



MODUL AJAR

KURIKULUM MERDEKA (*Deep Learning*)

Nama Madrasah :

Nama Penyusun :

NIP :

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

Fase E, Kelas / Semester : **VII (Tujuh) / I (Ganjil)**

MODUL AJAR DEEP LEARNING (KBC)
MATA PELAJARAN : PENDIDIKAN JASMANI, OLAHRAGA, DAN KESEHATAN
(PJOK)
BAB 1 : MENINGKATKAN KETERAMPILAN GERAK

A. IDENTITAS MODUL

Nama Madrasah :
Nama Penyusun :
Mata Pelajaran : PJOK
Kelas / Fase / Semester : VII / D / Ganjil
Alokasi Waktu : 18 JP (6 kali pertemuan)
Tahun Pelajaran : 20.. / 20..

B. IDENTIFIKASI KESIAPAN PESERTA DIDIK

- **Pengetahuan Awal:** Peserta didik telah memiliki pengetahuan dasar tentang gerak lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif yang dipelajari di fase sebelumnya. Mereka mampu melakukan gerakan dasar seperti berlari, melompat, melempar, dan menangkap bola dengan tingkat kemahiran yang bervariasi.
- **Minat:** Sebagian besar peserta didik memiliki minat pada permainan olahraga populer seperti sepak bola, bola voli, dan bulu tangkis. Ada juga sebagian kecil yang menyukai aktivitas individu.
- **Latar Belakang:** Latar belakang sosial dan tingkat kebugaran jasmani peserta didik beragam.
- **Kebutuhan Belajar:**
 - **Visual:** Peserta didik membutuhkan demonstrasi visual dari guru, gambar, atau video untuk memahami teknik gerak yang benar.
 - **Auditori:** Peserta didik membutuhkan penjelasan lisan yang jelas, instruksi, dan umpan balik verbal untuk memperbaiki gerakan.
 - **Kinestetik:** Peserta didik perlu mempraktikkan langsung keterampilan gerak melalui latihan dan permainan untuk merasakan dan menginternalisasi gerakan.

C. TEMA KURIKULUM BERBASIS CINTA

- **Topik Panca Cinta:** Cinta Diri dan Sesama Manusia.
- **Materi Inseri:** Membiasakan diri menjaga kebersihan, kesehatan, dan keselamatan diri sebagai bentuk syukur dan tanggung jawab. Memahami akhlak terpuji kepada sesama: *ta'awun* (tolong-menolong), *tafahum* (saling memahami), *tasamuh* (toleransi), dalam konteks memberikan umpan balik yang membangun.

D. KARAKTERISTIK MATERI PELAJARAN

- **Jenis Pengetahuan yang Akan Dicapai:**
 - **Konseptual:** Memahami perbedaan antara keterampilan gerak dasar dan gerak spesifik, konsep akuisisi keterampilan, dan pentingnya umpan balik dalam proses belajar. Menumbuhkan cinta pada proses belajar untuk menjadi lebih baik.
 - **Prosedural:** Mempraktikkan berbagai variasi keterampilan gerak (melempar,

menangkap, menendang), menerapkan tahapan akuisisi keterampilan, serta memberikan dan menerima umpan balik.

- **Relevansi dengan Kehidupan Nyata Peserta Didik:** Keterampilan gerak yang baik sangat relevan untuk berpartisipasi dalam berbagai permainan dan olahraga yang mereka cintai, serta mendukung aktivitas fisik sehari-hari, yang merupakan wujud cinta pada diri sendiri dengan menjaga kesehatan.
- **Tingkat Kesulitan:** Sedang. Materi ini membangun fondasi yang sudah ada, namun memperkenalkan konsep analisis gerak dan umpan balik yang lebih kompleks.
- **Struktur Materi:** Dimulai dari konsep dasar melatih keterampilan gerak, hubungan gerak dasar dengan gerak spesifik, proses tubuh belajar gerak, hingga penerapan berbagai jenis umpan balik untuk penyempurnaan gerak.
- **Integrasi Nilai dan Karakter:** Mengintegrasikan nilai cinta pada diri sendiri melalui usaha meningkatkan kemampuan, dan cinta pada sesama dengan memberikan umpan balik yang suportif dan konstruktif.

