri dengan guling lenting yang memerlukan kombinasi kekuatan dan kelenturan.
- **Integrasi Nilai dan Karakter:**
 - **Keimanan dan Ketakwaan terhadap Tuhan Yang Maha Esa, dan Berakhlak Mulia:** Menjaga keselamatan diri dan orang lain sebagai wujud tanggung jawab dan rasa syukur atas karunia tubuh.
 - **Bernalar Kritis:** Menganalisis kesalahan gerakan yang dilakukan diri sendiri atau teman dan mencari cara untuk memperbaikinya. Memahami mengapa urutan gerakan tertentu penting untuk keselamatan.
 - **Kreativitas:** Mencoba variasi gerakan keseimbangan atau merangkai gerakan dasar senam menjadi sebuah pola sederhana.
 - **Kolaborasi/Bergotong Royong:** Saling membantu dan memberikan asistensi (bantuan) kepada teman saat berlatih gerakan berguling, menciptakan lingkungan belajar yang aman dan suportif.
 - **Kemandirian:** Berusaha mengatasi rasa takut dan mencoba melakukan gerakan sesuai dengan kemampuan diri sendiri secara bertanggung jawab.
 - **Kepedulian:** Menunjukkan empati dan memberikan semangat kepada teman yang mengalami kesulitan atau rasa takut.

D. DIMENSI PROFIL LULUSAN

- **Keimanan dan Ketakwaan terhadap Tuhan Yang Maha Esa, dan Berakhlak Mulia:** Berdoa sebelum memulai aktivitas untuk keselamatan dan bersyukur setelahnya.
- **Kewargaan:** Bekerja sama dalam kelompok untuk menyiapkan dan merapikan matras serta peralatan lainnya.
- **Penalaran Kritis:** Mengidentifikasi titik tumpu yang paling stabil saat melakukan gerakan keseimbangan.
- **Kreativitas:** Menggabungkan beberapa sikap keseimbangan menjadi sebuah rangkaian pendek.
- **Kolaborasi:** Memberikan bantuan (spotting) kepada teman dengan cara yang benar dan aman.
- **Kemandirian:** Memiliki keberanian untuk mencoba gerakan baru dan mengukur kemampuan diri sendiri.
- **Kesehatan:** Memahami pentingnya pemanasan untuk kelenturan otot dan pendinginan untuk pemulihan guna mencegah cedera.
- **Komunikasi:** Memberikan dan menerima instruksi atau umpan balik (misalnya, "dagu lebih rapat ke dada") dengan jelas.

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; serta mempraktikkan prosedur untuk menangani cedera yang berisiko terhadap kesehatan dan keselamatan berdasarkan prinsip pertolongan pertama.

B. LINTAS DISIPLIN ILMU

- **Fisika:** Penerapan konsep titik berat, pusat massa, dan keseimbangan benda tegar dalam gerakan keseimbangan dan rotasi.
- **Biologi:** Pemahaman tentang sistem rangka dan otot yang bekerja saat melakukan gerakan senam, serta pentingnya kelenturan sendi.

C. TUJUAN PEMBELAJARAN

- **Pertemuan 1 (3 JP):** Melalui berbagai aktivitas pembelajaran, peserta didik dapat:
 1. Menganalisis dan mempraktikkan gerak spesifik keseimbangan dengan tumpuan kaki, lengan, dan kepala pada aktivitas senam lantai dengan teknik yang benar.
 2. Menunjukkan sikap berani, percaya diri, dan bertanggung jawab terhadap keselamatan diri sendiri dan orang lain.
- **Pertemuan 2 (3 JP):** Melalui berbagai aktivitas pembelajaran, peserta didik dapat:
 1. Menganalisis dan mempraktikkan gerak spesifik guling ke depan, guling ke belakang, dan guling lenting dengan teknik dasar yang benar dan aman.
 2. Menerapkan prosedur bantuan (asistensi) kepada teman saat melakukan gerakan berguling secara kolaboratif.

D. TOPIK PEMBELAJARAN KONTEKSTUAL

- Menguasai Gerakan Dasar Senam Lantai untuk Penilaian Praktik Ujian Sekolah.
- Menciptakan "Tantangan Keseimbangan" (Balance Challenge) yang aman untuk dimainkan bersama teman-teman.

E. KERANGKA PEMBELAJARAN PRAKTIK PEDAGOGIK

- **Model Pembelajaran:** *Teaching Games for Understanding* (TGfU) yang dimodifikasi menjadi *Task-Based Learning* dengan pendekatan pemecahan masalah. *Peer Teaching* (Tutor Sebaya).
- **Pendekatan:** *Deep Learning* (*Mindful, Meaningful, Joyful Learning*)
 - ***Mindful Learning*:** Peserta didik fokus pada kesadaran tubuh (*body awareness*), merasakan bagian otot mana yang menegang saat menahan keseimbangan, dan posisi tubuh yang paling stabil.
 - ***Meaningful Learning*:** Peserta didik memahami tujuan setiap tahapan gerakan dan pentingnya keselamatan, bukan hanya sekadar meniru. Mereka mengerti bahwa menguasai keseimbangan adalah fondasi untuk gerakan yang lebih sulit.
 - ***Joyful Learning*:** Mengatasi rasa takut dan berhasil melakukan sebuah gerakan baru (meskipun belum sempurna) akan memberikan kepuasan dan kegembiraan tersendiri. Apresiasi dari guru dan teman menjadi pendorong semangat.
- **Metode Pembelajaran:** Demonstrasi, Latihan Bertahap (*Part-whole method*), Penugasan, Resiprokal (saling memberi umpan balik).
- **Strategi Pembelajaran Berdiferensiasi**
 - **Diferensiasi Konten:** Menyediakan matras dengan ketebalan berbeda. Menggunakan alat bantu seperti dinding untuk latihan keseimbangan awal.
 - **Diferensiasi Proses:** Peserta didik yang masih takut dapat memulai dengan gerakan persiapan (misalnya, posisi membungkuk untuk guling depan) atau dengan bantuan penuh dari guru. Peserta didik yang lebih berani dan mampu bisa mencoba melakukan gerakan secara mandiri.
 - **Diferensiasi Produk:** Penilaian tidak hanya pada hasil akhir gerakan yang sempurna, tetapi juga pada proses, keberanian untuk mencoba, dan kemampuan memberikan bantuan kepada teman.

KEMITRAAN PEMBELAJARAN

- **Lingkungan Sekolah:** Bekerja sama dengan unit UKS untuk sosialisasi penanganan pertama pada cedera ringan.
- **Lingkungan Luar Sekolah/Masyarakat:** Menonton video dari atlet senam profesional atau klub senam lokal untuk menambah wawasan dan motivasi.
- **Mitra Digital:** Menggunakan aplikasi *slow-motion* video untuk menganalisis detail gerakan yang direkam saat latihan.

LINGKUNGAN BELAJAR

- **Ruang Fisik:**
 - Ruang senam atau aula dengan permukaan rata dan aman.
 - Penggunaan matras senam yang cukup tebal dan jumlahnya memadai.
 - Penempatan peralatan yang tidak mengganggu area praktik.
- **Ruang Virtual:**
 - Menyediakan akses ke video tutorial gerakan senam yang aman bagi pemula melalui *Google Classroom*.

