



MODUL AJAR

KURIKULUM MERDEKA (*Deep Learning*)

Nama Sekolah :

Nama Penyusun :

NIP :

Mata pelajaran : **Pendidikan Jasmani, Olahraga, Dan Kesehatan (PJOK)**

Fase C, Kelas / Semester : **VI (Enam) / I (Ganjil)**

MODUL AJAR DEEP LEARNING

MATA PELAJARAN : PENDIDIKAN JASMANI, OLAHRAGA, DAN KESEHATAN (PJOK)

BAB 1 : AKTIVITAS POLA GERAK DASAR LOKOMOTOR, NONLOKOMOTOR, DAN MANIPULATIF MELALUI AKTIVITAS PERMAINAN INVASI

A. IDENTITAS MODUL

Nama Sekolah :
Nama Penyusun :
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga, Dan Kesehatan (PJOK)
Kelas / Fase / Semester: VI (Enam) / C / I (Ganjil)
Alokasi Waktu : 21 JP (7 kali pertemuan)
Tahun Pelajaran : 20.. /20..

B. IDENTIFIKASI KESIAPAN PESERTA DIDIK

- **Pengetahuan Awal:** Peserta didik telah memiliki pemahaman dasar tentang gerak lokomotor (berjalan, berlari), nonlokomotor (mengayun), dan manipulatif (melempar, menangkap) pada tingkat dasar. Sebagian mungkin pernah memainkan permainan bola sederhana.
- **Minat:** Sebagian besar peserta didik memiliki minat yang tinggi terhadap permainan yang bersifat kompetitif dan berkelompok. Mereka menyukai tantangan fisik dan permainan yang melibatkan bola.
- **Latar Belakang:** Peserta didik berasal dari lingkungan sosial yang beragam, dengan tingkat pengalaman berolahraga yang bervariasi. Beberapa aktif di luar jam sekolah, sementara yang lain kurang memiliki kesempatan.
- **Kebutuhan Belajar:**
 - **Visual:** Membutuhkan peragaan langsung dari guru, video, dan gambar/poster teknik gerakan melempar, menangkap, dan menggiring bola.
 - **Auditori:** Membutuhkan penjelasan yang jelas, instruksi verbal yang singkat, dan umpan balik suara (pujian, koreksi) selama aktivitas.
 - **Kinestetik:** Membutuhkan kesempatan yang banyak untuk mencoba langsung, merasakan gerakan, dan bermain dalam situasi yang dimodifikasi.

C. KARAKTERISTIK MATERI PELAJARAN

- **Jenis Pengetahuan yang Akan Dicapai:**
 - **Konseptual:** Memahami konsep permainan invasi, tujuan melempar, menangkap, dan menggiring bola, serta pentingnya kerja sama tim untuk menyerang dan bertahan.
 - **Prosedural:** Mampu melakukan prosedur/teknik dasar melempar, menangkap, dan menggiring bola dengan benar dalam berbagai variasi.
- **Relevansi dengan Kehidupan Nyata Peserta Didik:** Keterampilan ini relevan untuk berbagai jenis olahraga populer (sepak bola, basket, futsal) dan permainan tradisional. Selain itu, melatih kerja sama, sportivitas, dan

pengambilan keputusan yang berguna dalam interaksi sosial sehari-hari.

- **Tingkat Kesulitan:** Sedang. Konsepnya mudah dipahami, namun penguasaan keterampilan motorik yang terkoordinasi memerlukan latihan berulang.
- **Struktur Materi:** Materi disusun secara sistematis, dimulai dari pengenalan permainan sederhana, latihan teknik dasar secara terpisah (melempar, menangkap, menggiring), penggabungan teknik dalam variasi, hingga aplikasi dalam permainan bola tangan yang dimodifikasi.
- **Integrasi Nilai dan Karakter:** Mengintegrasikan nilai sportivitas, kejujuran, kerja sama, tanggung jawab, dan saling menghargai antar teman.

