

**MODUL AJAR DEEP LEARNING**  
**MATA PELAJARAN : PENDIDIKAN JASMANI, OLAHRAGA, DAN KESEHATAN**  
**(PJOK)**  
**BAB 7 : AKTIVITAS PERMAINAN DAN OLAHRAGA DI AIR**

**A. IDENTITAS MODUL**

Nama Sekolah : .....  
Nama Penyusun : .....  
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga, Dan Kesehatan (PJOK)  
Kelas / Fase / Semester: VI (Enam) / C / II (Genap)  
Alokasi Waktu : 12 JP (4 kali pertemuan)  
Tahun Pelajaran : 20.. /20..

**B. IDENTIFIKASI KESIAPAN PESERTA DIDIK**

- **Pengetahuan Awal:** Kemampuan dan pengalaman siswa di air sangat beragam. Sebagian mungkin sudah terbiasa bermain air, namun banyak juga yang memiliki rasa takut atau cemas terhadap kedalaman air. Penguasaan teknik renang formal umumnya masih nol.
- **Minat:** Terdapat minat yang tinggi untuk bermain di air, namun seringkali disertai dengan rasa khawatir. Guru perlu membangun kepercayaan diri siswa terlebih dahulu.
- **Latar Belakang:** Akses terhadap fasilitas kolam renang sangat bervariasi, sehingga tingkat kenyamanan siswa di dalam air akan berbeda-beda.
- **Kebutuhan Belajar:**
  - **Visual:** Membutuhkan demonstrasi gerakan yang sangat jelas, lambat, dan dilakukan di air dangkal agar mudah dilihat dan ditiru.
  - **Auditori:** Membutuhkan instruksi yang tenang, jelas, dan memotivasi untuk mengatasi rasa takut. Penjelasan tentang keselamatan harus diulang-ulang.
  - **Kinestetik:** Perlu adaptasi bertahap dengan air (merasakan suhu, tekanan, daya apung). Latihan harus dimulai dari yang paling dasar dan aman, seperti duduk di tepi kolam.

**C. KARAKTERISTIK MATERI PELAJARAN**

- **Jenis Pengetahuan yang Akan Dicapai:**
  - **Konseptual:** Memahami aturan keselamatan dasar di kolam renang, konsep mengapung (buoyancy), dan prinsip dasar pernapasan dalam renang.
  - **Prosedural:** Mampu melakukan prosedur pengenalan air, teknik dasar meluncur (posisi badan), dan teknik dasar mengambil napas.
- **Relevansi dengan Kehidupan Nyata Peserta Didik:** Kemampuan dasar di air adalah keterampilan hidup (*life skill*) yang sangat penting untuk keselamatan diri saat berada di dekat perairan (kolam, sungai, laut). Renang juga merupakan aktivitas rekreasi dan olahraga yang menyehatkan.
- **Tingkat Kesulitan:** Tinggi. Faktor lingkungan (air) dan psikologis (rasa takut)

membuat materi ini menjadi salah satu yang paling menantang. Keselamatan adalah prioritas absolut.

- **Struktur Materi:** Dimulai dari adaptasi dengan air (*pengenalan air*), dilanjutkan dengan melatih posisi tubuh (meluncur), kemudian teknik pernapasan, dan diakhiri dengan mencoba mengoordinasikan beberapa gerakan dasar.
- **Integrasi Nilai dan Karakter:** Mengintegrasikan nilai keberanian, disiplin (mengikuti instruksi keselamatan), kehati-hatian, dan rasa tanggung jawab terhadap keselamatan diri sendiri dan teman.

