

MODUL AJAR DEEP LEARNING
MATA PELAJARAN : PJOK
BAB 7 : AKTIVITAS SENAM

A. IDENTITAS MODUL

Nama Sekolah :
Nama Penyusun :
Mata Pelajaran : **Pendidikan Jasmani, Olahraga, & Kesehatan (PJOK)**
Kelas / Fase /Semester : **X/ E / Ganjil**
Alokasi Waktu :
Tahun Pelajaran : **20.. / 20..**

B. IDENTIFIKASI KESIAPAN PESERTA DIDIK

- **Pengetahuan Awal:** Peserta didik kemungkinan sudah memiliki pengalaman dasar dengan gerakan-gerakan senam sederhana seperti guling depan atau peregangannya dari jenjang SMP. Beberapa mungkin memiliki pengalaman dari ekstrakurikuler atau kegiatan di luar sekolah (misalnya, senam irama, yoga, bela diri). Namun, banyak yang mungkin merasa canggung atau takut mencoba gerakan yang lebih kompleks seperti baling-baling atau *kop kip*.
- **Minat:** Minat terhadap senam bervariasi. Beberapa peserta didik mungkin tertarik pada kelenturan dan kekuatan, sementara yang lain mungkin merasa takut atau kurang percaya diri. Penting untuk membangun suasana yang mendukung dan mengapresiasi setiap usaha.
- **Latar Belakang:** Tingkat kebugaran fisik, kelenturan, dan kekuatan inti peserta didik sangat beragam. Beberapa mungkin memiliki kondisi fisik tertentu yang perlu dipertimbangkan. Perbedaan ini akan memengaruhi kemampuan mereka dalam menguasai gerakan senam.
- **Kebutuhan Belajar:** Ada peserta didik yang belajar secara visual (membutuhkan demonstrasi yang jelas), kinestetik (harus langsung mencoba), atau auditori (membutuhkan instruksi verbal yang detail). Beberapa mungkin membutuhkan bimbingan individual dan penyesuaian gerakan (modifikasi) untuk memastikan keselamatan dan keberhasilan.

C. KARAKTERISTIK MATERI PELAJARAN

- **Jenis Pengetahuan:** Materi ini mencakup pengetahuan konseptual (prinsip-prinsip dasar senam lantai, manfaat senam, teknik keselamatan), prosedural (langkah-langkah melakukan gerakan baling-baling, guling depan-kop kip, lompat kangkang/jongkok), dan metakognitif (merefleksikan perasaan saat melakukan gerakan, menganalisis kekuatan dan kelemahan diri, merancang latihan kelenturan sendiri).
- **Relevansi dengan Kehidupan Nyata:** Sangat relevan. Senam meningkatkan kelenturan, kekuatan otot, koordinasi, keseimbangan, dan kesadaran tubuh, yang

semuanya penting untuk kesehatan fisik dan kemampuan bergerak sehari-hari. Keterampilan ini juga mendukung aktivitas olahraga lain dan pencegahan cedera.

- **Tingkat Kesulitan:** Tinggi. Gerakan senam membutuhkan kombinasi kekuatan, kelenturan, keseimbangan, koordinasi, dan keberanian. Penguasaan setiap gerakan memerlukan latihan berulang dan *scaffolding* yang tepat. Rasa takut atau cemas sering menjadi hambatan psikologis.
- **Struktur Materi:** Berdasarkan buku yang diunggah (Unit 7), materi ini fokus pada beberapa gerakan spesifik senam lantai dan senam alat. Struktur ini memungkinkan guru untuk fokus pada penguasaan teknik pergerakan secara bertahap.
- **Integrasi Nilai dan Karakter:** Materi ini kuat dalam mengintegrasikan nilai-nilai Profil Pelajar Pancasila, terutama **Kesehatan** (menjaga kebugaran dan keselamatan), **Kemandirian** (mengembangkan kekuatan dan keberanian diri), **Penalaran Kritis** (menganalisis teknik gerakan dan risiko), **Kreativitas** (merangkai gerakan senam), dan **Kolaborasi** (saling membantu dan mengamankan saat latihan).