D. DIMENSI PROFIL LULUSAN

- **Keimanan dan Ketakwaan terhadap Tuhan Yang Maha Esa, dan Berakhlak Mulia:** Mensyukuri nikmat kesehatan jasmani yang diberikan Tuhan dengan cara menjaga dan mengembangkannya melalui olahraga, serta menunjukkan sikap menghargai sesama.
- **Kewargaan:** Menunjukkan sikap *fair play* (bermain adil), menghormati aturan permainan, serta menerima kemenangan dan kekalahan dengan sikap positif sebagai bagian dari warga sekolah yang baik.
- **Penalaran Kritis:** Menganalisis situasi permainan untuk mengambil keputusan yang tepat, seperti kapan harus mengoper, kapan harus menggiring, dan bagaimana mencari ruang kosong.
- **Kreativitas:** Mengembangkan variasi gerakan dan strategi sederhana dalam permainan untuk dapat melewati lawan dan mencetak skor.
- **Kolaborasi:** Bekerja sama secara efektif dalam tim, berkomunikasi dengan teman satu regu, dan menjalankan peran masing-masing untuk mencapai tujuan bersama.
- **Kemandirian:** Menunjukkan inisiatif untuk berlatih, bertanggung jawab terhadap penguasaan keterampilan pribadi, dan mengelola emosi saat bermain.
- **Kesehatan:** Memahami manfaat aktivitas permainan invasi bagi kesehatan jantung dan kebugaran jasmani, serta menerapkan pola hidup aktif.
- **Komunikasi:** Menggunakan komunikasi verbal (isyarat, teriakan) dan non-verbal (gerak tubuh, kontak mata) untuk berkoordinasi dengan teman satu tim selama permainan.

DESAIN PEMBELAJARAN

A. CAPAIAN PEMBELAJARAN (CP)

Pada akhir Fase C, murid memiliki kemampuan sebagai berikut.

- **Terampil Bergerak**

Menyesuaikan keterampilan gerak melintasi berbagai situasi gerak; mentransfer strategi gerak yang sudah dikuasai ke dalam berbagai situasi gerak yang berbeda; dan menginvestigasi berbagai konsep gerak yang dapat diterapkan untuk meningkatkan capaian keterampilan gerak..

- **Belajar Melalui Gerak**

Menguji efektivitas penerapan strategi gerak dalam berbagai situasi gerak; merancang peraturan alternatif dan modifikasi permainan untuk mendukung fair play dan partisipasi inklusif; dan menjalankan berbagai peran untuk mencapai keberhasilan kelompok atau tim di dalam berbagai aktivitas jasmani..

- **Bergaya Hidup Aktif**

Merancang program aktivitas jasmani untuk meningkatkan kebugaran dan kesehatan; mempraktikkan manajemen diri untuk menjaga kebugaran dan kesehatan; dan menunjukkan komitmen untuk menerapkan gaya hidup aktif dan sehat..

- **Memilih Hidup yang Menyehatkan**

Menganalisis berbagai risiko penyakit tidak menular dan berbagai aktivitas jasmani untuk pencegahannya sesuai rekomendasi otoritas kesehatan; menjelaskan pola makan sehat untuk menunjang aktivitas jasmani berdasarkan informasi kandungan gizi pada makanan; dan mempraktikkan penanganan cedera sedang sesuai pemahaman tentang prinsip pertolongan pertama..

B. LINTAS DISIPLIN ILMU

- **Matematika:** Memperkirakan jarak dan sudut saat melempar bola, menghitung skor, dan memahami konsep ruang dalam lapangan permainan.
- **Ilmu Pengetahuan Alam (IPA):** Memahami konsep gerak, gaya, dan energi yang terjadi saat melempar, menangkap, dan memantulkan bola.
- **Pendidikan Pancasila:** Menerapkan nilai-nilai kerja sama, gotong royong, dan keadilan dalam konteks permainan.

C. TUJUAN PEMBELAJARAN

- **Pertemuan 1:** Peserta didik dapat menjelaskan dan mempraktikkan variasi gerak dasar melempar dan menangkap bola berpasangan dan dalam formasi segitiga dengan koordinasi yang baik. (3 JP)
- **Pertemuan 2:** Peserta didik dapat menjelaskan dan mempraktikkan variasi gerak dasar mengoper dan menangkap bola dalam formasi berbanjar (*passing run*) dan dari atas kepala dengan benar. (3 JP)
- **Pertemuan 3:** Peserta didik dapat menjelaskan dan mempraktikkan variasi gerak dasar melempar dan menangkap bola dalam formasi lingkaran serta menerapkan nilai gotong royong dalam permainan sederhana. (3 JP)

- **Pertemuan 4:** Peserta didik dapat menjelaskan dan mempraktikkan variasi gerak dasar menggiring bola sambil berjalan dan berlari dengan kontrol yang baik. (3 JP)
- **Pertemuan 5:** Peserta didik dapat menjelaskan dan mempraktikkan variasi gerak dasar menggiring bola secara zig-zag dan mengikuti teman di depannya. (3 JP)
- **Pertemuan 6:** Peserta didik dapat menjelaskan dan mempraktikkan variasi gerak dasar menggiring bola dalam permainan lari berantai dan mulai menerapkan strategi sederhana. (3 JP)
- **Pertemuan 7:** Peserta didik dapat mengombinasikan keterampilan melempar, menangkap, dan menggiring bola dalam permainan bola tangan dengan peraturan yang dimodifikasi. (3 JP)