#### **D. DIMENSI PROFIL LULUSAN**

- **Keimanan dan Ketakwaan terhadap Tuhan Yang Maha Esa, dan Berakhlak Mulia:** Mensyukuri anugerah Tuhan berupa air dan alam, serta menjaga keselamatan diri sebagai bentuk rasa syukur.
- **Kewargaan:** Mematuhi semua peraturan yang berlaku di area kolam renang dan menjaga kebersihan fasilitas umum.
- **Penalaran Kritis:** Mampu menilai kemampuan diri sendiri dan tidak memaksakan melakukan gerakan yang berbahaya sebelum benar-benar siap.
- **Kreativitas:** Menemukan cara yang nyaman bagi diri sendiri untuk mengatasi rasa takut terhadap air.
- **Kolaborasi:** Saling memberikan semangat dan bantuan kepada teman (dalam pengawasan guru) saat melakukan latihan berpasangan.
- **Kemandirian:** Menunjukkan keberanian untuk mencoba masuk ke dalam air dan berlatih mengatasi tantangan secara mandiri.
- **Kesehatan:** Memahami bahwa renang adalah olahraga yang sangat baik untuk kesehatan jantung, paru-paru, dan melatih hampir seluruh otot tubuh.
- **Komunikasi:** Mendengarkan dengan saksama dan merespons instruksi keselamatan dari guru secara cepat dan tepat.

## 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

- **Ilmu Pengetahuan Alam (IPA):** Memahami konsep daya apung air, tekanan, dan pentingnya oksigen bagi tubuh saat beraktivitas fisik.
- **Bahasa Indonesia:** Memahami dan melaksanakan instruksi prosedural yang kompleks terkait keselamatan dan teknik di air.

### C. TUJUAN PEMBELAJARAN

- **Pertemuan 1:** Peserta didik dapat beradaptasi dengan lingkungan air dan mempraktikkan gerak dasar posisi badan (meluncur) dari pinggir kolam dengan keberanian dan teknik yang benar. (3 JP)
- **Pertemuan 2:** Peserta didik dapat menjelaskan dan mempraktikkan gerak dasar mengambil napas dengan benar sambil berpegangan pada sisi kolam. (3 JP)
- **Pertemuan 3:** Peserta didik dapat mempraktikkan gerak dasar mengambil napas dengan bantuan teman dan/atau alat bantu pelampung. (3 JP)
- **Pertemuan 4:** Peserta didik dapat mempraktikkan gerak dasar koordinasi antara gerakan tangan, posisi badan, dan pengambilan napas dalam jarak pendek. (3 JP)

#### D. INDIKATOR KETERCAPAIAN TUJUAN PEMBELAJARAN

1. Peserta didik berani memasukkan seluruh wajah ke dalam air dan mengeluarkan napas.
2. Peserta didik mampu melakukan posisi meluncur dari dinding kolam sejauh 2-3 meter.
3. Peserta didik mampu melakukan gerakan mengambil napas dengan memutar kepala ke samping.
4. Peserta didik mampu mengoordinasikan minimal dua gerakan dasar (misal: meluncur sambil menggerakkan tangan).
5. Peserta didik selalu mematuhi instruksi keselamatan dari guru.

#### E. TOPIK PEMBELAJARAN KONTEKSTUAL

Belajar Dasar-Dasar Aktivitas di Air: Keterampilan Penting untuk Keselamatan, Kesehatan, dan Kegembiraan.

#### F. KERANGKA PEMBELAJARAN

##### PRAKTIK PEDAGOGIK

- **Model Pembelajaran:** Pengajaran Langsung (*Direct Instruction*) dengan pendekatan bermain.
- **Pendekatan:** Deep Learning (Mindful, Meaningful, Joyful Learning)
  - **Mindful Learning:** Siswa diajak untuk fokus pada sensasi tubuh di dalam air: merasakan daya apung, mengatur pernapasan, dan mengontrol gerakan agar tidak panik.
  - **Meaningful Learning:** Siswa memahami tujuan dari setiap latihan: "Kita belajar meniup di air agar tidak tersedak. Kita belajar meluncur agar tubuh terbiasa lurus di air." Keselamatan selalu menjadi tujuan utama.
  - **Joyful Learning:** Pembelajaran dikemas dalam bentuk permainan air yang aman dan menyenangkan, seperti "menginjak-injak air" atau lomba mengambil benda di dasar kolam dangkal, untuk membangun asosiasi positif dengan air.
- **Metode Pembelajaran:** Demonstrasi, Latihan Bertahap, Bantuan (*Spotting*), Bermain.
- **Strategi Pembelajaran Berdiferensiasi:**
  - **Diferensiasi Konten:** Tidak ada. Semua siswa mempelajari keterampilan dasar yang sama.
  - **Diferensiasi Proses:** Sangat penting. Siswa akan maju sesuai tingkat keberanian dan kemampuannya. Ada yang hanya berlatih di tepi kolam, ada yang di air setinggi pinggang. Penggunaan alat bantu (papan pelampung) disesuaikan untuk siswa yang membutuhkan.
  - **Diferensiasi Produk:** Penilaian akhir tidak menuntut semua siswa bisa berenang, melainkan pada kemajuan individu, keberanian mencoba, dan penguasaan teknik dasar sesuai levelnya (misal: sudah berani meluncur).