- Menggunakan forum daring untuk diskusi tentang tips mengatasi rasa takut atau kesulitan teknis.
- **Budaya Belajar:**
 - Membangun budaya "Safety First" (Keselamatan Nomor Satu).
 - Menciptakan iklim saling percaya, di mana peserta didik merasa aman untuk meminta dan memberikan bantuan.
 - Menormalkan bahwa setiap orang memiliki tingkat keberanian dan kemampuan yang berbeda, dan semua usaha patut dihargai.

PEMANFAATAN DIGITAL

- **Perpustakaan Digital/Sumber Daring:** Kanal YouTube Federasi Senam atau pelatih senam bersertifikat.
- **Forum Diskusi Daring:** Grup kelas untuk berbagi video latihan pribadi dan meminta umpan balik dari guru.
- **Penilaian Daring:** Kuis singkat melalui *Google Forms* tentang prinsip-prinsip keselamatan dalam senam lantai.
- **Media Presentasi Digital:** Guru menggunakan proyektor untuk menampilkan gambar tahapan gerakan atau video analisis gerakan.
- **Media Publikasi Digital:** Foto atau video (dengan izin) yang menunjukkan kerja sama dan keberhasilan peserta didik diunggah di majalah dinding digital sekolah.

F. LANGKAH-LANGKAH PEMBELAJARAN BERDIFERENSIASI

PERTEMUAN 1 (3 JP : 120 MENIT)

Topik: Aktivitas Gerak Spesifik Keseimbangan

KEGIATAN PENDAHULUAN (15 MENIT)

- **Orientasi:** Guru memastikan matras sudah terpasang dengan aman, kemudian membuka pelajaran dengan salam, doa, dan presensi.
- **Apersepsi (Meaningful):** Guru bertanya, "Siapa yang bisa berdiri dengan satu kaki selama 10 detik? Mengapa kita bisa jatuh? Apa yang membuat kita tetap seimbang?".
- **Motivasi (Joyful):** Guru menyatakan, "Hari ini kita akan menjadi seperti seorang akrobat, melatih keseimbangan super!"
- **Penyampaian Tujuan:** Guru menyampaikan tujuan pembelajaran dan menekankan aspek keselamatan.
- **Pemanasan (Mindful):** Pemanasan yang fokus pada peregangan pergelangan tangan, kaki, dan leher. Dilanjutkan permainan "Patung", di mana saat musik berhenti, siswa harus diam dalam posisi tertentu (misal: satu kaki diangkat).

KEGIATAN INTI (90 MENIT)

- **Mengamati (Mindful Learning):** Guru mendemonstrasikan 3 level latihan keseimbangan:
 1. Level 1 (Tumpuan Kaki): Sikap bangau, sikap kapal terbang.
 2. Level 2 (Tumpuan Lengan): Keseimbangan jongkok bertumpu telapak tangan.
 3. Level 3 (Tumpuan Kepala): Persiapan *headstand* dengan bantuan dinding.
- **Menanya:** Guru memancing pertanyaan, "Bagian tubuh mana yang harus dikuatkan agar tidak goyang?" atau "Di mana sebaiknya kita meletakkan tangan agar

seimbang?".

- **Mencoba (Kinestetik & Diferensiasi Proses):**
 - Peserta didik mencoba gerakan Level 1 secara mandiri.
 - Untuk Level 2 dan 3, peserta didik bekerja berpasangan atau dalam kelompok tiga. Satu orang mencoba, yang lain mengamati dan siap membantu (memberi dukungan, bukan mengangkat).
 - Guru memberikan bimbingan intensif terutama pada Level 2 dan 3, memastikan posisi tangan dan kepala sudah benar sebelum mengangkat kaki.
- **Mengasosiasi (Meaningful Learning):** Peserta didik diminta merasakan perbedaan saat titik tumpu berubah dari kaki ke tangan. "Lebih sulit mana? Mengapa?"
- **Pembelajaran Berdiferensiasi:**
 - **Proses:** Peserta didik yang belum siap untuk Level 2 atau 3, tetap fokus memantapkan Level 1. Peserta didik yang sudah mampu di Level 2, bisa ditantang untuk menahan posisi lebih lama.
 - **Konten:** Penggunaan dinding sebagai alat bantu adalah wajib untuk pemula pada latihan *headstand*.

KEGIATAN PENUTUP (15 MENIT)

- **Refleksi:** Peserta didik berbagi pengalaman: "Apa bagian tersulit dari latihan keseimbangan hari ini?" dan "Bagaimana perasaanmu saat berhasil menahan posisi seimbang walau hanya sesaat?".
- **Rangkuman:** Guru menegaskan kembali pentingnya tumpuan yang kuat dan konsentrasi untuk menjaga keseimbangan.
- **Tindak Lanjut:** Guru memberikan "tantangan 30 detik sikap kapal terbang" untuk dilatih di rumah (di tempat yang aman).
- **Penutup:** Pendinginan fokus pada relaksasi otot, salam dan doa.

PERTEMUAN 2 (3 JP : 120 MENIT)

Topik: Aktivitas Gerak Spesifik Berguling

KEGIATAN PENDAHULUAN (15 MENIT)

- **Orientasi:** Salam, doa, presensi, memastikan keamanan area matras.
- **Apersepsi (Mindful Learning):** Mengulang gerakan pemanasan peregangan leher dan punggung. Guru meminta siswa melakukan gerak "menggeling" seperti bola (posisi jongkok, peluk lutut, goyang ke depan dan belakang).
- **Motivasi (Meaningful Learning):** Guru menjelaskan, "Kunci dari berguling adalah membuat tubuh kita bulat seperti bola. Hari ini kita akan belajar cara berguling yang aman dan benar, serta cara menjadi pahlawan bagi teman kita dengan membantu mereka."
- **Penyampaian Tujuan:** Guru menyampaikan tujuan pembelajaran dan menjelaskan teknik bantuan (*spotting*) yang aman.
- **Pemanasan:** Pemanasan dinamis, ditambah latihan kekuatan otot perut dan leher.

KEGIATAN INTI (90 MENIT)

- **Mengamati & Mengasosiasi:** Guru mendemonstrasikan tahapan guling depan, dimulai dari awalan jongkok. Guru menekankan poin kunci: **dagu rapat ke dada, tengkuk menumpu di matras (bukan kepala), dan akhiran kembali jongkok.**

- **Mencoba (Kinestetik & Kolaborasi):**
 - **Tahap 1 (Guling Depan):** Peserta didik berlatih berpasangan. Satu orang melakukan, satu orang membantu dengan berlutut di samping, meletakkan satu tangan di tengkuk (untuk memastikan dagu tetap rapat) dan satu tangan di paha (untuk membantu mendorong).
 - **Tahap 2 (Guling Belakang):** Setelah guling depan cukup dikuasai, guru mendemonstrasikan guling belakang. Latihan dilakukan dengan bantuan guru secara langsung atau siswa yang sudah sangat mahir.
 - **Tahap 3 (Guling Lenting - Pengenalan):** Guru hanya mendemonstrasikan gerakan ini, atau memberikan latihan persiapan (lecutan kaki) tanpa melakukan gerakan penuh, mengingat tingkat kesulitannya yang tinggi.
- **Mengomunikasikan (Meaningful Learning):** Pasangan saling memberikan umpan balik: "Tadi dagumu sudah rapat, tapi dorongan kakimu kurang kuat."
- **Pembelajaran Berdiferensiasi:**
 - **Proses:** Peserta didik yang sangat takut, cukup berlatih pada tahap persiapan (posisi jongkok, menunduk, dan mendorong panggul ke atas). Peserta didik yang cepat bisa, dilatih untuk melakukan guling depan dari awalan berdiri. Latihan guling belakang dan lenting sangat disesuaikan dengan kemampuan dan keberanian individu dengan pengawasan ketat.
 - **Produk:** Keberhasilan dinilai dari kemauan mencoba, pemahaman akan keselamatan, dan kemampuan memberikan bantuan, bukan hanya dari kesempurnaan gulingan.