D. INDIKATOR KETERCAPAIAN TUJUAN PEMBELAJARAN

1. Peserta didik mampu melakukan lemparan dada dan lemparan pantul kepada teman dengan akurat.
2. Peserta didik mampu menangkap bola dengan kedua tangan tanpa terjatuh.
3. Peserta didik mampu menggiring bola setinggi pinggang sambil berjalan dan berlari tanpa kehilangan kontrol.
4. Peserta didik mampu melewati rintangan (cone) sambil menggiring bola.
5. Peserta didik mampu bekerja sama dengan teman satu tim untuk memasukkan bola ke gawang.
6. Peserta didik menunjukkan sikap sportif dan menghargai lawan bermain.

E. TOPIK PEMBELAJARAN KONTEKSTUAL

Mengaplikasikan keterampilan gerak dasar permainan invasi dalam permainan bola tangan yang dimodifikasi, yang relevan dengan olahraga populer seperti basket dan futsal.

F. KERANGKA PEMBELAJARAN

PRAKTIK PEDAGOGIK

- **Model Pembelajaran:** Pembelajaran Berbasis Permainan (*Game-Based Learning*)
- **Pendekatan:** Deep Learning (Mindful, Meaningful, Joyful Learning)
 - **Mindful Learning:** Peserta didik diajak untuk fokus pada kualitas gerakan (bagaimana posisi tangan, kekuatan lemparan) dan menyadari posisi tubuhnya serta posisi teman dan lawan di lapangan.
 - **Meaningful Learning:** Peserta didik memahami tujuan dari setiap aktivitas (misalnya, "kita berlatih melempar agar bisa mengoper bola dengan cepat ke teman yang tidak dijaga") dan relevansinya untuk memenangkan permainan.
 - **Joyful Learning:** Pembelajaran dikemas dalam bentuk permainan yang menyenangkan, kompetisi yang sehat, dan selebrasi keberhasilan bersama untuk menciptakan pengalaman belajar yang positif.
- **Metode Pembelajaran:** Demonstrasi, Latihan (*Drill*), Bermain, Diskusi

Kelompok.

- **Strategi Pembelajaran Berdiferensiasi:**

- **Diferensiasi Konten:** Menggunakan bola dengan ukuran dan berat yang berbeda (misal: bola plastik untuk yang belum terampil, bola voli untuk yang lebih mahir).
- **Diferensiasi Proses:** Memberikan pilihan tingkat kesulitan, misalnya jarak melempar yang lebih dekat/jauh, kecepatan menggiring yang lebih lambat/cepat. Membentuk kelompok berdasarkan tingkat kemahiran untuk latihan tertentu.
- **Diferensiasi Produk:** Peserta didik dapat menunjukkan pemahaman dengan cara mempraktikkan langsung dalam permainan, atau bagi sebagian siswa, bisa dengan menjelaskan strategi sederhana secara lisan.

KEMITRAAN PEMBELAJARAN

- **Lingkungan Sekolah:** Bekerja sama dengan guru kelas lain untuk mengintegrasikan tema olahraga dalam pelajaran lain. Menggunakan fasilitas sekolah seperti lapangan upacara atau lapangan olahraga secara maksimal.
- **Lingkungan Luar Sekolah/Masyarakat:** Mendorong peserta didik untuk bermain permainan sejenis di lingkungan rumah bersama teman-temannya.
- **Mitra Digital:** Menggunakan video tutorial dari platform online sebagai referensi tambahan untuk teknik-teknik dasar.

LINGKUNGAN BELAJAR

- **Ruang Fisik:**
 - Lapangan diatur dengan aman, bebas dari benda berbahaya.
 - Penanda (cone, kapur) digunakan untuk membuat area latihan dan lapangan permainan yang jelas.
 - Peralatan (bola, gawang modifikasi) disiapkan dalam jumlah yang cukup.
- **Ruang Virtual:**
 - Menampilkan video singkat contoh gerakan yang benar melalui proyektor jika memungkinkan.
- **Budaya Belajar:**
 - Menciptakan suasana yang saling mendukung, di mana peserta didik tidak takut membuat kesalahan.
 - Menekankan pentingnya usaha dan kemajuan, bukan hanya hasil akhir (menang/kalah).
 - Membangun budaya sportif, saling menghargai, dan bekerja sama.