##### KEMITRAAN PEMBELAJARAN

- **Lingkungan Sekolah:** Bekerja sama dengan sekolah untuk mendapatkan izin

dan mengatur logistik ke kolam renang.

- **Lingkungan Luar Sekolah/Masyarakat:** Bekerja sama dengan pengelola kolam renang dan penjaga kolam (*lifeguard*) untuk memastikan keamanan selama pembelajaran.
- **Mitra Digital:** -

## LINGKUNGAN BELAJAR

- **Ruang Fisik:**
  - **Keselamatan adalah prioritas utama.** Guru menjelaskan semua aturan kolam renang sebelum siswa masuk air.
  - Pembelajaran dilakukan di kolam yang dangkal.
  - Rasio guru dan siswa harus ideal untuk pengawasan maksimal.
- **Ruang Virtual:** -
- **Budaya Belajar:**
  - Menciptakan budaya saling menyemangati dan tidak menertawakan teman yang takut.
  - Membangun lingkungan yang tenang dan terkontrol untuk mengurangi kepanikan.
  - Menekankan bahwa setiap kemajuan kecil (misal: berani mencelupkan dagu) adalah sebuah keberhasilan.

## PEMANFAATAN DIGITAL

- Peluit dengan nada khusus untuk instruksi di air (misal: satu kali tiup = berhenti, dua kali tiup = berkumpul).

## G. LANGKAH-LANGKAH PEMBELAJARAN BERDIFERENSIASI

### PERTEMUAN 1: ADAPTASI AIR DAN MELUNCUR

- **Pemanasan (Joyful):** Di tepi kolam, lakukan peregangan. Masuk ke kolam dangkal, bermain "menginjak-injak air" sambil berpegangan tangan dalam lingkaran, berjalan di air, dan saling mencipratkan air untuk membiasakan diri.
- **Kegiatan Inti (Meaningful & Mindful):**
  - Latihan pernapasan: Siswa berpegangan di tepi kolam, mengambil napas dari mulut, memasukkan wajah ke air sambil meniup udara keluar dari hidung/mulut (membuat gelembung).
  - Guru mendemonstrasikan cara meluncur: menempelkan satu kaki di dinding, dorong tubuh ke depan dalam posisi lurus.
  - Siswa mencoba meluncur satu per satu ke arah guru yang siap menangkap di jarak 2-3 meter.
- **Diferensiasi Proses:** Siswa yang sangat takut hanya fokus pada latihan pernapasan dan bermain di air dangkal. Siswa yang berani mencoba meluncur beberapa kali.
- **Refleksi:** "Apa yang kalian rasakan saat tubuh kalian meluncur di atas air?"

### PERTEMUAN 2: TEKNIK DASAR MENGAMBIL NAPAS

- **Pemanasan (Joyful):** Lomba mengambil benda (yang aman) di dasar kolam dangkal, melatih keberanian menunduk ke dalam air.

