



**MERDEKA
BELAJAR**



MODUL AJAR

KURIKULUM MERDEKA

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

MODUL AJAR DEEP LEARNING

MATA PELAJARAN : PJOK SMP

BAB 1 : PERMAINAN INVASI (PERMAINAN SEPAK BOLA)

A. IDENTITAS MODUL

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

B. IDENTIFIKASI KESIAPAN PESERTA DIDIK

- **Pengetahuan Awal** : Peserta didik telah memahami konsep dasar gerak lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif. Sebagian peserta didik telah mengenal permainan sepak bola melalui pengalaman bermain atau menonton pertandingan.
- **Minat** : Sebagian besar peserta didik memiliki minat yang tinggi terhadap permainan sepak bola, baik sebagai pemain maupun penonton.
- **Latar Belakang** : Latar belakang peserta didik beragam, mulai dari yang rutin bermain sepak bola di lingkungan rumah atau sekolah sepak bola (SSB), hingga yang belum pernah bermain secara terstruktur.
- **Kebutuhan Belajar** :
 - **Visual**: Peserta didik belajar melalui demonstrasi langsung oleh guru, video tutorial teknik dasar, dan gambar/poster urutan gerak yang benar.
 - **Auditori**: Peserta didik belajar melalui penjelasan lisan, instruksi yang jelas saat praktik, dan diskusi kelompok mengenai strategi permainan.
 - **Kinestetik**: Peserta didik belajar dengan mempraktikkan langsung setiap keterampilan gerak, bermain dalam situasi permainan yang dimodifikasi, dan merasakan langsung koordinasi gerakan tubuh.

C. KARAKTERISTIK MATERI PELAJARAN

- **Jenis Pengetahuan yang Akan Dicapai**
 - **Konseptual**: Memahami konsep permainan invasi, aturan dasar permainan sepak bola, fungsi setiap teknik dasar (umpan, giring, tembak), serta konsep variasi dan kombinasi gerak.
 - **Prosedural**: Menguasai langkah-langkah teknis dalam melakukan gerak spesifik menendang, menghentikan, menggiring, menyundul bola, dan lemparan ke dalam.
- **Relevansi dengan Kehidupan Nyata Peserta Didik**: Sepak bola adalah olahraga yang sangat populer dan dapat dimainkan di mana saja. Materi ini relevan untuk meningkatkan kebugaran jasmani, membangun karakter sportif, belajar bekerja sama dalam tim, dan mengisi waktu luang dengan kegiatan positif.
- **Tingkat Kesulitan**: Sedang. Materi ini memerlukan koordinasi antara mata, tangan, dan kaki, serta pemahaman taktis yang perlu dilatih secara bertahap.
- **Struktur Materi**: Materi disusun secara sistematis mulai dari pengenalan teknik dasar

secara terpisah, menggabungkan beberapa teknik (kombinasi), hingga penerapannya dalam situasi permainan yang utuh namun dimodifikasi.

- **Integrasi Nilai dan Karakter:**
 - **Keimanan dan Ketakwaan terhadap Tuhan Yang Maha Esa, dan Berakhlak Mulia:** Mengawali dan mengakhiri kegiatan dengan doa, serta mensyukuri nikmat kesehatan yang memungkinkan untuk beraktivitas fisik.
 - **Bernalar Kritis:** Menganalisis gerakan yang efektif dan efisien, mengambil keputusan cepat saat bermain (mengumpan, menggiring, atau menembak), dan menyusun strategi sederhana.
 - **Kreativitas:** Menciptakan variasi gerakan untuk melewati lawan dan mencari solusi dalam situasi permainan yang dinamis.
 - **Kolaborasi/Bergotong Royong:** Bekerja sama dengan teman satu tim untuk mencapai tujuan bersama, membangun komunikasi yang efektif di lapangan.
 - **Kemandirian:** Bertanggung jawab untuk melatih dan meningkatkan keterampilan individu.
 - **Kepedulian:** Menunjukkan sikap sportif, menghargai lawan dan kawan, serta membantu teman yang mengalami kesulitan.

D. DIMENSI PROFIL LULUSAN

- **Keimanan dan Ketakwaan terhadap Tuhan Yang Maha Esa, dan Berakhlak Mulia:** Peserta didik berdoa sebelum dan sesudah pembelajaran sebagai wujud rasa syukur atas kesehatan jasmani.
- **Kewargaan:** Menjunjung tinggi sportivitas, mematuhi peraturan permainan, dan menghargai perbedaan kemampuan dalam tim.
- **Penalaran Kritis:** Menganalisis situasi permainan untuk mengambil keputusan yang tepat dan efektif.
- **Kreativitas:** Mengembangkan variasi serangan dan strategi bermain untuk mengatasi pertahanan lawan.
- **Kolaborasi:** Bekerja sama secara efektif dalam tim, memahami peran masing-masing, dan berkomunikasi untuk mencapai tujuan bersama.
- **Kemandirian:** Berinisiatif untuk berlatih secara mandiri guna meningkatkan keterampilan pribadi.
- **Kesehatan:** Memahami manfaat aktivitas fisik (sepak bola) untuk menjaga kebugaran dan kesehatan tubuh.
- **Komunikasi:** Menggunakan komunikasi verbal dan non-verbal (isyarat) untuk berkoordinasi dengan teman satu tim di lapangan.

DESAIN PEMBELAJARAN

A. CAPAIAN PEMBELAJARAN (CP)

Pada akhir Fase D, murid memiliki kemampuan sebagai berikut.

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

B. LINTAS DISIPLIN ILMU

- **Ilmu Pengetahuan Alam (Biologi):** Kaitan antara aktivitas fisik dengan sistem gerak manusia, sistem pernapasan, dan kesehatan jantung.
- **Matematika:** Memahami konsep ruang dan sudut dalam menendang bola, serta pola dan formasi dalam permainan.
- **Bahasa Indonesia:** Kemampuan memahami dan memberikan instruksi verbal, serta berkomunikasi efektif dengan teman satu tim.
- **Ilmu Pengetahuan Sosial:** Mempelajari sejarah sepak bola dan nilai-nilai sosial seperti kerja sama, sportivitas, dan persatuan.

C. TUJUAN PEMBELAJARAN

- **Pertemuan 1:** Peserta didik mampu menganalisis dan mempraktikkan variasi dan kombinasi gerak spesifik menendang/mengumpan dan menghentikan bola dalam permainan sepak bola. (3 JP)
- **Pertemuan 2:** Peserta didik mampu menganalisis dan mempraktikkan variasi dan kombinasi gerak spesifik menggiring, menyundul bola, dan lemparan ke dalam. (3 JP)
- **Pertemuan 3:** Peserta didik mampu menerapkan variasi dan kombinasi seluruh keterampilan gerak spesifik dalam permainan sepak bola dengan peraturan yang dimodifikasi. (3 JP)

D. TOPIK PEMBELAJARAN KONTEKSTUAL

Mengamati pertandingan sepak bola (misalnya liga lokal atau nasional) dan mendiskusikan teknik-teknik dasar yang digunakan oleh para pemain profesional serta strategi yang diterapkan oleh tim.

E. KERANGKA PEMBELAJARAN

PRAKTIK PEDAGOGIK

- **Model Pembelajaran:** Pembelajaran Berbasis Tugas (Task-Based Learning), Pembelajaran Kooperatif (Cooperative Learning).
- **Pendekatan:** Deep Learning (Mindful, Meaningful, Joyful Learning)
 - **Mindful Learning:** Peserta didik berlatih dengan kesadaran penuh terhadap postur tubuh, titik perkenaan bola, dan kualitas setiap gerakan untuk mencapai efektivitas.
 - **Meaningful Learning:** Peserta didik memahami tujuan dari setiap latihan teknik dasar dan relevansinya dalam konteks permainan untuk mencetak gol atau bertahan.
 - **Joyful Learning:** Pembelajaran dikemas melalui permainan-permainan kecil yang menyenangkan dan kompetitif sehingga peserta didik termotivasi dan antusias.
- **Metode Pembelajaran:** Demonstrasi, Latihan (Drill), Permainan, Diskusi Kelompok, Timbal Balik (Peer Feedback).
- **Strategi Pembelajaran Berdiferensiasi**
 - **Diferensiasi Konten:** Menyediakan bahan ajar beragam, seperti lembar kerja dengan gambar (untuk gaya belajar visual) dan bahan bacaan ringkas (untuk gaya belajar verbal).
 - **Diferensiasi Proses:** Peserta didik dapat berlatih secara individu, berpasangan, atau dalam kelompok kecil. Guru memberikan variasi tugas dengan tingkat kesulitan yang berbeda (misal: jarak umpan, kecepatan menggiring bola disesuaikan dengan kemampuan awal siswa).
 - **Diferensiasi Produk:** Peserta didik menunjukkan pemahamannya melalui unjuk kerja (praktik langsung), kemampuan menjelaskan teknik secara lisan, atau membuat gambaran sederhana tentang formasi permainan.

KEMITRAAN PEMBELAJARAN

- **Lingkungan Sekolah:** Pemanfaatan lapangan olahraga sekolah secara maksimal dan kolaborasi dengan guru mata pelajaran lain untuk proyek lintas disiplin ilmu.
- **Lingkungan Luar Sekolah/Masyarakat:** Mengundang pelatih dari Sekolah Sepak Bola (SSB) lokal sebagai guru tamu atau mengadakan pertandingan persahabatan dengan sekolah lain.
- **Mitra Digital:** Memanfaatkan platform video seperti YouTube untuk mencari referensi video tutorial teknik dasar sepak bola dari pelatih profesional.

LINGKUNGAN BELAJAR

- **Ruang Fisik:** Lapangan yang aman, rata, dan bersih. Menyiapkan peralatan seperti bola dengan jumlah yang cukup, penanda (cones), dan gawang (bisa dimodifikasi).
- **Ruang Virtual:** Menggunakan grup WhatsApp atau Google Classroom untuk berbagi

materi tambahan, video pembelajaran, dan pengingat jadwal.

- **Budaya Belajar:** Menciptakan suasana yang positif, suportif, dan inklusif di mana setiap peserta didik merasa dihargai, berani mencoba tanpa takut salah, dan menjunjung tinggi sportivitas.

PEMANFAATAN DIGITAL

- **Perpustakaan Digital/Sumber Daring:** Video tutorial teknik dasar sepak bola dari YouTube, artikel tentang aturan permainan dari situs web resmi PSSI/FIFA.
- **Forum Diskusi Daring:** Grup WhatsApp kelas untuk diskusi singkat mengenai strategi atau refleksi setelah pembelajaran.
- **Penilaian Daring:** Kuis singkat mengenai aturan dan teknik dasar menggunakan Google Forms.
- **Media Presentasi Digital:** Guru dapat menggunakan slide presentasi untuk menjelaskan konsep dan aturan permainan.
- **Media Publikasi Digital:** Dokumentasi kegiatan (foto/video) dapat diunggah di media sosial sekolah untuk mengapresiasi usaha peserta didik.

F. LANGKAH-LANGKAH PEMBELAJARAN BERDIFERENSIASI

PERTEMUAN 1 (3 JP : 120 MENIT)

Topik : Variasi dan Kombinasi Gerak Menendang/Mengumpan dan Menghentikan Bola

KEGIATAN PENDAHULUAN (15 MENIT)

- **Orientasi:** Guru membuka pelajaran dengan salam, membariskan peserta didik, dan meminta salah satu peserta didik memimpin doa.
- **Kesiapan:** Guru memeriksa kehadiran dan kondisi fisik peserta didik.
- **Apersepsi:** Guru bertanya, "Siapa yang suka menonton sepak bola? Apa yang paling penting dilakukan agar bola bisa sampai ke teman satu tim?"
- **Motivasi:** Guru menjelaskan manfaat menguasai teknik mengumpan dan menghentikan bola untuk memenangkan permainan dan menjaga kebugaran.
- **Tujuan:** Guru menyampaikan tujuan pembelajaran yang akan dicapai pada pertemuan ini.

KEGIATAN INTI (90 MENIT)

- **Pemanasan (Mindful & Joyful):** Peserta didik melakukan peregangan statis dan dinamis, dilanjutkan dengan permainan pemanasan "**Soccer Shooting Stars**" untuk meningkatkan suhu tubuh dan kelincahan sambil bersenang-senang.
- **Eksplorasi (Mindful & Meaningful):** Guru mendemonstrasikan teknik dasar menendang/mengumpan (kaki bagian dalam, punggung kaki) dan menghentikan bola (telapak kaki, kaki bagian dalam). Guru meminta peserta didik untuk fokus merasakan bagian kaki yang bersentuhan dengan bola.
- **Latihan Berpasangan (Meaningful):** Peserta didik secara berpasangan mempraktikkan gerak mengumpan dan menghentikan bola. Mereka memahami bahwa akurasi umpan adalah kunci untuk membangun serangan yang baik.
- **Permainan Modifikasi (Joyful):** Peserta didik bermain "kucing-kucingan" 4 gawang, di mana mereka harus menerapkan teknik umpan dan kontrol bola untuk menjaga penguasaan bola dari "kucing".
- **Pembelajaran Berdiferensiasi:**

- **Proses:** Peserta didik yang sudah mahir diminta melakukan umpan sambil bergerak atau menambah jarak umpan. Peserta didik yang masih kesulitan berlatih pada jarak yang lebih dekat dan dalam posisi statis.
- **Produk:** Kemampuan peserta didik dalam melakukan umpan dan menghentikan bola dinilai melalui observasi selama latihan dan permainan.

KEGIATAN PENUTUP (15 MENIT)

- **Pendinginan:** Guru memimpin gerakan pendinginan untuk melemaskan otot.
- **Refleksi:** Guru dan peserta didik berdiskusi: "Bagian mana yang paling sulit hari ini? Mengapa?"
- **Rangkuman:** Guru memberikan penguatan terhadap materi yang telah dipelajari.
- **Tindak Lanjut:** Guru memberikan tugas untuk mengamati cara pemain profesional mengumpan bola dari video pertandingan.
- **Penutup:** Salam dan doa.

PERTEMUAN 2 (3 JP : 120 MENIT)

Topik : Variasi dan Kombinasi Gerak Menggiring, Menyundul, dan Melempar Bola

KEGIATAN PENDAHULUAN (15 MENIT)

- Guru membuka pelajaran seperti biasa dan melakukan apersepsi dengan mengulas kembali materi pertemuan pertama.
- Guru menyampaikan tujuan pembelajaran hari ini.

KEGIATAN INTI (90 MENIT)

- **Pemanasan (Joyful Learning):** Peregangan statis dan dinamis, dilanjutkan dengan permainan pemanasan "**Looking Partner Tag**" untuk melatih kelincahan dan reaksi.
- **Eksplorasi (Mindful & Meaningful):** Guru mendemonstrasikan teknik menggiring bola (dengan kaki bagian dalam dan luar), menyundul bola (menggunakan dahi), dan lemparan ke dalam yang benar. Guru menekankan pentingnya menjaga bola tetap dekat dengan kaki saat menggiring dan keamanan saat menyundul.
- **Latihan Individual dan Kelompok (Meaningful Learning):** Peserta didik berlatih menggiring bola melewati rintangan (cones). Kemudian, berlatih menyundul bola yang dilambungkan teman secara berpasangan dan berlatih lemparan ke dalam dengan target.
- **Permainan Kompetitif (Joyful Learning):** Mengadakan lomba menggiring bola estafet antar kelompok untuk melatih kecepatan dan kontrol dalam suasana yang menyenangkan.
- **Pembelajaran Berdiferensiasi:**
 - **Proses:** Untuk menggiring, tingkat kesulitan rintangan disesuaikan. Untuk menyundul, pemula dapat melambungkan bola untuk diri sendiri terlebih dahulu, sementara yang lebih mahir menerima umpan dari teman.
 - **Produk:** Peserta didik dinilai kemampuannya dalam mendemonstrasikan teknik menggiring melewati rintangan dan melakukan lemparan ke dalam dengan benar.

KEGIATAN PENUTUP (15 MENIT)

- Pendinginan, refleksi, rangkuman, dan tindak lanjut.
- Penutup dengan salam dan doa.

PERTEMUAN 3 (3 JP : 120 MENIT)

Topik : Penerapan Keterampilan Gerak dalam Permainan Sepak Bola Modifikasi

KEGIATAN PENDAHULUAN (15 MENIT)

- Guru membuka pelajaran seperti biasa dan mengulas seluruh materi yang telah dipelajari pada pertemuan 1 dan 2.
- Guru menjelaskan bahwa hari ini semua keterampilan akan diterapkan dalam permainan.