KEGIATAN PENUTUP (15 MENIT)

- **Refleksi:** Diskusi kelas: "Mengapa dagu harus selalu menempel di dada saat berguling?" dan "Bagaimana rasanya dibantu oleh teman saat latihan?"
- **Rangkuman:** Guru menyimpulkan poin-poin keselamatan terpenting dalam senam lantai.
- **Tindak Lanjut:** Mengingatkan untuk tidak mencoba gerakan sulit (guling belakang/lenting) di rumah tanpa pengawasan.
- **Penutup:** Pendinginan, salam, dan doa.

G. ASESMEN PEMBELAJARAN

ASESMEN DIAGNOSTIK

- **Observasi:** Saat pemanasan, guru mengamati tingkat kelenturan dan keberanian siswa saat melakukan gerakan-gerakan sederhana.
- **Tanya Jawab:** "Siapa yang takut kepalanya di bawah? Bagian mana yang membuatmu takut?" untuk memetakan kesiapan psikologis siswa.

ASESMEN FORMATIF

- **Tanya Jawab:** "Bagian tubuh mana yang pertama kali menyentuh matras saat guling depan?"
- **Diskusi Kelompok:** Mengamati cara siswa berkolaborasi dan berkomunikasi saat berlatih berpasangan/berkelompok.
- **Observasi (Checklist):** Guru menggunakan checklist untuk menilai proses: (1) Posisi awalan, (2) Dagu menempel ke dada, (3) Tumpuan pada tengkuk, (4) Gerakan akhir.

- **Penilaian Keterampilan (Proses):** Menilai kemampuan siswa dalam memberikan bantuan (*spotting*) kepada temannya.

ASESMEN SUMATIF

- **Praktik (Kinerja):**
 - **Keseimbangan:** Siswa diminta melakukan dan menahan sikap kapal terbang selama 5-8 detik.
 - **Guling Depan:** Siswa diminta melakukan satu kali gerakan guling depan dengan teknik yang paling dikuasainya (boleh dengan bantuan jika masih ragu).
- **Tes Tertulis:** Tes akhir bab untuk mengukur pemahaman konsep dan keselamatan.

Contoh Tes Tertulis:

A. Pilihan Ganda

1. Saat melakukan gerakan guling ke depan, bagian tubuh yang pertama kali menyentuh matras setelah telapak tangan adalah...
 - A. Puncak kepala
 - B. Dahi
 - C. Tenguk (leher bagian belakang)
 - D. Punggung
2. Tujuan utama merapatkan dagu ke dada saat melakukan guling depan dan guling belakang adalah untuk...
 - A. Membuat gerakan terlihat lebih indah
 - B. Melindungi tulang leher dari cedera
 - C. Menambah kecepatan putaran
 - D. Memudahkan pendaratan dengan kaki

B. Esai

1. Jelaskan tiga hal paling penting yang harus diperhatikan untuk menjaga keselamatan saat melakukan aktivitas senam lantai!
2. Temanmu takut untuk melakukan guling depan. Sebagai teman yang baik dan sudah belajar teknik membantu, apa saja langkah-langkah bantuan (asistensi) yang akan kamu berikan kepadanya agar ia merasa aman?

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 7: AKTIVITAS KEBUGARAN UNTUK KESEHATAN

A. IDENTITAS MODUL

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

B. IDENTIFIKASI KESIAPAN PESERTA DIDIK

- **Pengetahuan Awal:** Peserta didik telah memahami aktivitas fisik dasar seperti berlari, melompat, dan jongkok. Beberapa mungkin sudah mengenal istilah kebugaran jasmani secara umum.
- **Minat:** Sebagian peserta didik termotivasi oleh kompetisi dan pemecahan rekor (misalnya, lari lebih cepat), sementara yang lain lebih tertarik pada peningkatan kemampuan pribadi dan tantangan non-kompetitif.
- **Latar Belakang:** Peserta didik memiliki tingkat kebugaran jasmani yang sangat beragam, dipengaruhi oleh gaya hidup, pola makan, dan partisipasi dalam aktivitas fisik di luar sekolah.
- **Kebutuhan Belajar:**
 - **Visual:** Membutuhkan contoh peragaan latihan yang benar, poster/gambar teknik, dan melihat data hasil tes (misalnya, tabel norma kebugaran).
 - **Auditori:** Membutuhkan penjelasan yang jelas tentang tujuan setiap latihan, aba-aba yang tegas saat tes, dan diskusi mengenai cara meningkatkan kebugaran.
 - **Kinestetik:** Membutuhkan kesempatan yang luas untuk melakukan setiap bentuk latihan, merasakan kontraksi otot, dan mengalami langsung pelaksanaan tes kebugaran.

C. KARAKTERISTIK MATERI PELAJARAN

- **Jenis Pengetahuan yang Akan Dicapai**
 - **Konseptual:** Memahami komponen kebugaran jasmani yang terkait keterampilan (kecepatan, kelincahan, keseimbangan, koordinasi) dan yang terkait kesehatan (kekuatan, daya tahan otot, daya tahan kardiorespirasi, daya ledak).
 - **Prosedural:** Mampu melakukan berbagai bentuk latihan untuk meningkatkan setiap komponen kebugaran dan mampu melaksanakan serangkaian tes kebugaran jasmani (TKJI) sesuai prosedur yang benar.
- **Relevansi dengan Kehidupan Nyata Peserta Didik:** Kebugaran jasmani secara langsung memengaruhi kemampuan untuk melakukan aktivitas sehari-hari tanpa mudah lelah, meningkatkan performa dalam berbagai cabang olahraga, serta menjaga kesehatan dan mencegah penyakit.
- **Tingkat Kesulitan:** Sedang hingga Tinggi. Materi ini menuntut usaha fisik yang

signifikan dan dapat menjadi tantangan bagi peserta didik dengan tingkat kebugaran awal yang rendah. Pelaksanaan tes memerlukan keseriusan dan pemahaman prosedur.

- **Struktur Materi:** Pembelajaran dimulai dengan pengenalan dan latihan setiap komponen kebugaran jasmani secara terpisah (kecepatan, kelincahan, keseimbangan, koordinasi). Kemudian dilanjutkan dengan sesi pengukuran komponen-komponen tersebut melalui serangkaian tes standar, dan diakhiri dengan interpretasi hasil tes.
- **Integrasi Nilai dan Karakter:**
 - **Keimanan dan Ketakwaan terhadap Tuhan Yang Maha Esa, dan Berakhlak Mulia:** Menjaga dan merawat tubuh sebagai anugerah Tuhan melalui latihan fisik yang teratur.
 - **Bernalar Kritis:** Menganalisis hasil tes kebugaran pribadi, mengidentifikasi kelebihan dan kekurangan, serta merencanakan program latihan sederhana untuk perbaikan.
 - **Kreativitas:** Merancang variasi latihan sederhana untuk meningkatkan komponen kebugaran tertentu.
 - **Kolaborasi/Bergotong Royong:** Saling membantu dan memberikan motivasi saat teman melakukan latihan atau tes (misalnya, memegang kaki saat *sit-up* atau mencatat hasil).
 - **Kemandirian:** Bertanggung jawab untuk melakukan latihan dengan sungguh-sungguh dan jujur dalam pelaksanaan tes untuk mendapatkan data yang akurat.
 - **Kepedulian:** Memberikan semangat kepada teman yang kesulitan dan tidak meremehkan kemampuan fisik orang lain.