PEMANFAATAN DIGITAL

- Penggunaan *stopwatch* digital untuk mengukur waktu permainan.
- Penggunaan peluit sebagai alat bantu instruksi.
- Pemutaran musik penyemangat saat sesi pemanasan dan permainan.

G. LANGKAH-LANGKAH PEMBELAJARAN BERDIFERENSIASI

PERTEMUAN 1 (3 JP : 105 MENIT)

Topik: Variasi Gerak Dasar Melempar dan Menangkap Bola (Berpasangan & Formasi Segitiga)

KEGIATAN PENDAHULUAN (15 MENIT)

- **Pembukaan:** Guru menyapa peserta didik, memimpin doa, dan memeriksa kehadiran serta kesiapan fisik siswa. (*Mindful*)
- **Apersepsi:** Guru bertanya, "Siapa yang suka bermain bola? Permainan apa saja yang menggunakan lemparan dan tangkapan?" untuk menghubungkan dengan pengalaman siswa. (*Meaningful*)
- **Pemanasan:** Melakukan permainan "Kucing dan Tikus" dengan bola, di mana "kucing" harus merebut bola yang dioper-oper oleh para "tikus". (*Joyful*)
- **Penjelasan Tujuan:** Guru menjelaskan bahwa hari ini akan belajar cara melempar dan menangkap bola dengan benar agar lebih seru saat bermain.
- **Asesmen Awal:** Guru mengamati kemampuan awal siswa dalam melempar dan menangkap selama pemanasan untuk merencanakan diferensiasi.

KEGIATAN INTI (75 MENIT)

- **Eksplorasi (Mindful Learning):** Guru mendemonstrasikan teknik melempar dari dada (*chest pass*) dan menangkap bola. Peserta didik diminta merasakan posisi jari, kekuatan dorongan lengan, dan posisi badan saat menangkap.
- **Latihan Berpasangan (Meaningful Learning):** Peserta didik berpasangan saling berhadapan dan berlatih melempar-tangkap. Guru memberikan umpan balik.
 - *Diferensiasi Proses:* Jarak antar pasangan disesuaikan. Kelompok yang sudah mahir bisa mencoba sambil bergerak maju-mundur.
- **Latihan Formasi Segitiga:** Peserta didik membentuk kelompok tiga orang dan berlatih mengoper bola secara berkelanjutan dalam formasi segitiga. Ini bertujuan agar mereka belajar mencari teman yang kosong.
- **Permainan Sederhana:** Membuat permainan "5 Operan", di mana satu tim harus berhasil melakukan 5 kali operan tanpa direbut lawan untuk mendapatkan poin. (*Joyful*)
- **Pembelajaran Berdiferensiasi:**
 - **Proses:** Kelompok yang kesulitan tetap pada latihan berpasangan, kelompok yang sedang berlatih formasi segitiga, kelompok yang mahir mencoba formasi segi empat atau dengan dua bola.
 - **Produk:** Ketercapaian dinilai dari kemampuan berpartisipasi aktif dan mencoba melakukan teknik dengan benar, bukan dari jumlah tangkapan yang sempurna.

KEGIATAN PENUTUP (15 MENIT)

- **Pendinginan:** Melakukan peregangan statis untuk melemaskan otot tangan dan kaki.
- **Refleksi:** Guru bertanya, "Apa yang kalian rasakan paling sulit tadi? Bagian mana yang paling menyenangkan?" Peserta didik berbagi pengalaman. (*Mindful*)
- **Rangkuman:** Guru bersama siswa menyimpulkan poin-poin penting dalam melempar dan menangkap bola.
- **Tindak Lanjut:** Guru memberikan apresiasi atas usaha semua siswa dan mengingatkan untuk materi pertemuan berikutnya.
- **Penutup:** Doa dan salam penutup.

PERTEMUAN 2 (3 JP : 105 MENIT)

Topik: Variasi Gerak Dasar Mengoper dan Menangkap Bola (Formasi Berbanjar & Lemparan Atas Kepala)

KEGIATAN PENDAHULUAN (15 MENIT)

- **Pembukaan:** Doa, presensi, dan memastikan kesiapan siswa. (*Mindful*)
- **Apersepsi:** Mengulas singkat pertemuan sebelumnya, "Siapa yang masih ingat cara melempar bola dari dada?" (*Meaningful*)
- **Pemanasan:** Permainan "Oper Cepat", dua tim berbaris, tim yang paling cepat mengoper bola dari depan ke belakang dan sebaliknya menjadi pemenang. (*Joyful*)
- **Penjelasan Tujuan:** Guru menjelaskan tujuan hari ini adalah belajar mengoper sambil berlari dan mencoba jenis lemparan baru, yaitu lemparan dari atas kepala.