KEGIATAN INTI (90 MENIT)

- **Pemanasan (Joyful):** Peregangan statis dan dinamis, dilanjutkan dengan permainan pemanasan "Star Wars Game" untuk melatih kerja sama tim dan kesiapan.
- **Bermain (Mindful, Meaningful, Joyful):** Peserta didik dibagi menjadi beberapa tim dan bermain sepak bola dengan peraturan yang dimodifikasi (misal: 4 vs 4, lapangan kecil, tanpa kiper, atau menggunakan 3 gawang). Ini adalah puncak pembelajaran di mana semua elemen (Mindful, Meaningful, Joyful) menyatu. Peserta didik harus sadar akan posisi (mindful), menerapkan skill untuk tujuan permainan (meaningful), dan melakukannya dalam suasana yang seru (joyful).
- **Pembelajaran Berdiferensiasi:**
 - **Proses:** Guru bertindak sebagai fasilitator, memberikan jeda untuk diskusi strategi. Aturan dapat diubah di tengah permainan untuk memberikan tantangan baru (misal: "poin ganda jika gol dicetak dengan sundulan").
 - **Produk:** Penilaian kinerja (asesmen sumatif) dilakukan melalui observasi terhadap kemampuan peserta didik menerapkan berbagai teknik, bekerja sama, dan menunjukkan sportivitas selama permainan.

KEGIATAN PENUTUP (15 MENIT)

- Pendinginan dan relaksasi.
- **Refleksi Akhir:** Diskusi tentang pengalaman bermain, strategi yang berhasil, dan apa yang perlu diperbaiki.
- **Apresiasi:** Guru memberikan apresiasi kepada semua peserta didik atas partisipasi dan semangat belajarnya.
- Penutup dengan salam dan doa.

G. ASESMEN PEMBELAJARAN

ASESMEN DIAGNOSTIK

- **Tanya Jawab:** Di awal bab, guru menanyakan pengalaman dan pengetahuan awal siswa tentang sepak bola.
- **Kuis Singkat:** Pertanyaan lisan tentang aturan dasar yang paling umum dalam sepak bola.

ASESMEN FORMATIF

- **Tanya Jawab:** Selama proses pembelajaran, guru bertanya, "Bagian kaki mana yang paling efektif untuk mengumpan jarak dekat?"
- **Diskusi Kelompok:** Peserta didik mendiskusikan kesalahan umum yang sering terjadi saat melakukan teknik tertentu.
- **Observasi:** Guru mengamati dan memberikan umpan balik langsung saat peserta didik berlatih, menggunakan lembar ceklis sederhana.

- **Latihan Soal/LKPD:** Peserta didik mengisi "Lembar Kegiatan Siswa" untuk menganalisis teknik dasar.
- **Produk (Proses):** Unjuk kerja peserta didik dalam melakukan setiap teknik dasar selama sesi latihan.

ASESMEN SUMATIF

- **Produk (Proyek):** -
- **Praktik (Kinerja):** Penilaian unjuk kerja peserta didik selama permainan sepak bola modifikasi pada pertemuan ke-3, mencakup aspek keterampilan, kerja sama, dan sportivitas.
- **Tes Tertulis:** Tes akhir bab untuk mengukur pemahaman konseptual dan prosedural.

Contoh Tes Tertulis :

- **Pilihan Ganda**
 1. Untuk memberikan umpan kepada teman yang berada pada jarak jauh, bagian kaki yang paling efektif digunakan adalah...
 - a. Ujung kaki
 - b. Tumit
 - c. Kaki bagian dalam
 - d. Punggung kaki
 2. Posisi badan yang benar saat akan menghentikan bola yang datang menyusur tanah adalah...
 - a. Membelakangi arah datangnya bola
 - b. Condong ke depan dan sedikit jongkok
 - c. Berdiri tegak lurus
 - d. Melompat tinggi
 3. Tujuan utama menggiring bola dalam permainan sepak bola adalah...
 - a. Menunjukkan keahlian individu
 - b. Mengulur waktu permainan
 - c. Melewati lawan dan mencari ruang
 - d. Mengoper kepada kiper
 4. Bagian kepala yang aman dan dianjurkan untuk menyundul bola adalah...
 - a. Ubun-ubun
 - b. Dahi
 - c. Kepala bagian belakang
 - d. Pelipis
 5. Berikut ini adalah aturan yang benar saat melakukan lemparan ke dalam (throw-in), kecuali...
 - a. Bola dilempar dengan kedua tangan dari belakang kepala.
 - b. Salah satu kaki boleh terangkat saat melempar.
 - c. Kedua kaki harus berada di luar atau di atas garis samping.
 - d. Menghadap ke arah lapangan permainan.

- **Essay**

1. Jelaskan secara urut langkah-langkah yang kamu lakukan saat mengombinasikan gerakan menggiring bola lalu diakhiri dengan menembak ke arah gawang!
2. Mengapa sikap sportif dan kerja sama tim sangat penting dalam permainan sepak bola? Berikan contohnya!

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 : PENDIDIKAN JASMANI, OLAHRAGA, DAN
KESEHATAN (PJOK)
BAB 2 : PERMAINAN NET (PERMAINAN BOLA VOLI)

A. IDENTITAS MODUL

Nama Sekolah	: SMP MIFTAHUL FALAH
Nama Penyusun	: Moh. Mahsus, S.Sos
Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK)
Kelas / Semester	: IX / 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 beberapa gerakan dasar seperti memukul dan melempar bola. Sebagian mungkin pernah bermain bola voli di lingkungan sekolah atau rumah.
- **Minat** : Peserta didik umumnya menunjukkan minat terhadap permainan beregu yang dinamis dan tidak memerlukan kontak fisik langsung seperti bola voli.
- **Latar Belakang** : Peserta didik memiliki latar belakang kemampuan motorik yang bervariasi. Ada yang sudah terbiasa dengan koordinasi tangan-mata, ada pula yang masih perlu banyak latihan.
- **Kebutuhan Belajar** :
 - **Visual**: Membutuhkan peragaan gerakan (demonstrasi) passing, servis, dan smes yang jelas, serta melihat video pertandingan untuk memahami alur permainan.
 - **Auditori**: Memerlukan instruksi lisan yang bertahap dan jelas, serta penjelasan mengenai fungsi setiap teknik dalam permainan.
 - **Kinestetik**: Belajar paling efektif dengan mencoba langsung setiap gerakan, merasakan sentuhan bola di lengan (passing) dan telapak tangan (servis, smes).

C. KARAKTERISTIK MATERI PELAJARAN

- **Jenis Pengetahuan yang Akan Dicapai**
 - **Konseptual**: Memahami konsep permainan net, tujuan permainan bola voli, aturan dasar (servis, 3 kali sentuhan, poin), serta fungsi dari passing, servis, smes, dan block.
 - **Prosedural**: Menguasai langkah-langkah teknis dalam melakukan gerak spesifik passing bawah, passing atas, servis bawah, servis atas, smes, dan block/bendungan.
- **Relevansi dengan Kehidupan Nyata Peserta Didik**: Bola voli adalah olahraga populer yang dapat dimainkan di berbagai tempat (lapangan indoor, outdoor, pantai). Keterampilan ini berguna untuk rekreasi, sosialisasi, melatih kerja sama tim, dan menjaga kebugaran.
- **Tingkat Kesulitan**: Sedang. Materi ini menuntut koordinasi tangan-mata yang baik, kekuatan lengan, dan kemampuan melompat.

- **Struktur Materi:** Pembelajaran dimulai dari pengenalan teknik dasar (passing, servis), dilanjutkan dengan teknik menyerang (smes) dan bertahan (block), kemudian diintegrasikan dalam permainan yang dimodifikasi.
- **Integrasi Nilai dan Karakter:**
 - **Keimanan dan Ketakwaan terhadap Tuhan Yang Maha Esa, dan Berakhlak Mulia:** Mengawali dan mengakhiri kegiatan dengan doa, menunjukkan rasa syukur atas kesempatan berolahraga.
 - **Bernalar Kritis:** Menganalisis arah datangnya bola untuk memposisikan diri, menentukan jenis passing yang tepat, dan mencari area kosong di lapangan lawan saat menyerang.
 - **Kreativitas:** Mengembangkan variasi serangan dan penempatan bola untuk mengecoh lawan.
 - **Kolaborasi/Bergotong Royong:** Bekerja sama dengan teman satu tim dalam formasi bertahan dan menyerang, membangun komunikasi untuk mengatur permainan.
 - **Kemandirian:** Melatih teknik dasar secara berulang untuk meningkatkan akurasi dan kekuatan pukulan.
 - **Kepedulian:** Memberi semangat kepada teman, mengakui kehebatan lawan, dan menjaga keselamatan bersama saat bermain.

D. DIMENSI PROFIL LULUSAN

- **Keimanan dan Ketakwaan terhadap Tuhan Yang Maha Esa, dan Berakhlak Mulia:** Peserta didik berdoa sebelum dan sesudah pembelajaran sebagai wujud rasa syukur atas kesehatan jasmani.
- **Kewargaan:** Menjunjung tinggi sportivitas, mematuhi peraturan permainan, dan menghargai perbedaan kemampuan dalam tim.
- **Penalaran Kritis:** Menganalisis situasi permainan untuk mengambil keputusan yang tepat dan efektif.
- **Kreativitas:** Mengembangkan variasi serangan dan strategi bermain untuk mengatasi pertahanan lawan.
- **Kolaborasi:** Bekerja sama secara efektif dalam tim, memahami peran masing-masing, dan berkomunikasi untuk mencapai tujuan bersama.
- **Kemandirian:** Berinisiatif untuk berlatih secara mandiri guna meningkatkan keterampilan pribadi.
- **Kesehatan:** Memahami manfaat aktivitas fisik (bola voli) untuk menjaga kebugaran dan kesehatan tubuh.
- **Komunikasi:** Menggunakan komunikasi verbal dan non-verbal (isyarat) untuk berkoordinasi dengan teman satu tim di lapangan.

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 smes, serta konsep gaya dan momentum.
- **Matematika:** Memahami dimensi lapangan, ketinggian net, dan perhitungan skor dalam permainan.
- **Bahasa Indonesia:** Kemampuan memahami dan memberikan instruksi verbal, serta berkomunikasi efektif dengan teman satu tim.

C. TUJUAN PEMBELAJARAN

- **Pertemuan 1:** Peserta didik mampu menganalisis dan mempraktikkan variasi gerak spesifik passing bawah dan passing atas dalam permainan bola voli. (3 JP)
- **Pertemuan 2:** Peserta didik mampu menganalisis dan mempraktikkan variasi gerak spesifik servis bawah, servis atas, dan smes dalam permainan bola voli. (3 JP)
- **Pertemuan 3:** Peserta didik mampu menganalisis dan mempraktikkan gerak spesifik block/bendungan dan menerapkan seluruh keterampilan dalam permainan bola voli dengan peraturan yang dimodifikasi. (3 JP)

D. TOPIK PEMBELAJARAN KONTEKSTUAL

Menonton video highlight pertandingan bola voli profesional (misalnya Proliga atau tingkat internasional) untuk mengidentifikasi berbagai teknik yang digunakan dalam situasi

nyata dan bagaimana para pemain bekerja sama sebagai sebuah tim.

E. KERANGKA PEMBELAJARAN

PRAKTIK PEDAGOGIK

- **Model Pembelajaran:** Pembelajaran Berbasis Tugas (Task-Based Learning), Pembelajaran Kooperatif (Cooperative Learning).
- **Pendekatan:** Deep Learning (Mindful, Meaningful, Joyful Learning)
 - **Mindful Learning:** Peserta didik fokus pada posisi tubuh, perkenaan tangan dengan bola, dan kontrol tenaga saat melakukan passing dan servis untuk mencapai akurasi.
 - **Meaningful Learning:** Peserta didik memahami bahwa passing yang baik adalah awal dari serangan yang efektif, dan servis yang akurat adalah kesempatan pertama untuk mencetak poin.
 - **Joyful Learning:** Menggunakan permainan-permainan kecil yang kompetitif dan menyenangkan untuk melatih teknik dasar, sehingga peserta didik termotivasi dan tidak merasa bosan.
- **Metode Pembelajaran:** Demonstrasi, Latihan (Drill), Permainan, Diskusi Kelompok, Timbal Balik (Peer Feedback).
- **Strategi Pembelajaran Berdiferensiasi**
 - **Diferensiasi Konten:** Menyediakan lembar kerja bergambar untuk teknik dasar dan video tutorial dengan gerakan lambat (slow motion).
 - **Diferensiasi Proses:** Peserta didik berlatih berpasangan atau dalam kelompok kecil. Guru menyesuaikan tingkat kesulitan, misalnya pemula melakukan servis dari jarak lebih dekat, sementara yang sudah mahir berlatih servis lompat.
 - **Diferensiasi Produk:** Penilaian unjuk kerja disesuaikan dengan kemampuan individu, baik dalam demonstrasi teknik maupun partisipasinya dalam permainan.

KEMITRAAN PEMBELAJARAN

- **Lingkungan Sekolah:** Menggunakan lapangan voli atau lapangan serbaguna di sekolah.
- **Lingkungan Luar Sekolah/Masyarakat:** Mengadakan pertandingan persahabatan dengan klub voli lokal atau sekolah lain.
- **Mitra Digital:** Mengakses situs PBVSI atau FIVB untuk mendapatkan informasi terbaru tentang aturan dan teknik permainan.

LINGKUNGAN BELAJAR

- **Ruang Fisik:** Lapangan yang aman dengan net yang terpasang sesuai standar (atau dimodifikasi). Menyediakan bola voli dengan jumlah yang memadai.
- **Ruang Virtual:** Grup kelas untuk berbagi video inspiratif atau analisis permainan sederhana.
- **Budaya Belajar:** Membangun lingkungan yang saling mendukung, di mana setiap upaya dihargai, dan kesalahan dianggap sebagai bagian dari proses belajar. Menekankan pentingnya komunikasi dan kerja sama tim.

PEMANFAATAN DIGITAL

- **Perpustakaan Digital/Sumber Daring:** Video tutorial dari channel YouTube pelatih voli, aplikasi analisis postur untuk mengevaluasi teknik.

- **Forum Diskusi Daring:** Diskusi singkat di grup kelas tentang formasi tim yang efektif.
- **Penilaian Daring:** Kuis singkat tentang peraturan permainan bola voli menggunakan platform online.
- **Media Presentasi Digital:** Guru menggunakan slide untuk menjelaskan rotasi pemain dan strategi dasar.
- **Media Publikasi Digital:** Mengunggah foto atau video aksi terbaik siswa saat bermain 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 & Kesiapan:** Guru membuka pelajaran dengan salam, doa, dan memeriksa kehadiran serta kesiapan siswa.
- **Apersepsi:** Guru melempar bola voli ke beberapa siswa dan bertanya, "Bagaimana cara terbaik untuk mengoper bola ini ke teman agar mudah diterima?"
- **Motivasi & Tujuan:** Guru menjelaskan pentingnya passing sebagai fondasi permainan bola voli dan menyampaikan tujuan pembelajaran.

KEGIATAN INTI (90 MENIT)

- **Pemanasan (Mindful & Joyful):** Peregangan dinamis dengan fokus pada lengan, bahu, dan pergelangan tangan. Dilanjutkan dengan permainan "**Upper and Under Attack**" untuk melatih lemparan dan tangkapan bola dalam suasana yang menyenangkan.
- **Eksplorasi (Mindful & Meaningful):** Guru mendemonstrasikan teknik passing bawah dan passing atas yang benar. Peserta didik diminta fokus pada posisi kuda-kuda, bentuk tangan, dan titik perkenaan bola. Mereka memahami bahwa passing bawah untuk bola rendah dan passing atas untuk bola tinggi.
- **Latihan Berpasangan (Meaningful):** Peserta didik berlatih passing bawah dan passing atas secara berpasangan. Guru berkeliling memberikan umpan balik.
- **Permainan Modifikasi (Joyful):** Bermain "voli tangkap", di mana bola boleh ditangkap terlebih dahulu sebelum di-passing ke teman. Tujuannya adalah membiasakan diri dengan posisi dan gerakan passing yang benar.
- **Pembelajaran Berdiferensiasi:**
 - **Proses:** Siswa yang kesulitan dapat berlatih dengan bola yang lebih ringan atau memantulkan bola ke dinding terlebih dahulu. Siswa yang mahir berlatih passing sambil bergerak maju-mundur atau menyamping.
 - **Produk:** Kemampuan siswa dalam melakukan passing yang akurat ke arah pasangan dinilai melalui observasi.