E. DIMENSI PROFIL LULUSAN

- **Keimanan dan Ketakwaan terhadap Tuhan Yang Maha Esa, dan Berakhlak Mulia:** Mensyukuri karunia tubuh yang sehat dengan cara melatihnya, menunjukkan rasa cinta pada ciptaan Tuhan dengan merawat diri.
- **Kewargaan:** Mematuhi aturan permainan dan menunjukkan sportivitas.
- **Penalaran Kritis:** Menganalisis gerakan diri sendiri dan teman untuk mengidentifikasi kesalahan dan area perbaikan.
- **Kreativitas:** Menciptakan variasi latihan untuk meningkatkan keterampilan gerak spesifik.
- **Kolaborasi:** Bekerja sama dengan teman secara berpasangan atau kelompok untuk saling memberikan umpan balik dan dukungan.
- **Kemandirian:** Berlatih secara mandiri untuk meningkatkan keterampilan gerak berdasarkan umpan balik yang diterima.
- **Kesehatan:** Memahami bahwa keterampilan gerak yang baik adalah kunci untuk berpartisipasi aktif dalam aktivitas fisik yang menyehatkan.
- **Komunikasi:** Mengembangkan kemampuan berkomunikasi secara efektif dan penuh empati saat memberikan umpan balik kepada 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

- **Biologi:** Pemahaman tentang sistem motorik, koordinasi otot, dan respons tubuh terhadap latihan.
- **Fisika:** Konsep dasar tentang gaya, kecepatan, dan momentum dalam gerakan melempar atau menendang.
- **Bahasa Indonesia:** Kemampuan menyampaikan umpan balik yang jelas, santun, dan konstruktif.

C. TUJUAN PEMBELAJARAN

- **Pertemuan 1:** Peserta didik mampu menjelaskan dan mempraktikkan konsep melatih keterampilan gerak melalui aktivitas lempar tangkap bola (3 JP).
- **Pertemuan 2:** Peserta didik mampu mengidentifikasi dan menjelaskan hubungan antara keterampilan gerak dasar dengan keterampilan gerak spesifik dalam olahraga (3 JP).
- **Pertemuan 3:** Peserta didik mampu menjelaskan dan mengidentifikasi fase-fase akuisisi keterampilan gerak (demonstrasi, penjelasan, latihan, umpan balik, progresi, aplikasi) dalam aktivitas pembelajaran PJOK (3 JP).
- **Pertemuan 4:** Peserta didik mampu membedakan dan mempraktikkan pemberian umpan balik internal dan eksternal (konstruktif, spesifik, segera, ringkas) dalam permainan modifikasi (3 JP).

- **Pertemuan 5:** Peserta didik mampu menjelaskan dan mengidentifikasi peran umpan balik visual, kinestetik, dan auditori dalam meningkatkan performa gerak (3 JP).
- **Pertemuan 6:** Peserta didik mampu membedakan dan menerapkan umpan balik hasil keterampilan (HA) dan penampilan keterampilan (KT) melalui permainan yang dimodifikasi (3 JP).

D. INDIKATOR KETERCAPAIAN TUJUAN PEMBELAJARAN

1. Peserta didik dapat menjelaskan pentingnya melatih keterampilan gerak dengan bahasa sendiri.
2. Peserta didik dapat mempraktikkan variasi lemparan bola dengan koordinasi yang lebih baik.
3. Peserta didik dapat memberikan contoh hubungan gerak dasar (misal: melempar) dengan gerak spesifik (misal: servis voli).
4. Peserta didik dapat menyebutkan tahapan-tahapan dalam belajar keterampilan baru.
5. Peserta didik dapat memberikan umpan balik yang spesifik dan membangun kepada temannya.
6. Peserta didik dapat menjelaskan perbedaan antara umpan balik hasil (HA) dan penampilan (KT).

E. IKLIM/BUDAYA MADRASAH

- Menciptakan lingkungan belajar yang positif, suportif, dan saling menghargai.
- Membudayakan sikap tolong-menolong (*ta'awun*) di mana peserta didik saling membantu untuk berkembang.
- Menanamkan rasa cinta pada aktivitas fisik sebagai bagian dari gaya hidup sehat.