KEGIATAN INTI (75 MENIT)

- **Eksplorasi (Mindful Learning):** Guru mendemonstrasikan teknik *passing run* (mengoper lalu lari ke belakang barisan) dan lemparan atas kepala (*overhead pass*). Siswa diajak fokus pada koordinasi antara lari dan melempar.
- **Latihan Formasi Berbanjar (Passing Run):** Dua kelompok berbaris saling berhadapan. Siswa paling depan mengoper bola ke seberang, lalu berlari ke barisan paling belakang. Latihan ini melatih akurasi sambil bergerak. (*Meaningful*)
- **Latihan Lemparan Atas Kepala:** Secara berpasangan, siswa berlatih lemparan atas kepala, baik langsung maupun dipantulkan. Guru menekankan kegunaan lemparan ini untuk melewati lawan yang tinggi.
- **Pembelajaran Berdiferensiasi:**
 - **Proses:** Siswa yang kesulitan dengan *passing run* bisa fokus pada operan statis terlebih dahulu. Untuk lemparan atas kepala, jarak bisa disesuaikan. Siswa yang mahir bisa mencoba mengombinasikan *passing run* dengan lemparan atas kepala.
 - **Produk:** Penilaian berfokus pada usaha siswa untuk melakukan koordinasi gerak dan mencoba teknik baru, bukan pada kecepatan atau kesempurnaan gerakan.

KEGIATAN PENUTUP (15 MENIT)

- **Pendinginan:** Peregangan otot bahu, lengan, dan kaki.
- **Refleksi:** Diskusi singkat: "Kapan sebaiknya kita menggunakan lemparan atas kepala dalam permainan?" (*Mindful*)
- **Rangkuman:** Guru menegaskan kembali kunci gerakan *passing run* dan *overhead pass*.
- **Tindak Lanjut:** Apresiasi dan motivasi untuk pertemuan selanjutnya.
- **Penutup:** Doa dan salam.

PERTEMUAN 3 (3 JP : 105 MENIT)

Topik: Variasi Gerak Dasar Melempar dan Menangkap Bola (Formasi Lingkaran)

KEGIATAN PENDAHULUAN (15 MENIT)

- **Pembukaan:** Doa, presensi. (*Mindful*)
- **Apersepsi:** Guru bertanya, "Selain berpasangan dan berbaris, formasi apa lagi yang bisa kita buat untuk latihan mengoper?" (*Meaningful*)
- **Pemanasan:** Permainan "Bola Panas" dalam lingkaran. Siswa mengoper bola secepat mungkin, yang memegang bola saat musik berhenti mendapat tantangan ringan (misal: *jumping jack* 5 kali). (*Joyful*)
- **Penjelasan Tujuan:** Hari ini kita akan berlatih kerja sama dalam formasi lingkaran dan menerapkan semua jenis lemparan yang sudah dipelajari.

KEGIATAN INTI (75 MENIT)

- **Eksplorasi (Mindful Learning):** Siswa membentuk beberapa lingkaran kecil. Satu siswa di tengah bertugas menerima operan dari teman-temannya di pinggir lingkaran, lalu mengoper kembali. Setelah beberapa kali, siswa di tengah bertukar posisi.
- **Latihan Variasi Operan:** Dalam formasi lingkaran, siswa berlatih menggunakan lemparan dada, pantul, dan atas kepala secara bergantian sesuai instruksi guru. Tujuannya adalah melatih kecepatan reaksi dan adaptasi. (*Meaningful*)
- **Permainan "Jaga Benteng Lingkaran":** Satu lingkaran besar, dengan 2-3 siswa sebagai "penjaga" di tengah. Siswa di pinggir lingkaran harus mengoper bola satu sama lain tanpa bisa direbut oleh penjaga. Jika bola direbut, siswa yang mengoper terakhir bertukar posisi menjadi penjaga. (*Joyful*)
- **Pembelajaran Berdiferensiasi:**
 - **Proses:** Ukuran lingkaran bisa diperkecil/diperbesar. Jumlah penjaga bisa ditambah/dikurangi. Kelompok yang mahir bisa menggunakan dua bola.
 - **Produk:** Penilaian didasarkan pada partisipasi aktif, kemampuan berkomunikasi dengan teman, dan usaha untuk menjaga bola tetap dalam penguasaan tim.

KEGIATAN PENUTUP (15 MENIT)

- **Pendinginan:** Peregangan ringan sambil duduk melingkar.
- **Refleksi:** "Apa keuntungan berlatih dalam formasi lingkaran?" (*Mindful*)
- **Rangkuman:** Guru menyimpulkan pentingnya kesadaran ruang dan komunikasi dalam kerja sama tim.
- **Tindak Lanjut:** Memberi gambaran bahwa pertemuan berikutnya akan mulai belajar keterampilan baru: menggiring bola.
- **Penutup:** Doa dan salam.