KEGIATAN PENUTUP (15 MENIT)

- **Pendinginan:** Peregangan statis untuk otot lengan dan kaki.
- **Refleksi:** Diskusi tentang kesulitan yang dihadapi saat melakukan passing bawah dan atas.
- **Rangkuman & Tindak Lanjut:** Guru merangkum poin-poin kunci dan memberikan

tugas untuk melatih sentuhan bola di rumah.

- **Penutup:** Salam dan doa.

PERTEMUAN 2 (3 JP : 120 MENIT)

Topik : Variasi Gerak Spesifik Servis dan Smes

KEGIATAN PENDAHULUAN (15 MENIT)

- Guru membuka pelajaran, mengulas materi passing, dan menghubungkannya dengan materi servis sebagai awal serangan.
- Guru menyampaikan tujuan pembelajaran hari ini.

KEGIATAN INTI (90 MENIT)

- **Pemanasan (Joyful):** Peregangan, dilanjutkan dengan permainan "**Smash Dodge Ball**" untuk melatih kekuatan pukulan dan reaksi menghindar dalam suasana kompetitif.
- **Eksplorasi (Mindful & Meaningful):** Guru mendemonstrasikan teknik servis bawah (untuk pemula) dan servis atas (untuk lanjutan), serta gerakan dasar smes (awalan, tolakan, pukulan). Peserta didik memahami fungsi servis untuk memulai permainan dan smes untuk mematikan lawan.
- **Latihan Bertahap (Meaningful):** Peserta didik berlatih servis ke arah target (misal: area tertentu di lapangan lawan). Untuk smes, latihan dimulai tanpa bola (gerakan awalan dan melompat), kemudian dengan bola yang dipegang teman (umpan lambung).
- **Permainan Kompetitif (Joyful):** Mengadakan "Kontes Servis Akurat", di mana setiap siswa berusaha memasukkan bola ke area target untuk mendapatkan poin bagi timnya.
- **Pembelajaran Berdiferensiasi:**
 - **Proses:** Siswa yang belum bisa servis atas, fokus mematangkan servis bawah. Latihan smes disesuaikan dengan ketinggian umpan dan kemampuan melompat siswa.
 - **Produk:** Kemampuan siswa memasukkan bola servis melewati net dan melakukan gerakan dasar smes dinilai melalui observasi.

KEGIATAN PENUTUP (15 MENIT)

- Pendinginan, refleksi mengenai perbedaan servis bawah dan atas, rangkuman, dan tindak lanjut.
- Penutup dengan salam dan doa.

PERTEMUAN 3 (3 JP : 120 MENIT)

Topik : Gerak Spesifik Block dan Penerapan dalam Permainan Modifikasi

KEGIATAN PENDAHULUAN (15 MENIT)

- Guru membuka pelajaran, mengulas semua teknik yang sudah dipelajari (passing, servis, smes).
- Guru menjelaskan peran block sebagai pertahanan pertama tim dan tujuan pembelajaran hari ini.

KEGIATAN INTI (90 MENIT)

- **Pemanasan (Joyful):** Peregangan, dilanjutkan dengan permainan "**Upper and Under**

Attack" untuk pemanasan umum.

- **Eksplorasi (Mindful & Meaningful):** Guru mendemonstrasikan teknik block/bendungan yang benar: posisi siap, gerakan menyamping, tolakan vertikal, dan posisi tangan di atas net. Peserta didik memahami bahwa block yang baik dapat menghasilkan poin langsung atau memperlambat serangan lawan.
- **Latihan Berpasangan (Meaningful):** Satu siswa berdiri di atas kursi di dekat net sebagai pemukul (smes-er), siswa lainnya berlatih melakukan block.
- **Bermain (Mindful, Meaningful, Joyful):** Peserta didik dibagi menjadi beberapa tim dan bermain bola voli dengan peraturan yang dimodifikasi (misal: servis harus dari bawah, setiap tim wajib melakukan 3 sentuhan). Ini mengintegrasikan semua teknik yang telah dipelajari dalam situasi permainan yang menyenangkan.
- **Pembelajaran Berdiferensiasi:**
 - **Proses:** Saat bermain, guru dapat memberikan aturan tambahan seperti "tim yang berhasil melakukan block dapat 2 poin" untuk mendorong siswa mempraktikkan teknik tersebut.
 - **Produk:** Penilaian kinerja (asesmen sumatif) melalui observasi partisipasi siswa dalam permainan, penerapan teknik, dan kerja sama tim.

KEGIATAN PENUTUP (15 MENIT)

- Pendinginan dan relaksasi.
- **Refleksi Akhir:** Diskusi tentang pengalaman bermain, strategi tim, dan pentingnya setiap peran dalam permainan.
- **Apresiasi:** Guru memberikan apresiasi atas semangat dan perkembangan belajar siswa selama tiga pertemuan.
- Penutup dengan salam dan doa.

G. ASESMEN PEMBELAJARAN

ASESMEN DIAGNOSTIK

- **Tanya Jawab:** Di awal bab, guru menanyakan, "Siapa yang pernah bermain voli? Teknik apa saja yang kalian ketahui?"
- **Kuis Singkat:** Pertanyaan lisan tentang jumlah pemain dan cara mendapatkan poin dalam bola voli.

ASESMEN FORMATIF

- **Tanya Jawab:** "Mengapa posisi kuda-kuda penting saat melakukan passing bawah?"
- **Diskusi Kelompok:** Mendiskusikan mengapa bola sering tidak melewati net saat servis.
- **Observasi:** Guru menggunakan lembar ceklis untuk menilai teknik siswa saat latihan dan memberikan umpan balik.
- **Latihan Soal/LKPD:** Peserta didik mengisi "Lembar Kegiatan Siswa" untuk menganalisis teknik dasar bola voli.
- **Produk (Proses):** Unjuk kerja siswa dalam melakukan passing, servis, dan smes pada sesi latihan.

ASESMEN SUMATIF

- **Produk (Proyek):** -
- **Praktik (Kinerja):** Penilaian unjuk kerja siswa selama permainan bola voli

modifikasi pada pertemuan ke-3.

- **Tes Tertulis:** Tes akhir bab untuk mengukur pemahaman konseptual dan prosedural.

Contoh Tes Tertulis :

- **Pilihan Ganda**

1. Teknik dasar yang digunakan untuk menerima servis atau smes keras dari lawan biasanya adalah...
 - a. Passing atas
 - b. Passing bawah
 - c. Servis atas
 - d. Block
2. Posisi jari-jari tangan saat akan melakukan passing atas membentuk seperti...
 - a. Kepalan tinju
 - b. Mangkok
 - c. Gunting
 - d. Cakar
3. Pukulan keras dan menukik yang bertujuan untuk mematikan lawan disebut...
 - a. Servis
 - b. Passing
 - c. Smes
 - d. Block
4. Jumlah maksimal sentuhan bola yang diperbolehkan untuk satu tim sebelum bola dikembalikan ke area lawan adalah...
 - a. 1 kali
 - b. 2 kali
 - c. 3 kali
 - d. 4 kali
5. Tujuan utama dari gerakan block atau bendungan adalah...
 - a. Memulai serangan
 - b. Mengumpan kepada teman
 - c. Menghalau smes dari lawan
 - d. Mengambil bola di luar lapangan

- **Essay**

1. Jelaskan perbedaan mendasar antara servis bawah dan servis atas dalam permainan bola voli!
2. Dalam sebuah tim bola voli, mengapa komunikasi antar pemain sangat penting? Berikan contoh situasi di mana komunikasi yang baik dapat mencegah kesalahan!

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 : PENDIDIKAN JASMANI, OLAHRAGA, DAN
KESEHATAN (PJOK)
BAB 3 : BELA DIRI (TAEKWONDO)

A. IDENTITAS MODUL

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

B. IDENTIFIKASI KESIAPAN PESERTA DIDIK

- **Pengetahuan Awal** : Peserta didik memiliki pemahaman dasar tentang konsep bela diri. Beberapa siswa mungkin pernah melihat atau memiliki sedikit pengalaman dengan Taekwondo atau bela diri lainnya melalui media atau kegiatan ekstrakurikuler.
- **Minat** : Sebagian peserta didik memiliki minat pada aktivitas yang menantang, disiplin, dan berkaitan dengan budaya populer (film, game) di mana bela diri sering ditampilkan.
- **Latar Belakang** : Latar belakang siswa bervariasi, ada yang memiliki kelenturan dan koordinasi yang baik, sementara yang lain mungkin masih kaku dan perlu latihan dasar lebih intensif.
- **Kebutuhan Belajar** :
 - **Visual**: Membutuhkan demonstrasi gerakan kuda-kuda, pukulan, tendangan, dan tangkisan yang jelas dan bertahap. Gambar atau poster urutan gerakan sangat membantu.
 - **Auditori**: Memerlukan instruksi dengan hitungan yang jelas, penjelasan filosofi dasar bela diri (disiplin, hormat), dan terminologi dasar dalam Taekwondo.
 - **Kinestetik**: Belajar paling efektif melalui pengulangan gerakan (drill), merasakan keseimbangan pada kuda-kuda, dan kekuatan pada setiap pukulan dan tendangan.

C. KARAKTERISTIK MATERI PELAJARAN

- **Jenis Pengetahuan yang Akan Dicapai**
 - **Konseptual**: Memahami konsep dasar bela diri untuk pertahanan diri, filosofi Taekwondo (disiplin, integritas, sportivitas), serta fungsi dari setiap gerakan dasar (kuda-kuda, tangkisan, pukulan, tendangan).
 - **Prosedural**: Menguasai langkah-langkah teknis dalam melakukan berbagai macam kuda-kuda (seogi), tangkisan (makki), pukulan (jireugi), dan tendangan (chagi).
- **Relevansi dengan Kehidupan Nyata Peserta Didik**: Bela diri Taekwondo bermanfaat untuk meningkatkan kepercayaan diri, disiplin, kesehatan fisik, dan memberikan kemampuan dasar untuk melindungi diri dalam situasi terdesak.
- **Tingkat Kesulitan**: Sedang hingga Tinggi. Materi ini memerlukan kombinasi

kekuatan, kelenturan, keseimbangan, dan konsentrasi.

- **Struktur Materi:** Pembelajaran dimulai dari pengenalan sikap dasar dan kuda-kuda, dilanjutkan dengan teknik tangkisan, pukulan, dan tendangan, kemudian diakhiri dengan merangkai beberapa gerakan dasar menjadi sebuah jurus sederhana (poomsae).
- **Integrasi Nilai dan Karakter:**
 - **Keimanan dan Ketakwaan terhadap Tuhan Yang Maha Esa, dan Berakhlak Mulia:** Menanamkan rasa hormat kepada guru/pelatih dan sesama, serta mengendalikan diri untuk tidak menyalahgunakan kemampuan bela diri.
 - **Bernalar Kritis:** Menganalisis gerakan lawan untuk menentukan tangkisan atau serangan balasan yang efektif.
 - **Kreativitas:** Merancang dan mengombinasikan gerakan-gerakan dasar menjadi sebuah rangkaian jurus yang harmonis dan bertenaga.
 - **Kolaborasi/Bergotong Royong:** Berlatih secara berpasangan untuk saling memberikan umpan balik dan koreksi gerakan.
 - **Kemandirian:** Melatih penguasaan teknik dan kekuatan fisik secara individu dengan tekun dan disiplin.
 - **Kepedulian:** Menjaga keselamatan teman berlatih dengan mengontrol kekuatan saat melakukan teknik berpasangan.

D. DIMENSI PROFIL LULUSAN

- **Keimanan dan Ketakwaan terhadap Tuhan Yang Maha Esa, dan Berakhlak Mulia:** Menunjukkan sikap hormat (diawali dan diakhiri dengan membungkuk) dan pengendalian diri.
- **Kewargaan:** Memahami bahwa bela diri digunakan untuk melindungi diri dan orang lain, bukan untuk kekerasan.
- **Penalaran Kritis:** Menganalisis efektivitas setiap gerakan untuk bertahan dan menyerang.
- **Kreativitas:** Merangkai gerakan dasar menjadi sebuah jurus (poomsae) yang estetik dan bermakna.
- **Kolaborasi:** Bekerja sama dengan pasangan saat berlatih untuk saling meningkatkan kemampuan.
- **Kemandirian:** Menunjukkan disiplin dan tanggung jawab dalam melatih setiap gerakan hingga mahir.
- **Kesehatan:** Memahami manfaat latihan Taekwondo untuk meningkatkan kekuatan, kelenturan, dan daya tahan tubuh.
- **Komunikasi:** Menggunakan isyarat dan komunikasi non-verbal untuk memahami gerakan saat berlatih tanpa suara.

DESAIN PEMBELAJARAN

A. CAPAIAN PEMBELAJARAN (CP)

Pada akhir Fase D, murid memiliki kemampuan sebagai berikut.

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

B. LINTAS DISIPLIN ILMU

- **Ilmu Pengetahuan Alam (Biologi/Fisika):** Memahami penggunaan tuas dan momentum dalam menghasilkan pukulan dan tendangan yang kuat, serta pentingnya keseimbangan.
- **Ilmu Pengetahuan Sosial (Sejarah/Geografi):** Mengenal Taekwondo sebagai bagian dari budaya Korea Selatan.
- **Seni Budaya:** Menghargai keindahan dan harmoni gerakan dalam rangkaian jurus (poomsae).

C. TUJUAN PEMBELAJARAN

- **Pertemuan 1:** Peserta didik mampu menganalisis dan mempraktikkan variasi gerak spesifik kuda-kuda (seogi), tangkisan (makki), dan pukulan (jireugi) dalam olahraga bela diri Taekwondo. (3 JP)
- **Pertemuan 2:** Peserta didik mampu menganalisis dan mempraktikkan variasi gerak spesifik tendangan (chagi) dan merangkai kombinasi gerakan dasar menjadi sebuah proyek jurus (poomsae) sederhana. (3 JP)

D. TOPIK PEMBELAJARAN KONTEKSTUAL

Menonton demonstrasi atau video pertandingan Taekwondo (kyorugi/poomsae) untuk mengapresiasi tingkat keterampilan, disiplin, dan sportivitas para atlet.

E. KERANGKA PEMBELAJARAN

PRAKTIK PEDAGOGIK

- **Model Pembelajaran:** Pembelajaran Berbasis Proyek (Project-Based Learning), Pembelajaran Timbal Balik (Reciprocal Teaching).
- **Pendekatan:** Deep Learning (Mindful, Meaningful, Joyful Learning)
 - **Mindful Learning:** Peserta didik berlatih dengan konsentrasi penuh pada setiap detail gerakan, pernapasan, dan keseimbangan tubuh untuk menghasilkan teknik yang benar.
 - **Meaningful Learning:** Peserta didik memahami fungsi setiap gerakan (misalnya, kuda-kuda untuk stabilitas, tangkisan untuk pertahanan) dan bagaimana gerakan tersebut saling berhubungan dalam sebuah rangkaian.
 - **Joyful Learning:** Pembelajaran dibuat menarik melalui permainan pemanasan yang relevan dan tantangan untuk menciptakan rangkaian jurus sendiri.
- **Metode Pembelajaran:** Demonstrasi, Latihan (Drill), Penugasan Proyek, Umpan Balik Berpasangan.
- **Strategi Pembelajaran Berdiferensiasi**
 - **Diferensiasi Konten:** Menyediakan lembar kerja bergambar (LKS) untuk memandu latihan.
 - **Diferensiasi Proses:** Peserta didik berlatih secara berpasangan untuk saling mengoreksi. Tingkat kesulitan tendangan disesuaikan (misal: tinggi tendangan). Proyek jurus bisa dibuat secara individu atau kelompok kecil.
 - **Diferensiasi Produk:** Hasil akhir berupa peragaan proyek jurus (poomsae) sederhana yang dinilai berdasarkan kriteria yang jelas (kebenaran teknik, urutan, tenaga), bukan keseragaman.

KEMITRAAN PEMBELAJARAN

- **Lingkungan Sekolah:** Berkolaborasi dengan kegiatan ekstrakurikuler bela diri yang ada di sekolah.
- **Lingkungan Luar Sekolah/Masyarakat:** Mengundang pelatih (sabeum) dari dojang Taekwondo terdekat untuk memberikan sesi latihan khusus.
- **Mitra Digital:** Menggunakan aplikasi atau video YouTube untuk referensi gerakan poomsae dasar.