D DIMENSI PROFIL LULUSAN

- **Kesehatan:** Memahami pentingnya kelenturan, kekuatan, dan keseimbangan untuk kesehatan tubuh, serta mempraktikkan aktivitas senam secara aman.
- **Kemandirian:** Mengembangkan kepercayaan diri dan keberanian untuk mencoba gerakan-gerakan baru, serta berlatih secara konsisten untuk meningkatkan kemampuan fisik.
- **Penalaran Kritis:** Menganalisis teknik gerakan yang benar, mengidentifikasi risiko cedera, dan mencari solusi untuk meningkatkan performa.
- **Kreativitas:** Mampu memodifikasi atau merangkai gerakan senam sederhana secara mandiri atau dalam kelompok.
- **Kolaborasi:** Saling membantu dan memberikan *spotting* (pengamanan) kepada teman saat melakukan gerakan senam, serta memberikan umpan balik yang membangun.

DESAIN PEMBELAJARAN**A. CAPAIAN PEMBELAJARAN (CP) NOMOR : 32 TAHUN 2024**

Pada akhir Fase E, peserta didik menerapkan dan menghaluskan keterampilan gerak spesifik yang menantang dan menganalisis dampak penerapan konsep gerak pada capaian keterampilan gerak. Mereka juga mengembangkan dan menerapkan strategi gerak untuk kesuksesan capaian keterampilan gerak pada situasi gerak yang tidak asing dan menantang. Peserta didik memeragakan *fair play*, perilaku etis, pendekatan kepemimpinan, dan strategi kolaborasi dalam berbagai konteks gerak. Mereka menginvestigasi dampak partisipasi terhadap kebugaran dan kesehatan dan serta merancang strategi peningkatan manfaatnya.

Capaian Pembelajaran setiap elemen adalah sebagai berikut.

Elemen	Capaian Pembelajaran
Terampil Bergerak	Peserta didik merancang, menerapkan, dan menghaluskan keterampilan gerak spesifik di dalam berbagai situasi gerak yang menantang. Peserta didik menciptakan dan mengembang-kan strategi gerak untuk mendapatkan keberhasilan capaian keterampilan gerak melintasi berbagai situasi gerak yang menantang. Peserta didik menerapkan konsep gerak di dalam situasi gerak baru yang menantang dan menganalisis dampak tiap konsep pada capaian keterampilan gerak.
Belajar melalui Gerak	Peserta didik mentransfer dan mengadaptasi strategi gerak yang telah dikuasai dalam situasi gerak yang berbeda. Peserta didik memeragakan <i>fair play</i> dan mengevaluasi pengaruh perilaku etis terhadap capaian aktivitas jasmani bagi individu dan kelompok. Peserta didik merencanakan, menerapkan, dan menyempurnakan strategi pengambilan keputusan dalam kerja tim yang mempertunjukkan keterampilan kepemimpinan dan kolaborasi.
Bergaya Hidup Aktif	Peserta didik berpartisipasi dalam aktivitas kebugaran dan menginvestigasi dampak partisipasi yang teratur terhadap kesehatan. Peserta didik berpartisipasi dalam aktivitas kebuga-ran di luar ruang dan /atau lingkungan alam, dan merancang strategi peningkatan pemanfaatannya. Peserta didik merancang strategi peningkatan aktivitas kebugaran untuk kesehatan.
Memilih Hidup yang Menyehatkan	Peserta didik mengevaluasi risiko kesehatan akibat gaya hidup dan tindakan pencegahan melalui aktivitas jasmani serta mempromosikannya menggunakan berbagai media. Peserta didik mengevaluasi pilihan makanan sehat berdasarkan analisis kandungan gizi sesuai kebutuhan aktivitas jasmani. Peserta didik mempraktikkan pertolongan pertama sesuai prinsip dan prosedur operasional standar (POS) untuk mengelola situasi yang mengancam kesehatan dan keselamatan sendiri atau orang

	lain.
--	-------

B. LINTAS DISIPLIN ILMU

C. TUJUAN PEMBELAJARAN

D. TOPIK PEMBELAJARAN KONTEKSTUAL

E. KERANGKA PEMBELAJARAN

PRAKTIK PEDAGOGIK

KEMITRAAN PEMBELAJARAN

LINGKUNGAN BELAJAR

PEMANFAATAN DIGITAL

F. LANGKAH-LANGKAH PEMBELAJARAN BERDIFERENSIASI

PERTEMUAN 1

KEGIATAN PENDAHULUAN

KEGIATAN INTI

KEGIATAN PENUTUP

G. ASESMEN PEMBELAJARAN

ASESMEN DIAGNOSTIK

ASESMEN FORMATIF

ASESMEN SUMATIF

4. Capaian Pembelajaran

(Kosongkan saja, tidak usah ditulis sesuai instruksi.)

