

**MODUL AJAR DEEP LEARNING**  
**MATA PELAJARAN : PENDIDIKAN JASMANI, OLAHRAGA, DAN KESEHATAN**  
**(PJOK)**  
**BAB 4 : AKTIVITAS SENAM (SENAM LANTAI)**

**A. IDENTITAS MODUL**

Nama Sekolah : .....

Nama Penyusun : .....

Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK)

Kelas / Fase / Semester : IX / D / Ganjil & Genap

Alokasi Waktu : 6 JP (2 kali pertemuan)

Tahun Pelajaran : 20... / 20...

**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 estetis.
- **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 Menyelamatkan**  
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):** 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):** 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. Tenguk (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

....., ..... 20..  
Guru Mata Pelajaran

.....  
NIP. ....

.....  
NIP. ....