LINGKUNGAN BELAJAR

- **Ruang Fisik:** Ruang atau lapangan yang cukup luas, bersih, dan aman. Idealnya menggunakan matras jika tersedia.
- **Ruang Virtual:** Grup kelas untuk berbagi video referensi dan mengumpulkan draf rancangan jurus.
- **Budaya Belajar:** Menekankan budaya saling menghormati (antara guru dan siswa, serta sesama siswa), disiplin, dan keberanian untuk mencoba.

PEMANFAATAN DIGITAL

- **Perpustakaan Digital/Sumber Daring:** Video demonstrasi Taekwondo dari World Taekwondo di YouTube.
- **Forum Diskusi Daring:** -
- **Penilaian Daring:** -

- **Media Presentasi Digital:** Guru dapat menampilkan video atau gambar untuk memperjelas teknik.
- **Media Publikasi Digital:** Video peragaan jurus hasil proyek siswa dapat diunggah sebagai portofolio digital kelas.

F. LANGKAH-LANGKAH PEMBELAJARAN BERDIFERENSIASI PERTEMUAN 1 (3 JP : 120 MENIT)

Topik : Kuda-kuda, Tangkisan, dan Pukulan

KEGIATAN PENDAHULUAN (15 MENIT)

- **Orientasi:** Guru membuka pelajaran dengan salam, doa, dan melakukan penghormatan (membungkuk).
- **Kesiapan:** Guru memeriksa kehadiran dan kesiapan siswa.
- **Apersepsi:** Guru bertanya, "Menurut kalian, apa hal pertama yang harus dikuasai dalam bela diri? Mengapa kuda-kuda yang kokoh itu penting?"
- **Motivasi & Tujuan:** Guru menjelaskan manfaat belajar Taekwondo untuk disiplin dan kepercayaan diri, serta menyampaikan tujuan pembelajaran.

KEGIATAN INTI (90 MENIT)

- **Pemanasan (Joyful):** Peregangan dinamis, dilanjutkan dengan permainan berpasangan "**Taekwondo Mate**" untuk melatih keseimbangan, reaksi, dan kekuatan inti dalam suasana yang interaktif.
- **Eksplorasi (Mindful & Meaningful):** Guru mendemonstrasikan berbagai jenis kuda-kuda (Ap Seogi, Ap Koobi, Juchum Seogi), tangkisan (Arae Makki, Momtong An Makki), dan pukulan (Momtong Jireugi). Siswa diminta merasakan pusat gravitasi dan stabilitas pada setiap kuda-kuda.
- **Latihan Timbal Balik (Meaningful):** Siswa berpasangan menggunakan Lembar Kerja Siswa (LKS). Satu siswa menjadi 'pelaku' yang mempraktikkan gerakan, sementara yang lain menjadi 'pengamat' yang memberikan umpan balik berdasarkan kriteria di LKS. Kemudian berganti peran.
- **Kombinasi Gerakan (Mindful):** Siswa berlatih mengombinasikan gerakan: maju dengan kuda-kuda Ap Koobi sambil melakukan tangkisan bawah, dilanjutkan dengan pukulan.
- **Pembelajaran Berdiferensiasi:**
 - **Proses:** Siswa yang kesulitan menjaga keseimbangan fokus pada kuda-kuda statis terlebih dahulu. Siswa yang lebih cepat menguasai, didorong untuk melakukan kombinasi gerakan yang lebih kompleks.
 - **Produk:** Kemampuan siswa dalam mendemonstrasikan teknik dasar kuda-kuda, tangkisan, dan pukulan sesuai kriteria di LKS.

KEGIATAN PENUTUP (15 MENIT)

- **Pendinginan:** Peregangan statis untuk melemaskan otot.
- **Refleksi:** Diskusi tentang gerakan mana yang paling sulit dan mengapa.
- **Rangkuman:** Guru memberikan penguatan pada poin-poin kunci.
- **Tindak Lanjut:** Guru memberikan tugas untuk merancang 5 gerakan pertama untuk proyek jurus mereka.
- **Penutup:** Penghormatan, salam, dan doa.

PERTEMUAN 2 (3 JP : 120 MENIT)

Topik : Tendangan dan Proyek Rangkaian Jurus (Poomsae)

KEGIATAN PENDAHULUAN (15 MENIT)

- Guru membuka pelajaran seperti biasa, mengulas materi kuda-kuda dan pukulan.
- Guru menjelaskan bahwa hari ini akan belajar teknik tendangan dan menggabungkan semua gerakan menjadi sebuah proyek.

KEGIATAN INTI (90 MENIT)

- **Pemanasan (Joyful):** Peregangan dinamis dengan fokus pada kaki dan pinggul. Dilanjutkan dengan permainan "Step by Step" untuk melatih kelincahan dan kecepatan langkah.
- **Eksplorasi (Mindful & Meaningful):** Guru mendemonstrasikan teknik tendangan dasar: tendangan depan (Ap Chagi), tendangan samping (Yeop Chagi), dan tendangan sabit (Dollyo Chagi). Guru menekankan pentingnya mengangkat lutut terlebih dahulu dan menjaga keseimbangan.
- **Latihan Berpasangan (Meaningful):** Siswa berlatih tendangan secara berpasangan, di mana satu teman memegang target (bisa menggunakan tangan atau alat bantu sederhana) pada ketinggian yang aman.
- **Proyek Jurus (Joyful & Creative):** Siswa (individu atau kelompok) melanjutkan rancangan jurus mereka dengan menambahkan teknik tendangan. Mereka diberi kebebasan untuk berkreasi merangkai minimal 10 gerakan (kombinasi kuda-kuda, tangkisan, pukulan, dan tendangan).
- **Peragaan dan Apresiasi:** Setiap siswa/kelompok memperagakan hasil proyek jurus sederhana mereka di depan kelas. Kelompok lain memberikan apresiasi.
- **Pembelajaran Berdiferensiasi:**
 - **Proses:** Ketinggian target tendangan disesuaikan dengan kelenturan siswa. Kompleksitas jurus disesuaikan dengan kemampuan siswa.
 - **Produk:** Hasil proyek jurus dinilai berdasarkan kelengkapan elemen (ada kuda-kuda, pukulan, tendangan), kebenaran teknik dasar, dan kesungguhan dalam memperagakan.

KEGIATAN PENUTUP (15 MENIT)

- **Pendinginan:** Peregangan statis.
- **Refleksi Akhir:** Diskusi tentang pengalaman menciptakan dan menampilkan jurus. Apa yang membuat sebuah rangkaian gerakan terlihat bagus?
- **Apresiasi:** Guru memberikan pujian atas kreativitas dan keberanian semua siswa.
- **Penutup:** Penghormatan, salam, dan doa.

G. ASESMEN PEMBELAJARAN

ASESMEN DIAGNOSTIK

- **Tanya Jawab:** Di awal bab, guru bertanya tentang pengalaman siswa dengan bela diri dan apa yang mereka ketahui tentang Taekwondo.

ASESMEN FORMATIF

- **Tanya Jawab:** "Saat melakukan tendangan Ap Chagi, bagian kaki mana yang mengenai sasaran?"

- **Diskusi Kelompok:** Diskusi saat merancang proyek jurus mengenai urutan gerakan yang logis.
- **Observasi (Peer Feedback):** Penilaian oleh teman sebaya menggunakan LKS saat latihan berpasangan.
- **Latihan Soal/LKPD:** Pengisian LKS sebagai panduan dan penilaian proses.
- **Produk (Proses):** Draf rancangan jurus yang dibuat siswa.

ASESMEN SUMATIF

- **Produk (Proyek):**
 - **Rancangan Jurus:** Dokumen tertulis atau gambar rangkaian jurus yang dibuat siswa.
 - **Peragaan Jurus:** Penilaian unjuk kerja saat siswa menampilkan hasil proyek jurus mereka.
- **Praktik (Kinerja):** -
- **Tes Tertulis:** Tes akhir bab untuk mengukur pemahaman konseptual.

Contoh Tes Tertulis :

- **Pilihan Ganda**
 1. Sikap kuda-kuda dalam Taekwondo yang posisi kakinya dibuka lebar ke samping dengan lutut ditekuk disebut...
 - a. Ap Seogi
 - b. Ap Koobi
 - c. Juchum Seogi
 - d. Naranhi Seogi
 2. Tangkisan yang bertujuan untuk melindungi area perut dari serangan lurus ke depan adalah...
 - a. Arae Makki
 - b. Eolgol Makki
 - c. Momtong An Makki
 - d. Sonnal Makki
 3. Saat melakukan tendangan depan (Ap Chagi), bagian kaki yang idealnya mengenai target adalah...
 - a. Tumit
 - b. Punggung kaki
 - c. Sisi telapak kaki (pisau kaki)
 - d. Bola kaki (ujung telapak kaki)
 4. Gerakan tendangan yang lintasannya melingkar seperti sabit disebut...
 - a. Ap Chagi
 - b. Yeop Chagi
 - c. Dollyo Chagi
 - d. Dwi Chagi
 5. Filosofi dasar yang diajarkan dalam bela diri Taekwondo adalah...
 - a. Menyerang lawan tanpa ampun
 - b. Menunjukkan kekuatan di depan umum
 - c. Disiplin, hormat, dan pengendalian diri
 - d. Mencari kemenangan dengan segala cara

- **Essay**

1. Jelaskan tiga gerakan dasar yang akan kamu pilih untuk memulai sebuah rangkaian jurus (poomsae) sederhana! Berikan alasan mengapa kamu memilih tiga gerakan tersebut!
2. Mengapa keseimbangan tubuh sangat penting saat melakukan tendangan dalam Taekwondo? Jelaskan apa yang terjadi jika keseimbangan tidak terjaga!

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 : PENDIDIKAN JASMANI, OLAHRAGA, DAN
KESEHATAN (PJOK)
BAB 4 : AKTIVITAS SENAM (SENAM LANTAI)

A. IDENTITAS MODUL

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

B. IDENTIFIKASI KESIAPAN PESERTA DIDIK

- **Pengetahuan Awal** : Peserta didik telah memiliki pengalaman dasar dalam melakukan gerakan keseimbangan, bertumpu dengan tangan, dan berguling yang dipelajari di fase sebelumnya.
- **Minat** : Minat peserta didik bervariasi; sebagian merasa tertantang dengan gerakan senam lantai, sementara sebagian lainnya mungkin merasa ragu atau takut karena tingkat kesulitannya.
- **Latar Belakang** : Kemampuan fisik peserta didik (kekuatan lengan, kelenturan, dan keseimbangan) beragam, sehingga memerlukan pendekatan yang berbeda.
- **Kebutuhan Belajar** :
 - **Visual**: Memerlukan demonstrasi yang jelas dan peragaan bertahap dari setiap gerakan (sikap kapal terbang, handstand, guling depan, lompat harimau).
 - **Auditori**: Membutuhkan instruksi yang singkat, jelas, dan penekanan pada aspek keselamatan saat melakukan setiap gerakan.
 - **Kinestetik**: Belajar paling efektif dengan mempraktikkan langsung setiap gerakan dengan bantuan dan pengawasan dari guru atau teman (spotter).

C. KARAKTERISTIK MATERI PELAJARAN

- **Jenis Pengetahuan yang Akan Dicapai**
 - **Konseptual**: Memahami konsep keseimbangan statis dan dinamis, pusat gravitasi tubuh, serta prinsip-prinsip keselamatan dalam senam lantai.
 - **Prosedural**: Menguasai rangkaian langkah untuk melakukan gerakan sikap kapal terbang (sagittal scale), handstand, guling depan (roll depan), dan lompat harimau (dive roll) dengan teknik yang benar.
- **Relevansi dengan Kehidupan Nyata Peserta Didik**: Latihan senam lantai sangat relevan untuk membangun kekuatan inti (core strength), kelenturan, kontrol tubuh, keberanian, dan kepercayaan diri.
- **Tingkat Kesulitan**: Tinggi. Materi ini menuntut kekuatan lengan dan bahu, keseimbangan, serta keberanian. Aspek keselamatan menjadi prioritas utama.
- **Struktur Materi**: Pembelajaran disusun dari gerakan yang lebih mudah (keseimbangan) ke yang lebih sulit (bertumpu pada tangan dan berguling), kemudian

menggabungkannya menjadi sebuah rangkaian gerak sederhana.

- **Integrasi Nilai dan Karakter:**

- **Keimanan dan Ketakwaan terhadap Tuhan Yang Maha Esa, dan Berakhlak Mulia:** Mensyukuri karunia tubuh yang sehat dan mampu bergerak, serta berdoa untuk keselamatan selama latihan.
- **Bernalar Kritis:** Menganalisis posisi tubuh yang paling stabil untuk menjaga keseimbangan saat melakukan handstand atau sikap kapal terbang.
- **Kreativitas:** Merangkai gerakan-gerakan yang telah dipelajari menjadi sebuah alur yang indah dan harmonis.
- **Kolaborasi/Bergotong Royong:** Bekerja sama dengan teman secara berpasangan untuk saling membantu, memberikan bantuan (spotting), dan memastikan keselamatan bersama.
- **Kemandirian:** Melatih keberanian untuk mencoba gerakan yang menantang dan mengatasi rasa takut.
- **Kepedulian:** Menunjukkan tanggung jawab terhadap keselamatan teman saat berperan sebagai pembantu (spotter).

D. DIMENSI PROFIL LULUSAN

- **Keimanan dan Ketakwaan terhadap Tuhan Yang Maha Esa, dan Berakhlak Mulia:** Mengawali dan mengakhiri kegiatan dengan doa, serta menjaga dan merawat tubuh sebagai anugerah Tuhan.
- **Kewargaan:** Membangun kepercayaan dan tanggung jawab antar teman saat melakukan gerakan yang membutuhkan bantuan.
- **Penalaran Kritis:** Mengevaluasi gerakan sendiri dan teman untuk memberikan masukan perbaikan demi mencapai teknik yang benar dan aman.
- **Kreativitas:** Mengombinasikan berbagai gerakan senam lantai menjadi satu rangkaian yang mengalir dan estetik.
- **Kolaborasi:** Bekerja sama secara efektif dalam pasangan atau kelompok kecil untuk saling membantu dan memberikan dukungan.
- **Kemandirian:** Mengembangkan keberanian dan kepercayaan diri untuk melakukan gerakan senam secara mandiri.
- **Kesehatan:** Memahami manfaat senam lantai untuk meningkatkan kekuatan otot, kelenturan, dan keseimbangan tubuh.
- **Komunikasi:** Memberikan dan menerima instruksi serta umpan balik dengan jelas saat berlatih bersama 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):** Penerapan konsep titik tumpu, pusat massa, dan keseimbangan dalam setiap gerakan senam.
- **Biologi:** Memahami peran sistem otot dan rangka dalam menopang berat badan dan melakukan gerakan yang kompleks.
- **Seni Budaya:** Menilai aspek keindahan (estetika) dalam rangkaian gerakan senam lantai.

C. TUJUAN PEMBELAJARAN

- **Pertemuan 1:** Peserta didik mampu menganalisis dan mempraktikkan variasi dan kombinasi gerak spesifik sikap kapal terbang (sagittal scale) dan handstand dengan bantuan. (3 JP)
- **Pertemuan 2:** Peserta didik mampu menganalisis dan mempraktikkan variasi dan kombinasi gerak spesifik guling depan, lompat harimau, dan merangkainya dengan gerakan dari pertemuan sebelumnya. (3 JP)

D. TOPIK PEMBELAJARAN KONTEKSTUAL

Menonton video kompetisi senam artistik untuk melihat bagaimana elemen-elemen dasar yang dipelajari menjadi fondasi bagi gerakan-gerakan yang lebih spektakuler, serta menumbuhkan apresiasi terhadap kerja keras dan disiplin para atlet.