5. Lintas Disiplin Ilmu yang Relevan

- **Biologi/Penjaskes:** Anatomi tubuh, fisiologi gerak, biomekanika, pentingnya pemanasan/pendinginan, gizi, dan pencegahan cedera.
- **Fisika:** Konsep gaya, tumpuan, keseimbangan, momentum, dan pusat gravitasi dalam gerakan senam.
- **Seni Budaya (Seni Tari/Musik):** Untuk senam irama (jika dikembangkan) atau memahami estetika gerakan dan sinkronisasi dengan musik.
- **Psikologi:** Mengatasi rasa takut, membangun kepercayaan diri, dan fokus mental dalam melakukan gerakan sulit.

6. Tujuan Pembelajaran

Pertemuan 1: Kebugaran Dasar & Gerakan Baling-Baling

- Melalui latihan peregangan dan penguatan otot inti, peserta didik mampu menunjukkan peningkatan kelenturan dan kekuatan dasar yang diperlukan untuk senam (Keterampilan).
- Dengan demonstrasi dan bimbingan guru, peserta didik dapat melakukan gerakan baling-baling dengan bantuan (spotting) secara aman dan benar (Keterampilan).
- Peserta didik menunjukkan sikap hati-hati dan berani mencoba dalam mempelajari gerakan baru (Sikap).

Pertemuan 2: Gerakan Guling Depan-Kop Kip & Lompat

- Melalui drill dan simulasi, peserta didik mampu menggabungkan gerakan guling depan dengan posisi *kop kip* secara bertahap (Keterampilan).
- Dengan menggunakan peti lompat atau matras, peserta didik dapat melakukan gerakan lompat kangkang atau lompat jongkok dengan awalan dan pendaratan yang terkontrol (Keterampilan).
- Peserta didik menunjukkan sikap disiplin dan fokus pada keselamatan diri dan teman selama latihan (Sikap).

Pertemuan 3: Rangkaian Gerakan Senam & Refleksi Kebugaran

- Melalui praktik dan kolaborasi, peserta didik mampu merangkai dua hingga tiga gerakan senam dasar yang telah dipelajari menjadi urutan sederhana (Keterampilan).
- Dengan menganalisis performa diri, peserta didik dapat menjelaskan manfaat senam terhadap kebugaran tubuh secara keseluruhan (Pengetahuan).
- Peserta didik menunjukkan sikap percaya diri dan apresiasi terhadap kemampuan fisik diri sendiri dan orang lain (Sikap).

7. Topik Pembelajaran Kontekstual

- **"My Daily Stretching & Core Workout: Membiasakan Diri dengan Latihan Fleksibilitas dan Kekuatan Inti":** Peserta didik membuat atau mengikuti rutin peregangan dan penguatan otot inti yang bisa dilakukan setiap hari untuk meningkatkan kelenturan dan kekuatan dasar yang penting untuk senam.
- **"Senam 'Mini Challenge': Menguasai Gerakan Senam dengan Teknik yang Tepat":** Rangkaian tantangan gerakan senam perorangan atau berpasangan dengan fokus pada kesempurnaan teknik dan keselamatan.
- **"Senam Kreatifku: Merangkai Gerakan Senam Sederhana dengan Musik/Tanpa Musik":** Peserta didik merangkai gerakan dasar yang telah dipelajari menjadi urutan sederhana, dengan atau tanpa iringan musik.

8. Kerangka Pembelajaran

1. PRAKTIK PEDAGOGIK:

- **Model:** *Direct Instruction* (untuk demonstrasi teknik) dikombinasikan dengan *Practice-Based Learning* dan *Mastery Learning*. Fokus pada penguasaan satu per satu gerakan dengan bantuan dan pengulangan.
- **Strategi:**
 - **Guided Practice:** Guru memandu setiap langkah gerakan.
 - **Repetitive Drills:** Latihan berulang untuk membangun memori otot.
 - **Differentiated Instruction:** Menyesuaikan tingkat kesulitan dan *spotting* sesuai kemampuan individu.
 - **Peer Spotting & Feedback:** Peserta didik saling mengamankan dan memberikan umpan balik.
 - *****Problem-Solving (Physical)***:** Mengidentifikasi dan mengatasi kesulitan dalam melakukan gerakan tertentu.
- **Metode:** Demonstrasi, drill, latihan berpasangan/kelompok, simulasi gerakan, *coaching* individu, diskusi.