D. DIMENSI PROFIL LULUSAN

- **Keimanan dan Ketakwaan terhadap Tuhan Yang Maha Esa, dan Berakhlak Mulia:** Menyadari pentingnya menjaga kesehatan sebagai bentuk ibadah.
- **Kewargaan:** Menunjukkan sportivitas dengan mendukung teman saat melakukan tes.
- **Penalaran Kritis:** Membaca dan menginterpretasikan data pada tabel norma kebugaran jasmani untuk menentukan tingkat kebugaran diri sendiri.
- **Kreativitas:** Menciptakan sirkuit latihan kebugaran sederhana bersama kelompok.
- **Kolaborasi:** Bekerja sama secara efektif dalam pelaksanaan tes, misalnya sebagai pencatat waktu atau penghitung.
- **Kemandirian:** Menetapkan target pribadi untuk peningkatan kebugaran dan berusaha mencapainya.
- **Kesehatan:** Memahami hubungan langsung antara latihan fisik dengan tingkat kebugaran dan kesehatan tubuh secara keseluruhan.
- **Komunikasi:** Menyampaikan hasil pengukuran kepada teman atau guru dengan jelas.

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

- **Matematika:** Mengolah data hasil tes (menghitung selisih, rata-rata) dan membaca tabel/grafik norma kebugaran.
- **Biologi:** Memahami respons fisiologis tubuh terhadap latihan (peningkatan detak jantung, pernapasan) dan sistem energi yang digunakan.

C. TUJUAN PEMBELAJARAN

- **Pertemuan 1 (3 JP):** Melalui berbagai aktivitas pembelajaran, peserta didik dapat:
 1. Menganalisis dan mempraktikkan bentuk-bentuk latihan untuk meningkatkan komponen kebugaran terkait keterampilan: kecepatan, kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi.
 2. Menunjukkan sikap sungguh-sungguh dan mandiri dalam melaksanakan setiap pos latihan.
- **Pertemuan 2 (3 JP):** Melalui berbagai aktivitas pembelajaran, peserta didik dapat:
 1. Menerapkan prosedur tes kebugaran jasmani (lari cepat 50m, angkat tubuh, baring duduk, loncat tegak, lari jauh) dengan benar dan aman.
 2. Menganalisis dan menginterpretasikan hasil tes kebugaran pribadi dengan menggunakan tabel norma yang disediakan.

D. TOPIK PEMBELAJARAN KONTEKSTUAL

- "Ukur Kebugaranmu!": Mengetahui level kebugaran pribadi sebagai dasar untuk memilih kegiatan ekstrakurikuler olahraga.

- Merancang "Sirkuit Latihan 15 Menit" yang bisa dilakukan di rumah untuk menjaga kebugaran.

E. KERANGKA PEMBELAJARAN

PRAKTIK PEDAGOGIK

- **Model Pembelajaran:** *Circuit Training, Task-Based Learning* (Pembelajaran Berbasis Tugas).
- **Pendekatan:** *Deep Learning (Mindful, Meaningful, Joyful Learning)*
 - ***Mindful Learning*:** Peserta didik diajak merasakan respons tubuh saat melakukan latihan (misalnya, napas yang terengah-engah, otot yang lelah) dan fokus pada teknik yang benar untuk mencegah cedera.
 - ***Meaningful Learning*:** Peserta didik memahami bahwa setiap latihan memiliki tujuan spesifik (misalnya, lari zig-zag untuk kelincahan, *plank* untuk kekuatan inti) dan hasil tes adalah cerminan kondisi tubuh mereka yang bisa ditingkatkan.
 - ***Joyful Learning*:** Latihan dikemas dalam bentuk sirkuit atau tantangan waktu yang memotivasi. Adanya musik penyemangat dan apresiasi terhadap setiap usaha (bukan hanya hasil) menciptakan suasana yang positif.
- **Metode Pembelajaran:** Demonstrasi, Latihan Sirkuit, Penugasan, Pengukuran.
- **Strategi Pembelajaran Berdiferensiasi**
 - **Diferensiasi Konten:** Menyediakan opsi latihan dengan tingkat kesulitan berbeda. Misalnya, untuk kekuatan lengan putri, bisa memilih *flexed-arm hang* (menggantung dengan siku ditekuk) sebagai alternatif dari *pull-up*.
 - **Diferensiasi Proses:** Peserta didik dapat memilih untuk memulai sirkuit latihan dari pos mana saja. Waktu istirahat antar pos dapat disesuaikan dengan kondisi masing-masing anak. Saat tes, peserta didik melakukan sesuai kemampuan maksimalnya, bukan berkompetisi dengan teman.
 - **Diferensiasi Produk:** Fokus penilaian adalah pada kemajuan pribadi (membandingkan hasil tes awal dan akhir jika memungkinkan) dan pemahaman konsep, bukan hanya pada pencapaian skor tinggi.

KEMITRAAN PEMBELAJARAN

- **Lingkungan Sekolah:** Berkolaborasi dengan guru Bimbingan Konseling (BK) untuk membahas hubungan antara kebugaran fisik dan kesehatan mental.
- **Lingkungan Luar Sekolah/Masyarakat:** Mengundang alumni yang merupakan atlet untuk berbagi pengalaman tentang pentingnya latihan kebugaran.
- **Mitra Digital:** Menggunakan aplikasi *timer* atau *stopwatch* di ponsel untuk latihan dan tes.

LINGKUNGAN BELAJAR

- **Ruang Fisik:**
 - Lapangan olahraga yang memiliki lintasan lari dan area yang cukup luas.
 - Menyediakan peralatan seperti matras, palang tunggal, *cone* (kerucut), *stopwatch*, dan alat ukur.
 - Menyiapkan pos-pos latihan yang jelas untuk model sirkuit.
- **Ruang Virtual:**
 - *Google Classroom* untuk membagikan materi tentang komponen kebugaran dan

video contoh latihan yang benar.

- *Google Sheets* atau formulir daring untuk mencatat dan mengolah data hasil tes kebugaran.
- **Budaya Belajar:**
 - Membangun budaya positif di mana setiap usaha dihargai.
 - Menekankan pentingnya kejujuran saat melakukan tes untuk mendapatkan data yang valid bagi diri sendiri.
 - Mendorong siswa untuk fokus pada peningkatan diri (*personal best*) daripada membandingkan diri dengan orang lain.

PEMANFAATAN DIGITAL

- **Perpustakaan Digital/Sumber Daring:** Artikel atau video tentang "Cara Meningkatkan Kelincahan" atau "Manfaat Latihan Kekuatan bagi Remaja".
- **Forum Diskusi Daring:** Forum untuk bertanya jawab tentang program latihan yang efektif.
- **Penilaian Daring:** Kuis melalui *Google Forms* untuk menguji pemahaman tentang komponen-komponen kebugaran.
- **Media Presentasi Digital:** Guru menggunakan slide untuk menampilkan tabel norma TKJI dan cara menghitung skor.
- **Media Publikasi Digital:** Grafik kemajuan kebugaran kelas (secara anonim) dapat ditampilkan di masing-masing sekolah untuk memotivasi.