E. KERANGKA PEMBELAJARAN

PRAKTIK PEDAGOGIK

- **Model Pembelajaran:** Pembelajaran Timbal Balik (Reciprocal Teaching), Pembelajaran Berbasis Tugas (Task-Based Learning).
- **Pendekatan:** Deep Learning (Mindful, Meaningful, Joyful Learning)
 - **Mindful Learning:** Peserta didik berlatih dengan kesadaran penuh terhadap posisi setiap bagian tubuh, kontraksi otot, dan pernapasan untuk mencapai stabilitas dan kontrol.
 - **Meaningful Learning:** Peserta didik memahami bahwa setiap gerakan dasar adalah blok bangunan untuk keterampilan yang lebih maju dan penting untuk kontrol tubuh secara keseluruhan.
 - **Joyful Learning:** Menciptakan lingkungan yang aman dan mendukung sehingga siswa merasa senang dan bangga saat berhasil mengatasi tantangan dan menguasai gerakan baru.
- **Metode Pembelajaran:** Demonstrasi, Latihan (Drill) Berpasangan, Bantuan (Spotting), Penugasan.
- **Strategi Pembelajaran Berdiferensiasi**
 - **Diferensiasi Konten:** Menyediakan LKS bergambar yang merinci tahapan setiap gerakan.
 - **Diferensiasi Proses:** Peserta didik yang membutuhkan lebih banyak dukungan berlatih handstand dengan bantuan dinding. Peserta didik yang lebih mahir mencoba menahan posisi handstand lebih lama dengan bantuan teman. Tingkat kesulitan rintangan pada lompat harimau disesuaikan.
 - **Diferensiasi Produk:** Penilaian akhir berupa peragaan rangkaian gerak sederhana, di mana penilaian lebih difokuskan pada usaha dan teknik yang benar, bukan pada kesempurnaan.

KEMITRAAN PEMBELAJARAN

- **Lingkungan Sekolah:** Memastikan ketersediaan matras dan ruang yang aman untuk praktik.
- **Lingkungan Luar Sekolah/Masyarakat:** -
- **Mitra Digital:** Menggunakan video tutorial dari sumber terpercaya (misal: federasi senam) untuk menunjukkan teknik yang benar dan aman.

LINGKUNGAN BELAJAR

- **Ruang Fisik:** Area praktik yang luas, bebas dari benda berbahaya, dan wajib dilapisi matras senam.
- **Ruang Virtual:** -
- **Budaya Belajar:** Membangun budaya saling percaya, bertanggung jawab, dan peduli terhadap keselamatan. Menekankan bahwa membantu teman (spotting) adalah tugas yang serius dan penting.

PEMANFAATAN DIGITAL

- **Perpustakaan Digital/Sumber Daring:** Video tutorial gerakan senam lantai dan tips keselamatan.
- **Forum Diskusi Daring:** -

- **Penilaian Daring:** -
- **Media Presentasi Digital:** Guru dapat menggunakan gambar atau video untuk memecah gerakan kompleks menjadi tahapan-tahapan yang mudah dipahami.
- **Media Publikasi Digital:** -

F. LANGKAH-LANGKAH PEMBELAJARAN BERDIFERENSIASI

PERTEMUAN 1 (3 JP : 120 MENIT)

Topik : Sikap Kapal Terbang dan Handstand

KEGIATAN PENDAHULUAN (15 MENIT)

- **Orientasi & Kesiapan:** Guru membuka pelajaran, berdoa, dan memastikan semua siswa dalam kondisi sehat dan siap, serta area latihan (matras) aman.
- **Apersepsi:** Guru meminta siswa mencoba berdiri dengan satu kaki selama 10 detik. "Apa yang kalian rasakan? Apa yang membuat kalian bisa seimbang?"
- **Motivasi & Tujuan:** Guru menjelaskan manfaat latihan keseimbangan dan kekuatan tumpuan bagi tubuh dan menyampaikan tujuan pembelajaran.

KEGIATAN INTI (90 MENIT)

- **Pemanasan (Joyful):** Peregangan dinamis dengan fokus pada pergelangan tangan, bahu, dan punggung. Dilanjutkan permainan "**Bintang Beralih**" untuk melatih kerja sama dan reaksi.
- **Eksplorasi (Mindful & Meaningful):** Guru mendemonstrasikan sikap kapal terbang, menekankan pada kelurusan badan dan kaki. Kemudian, guru mendemonstrasikan tahapan handstand dengan bantuan (cara menumpu tangan, mengayunkan kaki, dan peran pembantu/spotter).
- **Latihan Timbal Balik (Meaningful):** Siswa berpasangan. Secara bergantian, satu siswa mempraktikkan sikap kapal terbang dan handstand (bisa dengan bantuan dinding), sementara pasangannya mengamati dan memberikan bantuan (spotting) serta umpan balik sesuai LKS.
- **Pembelajaran Berdiferensiasi:**
 - **Proses:** Siswa yang takut atau belum kuat, berlatih handstand dengan menempelkan kaki ke dinding. Siswa yang lebih kuat dan berani, mencoba handstand dengan bantuan teman.
 - **Produk:** Kemampuan siswa dalam menjaga keseimbangan pada sikap kapal terbang dan mencoba melakukan handstand dengan prosedur yang aman.

KEGIATAN PENUTUP (15 MENIT)

- **Pendinginan:** Peregangan statis, terutama pada area pergelangan tangan dan bahu.
- **Refleksi:** Diskusi tentang kesulitan saat melakukan handstand dan pentingnya peran seorang pembantu (spotter).
- **Rangkuman & Tindak Lanjut:** Guru memberikan penguatan dan mengingatkan untuk melatih kekuatan lengan di rumah.
- **Penutup:** Salam dan doa.

PERTEMUAN 2 (3 JP : 120 MENIT)

Topik : Guling Depan, Lompat Harimau, dan Rangkaian Gerak

KEGIATAN PENDAHULUAN (15 MENIT)

- Guru membuka pelajaran, mengulas singkat materi pertemuan sebelumnya (keseimbangan dan tumpuan).
- Guru menjelaskan tujuan pembelajaran hari ini yaitu belajar berguling dan merangkai semua gerakan.

KEGIATAN INTI (90 MENIT)

- **Pemanasan (Joyful Learning):** Peregangan dinamis, dilanjutkan dengan permainan "Hitam Hijau" untuk melatih reaksi dan kecepatan.
- **Eksplorasi (Mindful & Meaningful):** Guru mendemonstrasikan guling depan (menekuk leher, tumpuan pada tengkuk) dan lompat harimau (tolakan, melayang, dan mendarat dilanjutkan berguling). Guru menekankan perbedaan utama antara keduanya adalah adanya fase melayang pada lompat harimau.
- **Latihan Bertahap (Meaningful Learning):** Siswa berlatih guling depan di atas matras. Untuk lompat harimau, latihan dimulai dengan melompati rintangan rendah (misal: guling atau teman yang merangkak).
- **Proyek Rangkaian Gerak (Creative & Joyful):** Siswa mencoba merangkai 4 gerakan yang telah dipelajari: **Sikap Kapal Terbang -> Handstand (cukup ayunkan kaki ke atas lalu turun) -> Guling Depan -> Lompat Harimau (melompati rintangan rendah).**
- **Pembelajaran Berdiferensiasi:**
 - **Proses:** Ketinggian rintangan untuk lompat harimau disesuaikan. Rangkaian gerak bisa disederhanakan bagi siswa yang belum mahir (misal: handstand diganti dengan tumpuan tangan saja).
 - **Produk:** Penilaian sumatif berupa peragaan rangkaian gerak sederhana. Fokus pada kelancaran transisi antar gerakan dan teknik yang aman.

KEGIATAN PENUTUP (15 MENIT)

- **Pendinginan:** Peregangan statis.
- **Refleksi Akhir:** Diskusi tentang pengalaman merangkai gerakan. Gerakan mana yang paling menantang untuk disambungkan?
- **Apresiasi:** Guru memberikan apresiasi kepada semua siswa atas usaha dan keberanian mereka.
- **Penutup:** Salam dan doa.

G. ASESMEN PEMBELAJARAN

ASESMEN DIAGNOSTIK

- **Tanya Jawab:** "Siapa yang bisa melakukan guling depan? Siapa yang pernah mencoba berdiri dengan tangan?"

ASESMEN FORMATIF

- **Tanya Jawab:** "Bagian tubuh mana yang menjadi tumpuan pertama di matras saat melakukan guling depan?"
- **Observasi:** Guru mengamati dan memberikan koreksi langsung saat siswa berlatih, terutama pada aspek keselamatan.

- **Latihan Soal/LKPD:** Siswa mengisi "Lembar Kegiatan Siswa" untuk menguraikan tahapan gerakan.
- **Produk (Proses):** Unjuk kerja siswa saat berlatih setiap elemen gerakan secara terpisah.

ASESMEN SUMATIF

- **Produk (Proyek):** -
- **Praktik (Kinerja):** Penilaian unjuk kerja siswa saat memperagakan rangkaian gerak sederhana yang menggabungkan minimal 3 dari 4 gerakan yang telah dipelajari.
- **Tes Tertulis:** Tes akhir bab untuk mengukur pemahaman konseptual dan prosedur keselamatan.

Contoh Tes Tertulis :

- **Pilihan Ganda**
 1. Saat melakukan guling depan, bagian tubuh yang pertama kali menyentuh matras setelah telapak tangan adalah...
 - a. Kepala bagian atas (ubun-ubun)
 - b. Dahi
 - c. Tengkok (leher bagian belakang)
 - d. Punggung
 2. Tujuan utama dari sikap kapal terbang (sagittal scale) adalah untuk melatih...
 - a. Kekuatan lengan
 - b. Kecepatan lari
 - c. Keseimbangan statis
 - d. Daya ledak
 3. Perbedaan utama antara gerakan guling depan dengan lompat harimau adalah...
 - a. Arah gulingan
 - b. Posisi akhir
 - c. Adanya fase tolakan dan melayang di udara
 - d. Penggunaan matras
 4. Saat membantu teman melakukan handstand, posisi seorang pembantu (spotter) yang paling aman adalah...
 - a. Di depan pelaku
 - b. Di samping pelaku, memegang pinggul atau paha
 - c. Di belakang pelaku
 - d. Duduk dan mengamati dari jauh
 5. Untuk menjaga keselamatan, semua aktivitas senam lantai wajib dilakukan di atas...
 - a. Lantai keramik
 - b. Lapangan rumput
 - c. Matras
 - d. Pasir

- **Essay**

1. Jelaskan tiga hal paling penting yang harus diperhatikan untuk menjaga keselamatan saat melakukan gerakan handstand!
2. Buatlah sebuah rangkaian sederhana yang terdiri dari 3 gerakan senam lantai yang telah 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

KURIKULUM MERDEKA

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

MODUL AJAR DEEP LEARNING
MATA PELAJARAN : PENDIDIKAN JASMANI, OLAHRAGA, DAN
KESEHATAN (PJOK)
BAB 5 : AKTIVITAS GERAK BERIRAMA (SENAM AEROBIK)

A. IDENTITAS MODUL

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

B. IDENTIFIKASI KESIAPAN PESERTA DIDIK

- **Pengetahuan Awal** : Peserta didik memiliki kemampuan dasar untuk bergerak mengikuti irama musik dan telah mengenal beberapa gerakan senam dari jenjang sebelumnya (misalnya SKJ).
- **Minat** : Minat peserta didik cenderung tinggi, terutama jika menggunakan musik yang populer dan terkini. Senam aerobik dianggap sebagai aktivitas yang energik dan menyenangkan.
- **Latar Belakang** : Kemampuan koordinasi dan daya tahan peserta didik bervariasi. Beberapa mungkin aktif dalam kegiatan tari atau sejenisnya, sementara yang lain mungkin belum terbiasa dengan aktivitas kardio yang berkelanjutan.
- **Kebutuhan Belajar** :
 - **Visual**: Membutuhkan demonstrasi gerakan yang jelas dari guru, serta video contoh rangkaian senam aerobik.
 - **Auditori**: Sangat bergantung pada musik sebagai penentu tempo dan semangat, serta instruksi (cueing) yang jelas dari guru.
 - **Kinestetik**: Belajar dengan cara mengikuti dan mengulangi gerakan secara langsung, merasakan ritme dan peningkatan detak jantung.

C. KARAKTERISTIK MATERI PELAJARAN

- **Jenis Pengetahuan yang Akan Dicapai**
 - **Konseptual**: Memahami manfaat senam aerobik bagi kesehatan jantung dan paru-paru, serta konsep irama, ketukan, dan struktur dasar sebuah sesi senam (pemanasan, inti, pendinginan).
 - **Prosedural**: Menguasai teknik langkah dasar (basic steps) dan gerakan lengan (arm movements) serta mampu mengombinasikannya menjadi sebuah rangkaian gerak (koreografi) sederhana.
- **Relevansi dengan Kehidupan Nyata Peserta Didik**: Senam aerobik adalah cara yang menyenangkan dan mudah diakses untuk menjaga kebugaran, mengelola berat badan, mengurangi stres, dan dapat dilakukan secara individu maupun berkelompok.
- **Tingkat Kesulitan**: Sedang. Materi ini menitikberatkan pada koordinasi, daya tahan kardiovaskular, dan kemampuan mengingat rangkaian gerak.

- **Struktur Materi:** Pembelajaran dimulai dengan pengenalan langkah dasar dan gerakan lengan secara terpisah, kemudian digabungkan, dan akhirnya disusun menjadi sebuah proyek koreografi sederhana.
- **Integrasi Nilai dan Karakter:**
 - **Keimanan dan Ketakwaan terhadap Tuhan Yang Maha Esa, dan Berakhlak Mulia:** Mensyukuri kesehatan dengan menjaga kebugaran tubuh melalui aktivitas yang positif.
 - **Bernalar Kritis:** Memilih gerakan yang sesuai dengan tempo musik dan merancang transisi antar gerakan agar mengalir dengan baik.
 - **Kreativitas:** Merancang dan menciptakan rangkaian gerak (koreografi) senam aerobik yang unik dan energik.
 - **Kolaborasi/Bergotong Royong:** Bekerja sama dalam kelompok untuk menyusun dan menampilkan sebuah rangkaian senam aerobik.
 - **Kemandirian:** Bertanggung jawab untuk menghafal dan melatih rangkaian gerakan secara individu.
 - **Kepedulian:** Memberikan semangat dan dukungan kepada teman saat berlatih bersama.

D. DIMENSI PROFIL LULUSAN

- **Keimanan dan Ketakwaan terhadap Tuhan Yang Maha Esa, dan Berakhlak Mulia:** Mengawali dan mengakhiri kegiatan dengan doa, menjaga etika dalam bergerak dan berekspresi.
- **Kewargaan:** Bekerja sama dalam kelompok, menghargai ide dan kontribusi setiap anggota saat membuat koreografi.
- **Penalaran Kritis:** Menganalisis dan memilih kombinasi gerakan yang efektif untuk melatih berbagai bagian tubuh.
- **Kreativitas:** Mengekspresikan diri melalui penciptaan rangkaian gerak senam yang orisinal dan sesuai dengan irama musik.
- **Kolaborasi:** Berkolaborasi secara aktif dalam kelompok untuk menciptakan, melatih, dan menampilkan koreografi senam.
- **Kemandirian:** Menunjukkan inisiatif dalam menghafal gerakan dan berlatih untuk meningkatkan kualitas penampilan.
- **Kesehatan:** Memahami dan merasakan secara langsung dampak positif senam aerobik terhadap kebugaran jasmani dan suasana hati.
- **Komunikasi:** Mengkomunikasikan ide gerakan kepada teman sekelompok dan memberikan umpan balik yang membangun.

DESAIN PEMBELAJARAN

A. CAPAIAN PEMBELAJARAN (CP)

Pada akhir Fase D, murid memiliki kemampuan sebagai berikut.

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

B. LINTAS DISIPLIN ILMU

- **Seni Budaya (Seni Musik & Tari):** Memahami konsep irama, tempo, dan ketukan musik, serta mengekspresikan diri melalui gerakan yang harmonis.
- **Ilmu Pengetahuan Alam (Biologi):** Mempelajari tentang sistem kardiovaskular dan bagaimana senam aerobik meningkatkan kesehatan jantung dan paru-paru.

C. TUJUAN PEMBELAJARAN

- **Pertemuan 1:** Peserta didik mampu menganalisis dan mempraktikkan variasi dan kombinasi gerak spesifik langkah dasar (langkah biasa, langkah tunggal, angkat lutut) dan gerakan lengan (tekuk-lurus, mendorong) dalam aktivitas gerak berirama. (3 JP)
- **Pertemuan 2:** Peserta didik mampu merancang dan menampilkan proyek rangkaian gerak (koreografi) senam aerobik sederhana secara berkelompok yang mengombinasikan langkah dasar dan gerakan lengan. (3 JP)

D. TOPIK PEMBELAJARAN KONTEKSTUAL

Menggunakan musik-musik yang sedang populer atau viral di media sosial sebagai pengiring untuk menciptakan koreografi senam aerobik, sehingga pembelajaran terasa lebih relevan dan menarik bagi peserta didik.