- **Kegiatan Inti (Meaningful & Mindful):**
  - Guru mendemonstrasikan teknik mengambil napas di tempat: berpegangan di tepi kolam, badan lurus ke belakang, kepala di dalam air, lalu putar kepala ke samping (bukan diangkat ke depan) untuk mengambil napas, masukkan lagi.
  - Siswa berlatih gerakan memutar kepala ini secara berulang-ulang dengan hitungan dari guru.
- **Diferensiasi Proses:** Siswa yang kesulitan bisa berlatih sambil berdiri, hanya memutar kepala tanpa badan lurus ke belakang. Siswa yang sudah bisa, mencoba melakukan 2-3 kali pukulan kaki sebelum mengambil napas.
- **Refleksi:** "Lebih mudah mengambil napas dengan mengangkat kepala ke depan atau memutar ke samping? Mengapa?"

### PERTEMUAN 3: MENGAMBIL NAPAS DENGAN BANTUAN

- **Pemanasan (Joyful):** Permainan estafet papan pelampung, setiap siswa meluncur menggunakan papan pelampung ke seberang kolam.
- **Kegiatan Inti (Meaningful & Mindful):**
  - Latihan mengambil napas menggunakan papan pelampung: kedua tangan memegang papan, badan lurus, kaki bergerak, lalu coba putar kepala ke samping untuk mengambil napas.
  - Latihan berpasangan: satu siswa memegang kedua kaki temannya, sementara temannya yang di depan berlatih gerakan tangan dan mengambil napas. Dilakukan bergantian.
- **Diferensiasi Proses:** Siswa memilih bantuan yang paling nyaman, apakah dengan papan pelampung atau dengan teman. Guru memberikan bantuan langsung bagi siswa yang paling membutuhkan.
- **Refleksi:** "Apa gunanya papan pelampung saat kita berlatih?"

### PERTEMUAN 4: KOORDINASI GERAKAN DASAR

- **Pemanasan (Joyful):** Mengulang latihan meluncur, kali ini mencoba meluncur lebih jauh.
- **Kegiatan Inti (Meaningful & Mindful):**
  - Guru mendemonstrasikan rangkaian gerak sederhana: **Meluncur -> 1 kali gerakan tangan gaya dada -> Ambil napas -> Kembali ke posisi meluncur.**
  - Siswa mencoba melakukan rangkaian tersebut satu per satu dalam jarak pendek (5 meter). Guru memberikan bantuan dan koreksi langsung.
- **Diferensiasi Proses:** Siswa yang belum siap bisa fokus pada satu elemen saja (misal: hanya meluncur sambil menggerakkan tangan tanpa mengambil napas). Siswa yang sudah bisa, mencoba melakukan rangkaian 2-3 kali secara berurutan.
- **Refleksi:** "Bagian mana dari rangkaian tadi yang paling sulit? Menggabungkan gerakan tangan dengan napas, atau yang lainnya?"

## H. ASESMEN PEMBELAJARAN

### ASESMEN DIAGNOSTIK

- **Tanya Jawab:** Sebelum masuk kolam, guru menanyakan tingkat keberanian dan pengalaman siswa dengan air.
- **Observasi Awal:** Mengamati reaksi dan perilaku siswa saat pertama kali masuk ke dalam air.

### ASESMEN FORMATIF

- **Observasi dan Bantuan Langsung:** Guru secara konstan mengamati, memberikan koreksi, dan bantuan fisik. Ini adalah bentuk asesmen utama.
- **Tanya Jawab:** "Bagaimana caranya agar luncuranmu lebih jauh?" (Dorongan kaki lebih kuat, badan lebih lurus).

### ASESMEN SUMATIF

- **Praktik (Kinerja):** Di akhir bab, guru menilai siswa berdasarkan kemajuan individu menggunakan checklist sederhana:
  - Berani memasukkan wajah ke air (Ya/Tidak).
  - Mampu meluncur dari dinding (Ya/Tidak).
  - Mencoba melakukan teknik ambil napas (Ya/Tidak).
  - Menunjukkan sikap patuh pada aturan keselamatan (Selalu/Kadang-kadang/Kurang).
- **Penilaian tidak berfokus pada kemampuan berenang, melainkan pada keberanian, usaha, dan penguasaan keterampilan dasar sesuai level masing-masing.**

Mengetahui,  
Kepala Sekolah

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

.....  
NIP. ....

.....  
NIP. ....