



## **MODUL AJAR**

### **KURIKULUM MERDEKA (*Deep Learning*)**

**Nama Sekolah** : .....  
**Nama Penyusun** : .....  
**NIP** : .....  
**Mata pelajaran** : **Pendidikan Jasmani, Olahraga, Dan Kesehatan (PJOK)**  
**Fase D, Kelas / Semester** : **IX (Sembilan) / I (Ganjil) & II (Genap)**

---

**MODUL AJAR DEEP LEARNING**  
**MATA PELAJARAN : PENDIDIKAN JASMANI, OLAHRAGA, DAN KESEHATAN**  
**(PJOK)**  
**BAB 1 : PERMAINAN INVASI (PERMAINAN SEPAK BOLA)**

**A. IDENTITAS MODUL**

**Nama Sekolah** : .....  
**Nama Penyusun** : .....  
**Mata Pelajaran** : **Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK)**  
**Kelas / Fase / Semester** : **IX / D / Ganjil & Genap**  
**Alokasi Waktu** : **9 JP (3 kali pertemuan)**  
**Tahun Pelajaran** : **20... / 20...**

**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 (mengumpam, 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, supportif, 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/Mengumpulkan 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 mengumpulkan 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/mengumpulkan (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):** 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):** 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):** 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 kesigapan.
- **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

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

---

NIP. .....

---

NIP. .....