E. KERANGKA PEMBELAJARAN PRAKTIK PEDAGOGIK

- **Model Pembelajaran:** Pembelajaran Berbasis Proyek (Project-Based Learning).
- **Pendekatan:** Deep Learning (Mindful, Meaningful, Joyful Learning)
 - **Mindful Learning:** Peserta didik bergerak dengan kesadaran akan kesesuaian gerakan dengan irama musik (ketukan) dan menjaga postur tubuh yang benar.
 - **Meaningful Learning:** Peserta didik memahami bahwa setiap gerakan yang mereka ciptakan memiliki tujuan untuk melatih komponen kebugaran tertentu dan menjadi bagian dari ekspresi diri.
 - **Joyful Learning:** Proses pembelajaran, terutama saat menciptakan dan menampilkan proyek koreografi, dilakukan dalam suasana yang gembira, energik, dan kolaboratif.
- **Metode Pembelajaran:** Demonstrasi, Latihan (Drill), Penugasan Proyek Kelompok, Presentasi/Peragaan.
- **Strategi Pembelajaran Berdiferensiasi**
 - **Diferensiasi Konten:** Menyediakan pilihan musik dengan tempo yang berbeda (lambat, sedang, cepat).
 - **Diferensiasi Proses:** Siswa bekerja dalam kelompok kecil untuk berdiskusi dan berkreasi. Guru memberikan bimbingan sesuai kebutuhan setiap kelompok. Kelompok yang lebih cepat selesai dapat menambahkan tingkat kesulitan pada koreografinya.
 - **Diferensiasi Produk:** Hasil proyek berupa penampilan koreografi senam aerobik. Penilaian menekankan pada kreativitas, kerja sama, dan kesesuaian gerak dengan musik, bukan pada kompleksitas gerakan.

KEMITRAAN PEMBELAJARAN

- **Lingkungan Sekolah:** Menggunakan aula atau lapangan yang luas dengan sistem suara yang memadai.
- **Lingkungan Luar Sekolah/Masyarakat:** -
- **Mitra Digital:** Memanfaatkan platform musik (Spotify, YouTube Music) dan video (YouTube, TikTok) sebagai sumber inspirasi musik dan gerakan.

LINGKUNGAN BELAJAR

- **Ruang Fisik:** Area yang luas dan aman untuk bergerak bebas. Ketersediaan sistem audio (speaker) yang baik sangat penting.
- **Ruang Virtual:** Grup kelas untuk berbagi pilihan lagu dan video referensi.
- **Budaya Belajar:** Menciptakan atmosfer yang positif, energik, dan bebas dari penghakiman, di mana semua siswa merasa nyaman untuk berekspresi melalui gerakan.

PEMANFAATAN DIGITAL

- **Perpustakaan Digital/Sumber Daring:** Mencari musik pengiring senam aerobik non-vokal atau instrumental di YouTube. Mencari inspirasi gerakan dari video senam atau tarian.
- **Forum Diskusi Daring:** -
- **Penilaian Daring:** -
- **Media Presentasi Digital:** -

- **Media Publikasi Digital:** Merekam penampilan proyek senam aerobik setiap kelompok sebagai dokumentasi dan portofolio.

F. LANGKAH-LANGKAH PEMBELAJARAN BERDIFERENSIASI

PERTEMUAN 1 (3 JP : 120 MENIT)

Topik : Langkah Dasar dan Gerakan Lengan Senam Aerobik

KEGIATAN PENDAHULUAN (15 MENIT)

- **Orientasi & Kesiapan:** Guru membuka pelajaran dengan salam, doa, dan menyetel musik yang energik untuk membangun suasana.
- **Apersepsi:** Guru bertanya, "Gerakan apa yang biasanya kalian lihat dalam senam? Gerakan kaki seperti apa? Gerakan tangan seperti apa?"
- **Motivasi & Tujuan:** Guru menjelaskan bahwa mereka akan belajar gerakan dasar untuk nantinya bisa membuat senam aerobik versi mereka sendiri.

KEGIATAN INTI (90 MENIT)

- **Pemanasan (Joyful Learning):** Guru memimpin pemanasan dinamis dengan iringan musik, menggabungkan gerakan-gerakan sederhana seperti jalan di tempat, tepuk tangan, dan peregangan.
- **Eksplorasi (Mindful & Meaningful):** Guru mendemonstrasikan dan melatih beberapa gerakan dasar secara bertahap tanpa musik, lalu dengan musik bertempo lambat:
 - **Langkah Dasar:** Marching, Single Step, Knee Lift.
 - **Gerakan Lengan:** Arm Curl, Butterfly, Mendorong ke depan/atas. Siswa diminta fokus pada hitungan (1-8) dan kesesuaian gerakan dengan ketukan.
- **Latihan Kombinasi (Meaningful Learning):** Siswa berlatih mengombinasikan satu langkah dasar dengan satu gerakan lengan (misal: Marching dengan Arm Curl, Single Step dengan Butterfly).
- **Pembelajaran Berdiferensiasi:**
 - **Proses:** Siswa yang kesulitan koordinasi dapat fokus pada gerakan kaki terlebih dahulu. Siswa yang cepat menguasai didorong untuk mencoba kombinasi yang lebih bervariasi.
 - **Produk:** Kemampuan siswa dalam melakukan gerakan dasar sesuai dengan hitungan dan irama musik.

KEGIATAN PENUTUP (15 MENIT)

- **Pendinginan:** Peregangan statis dengan musik bertempo lambat.
- **Refleksi:** Diskusi tentang kombinasi gerakan mana yang paling mudah dan paling sulit dilakukan.
- **Tindak Lanjut:** Guru membagi siswa ke dalam kelompok dan memberikan tugas proyek: "Pilihlah satu lagu dan ciptakan satu rangkaian senam (1 bait + 1 reff) menggunakan gerakan yang sudah dipelajari untuk ditampilkan di pertemuan berikutnya."
- **Penutup:** Salam dan doa.

PERTEMUAN 2 (3 JP : 120 MENIT)

Topik : Proyek Koreografi Senam Aerobik

KEGIATAN PENDAHULUAN (15 MENIT)

- Guru membuka pelajaran, menanyakan kemajuan setiap kelompok dalam merancang koreografi.
- Guru memberikan waktu singkat bagi kelompok untuk berdiskusi dan finalisasi gerakan.

KEGIATAN INTI (90 MENIT)

- **Pemanasan (Joyful):** Setiap kelompok memimpin satu gerakan pemanasan secara bergantian dengan iringan musik.
- **Latihan Kelompok (Creative & Meaningful):** Guru memberikan waktu sekitar 30-40 menit bagi setiap kelompok untuk berlatih dan mematangkan proyek koreografi mereka. Guru berkeliling memberikan bimbingan dan masukan.
- **Peragaan Proyek (Joyful):** Setiap kelompok secara bergantian menampilkan hasil koreografi senam aerobik mereka di depan kelas. Kelompok lain bertindak sebagai audiens yang memberikan dukungan dan apresiasi.
- **Pembelajaran Berdiferensiasi:**
 - **Proses:** Durasi dan kompleksitas koreografi diserahkan pada kemampuan masing-masing kelompok.
 - **Produk:** Penilaian sumatif berupa penampilan proyek. Kriteria penilaian meliputi: kerja sama tim, kreativitas gerakan, kesesuaian dengan musik, dan semangat/ekspresi saat menampilkan.

KEGIATAN PENUTUP (15 MENIT)

- **Pendinginan:** Pendinginan bersama dipimpin oleh guru dengan musik yang menenangkan.
- **Refleksi Akhir:** Diskusi tentang pengalaman bekerja dalam kelompok, tantangan dalam menciptakan gerakan, dan perasaan setelah tampil.
- **Apresiasi:** Guru memberikan umpan balik positif dan apresiasi kepada semua kelompok atas kerja keras dan kreativitas mereka.
- **Penutup:** Salam dan doa.

G. ASESMEN PEMBELAJARAN

ASESMEN DIAGNOSTIK

- **Tanya Jawab:** "Siapa yang suka menari atau bergerak mengikuti musik? Jenis musik apa yang kalian sukai?"

ASESMEN FORMATIF

- **Tanya Jawab:** "Pada hitungan ke berapa biasanya gerakan berganti dalam senam aerobik?"
- **Observasi:** Guru mengamati kemampuan siswa mengikuti instruksi dan irama musik saat latihan.
- **Diskusi Kelompok:** Mengamati proses diskusi dan kolaborasi siswa saat mengerjakan proyek.
- **Produk (Proses):** Draf atau rencana koreografi yang dibuat oleh kelompok.

ASESMEN SUMATIF

- **Produk (Proyek):**
 - **Rancangan Koreografi:** Konsep tertulis atau gambaran rangkaian gerak yang

dibuat kelompok.

- **Praktik (Kinerja):** Penampilan/peragaan hasil proyek koreografi senam aerobik secara berkelompok.
- **Tes Tertulis:** Tes akhir bab untuk mengukur pemahaman konseptual.

Contoh Tes Tertulis :

- **Pilihan Ganda**

1. Gerakan mengangkat lutut hingga paha sejajar dengan lantai dalam senam aerobik disebut...
 - a. Marching
 - b. Single Step
 - c. Knee Lift
 - d. Lunges
2. Struktur dasar dari sebuah sesi senam aerobik yang benar adalah...
 - a. Inti - Pemanasan - Pendinginan
 - b. Pemanasan - Inti - Pendinginan
 - c. Pendinginan - Pemanasan - Inti
 - d. Pemanasan - Pendinginan - Inti
3. Manfaat utama dari senam aerobik adalah untuk meningkatkan...
 - a. Kekuatan otot lengan
 - b. Kecepatan lari jarak pendek
 - c. Daya tahan jantung dan paru-paru
 - d. Kelenturan maksimal
4. Musik dalam senam aerobik berfungsi sebagai...
 - a. Pengiring agar tidak sepi
 - b. Penentu tempo, ritme, dan motivasi
 - c. Latar belakang saja
 - d. Pengganti instruksi guru
5. Gerakan melangkahkan kaki ke samping kanan lalu menutupnya kembali, kemudian ke samping kiri dan menutupnya kembali, disebut...
 - a. V-Step
 - b. Marching
 - c. Jumping Jack
 - d. Single Step

- **Essay**

1. Jelaskan mengapa gerakan pemanasan penting dilakukan sebelum memulai senam aerobik inti!
2. Rancanglah sebuah kombinasi gerakan sederhana untuk 8 hitungan yang menggabungkan satu jenis langkah kaki dan satu jenis gerakan lengan yang telah kamu pelajari! Jelaskan 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 : PENDIDIKAN JASMANI, OLAHRAGA, DAN
KESEHATAN (PJOK)
BAB 6 : AKTIVITAS KEBUGARAN UNTUK KESEHATAN

A. IDENTITAS MODUL

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

B. IDENTIFIKASI KESIAPAN PESERTA DIDIK

- **Pengetahuan Awal** : Peserta didik telah mengenal beberapa bentuk latihan kebugaran jasmani seperti lari, push-up, dan sit-up dari pengalaman sehari-hari atau pembelajaran sebelumnya.
- **Minat** : Peserta didik memiliki minat untuk memiliki tubuh yang bugar dan sehat, namun mungkin belum memahami cara berlatih yang terprogram dan benar.
- **Latar Belakang** : Tingkat kebugaran jasmani peserta didik sangat bervariasi. Ada yang aktif berolahraga dan ada pula yang memiliki gaya hidup kurang aktif (sedenter).
- **Kebutuhan Belajar** :
 - **Visual**: Membutuhkan contoh peragaan (demonstrasi) bentuk-bentuk latihan yang benar untuk menghindari cedera.
 - **Auditori**: Memerlukan penjelasan mengenai konsep dan prinsip latihan (FITT: Frequency, Intensity, Time, Type) agar dapat merancang program latihan sendiri.
 - **Kinestetik**: Belajar dengan mempraktikkan langsung berbagai jenis latihan kekuatan dan daya tahan, serta merasakan respons tubuh terhadap latihan.

C. KARAKTERISTIK MATERI PELAJARAN

- **Jenis Pengetahuan yang Akan Dicapai**
 - **Konseptual**: Memahami komponen kebugaran jasmani yang terkait kesehatan (kekuatan, daya tahan otot, daya tahan kardiorespiratori, kelenturan) dan keterampilan (kecepatan, kelincahan, dll.), serta prinsip-prinsip latihan (FITT).
 - **Prosedural**: Mampu melakukan berbagai bentuk latihan untuk meningkatkan kekuatan dan daya tahan, serta mampu melakukan pengukuran kebugaran jasmani secara sederhana.
- **Relevansi dengan Kehidupan Nyata Peserta Didik**: Materi ini sangat relevan karena memberikan bekal pengetahuan dan keterampilan bagi peserta didik untuk merancang dan melakukan aktivitas fisik secara mandiri guna menjaga kesehatan dan kebugaran sepanjang hayat.
- **Tingkat Kesulitan**: Sedang. Materi ini menuntut konsistensi dan kemauan untuk mendorong batas kemampuan fisik secara bertahap dan aman.
- **Struktur Materi**: Pembelajaran dimulai dari pemahaman konsep komponen

kebugaran, dilanjutkan dengan praktik berbagai bentuk latihan, dan diakhiri dengan penerapan dalam bentuk sirkuit training serta pengukuran hasil.

- **Integrasi Nilai dan Karakter:**
 - **Keimanan dan Ketakwaan terhadap Tuhan Yang Maha Esa, dan Berakhlak Mulia:** Menjaga kesehatan sebagai bentuk rasa syukur kepada Tuhan.
 - **Bernalar Kritis:** Menganalisis tingkat kebugaran diri sendiri dan merancang program latihan yang sesuai dengan prinsip FITT.
 - **Kreativitas:** Memodifikasi latihan atau membuat sirkuit latihan yang bervariasi agar tidak membosankan.
 - **Kolaborasi/Bergotong Royong:** Saling memberikan semangat dan bantuan saat melakukan latihan berpasangan atau berkelompok (misal: gerobak dorong, tarik tambang).
 - **Kemandirian:** Bertanggung jawab atas program latihan pribadi dan memonitor perkembangannya sendiri.
 - **Kepedulian:** Menjaga keselamatan diri sendiri dan teman saat melakukan latihan.

D. DIMENSI PROFIL LULUSAN

- **Keimanan dan Ketakwaan terhadap Tuhan Yang Maha Esa, dan Berakhlak Mulia:** Menjaga dan merawat tubuh sebagai anugerah dari Tuhan Yang Maha Esa.
- **Kewargaan:** Bekerja sama dan saling mendukung teman dalam latihan kelompok untuk mencapai tujuan kebugaran bersama.
- **Penalaran Kritis:** Menganalisis kebutuhan tubuh dan menerapkan prinsip latihan yang benar untuk meningkatkan kebugaran secara efektif.
- **Kreativitas:** Merancang variasi program latihan sirkuit yang menarik dan menantang.
- **Kolaborasi:** Berinteraksi secara positif dan suportif saat melakukan latihan berpasangan atau berkelompok.
- **Kemandirian:** Mampu menyusun, melaksanakan, dan mengevaluasi program latihan kebugaran sederhana untuk diri sendiri.
- **Kesehatan:** Memahami secara mendalam hubungan antara latihan fisik teratur dengan pencegahan penyakit dan peningkatan kualitas hidup.
- **Komunikasi:** Mampu menjelaskan konsep kebugaran dan prinsip latihan kepada orang lain secara sederhana.

DESAIN PEMBELAJARAN

A. CAPAIAN PEMBELAJARAN (CP)

Pada akhir Fase D, murid memiliki kemampuan sebagai berikut.

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

B. LINTAS DISIPLIN ILMU

- **Ilmu Pengetahuan Alam (Biologi):** Mempelajari cara kerja otot, sistem pernapasan, dan sistem peredaran darah saat beraktivitas fisik.
- **Matematika:** Menggunakan konsep hitungan, waktu, dan pengukuran dalam menentukan intensitas, durasi, dan hasil latihan (misal: menghitung denyut nadi, repetisi, set).