PERTEMUAN 4 (3 JP : 105 MENIT)

Topik: Variasi Gerak Dasar Menggiring Bola (Berjalan dan Berlari)

KEGIATAN PENDAHULUAN (15 MENIT)

- **Pembukaan:** Doa, presensi. (*Mindful*)
- **Apersepsi:** Guru mendemonstrasikan gerakan menggiring bola (basket), lalu bertanya, "Olahraga apa yang menggunakan gerakan ini? Apa gunanya?" (*Meaningful*)
- **Pemanasan:** Permainan "Ikuti Pemimpin". Guru atau siswa yang ditunjuk

berjalan/berlari di area yang ditentukan sambil melakukan berbagai gerakan, siswa lain menirukan. (*Joyful*)

- **Penjelasan Tujuan:** Hari ini kita akan belajar dasar-dasar menggiring bola, yaitu memantulkan bola sambil berjalan dan berlari.

KEGIATAN INTI (75 MENIT)

- **Eksplorasi (Mindful Learning):** Setiap siswa memegang satu bola. Guru memandu siswa untuk merasakan pantulan bola. "Rasakan bolanya dengan telapak tangan, jangan dipukul. Coba pantulkan rendah, lalu tinggi." Siswa berlatih memantulkan bola di tempat.
- **Latihan Menggiring Sambil Berjalan:** Siswa mencoba menggiring bola sambil berjalan lurus ke depan. Fokus pada menjaga bola tetap di samping tubuh dan setinggi pinggang. (*Meaningful*)
- **Latihan Menggiring Sambil Berlari:** Setelah cukup lancar, siswa mencoba menggiring bola sambil berlari pelan. Guru mengingatkan untuk mencoba melihat ke depan, tidak hanya ke bola.
- **Pembelajaran Berdiferensiasi:**
 - **Proses:** Siswa yang kesulitan fokus pada menggiring di tempat dan berjalan. Siswa yang sudah bisa, mencoba menggiring dengan tangan kiri (non-dominan) atau dengan kecepatan lari yang bervariasi.
 - **Produk:** Kemampuan untuk melakukan 5-10 pantulan berkelanjutan sambil berjalan sudah dianggap sebagai pencapaian awal.

KEGIATAN PENUTUP (15 MENIT)

- **Pendinginan:** Peregangan pergelangan tangan dan jari.
- **Refleksi:** "Apa bedanya menggiring sambil berjalan dan berlari? Mana yang lebih sulit?" (*Mindful*)
- **Rangkuman:** Guru menekankan 2 kunci menggiring bola: gunakan jari (bukan telapak tangan) dan pantulkan bola di samping-depan tubuh.
- **Tindak Lanjut:** Memberi semangat bahwa latihan akan membuat lebih mudah.
- **Penutup:** Doa dan salam.

PERTEMUAN 5 (3 JP : 105 MENIT)

Topik: Variasi Gerak Dasar Menggiring Bola (Zig-zag dan Mengikuti Teman)

KEGIATAN PENDAHULUAN (15 MENIT)

- **Pembukaan:** Doa, presensi. (*Mindful*)
- **Apersepsi:** Mengulang sebentar gerakan menggiring bola sambil berjalan/berlari. (*Meaningful*)
- **Pemanasan:** Permainan "Lampu Merah, Lampu Hijau" versi menggiring bola. Siswa menggiring bola saat "lampu hijau" dan berhenti di tempat saat "lampu merah". (*Joyful*)
- **Penjelasan Tujuan:** Hari ini kita akan melatih kontrol bola dengan menggiring secara berkelok-kelok (zig-zag).

KEGIATAN INTI (75 MENIT)

- **Eksplorasi (Mindful Learning):** Guru memasang rintangan (cone) dalam satu baris lurus. Guru mendemonstrasikan cara menggiring bola melewati rintangan

secara zig-zag. Siswa diajak memperhatikan bagaimana tubuh sedikit miring saat berbelok.