F. TOPIK PEMBELAJARAN KONTEKSTUAL

- Pemanfaatan olahraga yang populer di kalangan peserta didik (sepak bola, bola basket, bola voli) sebagai konteks untuk melatih keterampilan gerak dan memberikan umpan balik.

G. KERANGKA PEMBELAJARAN PRAKTIK PEDAGOGIK

- **Model Pembelajaran:** *Teaching Games for Understanding (TGfU)*, Pembelajaran Kooperatif (*Cooperative Learning*).
- **Pendekatan:** *Deep Learning (Mindful, Meaningful, Joyful Learning)*
 - ***Mindful Learning*:** Peserta didik diajak untuk fokus dan menyadari setiap detail gerakan tubuhnya (posisi tangan, ayunan lengan, kekuatan lemparan) sebagai wujud cinta pada kesempurnaan gerak.
 - ***Meaningful Learning*:** Keterampilan yang dipelajari dihubungkan langsung dengan permainan atau olahraga yang mereka cintai, sehingga mereka memahami relevansi dan manfaatnya.
 - ***Joyful Learning*:** Pembelajaran dikemas dalam bentuk permainan yang menyenangkan dan menantang untuk menumbuhkan kecintaan pada proses belajar.
- **Metode Pembelajaran:** Demonstrasi, Latihan (*Drill*), Permainan, Diskusi, *Peer*

Teaching (Tutor Sebaya).

- **Strategi Pembelajaran Berdiferensiasi:**

- **Diferensiasi Konten:** Menyediakan berbagai jenis bola (ukuran dan berat berbeda) untuk disesuaikan dengan kemampuan awal peserta didik.
- **Diferensiasi Proses:** Peserta didik dapat berlatih secara mandiri, berpasangan, atau dalam kelompok kecil. Bagi yang sudah mahir, diberikan tantangan tambahan.
- **Diferensiasi Produk:** Peserta didik dapat menunjukkan pemahaman dengan cara mendemonstrasikan gerakan, menjelaskan konsep secara lisan, atau membuat catatan analisis sederhana.

KEMITRAAN PEMBELAJARAN

- **Lingkungan Sekolah:** Bekerja sama dengan guru lain untuk mengintegrasikan konsep gerak (misalnya dengan guru IPA). Menggunakan fasilitas sekolah (lapangan, aula) secara maksimal.
- **Lingkungan Luar Sekolah/Masyarakat:** -
- **Mitra Digital:** Menggunakan video dari platform seperti YouTube untuk menunjukkan contoh gerakan dari atlet profesional.

LINGKUNGAN BELAJAR

- **Ruang Fisik:** Lapangan olahraga atau aula yang aman dan cukup luas, ditata dengan penanda (kerucut) untuk memfasilitasi berbagai aktivitas.
- **Ruang Virtual:** Penggunaan proyektor untuk menampilkan video analisis gerak.
- **Budaya Belajar:** Membangun budaya yang menghargai usaha dan proses, di mana kesalahan dilihat sebagai bagian dari cinta terhadap pembelajaran dan perbaikan diri.

PEMANFAATAN DIGITAL

- Penggunaan *smartphone* untuk merekam gerakan peserta didik sebagai bahan analisis dan umpan balik video.
- Menampilkan video tutorial atau pertandingan olahraga dari internet untuk memberikan contoh konkret.

H. LANGKAH-LANGKAH PEMBELAJARAN BERDIFERENSIASI

PERTEMUAN 1 (3 JP : 120 MENIT)

Topik Panca Cinta: Cinta Diri dan Sesama Manusia

Pembahasan: Melatih Keterampilan Gerak

KEGIATAN PENDAHULUAN (15 MENIT)

- **Pembukaan dengan Cinta:** Guru membuka pelajaran dengan salam, doa sebagai wujud cinta kepada Allah Swt, dan memeriksa kehadiran dengan sapaan hangat.
- **Koneksi Bermakna:** Guru bertanya, "Siapa yang cinta bermain bola? Gerakan apa yang paling penting saat bermain bola?" untuk menghubungkan materi dengan minat siswa.
- **Motivasi Diri:** Guru menjelaskan bahwa melatih keterampilan gerak adalah cara kita mencintai dan merawat tubuh yang merupakan anugerah Tuhan.
- **Pemanasan Ceria:** Melakukan pemanasan dinamis dalam bentuk permainan sederhana (misal: kucing-kucingan dengan bola) untuk membangun suasana belajar yang menyenangkan.
- **Penjelasan Tujuan:** Guru menyampaikan tujuan pembelajaran dengan jelas dan penuh semangat.