C. TUJUAN PEMBELAJARAN

- **Pertemuan 1:** Peserta didik mampu menganalisis dan mempraktikkan berbagai bentuk latihan untuk meningkatkan komponen kekuatan otot. (3 JP)
- **Pertemuan 2:** Peserta didik mampu menganalisis dan mempraktikkan berbagai bentuk latihan untuk meningkatkan komponen daya tahan otot dan kardiorespiratori. (3 JP)
- **Pertemuan 3:** Peserta didik mampu merancang dan mempraktikkan latihan kebugaran dalam bentuk sirkuit training serta melakukan tes pengukuran kebugaran sederhana. (3 JP)

D. TOPIK PEMBELAJARAN KONTEKSTUAL

Merancang program "Tantangan Bugar 1 Bulan" untuk diri sendiri, di mana peserta didik menetapkan target kebugaran yang realistis dan mencatat kemajuan latihannya,

menghubungkan teori di sekolah dengan praktik nyata di rumah.

E. KERANGKA PEMBELAJARAN

PRAKTIK PEDAGOGIK

- **Model Pembelajaran:** Pembelajaran Berbasis Tugas (Task-Based Learning), Latihan Sirkuit (Circuit Training).
- **Pendekatan:** Deep Learning (Mindful, Meaningful, Joyful Learning)
 - **Mindful Learning:** Peserta didik melakukan setiap gerakan dengan kesadaran penuh pada teknik yang benar untuk memaksimalkan manfaat dan meminimalkan risiko cedera.
 - **Meaningful Learning:** Peserta didik memahami tujuan dari setiap latihan yang dilakukan (misal: push-up untuk kekuatan lengan, lompat tali untuk daya tahan jantung) dan bagaimana hal itu berkontribusi pada kesehatan mereka secara keseluruhan.
 - **Joyful Learning:** Menggunakan permainan dan latihan berpasangan/berkelompok yang kompetitif dan menyenangkan (tarik tambang, gerobak dorong) untuk meningkatkan motivasi.
- **Metode Pembelajaran:** Demonstrasi, Latihan (Drill), Penugasan, Resiprokal (saling mengoreksi).
- **Strategi Pembelajaran Berdiferensiasi**
 - **Diferensiasi Konten:** Menyediakan berbagai pilihan latihan untuk target otot yang sama (misal: untuk kekuatan lengan bisa push-up biasa, push-up lutut, atau push-up dinding).
 - **Diferensiasi Proses:** Peserta didik dapat menyesuaikan intensitas latihan (jumlah repetisi, durasi, atau beban) sesuai dengan tingkat kebugaran masing-masing.
 - **Diferensiasi Produk:** Hasil belajar dapat ditunjukkan melalui kemampuan melakukan serangkaian latihan dalam sirkuit atau melalui catatan perkembangan latihan pribadi.

KEMITRAAN PEMBELAJARAN

- **Lingkungan Sekolah:** Memanfaatkan fasilitas sekolah seperti lapangan, gym, atau area terbuka lainnya.
- **Lingkungan Luar Sekolah/Masyarakat:** -
- **Mitra Digital:** Menggunakan aplikasi stopwatch atau timer di ponsel untuk mengatur waktu latihan dan istirahat pada sirkuit training.

LINGKUNGAN BELAJAR

- **Ruang Fisik:** Area yang aman dan cukup luas untuk melakukan berbagai gerakan. Menyediakan alat sederhana seperti matras, tali (untuk lompat tali/tarik tambang), dan bangku/kursi.
- **Ruang Virtual:** -
- **Budaya Belajar:** Menciptakan lingkungan yang positif dan saling memotivasi, di mana setiap peningkatan, sekecil apapun, dihargai. Menekankan bahwa kebugaran adalah perjalanan pribadi, bukan kompetisi dengan orang lain.

PEMANFAATAN DIGITAL

- **Perpustakaan Digital/Sumber Daring:** Menonton video tutorial di YouTube untuk memastikan teknik latihan yang benar dan aman.

- **Forum Diskusi Daring:** -
- **Penilaian Daring:** -
- **Media Presentasi Digital:** Guru dapat menggunakan slide untuk menjelaskan komponen kebugaran dan prinsip FITT.
- **Media Publikasi Digital:** -

F. LANGKAH-LANGKAH PEMBELAJARAN BERDIFERENSIASI

PERTEMUAN 1 (3 JP : 120 MENIT)

Topik : Latihan Peningkatan Kekuatan Otot

KEGIATAN PENDAHULUAN (15 MENIT)

- **Orientasi & Kesiapan:** Guru membuka pelajaran, berdoa, dan memeriksa kesiapan siswa.
- **Apersepsi:** Guru bertanya, "Aktivitas apa dalam sehari-hari yang membutuhkan kekuatan? Otot bagian mana yang paling sering kalian gunakan?"
- **Motivasi & Tujuan:** Guru menjelaskan pentingnya kekuatan otot untuk menunjang aktivitas sehari-hari dan mencegah cedera, lalu menyampaikan tujuan pembelajaran.

KEGIATAN INTI (90 MENIT)

- **Pemanasan (Joyful):** Peregangan dinamis, dilanjutkan dengan permainan "**Soccer Shooting Stars**" untuk meningkatkan detak jantung dan kelincahan.
- **Eksplorasi (Mindful & Meaningful):** Guru mendemonstrasikan berbagai latihan kekuatan: push-up, sit-up, back-lift, gerobak dorong, dan saling mendorong bahu. Siswa diminta merasakan otot mana yang bekerja pada setiap latihan.
- **Latihan Berpasangan/Kelompok (Joyful):** Siswa mempraktikkan latihan yang membutuhkan pasangan atau kelompok seperti gerobak dorong, tarik tambang, dan saling mendorong. Ini membangun kolaborasi dan membuat latihan lebih menyenangkan.
- **Pembelajaran Berdiferensiasi:**
 - **Proses:** Untuk push-up, siswa dapat memilih variasi sesuai kemampuannya (dinding, lutut, atau standar). Untuk sit-up, teman dapat membantu memegang kaki.
 - **Produk:** Kemampuan siswa dalam melakukan beberapa jenis latihan kekuatan dengan teknik yang benar.

KEGIATAN PENUTUP (15 MENIT)

- **Pendinginan:** Peregangan statis pada otot-otot yang telah dilatih.
- **Refleksi:** Diskusi: "Latihan kekuatan mana yang paling menantang? Mengapa?"
- **Rangkuman & Tindak Lanjut:** Guru merangkum materi dan memberikan tugas untuk mencoba melakukan 2 jenis latihan kekuatan di rumah.
- **Penutup:** Salam dan doa.

PERTEMUAN 2 (3 JP : 120 MENIT)

Topik : Latihan Peningkatan Daya Tahan

KEGIATAN PENDAHULUAN (15 MENIT)

- Guru membuka pelajaran, mengulas materi kekuatan, dan menghubungkannya dengan daya tahan (kemampuan otot bekerja berulang-ulang).

- Guru menyampaikan tujuan pembelajaran hari ini.

KEGIATAN INTI (90 MENIT)

- **Pemanasan (Joyful):** Peregangan dinamis, dilanjutkan dengan permainan "**Looking Partner Tag**" untuk melatih kelincahan dan daya tahan dalam intensitas pendek.
- **Eksplorasi (Mindful & Meaningful):** Guru mendemonstrasikan latihan daya tahan: lompat tali (per-orangan dan berteman) dan naik turun kursi. Siswa diminta fokus menjaga ritme dan pernapasan.
- **Latihan Individual & Kelompok (Meaningful):** Siswa berlatih lompat tali secara individu untuk menemukan ritme, kemudian mencoba berlatih bersama teman. Latihan naik turun kursi dilakukan dengan irama/hitungan untuk menjaga tempo.
- **Pembelajaran Berdiferensiasi:**
 - **Proses:** Siswa dapat mengatur sendiri kecepatan lompat tali atau naik turun kursi. Bagi yang belum bisa melompat dengan tali, bisa berlatih melompat tanpa tali terlebih dahulu.
 - **Produk:** Kemampuan siswa untuk melakukan aktivitas daya tahan selama durasi waktu tertentu (misal: lompat tali selama 1 menit tanpa henti).

KEGIATAN PENUTUP (15 MENIT)

- **Pendinginan:** Peregangan statis, terutama pada otot kaki.
- **Refleksi:** Diskusi tentang bagaimana tubuh merespons latihan daya tahan (napas terengah-engah, detak jantung meningkat).
- **Rangkuman & Tindak Lanjut:** Guru menjelaskan pentingnya latihan daya tahan untuk kesehatan jantung.
- **Penutup:** Salam dan doa.

PERTEMUAN 3 (3 JP : 120 MENIT)

Topik : Sirkuit Training dan Pengukuran Kebugaran

KEGIATAN PENDAHULUAN (15 MENIT)

- Guru membuka pelajaran dan mengulas semua materi latihan kekuatan dan daya tahan.
- Guru menjelaskan konsep sirkuit training (melakukan beberapa latihan secara berurutan) dan tujuan pembelajaran hari ini.

KEGIATAN INTI (90 MENIT)

- **Pemanasan (Mindful Learning):** Pemanasan dinamis yang dipimpin guru, memastikan siswa siap untuk aktivitas inti.
- **Sirkuit Training (Joyful & Meaningful):** Guru menyiapkan beberapa "pos" latihan, misalnya:
 - Pos 1: Push-up (30 detik)
 - Pos 2: Lompat Tali (1 menit)
 - Pos 3: Sit-up (30 detik)
 - Pos 4: Naik Turun Kursi (1 menit)
 - Pos 5: Back-lift (30 detik)
 Siswa dibagi dalam kelompok dan melakukan latihan di setiap pos secara bergiliran dengan waktu istirahat singkat antar pos.
- **Pengukuran Kebugaran Sederhana:** Setelah sirkuit dan istirahat sejenak, siswa

diajarkan cara mengukur denyut nadi istirahat dan denyut nadi setelah latihan untuk melihat respons tubuh.

- **Pembelajaran Berdiferensiasi:**

- **Proses:** Jumlah repetisi atau durasi di setiap pos dapat disesuaikan dengan kemampuan siswa.
- **Produk:** Partisipasi aktif dan penyelesaian satu putaran sirkuit training. Kemampuan untuk mengukur denyut nadi sendiri.

KEGIATAN PENUTUP (15 MENIT)

- **Pendinginan:** Pendinginan yang lebih lama dan menyeluruh dipimpin guru.
- **Refleksi Akhir:** Diskusi tentang pengalaman melakukan sirkuit training dan manfaatnya.
- **Apresiasi:** Guru memberikan apresiasi atas kerja keras semua siswa.
- **Penutup:** Salam dan doa.

G. ASESMEN PEMBELAJARAN

ASESMEN DIAGNOSTIK

- **Tanya Jawab:** "Seberapa sering kalian berolahraga dalam seminggu? Olahraga apa yang biasa dilakukan?"

ASESMEN FORMATIF

- **Tanya Jawab:** "Apa kepanjangan dari FITT dan apa artinya?"
- **Observasi:** Guru mengamati teknik siswa saat melakukan latihan dan memberikan koreksi.
- **Diskusi Kelompok:** Mengamati diskusi siswa saat merencanakan strategi untuk latihan kelompok.
- **Produk (Proses):** Kemampuan melakukan setiap latihan di pos sirkuit training.

ASESMEN SUMATIF

- **Produk (Proyek):** Merancang program latihan kebugaran sederhana selama satu minggu untuk diri sendiri berdasarkan prinsip FITT.
- **Praktik (Kinerja):** Penilaian unjuk kerja selama melakukan sirkuit training.
- **Tes Tertulis:** Tes akhir bab untuk mengukur pemahaman konseptual.

Contoh Tes Tertulis :

- **Pilihan Ganda**
 1. Kemampuan otot untuk melakukan kerja secara berulang-ulang dalam waktu yang lama disebut...
 - a. Kekuatan otot
 - b. Daya tahan otot
 - c. Kelenturan
 - d. Kecepatan
 2. Latihan seperti lari jarak jauh, bersepeda, dan berenang paling utama bertujuan untuk meningkatkan...
 - a. Kekuatan lengan
 - b. Kelincahan
 - c. Daya tahan kardiorespiratori
 - d. Keseimbangan

3. Dalam prinsip latihan FITT, huruf 'I' merupakan singkatan dari...
 - a. Interval
 - b. Intensity (Intensitas)
 - c. Individual
 - d. Istirahat
 4. Berikut ini yang merupakan contoh latihan untuk meningkatkan kekuatan otot perut adalah...
 - a. Push-up
 - b. Back-lift
 - c. Lompat tali
 - d. Sit-up
 5. Melakukan beberapa bentuk latihan secara berurutan dari satu pos ke pos berikutnya disebut metode latihan...
 - a. Interval training
 - b. Weight training
 - c. Circuit training
 - d. Fartlek
- **Essay**
 1. Jelaskan apa yang dimaksud dengan prinsip latihan "Progressive Overload" (penambahan beban progresif) dan mengapa prinsip ini penting dalam meningkatkan kebugaran!
 2. Rancanglah sebuah program sirkuit training sederhana yang terdiri dari 3 pos latihan. Sebutkan nama latihan di setiap pos, durasi melakukannya, dan komponen kebugaran apa yang dilatih!

Mengetahui,
Kepala Sekolah

Pamekasan, ... 2026
Guru Mata Pelajaran

ABD. RAHMAN, S.Pd.I
NIP.

Moh. Mahsus, S.Sos.
NIP.

MODUL AJAR DEEP LEARNING
MATA PELAJARAN : PENDIDIKAN JASMANI, OLAHRAGA, DAN
KESEHATAN (PJOK)
BAB 7 : PENGEMBANGAN BUDAYA HIDUP SEHAT

A. IDENTITAS MODUL

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

B. IDENTIFIKASI KESIAPAN PESERTA DIDIK

- **Pengetahuan Awal** : Peserta didik memiliki pengetahuan umum tentang kesehatan dan mungkin pernah mendapatkan materi P3K dasar dari kegiatan pramuka atau UKS.
- **Minat** : Peserta didik memiliki minat yang tinggi pada topik-topik praktis yang relevan dengan kehidupan sehari-hari, seperti cara menangani cedera ringan dan memahami cara menjaga tubuh agar tidak mudah sakit.
- **Latar Belakang** : Latar belakang peserta didik dalam hal pengetahuan dan praktik hidup sehat bervariasi, dipengaruhi oleh kebiasaan di keluarga dan lingkungan.
- **Kebutuhan Belajar** :
 - **Visual**: Membutuhkan gambar dan video demonstrasi tentang cara melakukan P3K (misalnya, membalut luka) dan infografis tentang manfaat aktivitas fisik.
 - **Auditori**: Memerlukan penjelasan yang jelas dan diskusi interaktif mengenai studi kasus tentang cedera atau pencegahan penyakit.
 - **Kinestetik**: Belajar paling efektif melalui simulasi dan praktik langsung melakukan tindakan P3K pada teman (menggunakan manekin atau simulasi aman).

C. KARAKTERISTIK MATERI PELAJARAN

- **Jenis Pengetahuan yang Akan Dicapai**
 - **Konseptual**: Memahami pengertian dan tujuan P3K, jenis-jenis cedera, serta konsep peran aktivitas jasmani dalam mencegah penyakit degeneratif.
 - **Prosedural**: Mampu melakukan tindakan P3K dasar untuk cedera umum (luka, keseleo) dan merancang pola aktivitas jasmani untuk kesehatan.
- **Relevansi dengan Kehidupan Nyata Peserta Didik**: Materi ini sangat krusial karena membekali peserta didik dengan keterampilan untuk menolong diri sendiri dan orang lain dalam keadaan darurat, serta membangun kesadaran untuk menerapkan gaya hidup sehat secara berkelanjutan.
- **Tingkat Kesulitan**: Sedang. Materi P3K memerlukan ketelitian dan ketenangan, sementara materi pencegahan penyakit memerlukan pemahaman konseptual dan komitmen pribadi.
- **Struktur Materi**: Pembelajaran dibagi menjadi dua bagian utama: pengetahuan dan

praktik P3K, serta pemahaman konseptual tentang peran aktivitas jasmani untuk kesehatan.

- **Integrasi Nilai dan Karakter:**
 - **Keimanan dan Ketakwaan terhadap Tuhan Yang Maha Esa, dan Berakhlak Mulia:** Menumbuhkan rasa syukur atas kesehatan dan memandang tindakan menolong sesama sebagai perbuatan mulia.
 - **Bernalar Kritis:** Menganalisis situasi darurat untuk menentukan tindakan pertolongan pertama yang paling tepat dan aman.
 - **Kreativitas:** Mencari solusi menggunakan benda-benda di sekitar sebagai alat bantu darurat saat peralatan P3K tidak tersedia.
 - **Kolaborasi/Bergotong Royong:** Bekerja sama dalam kelompok saat melakukan simulasi P3K dan saling mengingatkan untuk hidup sehat.
 - **Kemandirian:** Memiliki kepercayaan diri dan inisiatif untuk memberikan pertolongan pertama saat dibutuhkan.
 - **Kepedulian:** Menumbuhkan empati dan keinginan untuk menolong orang lain yang mengalami cedera atau sakit.