F. LANGKAH-LANGKAH PEMBELAJARAN BERDIFERENSIASI

PERTEMUAN 1 (3 JP : 120 MENIT)

Topik: Latihan Peningkatan Komponen Kebugaran Jasmani

KEGIATAN PENDAHULUAN (15 MENIT)

- **Orientasi:** Salam, doa, presensi. Guru memastikan area latihan aman.
- **Apersepsi (Meaningful):** Guru bertanya, "Menurut kalian, mengapa pemain sepak bola bisa berlari kencang sambil mengubah arah dengan cepat? Kemampuan apa yang mereka miliki?"
- **Motivasi (Joyful):** "Hari ini kita akan berlatih seperti atlet profesional dalam sebuah sirkuit latihan yang seru untuk meningkatkan kekuatan super kita!"
- **Penyampaian Tujuan:** Guru menjelaskan tujuan pembelajaran: melatih kecepatan, kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi.
- **Pemanasan:** Pemanasan dinamis yang mencakup lari ringan, *jumping jacks*, dan peregangan dinamis.

KEGIATAN INTI (90 MENIT)

- **Mengamati & Menanya:** Guru menjelaskan 4 pos sirkuit latihan dan mendemonstrasikan gerakan di setiap pos:
 - **Pos 1 (Kelincahan):** Lari bolak-balik (*shuttle run*) atau lari zig-zag menggunakan *cone*.
 - **Pos 2 (Keseimbangan):** Sikap kapal terbang atau berdiri dengan satu kaki di atas balok/garis.
 - **Pos 3 (Koordinasi):** Lompat tali perorangan.
 - **Pos 4 (Kecepatan):** Lari cepat jarak pendek (20-30 meter).

- **Mencoba (Kinestetik & Diferensiasi Proses):**
 - Peserta didik dibagi menjadi 4 kelompok besar, setiap kelompok memulai dari pos yang berbeda.
 - Setiap kelompok melakukan latihan di satu pos selama 5-7 menit, kemudian berotasi ke pos berikutnya setelah ada aba-aba dari guru.
 - Guru berkeliling untuk mengawasi, memberikan koreksi teknik, dan memotivasi peserta didik.
- **Mengasosiasi (Mindful Learning):** Setelah menyelesaikan satu putaran sirkuit, peserta didik diminta untuk merasakan bagian tubuh mana yang paling lelah dan latihan mana yang paling menantang.
- **Pembelajaran Berdiferensiasi:**
 - **Proses:** Peserta didik mengatur sendiri intensitas latihannya (misalnya, jumlah repetisi lari bolak-balik) dalam durasi waktu yang ditentukan.
 - **Konten:** Untuk lompat tali, siswa yang belum bisa boleh berlatih melompat tanpa tali terlebih dahulu untuk melatih ritme.

KEGIATAN PENUTUP (15 MENIT)

- **Refleksi:** Diskusi singkat: "Latihan mana yang paling kalian sukai? Mengapa?" dan "Apa manfaat dari latihan yang kita lakukan hari ini?"
- **Rangkuman:** Guru menyimpulkan kembali empat komponen kebugaran yang telah dilatih.
- **Tindak Lanjut:** Guru menginformasikan bahwa pertemuan berikutnya akan ada pengukuran/tes kebugaran dan meminta siswa untuk menjaga kondisi tubuh (cukup istirahat).
- **Penutup:** Pendinginan, salam, dan doa.

PERTEMUAN 2 (3 JP : 120 MENIT)

Topik: Pengukuran dan Interpretasi Hasil Tes Kebugaran Jasmani

KEGIATAN PENDAHULUAN (15 MENIT)

- **Orientasi:** Salam, doa, presensi.
- **Apersepsi (Meaningful):** Guru mereview kembali materi pertemuan sebelumnya dan bertanya, "Siapa yang mengukur sejauh mana hasil latihan kita kemarin?"
- **Motivasi:** "Hari ini tidak ada benar atau salah, yang ada hanya usaha maksimal dari diri kalian masing-masing. Mari kita lihat seberapa bugar tubuh kita!"
- **Penyampaian Tujuan:** Guru menjelaskan tujuan dan prosedur pelaksanaan 5 item tes kebugaran. Guru menekankan pentingnya kejujuran dan keselamatan.
- **Pemanasan:** Pemanasan yang cukup dan terstruktur untuk mempersiapkan tubuh melakukan tes.

KEGIATAN INTI (90 MENIT)

- **Pelaksanaan Tes (Kinestetik & Kolaborasi):**
 - Peserta didik dibagi menjadi kelompok-kelompok kecil.
 - Tes dilaksanakan secara rotasi per pos/item tes. Sebagian siswa melakukan tes, sebagian lain membantu sebagai pencatat skor atau pengamat, lalu bergantian.
 - **Urutan Tes:**
 1. Tes Lari Cepat 50 meter.

2. Tes Angkat Tubuh (Putra) / Gantung Siku Tekuk (Putri).
 3. Tes Baring Duduk 60 detik.
 4. Tes Loncat Tegak.
 5. Tes Lari Jauh (800m Putri / 1000m Putra) - dilaksanakan di bagian akhir.
- **Mengolah Data (Bernalar Kritis):** Setelah semua data terkumpul, guru menampilkan tabel norma TKJI di papan tulis atau proyektor. Peserta didik dibimbing untuk mencocokkan hasil tes mereka dengan skor pada tabel.
 - **Menginterpretasi (Meaningful Learning):** Peserta didik menentukan klasifikasi tingkat kebugaran mereka (Sangat Baik, Baik, Cukup, Kurang, Kurang Sekali) berdasarkan total skor atau skor per item.
 - **Pembelajaran Berdiferensiasi:**
 - **Proses:** Pelaksanaan tes bersifat individual sesuai kemampuan maksimal. Tidak ada paksaan untuk mencapai target tertentu, yang dinilai adalah usaha dan kesungguhan.
 - **Produk:** Siswa yang memiliki keterbatasan fisik dapat dikecualikan dari item tes tertentu dan fokus pada item lain yang memungkinkan, dengan catatan dari guru.

KEGIATAN PENUTUP (15 MENIT)

- **Refleksi:** Diskusi kelas: "Item tes mana yang paling sulit? Setelah melihat hasilnya, apa yang ingin kamu tingkatkan?".
- **Rangkuman:** Guru menegaskan bahwa hasil tes adalah informasi awal untuk menjadi lebih baik, bukan sebuah vonis.
- **Tindak Lanjut:** Guru menugaskan siswa untuk menuliskan satu komponen kebugaran yang ingin ditingkatkan dan mencari satu bentuk latihan untuk melakukannya.
- **Penutup:** Pendinginan ringan, salam, dan doa.

G. ASESMEN PEMBELAJARAN

ASESMEN DIAGNOSTIK

- **Tanya Jawab:** "Siapa yang rutin berolahraga di luar sekolah? Olahraga apa?" untuk memetakan kebiasaan aktivitas fisik siswa.
- **Observasi Awal:** Mengamati kemampuan siswa saat melakukan pemanasan atau aktivitas ringan di awal pertemuan.