KEGIATAN INTI (90 MENIT)

- **Mengamati (Mindful):** Guru mendemonstrasikan berbagai variasi lemparan bola (atas kepala, dada, pantul). Peserta didik diajak untuk mengamati dengan saksama posisi tubuh, tangan, dan kaki, sebagai latihan fokus dan wujud cinta pada detail.
- **Menanya dengan Ingin Tahu:** Peserta didik diberi kesempatan bertanya tentang hal yang belum dipahami dari demonstrasi, menumbuhkan rasa cinta pada ilmu.
- **Mencoba (Joyful):** Peserta didik secara berpasangan mempraktikkan aktivitas lempar tangkap bola (Aktivitas 1.1). Ini adalah kesempatan untuk mencintai proses mencoba dan belajar dari kesalahan.
- **Menalar (Meaningful):** Dalam kelompok kecil, peserta didik mendiskusikan aspek-aspek keterampilan gerak yang mereka rasakan (koordinasi, akurasi, dll.) dan menghubungkan aktivitas ini dengan pentingnya dalam permainan yang mereka sukai.
- **Berbagi Pengetahuan:** Setiap kelompok membagikan hasil diskusinya. Guru memberikan penguatan bahwa proses belajar gerak membutuhkan kesabaran, sebuah bentuk cinta pada diri sendiri.
- **Kolaborasi Penuh Cinta:** Peserta didik saling memberikan semangat dan masukan sederhana kepada pasangannya selama latihan.
- **Pembelajaran Berdiferensiasi:**
 - **Proses:** Jarak lemparan disesuaikan dengan kemampuan pasangan. Pasangan yang sudah mahir dapat mencoba melempar sambil bergerak untuk menambah tantangan.
 - **Produk:** Peserta didik dapat menjelaskan aspek keterampilan gerak secara lisan atau dengan menunjukkannya langsung.

KEGIATAN PENUTUP (15 MENIT)

- **Refleksi Diri:** Guru bertanya, "Apa hal baru yang kalian pelajari hari ini tentang cara tubuh kita bergerak? Bagaimana perasaan kalian saat berhasil melakukan lemparan yang baik? Itu adalah wujud cinta pada kemampuan diri."
- **Rangkuman:** Guru bersama peserta didik menyimpulkan bahwa melatih keterampilan gerak melibatkan banyak aspek dan membutuhkan latihan yang konsisten.
- **Tindak Lanjut:** Peserta didik ditugaskan untuk mengamati satu gerakan melempar dalam pertandingan olahraga di TV atau internet.
- **Penutup:** Pendinginan untuk merelaksasi tubuh sebagai bentuk terima kasih pada diri, ditutup dengan salam dan doa.

PERTEMUAN 2 (3 JP : 120 MENIT)

Topik Panca Cinta: Cinta Ilmu, Cinta Diri

Pembahasan: Hubungan Keterampilan Gerak Dasar dan Spesifik

KEGIATAN PENDAHULUAN (15 MENIT)

- **Pembukaan:** Salam, doa, presensi, dan menanyakan kabar sebagai bentuk kepedulian.
- **Review Singkat:** Guru mereview pertemuan sebelumnya, "Gerakan melempar kemarin, bisa dipakai di olahraga apa saja?"
- **Motivasi:** Menjelaskan bahwa memahami fondasi (gerak dasar) adalah cara cerdas untuk mencintai proses belajar menjadi mahir.
- **Pemanasan:** Permainan yang melibatkan berbagai gerak dasar (lari, lompat, lempar, tangkap).

- **Penjelasan Tujuan:** Menyampaikan tujuan untuk memahami hubungan antara gerak dasar dan gerak spesifik.