- **Latihan Menggiring Zig-zag:** Siswa secara bergiliran mencoba menggiring bola melewati rintangan. Awalnya sambil berjalan, kemudian mencoba berlari pelan. (*Meaningful*)
- **Latihan Mengikuti Teman:** Siswa berpasangan. Siswa di depan menggiring bola ke berbagai arah (bebas), siswa di belakang harus mengikuti gerakan dan arah temannya sambil tetap menggiring bola. Latihan ini melatih reaksi dan kontrol bola tanpa melihat.
- **Pembelajaran Berdiferensiasi:**
 - **Proses:** Jarak antar rintangan bisa diperlebar untuk pemula atau dipersempit untuk tantangan lebih. Kecepatan gerakan bisa disesuaikan.
 - **Produk:** Siswa yang berhasil melewati rintangan tanpa menyentuh (meskipun lambat) sudah menunjukkan kemajuan.

KEGIATAN PENUTUP (15 MENIT)

- **Pendinginan:** Peregangan otot pinggang dan kaki.
- **Refleksi:** "Mengapa kita perlu belajar menggiring bola secara zig-zag?" (Untuk melewati lawan). (*Mindful*)
- **Rangkuman:** Guru menyimpulkan pentingnya mengubah arah dan kecepatan untuk mengelabui lawan.
- **Tindak Lanjut:** Apresiasi bagi semua siswa yang sudah berani mencoba.
- **Penutup:** Doa dan salam.

PERTEMUAN 6 (3 JP : 105 MENIT)

Topik: Variasi Gerak Dasar Menggiring Bola (Lari Berantai) dan Strategi Sederhana

KEGIATAN PENDAHULUAN (15 MENIT)

- **Pembukaan:** Doa, presensi. (*Mindful*)
- **Apersepsi:** Mengulang gerakan menggiring zig-zag. (*Meaningful*)
- **Pemanasan:** Permainan "Rebut Bola". Siswa menyebar di area terbatas, semua menggiring bola. Tujuannya adalah menjaga bola sendiri sambil mencoba merebut bola teman dengan kaki. (*Joyful*)
- **Penjelasan Tujuan:** Hari ini kita akan menggabungkan semua latihan menggiring dalam sebuah permainan tim dan mulai berpikir tentang strategi.

KEGIATAN INTI (75 MENIT)

- **Latihan Lari Berantai:** Siswa dibagi menjadi 2-4 tim, berbaris. Setiap siswa secara bergiliran harus menggiring bola melewati rintangan zig-zag sampai ujung, lalu kembali dan menyerahkan bola ke teman berikutnya. Tim yang selesai duluan menang. (*Joyful & Meaningful*)
- **Diskusi Strategi:** Guru menghentikan permainan sejenak dan bertanya, "Bagaimana caranya agar tim kita bisa lebih cepat? Apakah hanya menggiring cepat saja cukup?" Guru memandu diskusi ke arah pentingnya operan.
- **Permainan "Serang Gawang":** Dua tim bermain di lapangan kecil dengan gawang modifikasi. Siswa boleh menggiring dan mengoper bola. Tujuannya adalah mencetak gol. Guru menekankan bahwa mengoper seringkali lebih cepat

daripada menggiring sendiri.

- **Pembelajaran Berdiferensiasi:**

- **Proses:** Ukuran lapangan dan jumlah pemain per tim bisa disesuaikan. Aturan bisa dimodifikasi, misal: "harus ada minimal 2 operan sebelum menembak ke gawang".
- **Produk:** Penilaian tidak hanya pada gol yang tercipta, tetapi juga pada usaha siswa untuk bekerja sama dan menerapkan keterampilan yang telah dipelajari.

KEGIATAN PENUTUP (15 MENIT)

- **Pendinginan:** Peregangan bersama.
- **Refleksi:** "Menurut kalian, lebih efektif mana, menggiring sendiri sampai ke gawang atau bekerja sama dengan teman?" (*Mindful*)
- **Rangkuman:** Guru menyimpulkan bahwa dalam permainan tim, kombinasi antara keterampilan individu (menggiring) dan kerja sama (mengoper) adalah kunci keberhasilan.
- **Tindak Lanjut:** Memberi tahu bahwa pertemuan terakhir akan menjadi "turnamen kecil".
- **Penutup:** Doa dan salam.

PERTEMUAN 7 (3 JP : 105 MENIT)

Topik: Kombinasi Keterampilan dalam Permainan Bola Tangan Modifikasi

KEGIATAN PENDAHULUAN (15 MENIT)

- **Pembukaan:** Doa, presensi. (*Mindful*)
- **Apersepsi:** Mengulas semua keterampilan yang sudah dipelajari: melempar (dada, pantul, atas kepala), menangkap, dan menggiring (lurus, zig-zag). (*Meaningful*)
- **Pemanasan:** Latihan 3 lawan 1. Tiga siswa mengoper bola dalam area segitiga, sementara satu siswa di tengah berusaha merebut. (*Joyful*)
- **Penjelasan Tujuan:** Hari ini adalah puncak dari latihan kita, yaitu bermain bola tangan dengan menerapkan semua yang sudah kita pelajari.