ASESMEN FORMATIF

- **Tanya Jawab:** "Untuk melatih kelincahan, latihan mana yang lebih cocok, lari lurus atau lari zig-zag? Mengapa?"
- **Observasi (Checklist):** Guru menggunakan checklist untuk menilai teknik siswa saat melakukan latihan di sirkuit (misalnya, posisi tubuh saat *squat-thrust*).
- **Penilaian Diri:** Siswa diminta menilai tingkat kesulitan setiap latihan dalam skala 1-5.

ASESMEN SUMATIF

- **Praktik (Kinerja/Produk):** Hasil yang dicatat dari setiap item **Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI)**. Penilaian didasarkan pada skor yang diperoleh sesuai dengan tabel norma.
- **Tes Tertulis:** Tes akhir bab untuk mengukur pemahaman konsep.

Contoh Tes Tertulis:

A. Pilihan Ganda

1. Kemampuan untuk mengubah arah gerak tubuh dengan cepat tanpa kehilangan keseimbangan disebut...
A. Kecepatan
B. Kekuatan
C. Kelincahan
D. Koordinasi
2. Tes lari bolak-balik (shuttle run) bertujuan untuk mengukur komponen kebugaran jasmani yaitu...
A. Daya tahan
B. Kelincahan
C. Kecepatan
D. Keseimbangan

B. Esai

1. Jelaskan perbedaan antara komponen kebugaran "kecepatan" dan "kelincahan"! Berikan masing-masing satu contoh bentuk latihannya!
2. Andi mendapatkan hasil tes lari 1000 meter dengan waktu 5 menit 30 detik. Menurut tabel norma, hasilnya masuk kategori "Kurang". Apa saran yang bisa kamu berikan kepada Andi untuk meningkatkan daya tahan kardiorespirasinya?

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: PENGEMBANGAN POLA HIDUP SEHAT

A. IDENTITAS MODUL

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

B. IDENTIFIKASI KESIAPAN PESERTA DIDIK

- **Pengetahuan Awal:** Peserta didik telah mendengar istilah "pergaulan bebas" dari media atau lingkungan sekitar, namun pemahamannya mungkin belum mendalam dan cenderung parsial. Mereka memiliki pemahaman dasar tentang norma sosial dan agama yang berlaku di masyarakat.
- **Minat:** Peserta didik berada pada fase remaja awal yang memiliki rasa ingin tahu yang tinggi tentang hubungan sosial, pertemanan, dan isu-isu yang populer di kalangan mereka. Minat mereka dapat diarahkan pada diskusi studi kasus dan pembuatan kampanye kreatif.
- **Latar Belakang:** Peserta didik berasal dari lingkungan keluarga dan sosial yang beragam, dengan tingkat pengawasan dan keterbukaan yang berbeda dalam membahas topik sensitif. Tingkat paparan terhadap informasi dari internet juga sangat bervariasi.
- **Kebutuhan Belajar:**
 - **Visual:** Membutuhkan infografis, poster, dan video pendek yang relevan dan tidak menghakimi untuk memahami dampak dan cara pencegahan.
 - **Auditori:** Membutuhkan ruang diskusi yang aman dan terbuka, penjelasan dari guru yang empatik, serta mendengarkan studi kasus atau cerita inspiratif.
 - **Kinestetik:** Membutuhkan aktivitas berbasis proyek seperti membuat poster, bermain peran (misalnya, cara menolak ajakan negatif), atau membuat kampanye sosial.

C. KARAKTERISTIK MATERI PELAJARAN

- **Jenis Pengetahuan yang Akan Dicapai**
 - **Konseptual:** Memahami hakikat, ciri-ciri, faktor penyebab, dan dampak dari pergaulan bebas terhadap diri sendiri, keluarga, dan lingkungan.
 - **Prosedural:** Mengidentifikasi dan menerapkan langkah-langkah konkret untuk mencegah dan menghindari pergaulan bebas, serta cara membangun pergaulan yang sehat dan positif.
- **Relevansi dengan Kehidupan Nyata Peserta Didik:** Materi ini sangat relevan karena membekali peserta didik dengan pengetahuan dan keterampilan untuk membuat keputusan yang bertanggung jawab dalam pergaulan sehari-hari, yang akan berdampak langsung pada masa depan dan kesehatan mereka.

- **Tingkat Kesulitan:** Sedang. Secara konsep materi ini mudah dipahami, namun tingkat kesulitannya terletak pada kematangan emosional dan psikologis untuk membahas topik yang bersifat personal dan sensitif.
- **Struktur Materi:** Pembelajaran disusun secara logis, dimulai dari definisi dan identifikasi masalah (hakikat, ciri, penyebab), dilanjutkan dengan analisis dampak (risiko dan bahaya), dan diakhiri dengan solusi praktis (langkah-langkah pencegahan dan cara bergaul yang baik).
- **Integrasi Nilai dan Karakter:**
 - **Keimanan dan Ketakwaan terhadap Tuhan Yang Maha Esa, dan Berakhlak Mulia:** Memperkuat landasan iman dan nilai-nilai agama sebagai benteng utama dalam pergaulan.
 - **Bernalar Kritis:** Menganalisis informasi dari berbagai sumber secara kritis dan tidak mudah terpengaruh oleh tren negatif. Mampu menimbang konsekuensi dari setiap tindakan.
 - **Kreativitas:** Menyalurkan energi dan rasa ingin tahu ke dalam kegiatan-kegiatan positif dan kreatif sebagai alternatif dari pergaulan bebas.
 - **Kolaborasi/Bergotong Royong:** Bekerja sama dalam kelompok untuk membuat proyek kampanye anti pergaulan bebas.
 - **Kemandirian:** Membangun rasa percaya diri dan prinsip yang kuat untuk berani berkata "tidak" pada hal-hal negatif.
 - **Kepedulian:** Menunjukkan empati dan kepedulian terhadap teman yang mungkin terjerumus dalam pergaulan yang salah dan mengetahui cara menyikapi yang benar.

D. DIMENSI PROFIL LULUSAN

- **Keimanan dan Ketakwaan terhadap Tuhan Yang Maha Esa, dan Berakhlak Mulia:** Menjadikan ajaran agama sebagai panduan dalam bersikap dan bergaul.
- **Kewargaan:** Memahami bahwa pilihan hidup individu dapat berdampak pada tatanan sosial masyarakat.
- **Penalaran Kritis:** Mampu membedakan antara pergaulan yang sehat dan yang menyimpang serta memahami konsekuensi jangka panjangnya.
- **Kreativitas:** Menciptakan media kampanye (poster, slogan, video) yang efektif untuk menyebarkan pesan positif.
- **Kolaborasi:** Berdiskusi dan bekerja sama dalam kelompok untuk mengkaji materi dan menghasilkan karya.
- **Kemandirian:** Bertanggung jawab atas pilihan dan keputusan pribadi dalam pergaulan.
- **Kesehatan:** Memahami secara holistik bahwa kesehatan bukan hanya fisik, tetapi juga mental, sosial, dan spiritual.
- **Komunikasi:** Mampu mengomunikasikan gagasan tentang pergaulan sehat secara efektif dan persuasif.

DESAIN PEMBELAJARAN

A. CAPAIAN PEMBELAJARAN (CP)

Pada akhir Fase D, murid memiliki kemampuan sebagai berikut:

- **Terampil Bergerak:** (Tidak menjadi fokus utama pada unit ini, namun dihubungkan dengan penyaluran energi ke aktivitas fisik positif).
- **Belajar Melalui Gerak:** (Tidak menjadi fokus utama pada unit ini).
- **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 (dihubungkan dengan mengisi waktu luang secara positif).
- **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

- **Pendidikan Agama:** Keterkaitan dengan norma dan nilai-nilai agama mengenai etika pergaulan.
- **Bimbingan dan Konseling (BK):** Keterkaitan dengan pengembangan diri, pengambilan keputusan, dan kesehatan mental remaja.
- **Ilmu Pengetahuan Sosial (IPS):** Keterkaitan dengan norma sosial, nilai, dan masalah sosial dalam masyarakat.