KEGIATAN INTI (90 MENIT)

- **Mengamati Sumber Ilmu:** Guru menampilkan gambar/video berbagai gerak dasar dan gerak spesifik (Gambar 1.4 dan 1.5).
- **Diskusi Kritis (Cinta Ilmu):** Peserta didik berdiskusi dalam kelompok tentang perbedaan dan hubungan antara kedua jenis keterampilan tersebut.
- **Eksplorasi (Joyful):** Peserta didik melakukan Aktivitas 1.3, mencocokkan gerak dasar dengan gerak spesifik dalam bentuk permainan kartu atau papan tulis.
- **Analisis (Meaningful):** Peserta didik menganalisis mengapa penguasaan gerak dasar penting untuk bisa mahir dalam olahraga tertentu. Ini adalah wujud cinta pada diri dengan membangun fondasi yang kuat.
- **Presentasi Kelompok:** Setiap kelompok mempresentasikan satu contoh hubungan gerak dasar dan spesifik yang mereka temukan.
- **Penguatan:** Guru memberikan penguatan konsep dan memuji proses berpikir kritis siswa.
- **Pembelajaran Berdiferensiasi:**
 - **Proses:** Peserta didik yang kesulitan dibimbing guru untuk menemukan satu contoh. Yang sudah paham diminta mencari contoh pada olahraga yang kurang populer.
 - **Produk:** Peserta didik bisa menjelaskan hubungan secara lisan, tulisan, atau dengan peragaan.

KEGIATAN PENUTUP (15 MENIT)

- **Refleksi:** "Ilmu baru apa yang kalian dapatkan tentang pentingnya gerakan-gerakan sederhana yang kita pelajari sejak kecil?"
- **Rangkuman:** Menyimpulkan bahwa gerak dasar adalah fondasi untuk semua keterampilan olahraga.
- **Tindak Lanjut:** Meminta siswa memilih satu gerak spesifik dari olahraga favoritnya dan mengidentifikasi gerak dasar apa saja yang menyusunnya.
- **Penutup:** Pendinginan, salam, dan doa.

PERTEMUAN 3 (3 JP : 120 MENIT)

Topik Panca Cinta: Cinta Ilmu, Cinta Diri

Pembahasan: Fase Akuisisi Keterampilan Gerak

KEGIATAN PENDAHULUAN (15 MENIT)

- **Pembukaan:** Salam, doa, presensi.
- **Apersepsi:** "Bagaimana seorang bayi belajar berjalan? Apakah langsung bisa berlari? Proses ini kita sebut akuisisi keterampilan."
- **Motivasi:** Memahami tahapan belajar adalah kunci untuk sabar dan cinta pada proses, tidak mudah menyerah saat menghadapi kesulitan.
- **Pemanasan:** Pemanasan dengan menirukan gerakan (demonstrasi) dari guru.
- **Penjelasan Tujuan:** Menjelaskan bahwa hari ini akan belajar tentang tahapan-tahapan saat tubuh kita mempelajari sebuah gerakan baru.

KEGIATAN INTI (90 MENIT)

- **Penjelasan Konsep:** Guru menjelaskan 6 tahap akuisisi keterampilan (Demonstrasi, Penjelasan, Latihan, Umpan Balik, Progresi, Aplikasi) menggunakan contoh sederhana.

- **Praktik Terbimbing (Meaningful):** Guru memilih satu gerak spesifik baru (misal: *dribbling* bola basket dengan tangan non-dominan) dan mempraktikkannya bersama siswa sesuai 6 tahapan tersebut.
 - Guru **mendemonstrasikan**.
 - Guru **menjelaskan** poin kunci.
 - Siswa **berlatih**.
 - Guru dan teman memberikan **umpan balik**.
 - Tingkat kesulitan dinaikkan (**progresi**, misal: sambil berjalan).
 - Dicoba dalam permainan kecil (**aplikasi**).
- **Kerja Kelompok (Cinta Ilmu):** Siswa dalam kelompok melakukan Aktivitas 1.4, memilih satu keterampilan lain dan mengidentifikasi kegiatan pembelajaran untuk setiap tahapannya.
- **Menalar:** Siswa mendiskusikan mengapa setiap tahapan penting dan tidak bisa dilewati jika ingin menguasai keterampilan dengan baik.
- **Berbagi:** Kelompok berbagi hasil diskusinya.
- **Refleksi Proses:** Guru menanyakan, "Tahap mana yang menurut kalian paling penting? Tahap mana yang paling sulit?"
- **Pembelajaran Berdiferensiasi:**
 - **Proses:** Kelompok bisa memilih keterampilan gerak yang ingin mereka analisis sesuai minatnya.
 - **Produk:** Hasil analisis bisa ditulis dalam tabel, dipresentasikan, atau didemonstrasikan.