KEGIATAN INTI (75 MENIT)

- **Pembagian Tim dan Penjelasan Aturan:** Guru membagi siswa menjadi tim-tim yang seimbang. Guru menjelaskan aturan permainan bola tangan yang dimodifikasi (misal: tidak boleh menggiring lebih dari 3 langkah, tidak ada kontak fisik, ukuran lapangan kecil).
- **Turnamen Kecil:** Tim-tim saling bertanding dalam durasi yang singkat (misal: 5-7 menit per pertandingan). Guru berperan sebagai wasit dan fasilitator, memberikan semangat dan sesekali menghentikan permainan untuk memberi masukan strategi. (*Joyful & Meaningful*)
- **Fokus Pengamatan:** Selama permainan, guru mengamati bagaimana siswa mengombinasikan keterampilan. Apakah mereka sudah bisa memutuskan kapan harus menggiring dan kapan harus mengoper? Bagaimana kerja sama tim mereka?
- **Pembelajaran Berdiferensiasi:**

- **Proses:** Tim yang sangat dominan bisa diberi tantangan (misal: hanya boleh mencetak gol dengan lemparan pantul). Tim yang kesulitan diberi lebih banyak motivasi dan petunjuk sederhana.
- **Produk:** Kemenangan bukanlah tujuan utama. Partisipasi aktif, menunjukkan sportivitas, dan mencoba menerapkan minimal dua keterampilan dasar (misal: berhasil menangkap lalu mengoper) sudah merupakan bukti ketercapaian tujuan pembelajaran.

KEGIATAN PENUTUP (15 MENIT)

- **Pendinginan:** Saling memijat pundak teman dalam barisan.
- **Refleksi:** Seluruh siswa duduk melingkar. Guru memimpin refleksi akhir: "Apa pelajaran paling berharga yang kalian dapatkan selama 7 pertemuan ini? Bukan hanya tentang olahraga, tapi juga tentang pertemanan dan kerja sama." (*Mindful*)
- **Rangkuman:** Guru memberikan apresiasi setinggi-tingginya atas seluruh proses yang telah dilalui siswa, menekankan kemajuan yang telah dicapai setiap individu.
- **Tindak Lanjut:** Mendorong siswa untuk terus aktif bermain dan berolahraga di luar jam sekolah.
- **Penutup:** Doa, salam, dan tepuk tangan bersama.

H. ASESMEN PEMBELAJARAN

ASESMEN DIAGNOSTIK

- **Tanya Jawab:** Di awal bab, guru menanyakan pengalaman siswa terkait permainan bola tangan atau sejenisnya.
- **Observasi Awal:** Mengamati keterampilan motorik kasar siswa saat kegiatan pemanasan di pertemuan pertama.

ASESMEN FORMATIF

- **Tanya Jawab:** Selama proses pembelajaran, guru bertanya, "Mengapa lemparanmu tidak sampai? Coba perhatikan posisi sikumu."
- **Diskusi Kelompok:** Setelah permainan, kelompok diminta mendiskusikan strategi sederhana: "Bagaimana cara tim kita agar bisa mencetak skor tadi?"
- **Observasi:** Guru menggunakan lembar observasi sederhana untuk mencatat perkembangan keterampilan (teknik melempar, menangkap, menggiring) dan sikap (kerja sama, sportivitas) siswa selama aktivitas.
- **Penilaian Diri dan Teman:** Siswa diminta secara sederhana menilai usahanya sendiri dan memberikan semangat pada teman sekelompoknya.

ASESMEN SUMATIF

- **Produk (Proyek Sederhana):** Di akhir bab, setiap kelompok diminta untuk membuat dan mempraktikkan satu strategi serangan sederhana dalam permainan.
- **Praktik (Kinerja):** Penilaian unjuk kerja pada pertemuan terakhir, di mana siswa bermain bola tangan dengan peraturan yang dimodifikasi. Guru menilai kemampuan siswa dalam:
 - Mengaplikasikan minimal dua dari tiga keterampilan dasar (melempar,

menangkap, menggiring).

- Berpartisipasi aktif dan bekerja sama dalam tim.
- **Tes Tertulis:** Kuis singkat dengan 3-5 pertanyaan esai sederhana, seperti:
 - Jelaskan mengapa penting untuk mengoper bola kepada teman dalam permainan invasi!
 - Sebutkan dua hal yang harus diperhatikan saat akan menangkap bola!

Mengetahui,
Kepala Sekolah

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

.....
NIP.

.....
NIP.