C. TUJUAN PEMBELAJARAN

- **Pertemuan 1 (3 JP):** Melalui berbagai aktivitas pembelajaran, peserta didik dapat:
 1. Menganalisis hakikat, ciri-ciri, dan faktor penyebab pergaulan bebas.
 2. Menganalisis dampak dan bahaya pergaulan bebas bagi diri sendiri dan lingkungan sekitar.
- **Pertemuan 2 (3 JP):** Melalui berbagai aktivitas pembelajaran, peserta didik dapat:
 1. Merancang langkah-langkah pencegahan terhadap bahaya pergaulan bebas.
 2. Mempresentasikan/mengampanyekan cara-cara membangun pergaulan yang sehat dan positif secara kreatif dan kolaboratif.

D. TOPIK PEMBELAJARAN KONTEKSTUAL

- Membuat Kampanye Digital "Gen Z Gaul Sehat" untuk Media Sosial Sekolah.
- Diskusi Panel Remaja: "Menghadapi Tekanan Teman Sebaya di Era Digital".

E. KERANGKA PEMBELAJARAN

PRAKTIK PEDAGOGIK

- **Model Pembelajaran:** *Project Based Learning* (PBL), Diskusi, Studi Kasus.
- **Pendekatan:** *Deep Learning* (*Mindful, Meaningful, Joyful Learning*)

- ***Mindful Learning***: Mendorong peserta didik untuk melakukan refleksi diri terhadap nilai-nilai pribadi dan menyadari emosi serta tekanan yang mungkin mereka hadapi dalam pergaulan.
- ***Meaningful Learning***: Menghubungkan materi secara langsung dengan masa depan, cita-cita, dan kebahagiaan peserta didik, sehingga mereka memahami pentingnya membuat pilihan yang bijak saat ini.
- ***Joyful Learning***: Mengemas pembelajaran dalam bentuk kegiatan yang positif dan memberdayakan, seperti membuat kampanye kreatif, daripada hanya menakut-nakuti dengan dampak negatif.
- **Metode Pembelajaran**: Diskusi Kelompok, Presentasi, Tanya Jawab, Penugasan Proyek.
- **Strategi Pembelajaran Berdiferensiasi**
 - **Diferensiasi Konten**: Menyediakan sumber belajar yang beragam: artikel teks, infografis, video studi kasus, atau potongan berita yang relevan.
 - **Diferensiasi Proses**: Peserta didik dapat memilih untuk mendalami salah satu sub-topik (penyebab, dampak, atau solusi) dalam kelompok. Guru memfasilitasi diskusi dengan pertanyaan pemantik yang berbeda tingkatannya.
 - **Diferensiasi Produk**: Produk akhir proyek bisa beragam sesuai minat dan bakat kelompok: poster digital/manual, video pendek/animasi sederhana, penulisan naskah drama/bermain peran, atau lagu/jingle.

KEMITRAAN PEMBELAJARAN

- **Lingkungan Sekolah**: Berkolaborasi secara intensif dengan Guru BK untuk memberikan penguatan dan layanan konseling. Melibatkan OSIS sebagai mitra dalam menyebarkan kampanye.
- **Lingkungan Luar Sekolah/Masyarakat**: Mengundang narasumber dari Pusat Informasi dan Konseling Remaja (PIK-R) atau Puskesmas (jika memungkinkan).
- **Mitra Digital**: Memanfaatkan platform desain grafis (Canva), editor video (CapCut), dan media sosial sekolah untuk publikasi proyek.

LINGKUNGAN BELAJAR

- **Ruang Fisik**:
 - Pengaturan kelas yang mendukung diskusi kelompok (misalnya, formasi U atau cluster).
 - Menyediakan papan tulis/kertas plano untuk setiap kelompok mencatat hasil diskusi.
- **Ruang Virtual**:
 - *Google Classroom* sebagai platform untuk berbagi materi dan mengumpulkan tugas proyek.
 - Membuat *Padlet* atau *Jamboard* untuk sesi curah pendapat secara anonim guna menjaga privasi siswa.
- **Budaya Belajar**:
 - **Sangat Penting**: Menciptakan lingkungan kelas yang aman, nyaman, terbuka, saling menghargai, dan bebas dari penghakiman (*non-judgmental*).
 - Guru memposisikan diri sebagai fasilitator yang dapat dipercaya.
 - Menjaga kerahasiaan pendapat atau pengalaman pribadi yang mungkin muncul

dalam diskusi.

PEMANFAATAN DIGITAL

- **Perpustakaan Digital/Sumber Daring:** Situs web kesehatan remaja yang terpercaya (misalnya, dari Kemenkes, BKKBN), kanal YouTube edukatif.
- **Forum Diskusi Daring:** Menggunakan fitur forum di *Google Classroom* untuk diskusi lanjutan.
- **Penilaian Daring:** Menggunakan *Google Forms* untuk asesmen diagnostik atau refleksi akhir.
- **Media Presentasi Digital:** Kelompok menggunakan *Canva*, *Google Slides*, atau *PowerPoint* untuk mempresentasikan hasil diskusinya.
- **Media Publikasi Digital:** Hasil karya kampanye terbaik dipublikasikan melalui Instagram, TikTok, atau mading digital sekolah.

F. LANGKAH-LANGKAH PEMBELAJARAN BERDIFERENSIASI

PERTEMUAN 1 (3 JP : 120 MENIT)

Topik: Hakikat, Penyebab, dan Dampak Pergaulan Bebas

KEGIATAN PENDAHULUAN (15 MENIT)

- **Orientasi:** Guru membuka dengan salam, doa, dan presensi. Guru menciptakan suasana nyaman dan menyampaikan aturan dasar diskusi (saling menghargai, tidak memotong pembicaraan).
- **Apersepsi (Meaningful):** Guru mengajukan pertanyaan pemantik: "Menurut kalian, apa artinya menjadi 'remaja gaul' yang sebenarnya? Kegiatan positif apa saja yang bisa dilakukan?"
- **Motivasi (Mindful):** "Hari ini kita akan berdiskusi tentang sebuah topik penting yang akan membantu kita semua untuk menjaga diri dan teman-teman kita, agar bisa meraih cita-cita dengan baik."
- **Penyampaian Tujuan:** Guru menyampaikan tujuan pembelajaran untuk pertemuan pertama.

KEGIATAN INTI (90 MENIT)

- **Mengamati & Menanya (Studi Kasus):** Guru menyajikan sebuah studi kasus singkat (bisa berupa teks atau video pendek) tentang seorang remaja yang menghadapi masalah akibat salah pergaulan. Guru bertanya: "Apa masalah yang dihadapi tokoh tersebut? Menurut kalian, apa penyebabnya?"
- **Membagi Kelompok & Konten:** Peserta didik dibagi menjadi 3 kelompok besar, masing-masing mendapat tugas untuk mengkaji:
 - **Kelompok 1:** Hakikat dan Ciri-Ciri Pergaulan Bebas.
 - **Kelompok 2:** Faktor-Faktor Penyebab Pergaulan Bebas.
 - **Kelompok 3:** Dampak dan Bahaya Pergaulan Bebas.
 - Sumber kajian adalah buku paket/modul dan artikel tambahan yang disediakan guru.
- **Diskusi Kelompok (Kolaborasi & Bernalar Kritis):** Peserta didik berdiskusi dalam kelompoknya untuk memahami dan merangkum poin-poin penting dari topik yang diberikan.
- **Mengomunikasikan:** Setiap kelompok mempresentasikan hasil diskusinya di depan

kelas. Kelompok lain menyimak dan boleh mengajukan pertanyaan.