KEGIATAN PENUTUP (15 MENIT)

- **Refleksi:** "Dengan mengetahui tahapan ini, bagaimana sikap kita seharusnya saat belajar hal baru yang sulit?" (Jawaban diarahkan ke sabar, tekun, cinta proses).
- **Rangkuman:** Menyimpulkan 6 tahapan akuisisi keterampilan.
- **Tindak Lanjut:** Meminta siswa untuk mencoba mengajarkan satu gerakan sederhana kepada anggota keluarga di rumah menggunakan tahapan yang telah dipelajari.
- **Penutup:** Peningkatan, salam, dan doa.

PERTEMUAN 4 (3 JP : 120 MENIT)

Topik Panca Cinta: Cinta Diri dan Sesama Manusia

Pembahasan: Umpan Balik Internal dan Eksternal

KEGIATAN PENDAHULUAN (15 MENIT)

- **Pembukaan:** Salam, doa, presensi.
- **Apersepsi:** "Saat kalian melempar bola dan masuk ke keranjang, apa yang kalian rasakan? Bagaimana kalian tahu lemparan itu bagus?"
- **Motivasi:** "Hari ini kita akan belajar menjadi 'cermin' yang baik bagi diri sendiri dan teman. Memberi masukan yang baik adalah wujud cinta dan kepedulian."
- **Pemanasan:** Permainan lempar target berpasangan.
- **Penjelasan Tujuan:** Membedakan dan mempraktikkan umpan balik dari dalam diri dan dari luar.

KEGIATAN INTI (90 MENIT)

- **Diskusi Interaktif:** Guru menjelaskan konsep umpan balik internal (dari perasaan/indra

kita) dan eksternal (dari orang lain/lingkungan).

- **Praktik Umpan Balik Internal (Cinta Diri):** Siswa melakukan gerakan (misal: menendang bola ke dinding) dan diminta fokus merasakan (umpan balik internal): "Apakah perkenaan kakinya pas? Apakah tenaganya cukup?"
- **Praktik Umpan Balik Eksternal (Cinta Sesama):** Siswa memainkan permainan bola voli modifikasi 4 vs 4 (Aktivitas 1.5).
- **Aturan Khusus:** Setelah setiap 3 poin, permainan berhenti sejenak. Setiap siswa wajib memberikan satu umpan balik yang konstruktif dan spesifik kepada temannya. Misal: "Tadi passingmu sudah bagus, coba lain kali lututnya sedikit lebih rendah lagi."
- **Analisis Umpan Balik:** Guru memandu diskusi tentang ciri umpan balik yang baik (konstruktif, spesifik, segera, ringkas) berdasarkan pengalaman mereka dalam permainan.
- **Menalar:** Siswa menganalisis mengapa umpan balik yang positif dan membangun lebih efektif dalam membantu teman berkembang.
- **Pembelajaran Berdiferensiasi:**
 - **Proses:** Guru memberikan contoh kalimat umpan balik yang baik kepada siswa yang kesulitan merangkai kata.
 - **Produk:** Siswa bisa memberikan umpan balik secara lisan atau dengan isyarat/peragaan.

KEGIATAN PENUTUP (15 MENIT)

- **Refleksi:** "Bagaimana perasaanmu saat menerima masukan yang baik dari teman? Bagaimana rasanya bisa membantu teman menjadi lebih baik? Itulah indahnya cinta persahabatan."
- **Rangkuman:** Menyimpulkan pentingnya umpan balik internal untuk kesadaran diri dan umpan balik eksternal yang membangun untuk kemajuan bersama.
- **Tindak Lanjut:** Menantang siswa untuk memberikan satu pujian atau masukan membangun kepada seseorang di luar jam PJOK.
- **Penutup:** Pendinginan, salam, dan doa.