D. DIMENSI PROFIL LULUSAN

- **Keimanan dan Ketakwaan terhadap Tuhan Yang Maha Esa, dan Berakhlak Mulia:** Menunjukkan akhlak mulia dengan memiliki niat tulus untuk menolong sesama yang membutuhkan pertolongan.
- **Kewargaan:** Menjadi anggota masyarakat yang responsif dan siap memberikan bantuan awal dalam situasi darurat di lingkungannya.
- **Penalaran Kritis:** Mampu mengidentifikasi jenis cedera dan menentukan prioritas tindakan dalam memberikan pertolongan pertama.
- **Kreativitas:** Mampu berimprovisasi dengan alat yang ada untuk melakukan pertolongan pertama (misalnya, menggunakan kain bersih sebagai perban).
- **Kolaborasi:** Bekerja sama secara efektif dalam tim saat melakukan simulasi penanganan korban.
- **Kemandirian:** Berani mengambil inisiatif dan keputusan untuk bertindak dalam situasi darurat berdasarkan pengetahuan yang dimiliki.
- **Kesehatan:** Memahami secara mendalam dan mampu menerapkan pola perilaku hidup sehat untuk menjaga kualitas hidup diri sendiri dan mempromosikannya kepada orang lain.
- **Komunikasi:** Mampu menenangkan korban dan berkomunikasi dengan jelas saat meminta bantuan lebih lanjut (misalnya, kepada orang dewasa atau layanan darurat).

DESAIN PEMBELAJARAN

A. CAPAIAN PEMBELAJARAN (CP)

Pada akhir Fase D, murid memiliki kemampuan sebagai berikut.

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

B. LINTAS DISIPLIN ILMU

- **Ilmu Pengetahuan Alam (Biologi):** Mempelajari tentang sistem tubuh manusia, jenis-jenis luka, dan dampak fisiologis dari aktivitas fisik terhadap pencegahan penyakit.
- **Prakarya:** Merancang dan membuat kotak P3K sederhana untuk kelas atau rumah.
- **Bahasa Indonesia:** Kemampuan memahami dan menyusun teks prosedur (langkah-langkah P3K).

C. TUJUAN PEMBELAJARAN

- **Pertemuan 1:** Peserta didik mampu menganalisis konsep P3K, meliputi pengertian, tujuan, macam-macam cedera, dan peralatan P3K melalui model pembelajaran *Windows Shopping*. (3 JP)
- **Pertemuan 2:** Peserta didik mampu mempraktikkan tindakan P3K pada beberapa studi kasus cedera sederhana melalui kegiatan simulasi. (3 JP)
- **Pertemuan 3:** Peserta didik mampu menganalisis peran aktivitas jasmani terhadap pencegahan penyakit melalui model pembelajaran berbasis inkuiri. (3 JP)

D. TOPIK PEMBELAJARAN KONTEKSTUAL

"Menjadi Pahlawan Siaga di Sekolah": Peserta didik melakukan audit sederhana terhadap kotak P3K di UKS, mengidentifikasi kekurangan, dan memberikan rekomendasi. Mereka

juga membuat poster atau kampanye sederhana tentang pentingnya gaya hidup aktif untuk mencegah penyakit.

E. KERANGKA PEMBELAJARAN PRAKTIK PEDAGOGIK

- **Model Pembelajaran:** *Windows Shopping*, Pembelajaran Berbasis Inkuiri (Inquiry-Based Learning), Simulasi.
- **Pendekatan:** Deep Learning (Mindful, Meaningful, Joyful Learning)
 - **Mindful Learning:** Peserta didik berlatih P3K dengan penuh ketenangan dan ketelitian, menyadari setiap langkah yang dilakukan agar tidak memperparah kondisi korban.
 - **Meaningful Learning:** Peserta didik memahami bahwa keterampilan P3K dan pengetahuan hidup sehat adalah bekal penting yang dapat menyelamatkan nyawa dan meningkatkan kualitas hidup.
 - **Joyful Learning:** Proses belajar dikemas dalam aktivitas kelompok yang interaktif (*Windows Shopping*) dan simulasi yang menantang, sehingga tidak monoton.
- **Metode Pembelajaran:** Diskusi Kelompok, Demonstrasi, Simulasi, Presentasi.
- **Strategi Pembelajaran Berdiferensiasi**
 - **Diferensiasi Konten:** Menyediakan materi dalam berbagai format: bacaan, gambar, dan video studi kasus.
 - **Diferensiasi Proses:** Dalam simulasi P3K, peran dapat dibagi (penolong, korban, pengamat). Dalam pembelajaran inkuiri, siswa dapat memilih jenis penyakit yang ingin mereka alami kaitannya dengan aktivitas fisik.
 - **Diferensiasi Produk:** Hasil belajar bisa berupa presentasi, poster kampanye kesehatan, atau demonstrasi keterampilan P3K.

KEMITRAAN PEMBELAJARAN

- **Lingkungan Sekolah:** Bekerja sama dengan guru pembina UKS atau Palang Merah Remaja (PMR) di sekolah.
- **Lingkungan Luar Sekolah/Masyarakat:** Mengundang petugas dari Puskesmas atau PMI setempat untuk memberikan penyuluhan atau demonstrasi P3K.
- **Mitra Digital:** Mengakses situs web kesehatan terpercaya (seperti Kemenkes, WHO) atau channel YouTube edukatif tentang kesehatan.

LINGKUNGAN BELAJAR

- **Ruang Fisik:** Menggunakan ruang kelas untuk diskusi dan aula atau lapangan untuk simulasi. Menyiapkan peralatan P3K (perban, plester, antiseptik, dll).
- **Ruang Virtual:** Grup kelas untuk berbagi artikel atau video menarik tentang tips kesehatan dan P3K.
- **Budaya Belajar:** Membangun lingkungan yang tenang dan serius saat praktik P3K, namun tetap suportif. Menumbuhkan empati dan rasa tanggung jawab.

PEMANFAATAN DIGITAL

- **Perpustakaan Digital/Sumber Daring:** Video tutorial P3K dari PMI atau lembaga kesehatan kredibel lainnya.
- **Forum Diskusi Daring:** -

- **Penilaian Daring:** Kuis singkat menggunakan Google Forms untuk menguji pengetahuan tentang konsep P3K.
- **Media Presentasi Digital:** Kelompok menggunakan Canva atau Google Slides untuk mempresentasikan hasil inkuiri mereka.
- **Media Publikasi Digital:** -

F. LANGKAH-LANGKAH PEMBELAJARAN BERDIFERENSIASI

PERTEMUAN 1 (3 JP : 120 MENIT)

Topik : Konsep Dasar Pertolongan Pertama Pada Kegawatdaruratan (P3K)

KEGIATAN PENDAHULUAN (15 MENIT)

- **Orientasi & Kesiapan:** Guru membuka pelajaran, berdoa, dan memeriksa kesiapan siswa.
- **Apersepsi:** Guru menampilkan gambar seseorang yang terluka ringan dan bertanya, "Jika kalian melihat teman kalian seperti ini, apa yang akan kalian lakukan pertama kali?"
- **Motivasi & Tujuan:** Guru menjelaskan bahwa setiap orang bisa menjadi penolong pertama dan itu adalah keterampilan yang sangat berharga. Guru menyampaikan tujuan pembelajaran.

KEGIATAN INTI (90 MENIT)

- **Model *Windows Shopping* (Joyful & Meaningful):**
 1. Siswa dibagi menjadi 4 kelompok. Setiap kelompok mendapat satu topik:
 - Kelompok 1: Pengertian dan Tujuan P3K
 - Kelompok 2: Macam-macam Cedera Ringan (luka lecet, memar, keseleo)
 - Kelompok 3: Macam-macam Alat dalam Kotak P3K dan Fungsinya
 - Kelompok 4: Langkah-langkah Umum dalam Memberikan Pertolongan
 2. Setiap kelompok berdiskusi dan menuliskan hasil diskusinya pada kertas plano.
 3. Setiap kelompok menempelkan hasilnya di "etalase" (dinding kelas) dan menugaskan satu orang sebagai "penjaga toko".
 4. Anggota kelompok lainnya "berbelanja" (berkunjung) ke "toko" lain untuk membaca, mencatat, dan bertanya.
 5. Setelah selesai, semua siswa kembali ke kelompok asal untuk berbagi informasi yang didapat.
- **Pembelajaran Berdiferensiasi:**
 - **Proses:** Siswa dapat memilih peran dalam kelompok (penulis, pembicara, pencari informasi).
 - **Produk:** Hasil rangkuman informasi dari semua "toko" yang dikunjungi.

KEGIATAN PENUTUP (15 MENIT)

- **Refleksi:** Diskusi kelas tentang informasi baru yang paling menarik atau penting yang mereka pelajari.
- **Rangkuman:** Guru memberikan penguatan dan klarifikasi terhadap semua topik.
- **Tindak Lanjut:** Siswa diminta memeriksa ketersediaan alat P3K di rumah masing-masing.
- **Penutup:** Salam dan doa.

PERTEMUAN 2 (3 JP : 120 MENIT)

Topik : Praktik dan Simulasi P3K

KEGIATAN PENDAHULUAN (15 MENIT)

- Guru membuka pelajaran dan mengulas kembali materi dari pertemuan pertama.
- Guru menjelaskan bahwa hari ini adalah sesi praktik dan menekankan pentingnya melakukan simulasi dengan serius dan aman.

KEGIATAN INTI (90 MENIT)

- **Demonstrasi (Mindful):** Guru mendemonstrasikan cara membersihkan dan membalut luka lecet, serta cara melakukan bebat pada kasus keseleo pergelangan kaki menggunakan perban elastis (prinsip RICE: Rest, Ice, Compression, Elevation).
- **Simulasi Berkelompok (Meaningful):**
 1. Siswa tetap dalam kelompoknya. Setiap kelompok mendapatkan satu "studi kasus" cedera (misal: "Seorang teman jatuh dari sepeda dan lututnya lecet berdarah").
 2. Siswa berdiskusi untuk menentukan langkah pertolongan.
 3. Siswa mempraktikkan P3K pada salah satu anggota kelompok yang berperan sebagai "korban".
 4. Setiap kelompok mendemonstrasikan hasil simulasinya di depan kelas.
- **Pembelajaran Berdiferensiasi:**
 - **Proses:** Tingkat kompleksitas studi kasus bisa dibedakan. Guru memberikan bimbingan intensif pada kelompok yang membutuhkan.
 - **Produk:** Kemampuan kelompok dalam mendemonstrasikan prosedur P3K yang benar dan logis.

KEGIATAN PENUTUP (15 MENIT)

- **Pendinginan:** Relaksasi.
- **Refleksi:** Diskusi tentang tantangan saat melakukan simulasi. Apa perasaan menjadi penolong dan menjadi korban?
- **Apresiasi:** Guru memberikan umpan balik dan apresiasi atas usaha semua kelompok.
- **Penutup:** Salam dan doa.

PERTEMUAN 3 (3 JP : 120 MENIT)

Topik : Peran Aktivitas Jasmani dalam Pencegahan Penyakit

KEGIATAN PENDAHULUAN (15 MENIT)

- Guru membuka pelajaran dan memulai dengan pertanyaan, "Menurut kalian, lebih baik mengobati atau mencegah penyakit? Mengapa?"
- Guru mengarahkan diskusi ke peran aktivitas fisik dan menyampaikan tujuan pembelajaran.

KEGIATAN INTI (90 MENIT)

- **Inkuiri Terbimbing (Meaningful):**
 1. Guru menyajikan masalah: "Banyak penyakit modern seperti diabetes, penyakit jantung, dan obesitas meningkat di kalangan remaja. Bagaimana aktivitas jasmani dapat berperan untuk mencegahnya?"
 2. Siswa dalam kelompok memilih satu jenis penyakit untuk didalami.
 3. Siswa mencari informasi (dari buku atau sumber digital yang disediakan guru)

tentang:

- Pengertian singkat penyakit tersebut.
 - Manfaat aktivitas jasmani untuk mencegah penyakit tersebut.
 - Contoh aktivitas jasmani yang dianjurkan.
4. Siswa menyusun hasil temuannya dalam bentuk presentasi sederhana (misal: 3 slide atau satu poster).
- **Presentasi dan Diskusi (Joyful):** Setiap kelompok mempresentasikan hasilnya. Kelompok lain didorong untuk bertanya dan berdiskusi.
 - **Pembelajaran Berdiferensiasi:**
 - **Proses:** Siswa bebas memilih topik penyakit yang diminati.
 - **Produk:** Presentasi bisa dalam berbagai bentuk (lisan, poster, slide digital) sesuai kemampuan dan minat kelompok.

KEGIATAN PENUTUP (15 MENIT)

- **Refleksi Akhir:** Siswa menuliskan satu komitmen pribadi terkait aktivitas jasmani yang akan mulai mereka lakukan untuk menjaga kesehatan.
- **Rangkuman:** Guru menyimpulkan bahwa aktivitas jasmani yang teratur adalah investasi terbaik untuk kesehatan di masa depan.
- **Apresiasi:** Guru memuji hasil kerja dan komitmen siswa.
- **Penutup:** Salam dan doa.

G. ASESMEN PEMBELAJARAN

ASESMEN DIAGNOSTIK

- **Tanya Jawab:** "Apa yang kamu lakukan jika tanganmu tergores dan berdarah? Apakah kamu rutin berolahraga?"

ASESMEN FORMATIF

- **Tanya Jawab:** "Mengapa saat menangani luka, kita harus membersihkannya terlebih dahulu?"
- **Observasi:** Mengamati partisipasi siswa dalam diskusi *Windows Shopping* dan kerja sama saat simulasi.
- **Produk (Proses):** Kertas plano hasil diskusi kelompok dan draf presentasi hasil inkuiri.

ASESMEN SUMATIF

- **Produk (Proyek):** Presentasi atau poster hasil inkuiri tentang peran aktivitas jasmani dalam mencegah penyakit.
- **Praktik (Kinerja):** Penilaian unjuk kerja saat simulasi P3K.
- **Tes Tertulis:** Tes akhir bab untuk mengukur pemahaman konseptual.

Contoh Tes Tertulis :

- **Pilihan Ganda**
 1. Tujuan utama memberikan Pertolongan Pertama Pada Kegawatdaruratan (P3K) adalah...
 - a. Menggantikan peran dokter
 - b. Mencegah cedera menjadi lebih parah dan menyelamatkan jiwa
 - c. Memberikan obat-obatan dosis tinggi
 - d. Mengantar korban ke rumah sakit

2. Tindakan pertama yang benar saat menangani luka lecet yang kotor adalah...
 - a. Langsung menutupnya dengan plester
 - b. Meniup-niup luka agar kering
 - c. Membersihkan luka dengan air bersih dan sabun/antiseptik
 - d. Mengoleskan pasta gigi
3. Prinsip penanganan cedera keseleo yang dikenal dengan singkatan RICE, huruf 'C' berarti...
 - a. Cool (Dinginkan)
 - b. Compression (Bebat/Tekan)
 - c. Call (Panggil bantuan)
 - d. Carry (Bawa)
4. Berikut ini adalah manfaat dari melakukan aktivitas jasmani secara teratur, kecuali...
 - a. Meningkatkan risiko penyakit jantung
 - b. Mengontrol berat badan
 - c. Memperkuat tulang dan otot
 - d. Memperbaiki suasana hati
5. Aktivitas jasmani yang paling baik untuk kesehatan jantung dan paru-paru adalah...
 - a. Catur
 - b. Angkat berat
 - c. Bersepeda atau berenang
 - d. Tidur

S

● **Essay**

1. Temanmu terjatuh saat bermain dan pergelangan kakinya bengkak (keseleo). Jelaskan langkah-langkah pertolongan pertama yang akan kamu lakukan menggunakan prinsip RICE!
2. Jelaskan bagaimana aktivitas jasmani seperti berjalan kaki atau bersepeda secara rutin dapat membantu mencegah penyakit diabetes tipe 2!

Mengetahui,
Kepala Sekolah

Pamekasan, ... 2026
Guru Mata Pelajaran

ABD. RAHMAN, S.Pd.I
NIP.

Moh. Mahsus, S.Sos.
NIP.