- **Pembelajaran Berdiferensiasi:**

- **Proses:** Guru memberikan bimbingan lebih pada kelompok yang tampak kesulitan dan memberikan pertanyaan pendalaman untuk kelompok yang sudah lancar.
- **Konten:** Menyediakan ringkasan materi dengan poin-poin utama bagi kelompok yang membutuhkan bantuan lebih.

KEGIATAN PENUTUP (15 MENIT)

- **Refleksi:** Peserta didik diminta menuliskan satu hal baru yang mereka pelajari dan satu pertanyaan yang masih ada di benak mereka pada selembar kertas (boleh anonim).
- **Rangkuman:** Guru memberikan penguatan dan merangkum keterkaitan antara penyebab dan dampak pergaulan bebas.
- **Tindak Lanjut:** Guru mengumumkan bahwa pertemuan berikutnya akan fokus pada solusi dan proyek pembuatan kampanye.
- **Penutup:** Salam dan doa.

PERTEMUAN 2 (3 JP : 120 MENIT)

Topik: Pencegahan dan Kampanye Pergaulan Sehat

KEGIATAN PENDAHULUAN (15 MENIT)

- **Orientasi:** Salam, doa, presensi.
- **Apersepsi (Meaningful):** Guru mengulas singkat kesimpulan pertemuan lalu dan bertanya, "Setelah mengetahui bahayanya, apa yang bisa kita lakukan untuk melindungi diri dan teman-teman kita?".
- **Motivasi (Joyful & Kreatif):** "Hari ini kalian akan menjadi agen perubahan! Tugas kalian adalah membuat sebuah kampanye keren untuk menyebarkan pesan positif tentang pergaulan sehat."
- **Penyampaian Tujuan:** Guru menyampaikan tujuan pembelajaran dan menjelaskan teknis pengerjaan proyek.

KEGIATAN INTI (90 MENIT)

- **Merancang Proyek (Kreativitas & Kolaborasi):**
 - Peserta didik tetap dalam kelompok yang sama.
 - Tugas: Merancang sebuah kampanye pencegahan pergaulan bebas.
 - **Diferensiasi Produk:** Setiap kelompok boleh memilih bentuk kampanye: (a) Poster Digital/Manual dengan slogan yang kuat, (b) Naskah *Role-play* (durasi 2-3 menit) tentang cara menolak ajakan negatif, atau (c) Konsep video pendek untuk media sosial.
- **Pengerjaan Proyek:** Peserta didik bekerja dalam kelompoknya untuk membuat produk kampanye. Mereka berdiskusi, berbagi tugas, dan menuangkan ide-ide kreatif. Guru berkeliling sebagai fasilitator.
- **Presentasi Karya (Mengomunikasikan):** Setiap kelompok mempresentasikan/menampilkan hasil karyanya.
 - Kelompok Poster: Menjelaskan makna visual dan slogan.
 - Kelompok *Role-play*: Menampilkan drama singkatnya.

- Kelompok Video: Mempresentasikan konsep/storyboard-nya.
- **Umpan Balik (Joyful Learning):** Setelah setiap presentasi, kelompok lain dan guru memberikan umpan balik yang positif dan konstruktif.
- **Pembelajaran Berdiferensiasi:**
 - **Proses:** Guru membantu kelompok yang kesulitan ide dengan memberikan contoh-contoh kampanye yang sudah ada. Kelompok yang cepat selesai didorong untuk memikirkan strategi penyebaran kampanyenya.

KEGIATAN PENUTUP (15 MENIT)

- **Refleksi:** Diskusi kelas: "Apa pesan terpenting yang ingin kalian sampaikan melalui karya kalian?" dan "Apa yang kalian pelajari dari proses kerja kelompok hari ini?"
- **Rangkuman:** Guru mengapresiasi semua karya dan menegaskan bahwa setiap orang bisa menjadi agen perubahan positif di lingkungannya.
- **Tindak Lanjut:** Mengajak siswa untuk benar-benar menerapkan nilai-nilai pergaulan sehat dalam kehidupan sehari-hari.
- **Penutup:** Salam dan doa.

G. ASESMEN PEMBELAJARAN

ASESMEN DIAGNOSTIK

- **Tanya Jawab Awal:** Pertanyaan pemantik di awal pertemuan untuk mengetahui pemahaman awal.
- **Curah Pendapat Anonim:** Menggunakan media digital (Padlet) atau kertas post-it, siswa menuliskan apa yang mereka ketahui atau ingin ketahui tentang topik ini.

ASESMEN FORMATIF

- **Observasi:** Mengamati keaktifan dan kualitas argumen siswa selama diskusi kelompok.
- **Produk (Proses):** Menilai draf atau kemajuan proyek kampanye di tengah-tengah pengerjaan.
- **Penilaian Antar Teman:** Siswa dalam kelompok saling memberikan umpan balik mengenai kontribusi masing-masing anggota.

ASESMEN SUMATIF

- **Produk (Proyek):** Menilai hasil akhir kampanye kelompok menggunakan rubrik yang mencakup:
 - **Kreativitas dan Orisinalitas Ide.**
 - **Kesesuaian dan Kedalaman Konten/Pesan.**
 - **Kualitas Eksekusi Produk (Desain, Penampilan, dll).**
 - **Kolaborasi dan Proses Kerja Kelompok.**
- **Tes Tertulis:** Tes akhir bab untuk mengukur pemahaman konseptual.

Contoh Tes Tertulis:

A. Pilihan Ganda

1. Berikut ini yang merupakan salah satu faktor penyebab pergaulan bebas yang berasal dari dalam diri remaja itu sendiri adalah...
 - A. Kondisi keluarga yang tidak stabil.
 - B. Pengaruh negatif dari lingkungan pertemanan.
 - C. Rendahnya kontrol diri dan krisis identitas.

- D. Kurangnya pengawasan dari orang tua.
2. Menyalurkan hobi dan bakat dalam kegiatan ekstrakurikuler di sekolah merupakan salah satu cara efektif untuk menghindari pergaulan bebas, karena...
- A. Dapat mengisi waktu luang dengan kegiatan yang positif.
- B. Akan mendapatkan banyak piala dan penghargaan.
- C. Membuat lelah sehingga tidak ada waktu untuk bermain.
- D. Merupakan syarat untuk kenaikan kelas.

B. Esai

1. Jelaskan minimal tiga dampak negatif dari pergaulan bebas bagi masa depan seorang pelajar!
2. Kamu melihat teman dekatmu mulai menunjukkan ciri-ciri pergaulan yang tidak sehat (sering bolos, merokok). Sebagai teman yang peduli, langkah-langkah apa yang akan kamu ambil?

Mengetahui,
Kepala Sekolah

Pamekasan, ... 2026
Guru Mata Pelajaran

ABD. RAHMAN, S.Pd.I
NIP.

Moh. Mahsus, S.Sos.
NIP.