PERTEMUAN 5 (3 JP : 120 MENIT)

Topik Panca Cinta: Cinta Ilmu

Pembahasan: Umpan Balik Visual, Kinestetik, dan Auditori

KEGIATAN PENDAHULUAN (15 MENIT)

- **Pembukaan:** Salam, doa, presensi.
- **Apersepsi:** "Selain dari ucapan teman, dari mana lagi kita bisa mendapat masukan? (Melihat, merasakan, mendengar). Hari ini kita akan perdalam 'bahasa' tubuh kita."
- **Motivasi:** Mengetahui berbagai jenis umpan balik akan memperkaya ilmu kita dalam belajar gerak secara mandiri.
- **Pemanasan:** Permainan "Ikuti Gaya" dan "Simon Berkata" untuk melatih kepekaan visual dan auditori.
- **Penjelasan Tujuan:** Mengidentifikasi peran umpan balik visual, kinestetik, dan auditori.

KEGIATAN INTI (90 MENIT)

- **Eksperimen 1 - Visual:** Siswa melakukan Aktivitas 1.6 (menulis dengan tangan dominan/non-dominan, mata terbuka/tertutup) untuk merasakan betapa pentingnya

umpan balik visual.

- **Diskusi Hasil:** Siswa mendiskusikan kesimpulan dari eksperimen tersebut.
- **Eksperimen 2 - Auditori:** Siswa memainkan permainan bola basket 4 vs 4 (Aktivitas 1.7), dengan babak pertama dilarang berbicara dan babak kedua wajib berkomunikasi.
- **Diskusi Hasil:** Siswa membandingkan permainan di babak 1 dan 2, lalu menyimpulkan pentingnya umpan balik auditori (komunikasi verbal) dalam kerja sama tim.
- **Eksperimen 3 - Kinestetik & Visual:** Siswa bermain bola voli dengan net tertutup (Aktivitas 1.8). Dalam kondisi ini, mereka tidak mendapat umpan balik visual tentang posisi lawan, sehingga harus lebih mengandalkan umpan balik auditori (teriakan teman) dan kinestetik (perasaan saat memukul bola).
- **Diskusi Akhir:** Guru memandu diskusi untuk merangkum fungsi ketiga jenis umpan balik dalam berbagai situasi permainan.
- **Pembelajaran Berdiferensiasi:**
 - **Proses:** Siswa yang kurang aktif didorong untuk lebih banyak bersuara pada babak kedua permainan basket. Dalam permainan voli, posisi bisa dirotasi.
 - **Produk:** Pemahaman siswa bisa dinilai dari partisipasi aktif dalam diskusi dan permainan.

KEGIATAN PENUTUP (15 MENIT)

- **Refleksi:** "Indra mana yang paling kalian andalkan saat berolahraga? Setelah hari ini, indra mana yang ingin lebih kalian latih kepekaannya?"
- **Rangkuman:** Menyimpulkan bahwa kita belajar melalui mata (visual), telinga (auditori), dan perasaan tubuh (kinestetik).
- **Tindak Lanjut:** Meminta siswa mencoba berjalan di rumah dengan mata tertutup (dengan pengawasan) untuk melatih kepekaan kinestetik.
- **Penutup:** Pendinginan, salam, dan doa.

PERTEMUAN 6 (3 JP : 120 MENIT)

Topik Panca Cinta: Cinta Ilmu, Cinta Diri

Pembahasan: Umpan Balik Hasil (HA) dan Penampilan (KT)

KEGIATAN PENDAHULUAN (15 MENIT)

- **Pembukaan:** Salam, doa, presensi.
- **Apersepsi:** "Lebih penting mana, gol-nya masuk atau tendangannya bagus? Mari kita diskusikan."
- **Motivasi:** "Memahami dua jenis umpan balik ini akan membantu kita untuk lebih bijak dalam menilai diri sendiri dan orang lain. Fokus pada proses (penampilan) adalah bentuk cinta pada usaha."
- **Pemanasan:** Latihan menembak bola ke gawang/ring, siswa diminta fokus pada hasil (masuk/tidak) dan proses (tekniknya).
- **Penjelasan Tujuan:** Membedakan dan menerapkan umpan balik HA dan KT.

KEGIATAN INTI (90 MENIT)

- **Penjelasan Konsep:** Guru menjelaskan perbedaan Umpan Balik Hasil Keterampilan (HA - fokus pada skor/hasil akhir) dan Umpan Balik Penampilan Keterampilan (KT - fokus pada kualitas/proses gerakan).
- **Permainan Eksperimen (Joyful):** Siswa dalam kelompok melakukan Aktivitas 1.9

(melempar bola ke keranjang dengan mata tertutup). Setiap pelempar menerima jenis umpan balik yang berbeda (hanya HA, hanya KT, keduanya, atau tidak sama sekali).

- **Analisis Data (Cinta Ilmu):** Kelompok mencatat hasilnya pada Tabel 1.6 dan mendiskusikan: "Pelempar mana yang paling sukses? Jenis umpan balik mana yang paling membantu?"
- **Aplikasi Teknologi (Meaningful):** Siswa melakukan Aktivitas 1.10, merekam gerakan tendangan penalti/tembakan basket menggunakan *smartphone*.
- **Analisis Video (Cinta Diri):** Siswa mengamati rekaman video mereka sendiri. Mereka memberikan umpan balik HA (% gol masuk) dan KT ("ternyata kaki tumpuan saya kurang kuat") pada diri sendiri. Ini adalah proses evaluasi diri yang jujur sebagai wujud cinta untuk menjadi lebih baik.
- **Merancang Perbaikan:** Berdasarkan analisis video, siswa merancang satu latihan sederhana untuk meningkatkan keterampilannya.
- **Pembelajaran Berdiferensiasi:**
 - **Proses:** Saat analisis video, siswa bisa fokus pada satu aspek teknis saja agar tidak kewalahan. Guru memberikan pertanyaan pemantik untuk membantu analisis.
 - **Produk:** Rencana perbaikan bisa berupa deskripsi latihan, gambar, atau demonstrasi.

KEGIATAN PENUTUP (15 MENIT)

- **Refleksi:** "Setelah hari ini, mana yang akan lebih kalian perhatikan saat berlatih, hasilnya atau prosesnya? Mengapa fokus pada proses itu penting sebagai bentuk cinta pada usaha?"
- **Rangkuman:** Menyimpulkan bahwa umpan balik penampilan (KT) sangat penting untuk perbaikan jangka panjang, sementara umpan balik hasil (HA) berguna sebagai motivasi.
- **Tindak Lanjut:** Mendorong siswa untuk menerapkan pola pikir fokus pada proses (KT) saat belajar mata pelajaran lain.
- **Penutup:** Pendinginan, salam, dan doa.

I. ASESMEN PEMBELAJARAN

ASESMEN DIAGNOSTIK (Awal Pembelajaran)

- Observasi awal kemampuan gerak dasar siswa saat pemanasan.
- Pertanyaan pemantik tentang olahraga favorit dan keterampilan yang mereka ketahui.

ASESMEN FORMATIF (Proses Pembelajaran)

- **Observasi:** Guru mengamati kinerja siswa selama praktik, fokus pada teknik, koordinasi, dan partisipasi.
- **Penilaian Diri dan Teman:** Siswa saling memberikan umpan balik menggunakan rubrik sederhana. Ini melatih kejujuran dan rasa cinta untuk membantu teman.
- **Diskusi Kelas:** Menilai pemahaman konsep melalui partisipasi aktif dalam diskusi.

ASESMEN SUMATIF (Akhir Pembelajaran)

- **Tes Kinerja:** Peserta didik mendemonstrasikan satu keterampilan gerak spesifik (misal: *chest pass* dalam basket) dan memberikan umpan balik (HA dan KT) kepada temannya.
- **Tes Lisan/Tertulis Singkat:** Menjawab pertanyaan tentang perbedaan gerak dasar dan spesifik, serta jenis-jenis umpan balik.

Mengetahui,
Kepala Madrasah

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

.....
NIP.

.....
NIP.