2. KEMITRAAN PEMBELAJARAN:

- **Lingkungan Sekolah:** UKS (untuk pertolongan pertama dan konsultasi kesehatan), Guru BK (untuk mengatasi rasa takut atau kurang percaya diri), Tim Senam/Ekstrakurikuler Senam (jika ada, untuk *sharing* pengalaman/demonstrasi).
- **Lingkungan Luar Sekolah:** Klub senam lokal (jika ada pelatih untuk *guest lecture* atau *clinic* singkat), Praktisi Yoga/Pilates (untuk teknik kelenturan/kekuatan inti).
- **Masyarakat:** Melalui video-video senam atau *fitness* yang populer di media sosial (dengan bimbingan guru untuk memilih yang aman dan benar).

3. LINGKUNGAN BELAJAR:

- **Ruang Fisik:** Aula olahraga atau lapangan yang bersih dan aman, dengan matras senam yang memadai. Alat bantu senam (peti lompat, balok keseimbangan rendah, *springboard* jika ada) yang disesuaikan.
- **Ruang Virtual:** YouTube (untuk video tutorial teknik senam, *stretching routines*), Google Classroom (untuk distribusi materi prosedur gerakan, video referensi, pengumpulan refleksi).
- **Budaya Belajar:** Lingkungan yang aman, saling percaya, dan mendukung, di mana semua peserta didik merasa nyaman untuk mencoba dan belajar dari kesalahan. Guru menekankan pentingnya keselamatan, keberanian, dan ketekunan. Apresiasi terhadap setiap usaha kecil.

4. PEMANFAATAN DIGITAL:

- **Perpustakaan Digital:** Akses video tutorial senam dari sumber terpercaya (misalnya, federasi senam, pelatih bersertifikat), artikel tentang manfaat senam atau tips keamanan.
- **Forum Diskusi Daring:** Google Classroom untuk forum diskusi tentang tips mengatasi rasa takut dalam senam, atau berbagi pengalaman.
- **Penilaian Daring:** Kuis singkat via Kahoot/Quizizz tentang istilah atau prinsip dasar senam. Pengumpulan video pendek *drill* individu atau *self-assessment* tertulis di Google Classroom.
- **Aplikasi Perekam Video:** Penggunaan kamera ponsel untuk merekam performa diri dan teman, kemudian dianalisis bersama untuk identifikasi area perbaikan.

9. Langkah-Langkah Pembelajaran Berdiferensiasi

- **1. Kegiatan Pendahuluan (Mindful Learning, Joyful Learning):**
 - **Pembukaan (Mindful):** Guru mengajak peserta didik untuk berbaris rapi dan melakukan *mindful check-in*: "Rasakan tubuh kalian saat ini. Apakah ada bagian yang terasa kaku? Siapakah kalian untuk menantang diri hari ini?" Guru menekankan pentingnya fokus dan kesadaran akan tubuh.
 - **Apersepsi (Meaningful & Joyful):**
 - Guru menampilkan video singkat pesenam profesional yang melakukan gerakan-gerakan menakjubkan, atau video senam yang lebih sederhana (misalnya, *calisthenics* atau *stretching*).
 - **Diferensiasi Konten/Proses:** Guru bertanya: "Gerakan apa yang paling menarik perhatian kalian? Apakah kalian merasa bisa melakukan gerakan-gerakan tersebut? Mengapa ya tubuh mereka bisa lentur dan kuat seperti itu?" (memancing minat dan diskusi tentang kemampuan fisik). Bagi yang belum yakin, guru dapat menjelaskan bahwa semua dimulai dari gerakan dasar.
 - Guru memulai dengan *stretching* dinamis yang menyenangkan dan melibatkan musik ceria, menciptakan suasana gembira dan mengurangi ketegangan.
 - **Motivasi (Joyful):** Guru menyampaikan: "Senam itu seperti sihir, membuat tubuh kita lebih kuat dan lincah! Hari ini, kita akan mulai membuka 'kekuatan super' di dalam diri kalian, selangkah demi selangkah. Ingat, setiap usaha kecil adalah kemenangan besar!"
 - **Kesepakatan Kelas:** Bersama-sama menyepakati aturan keselamatan, saling membantu (*spotting*), dan tidak menertawakan kesalahan teman.
- **2. Kegiatan Inti (Understanding, Applying, Reflecting):**
 - **Fase 1: Memahami (Understanding - Prinsip dan Teknik Dasar Senam)**
 - **Eksplorasi Konsep & Demonstrasi Detail:**
 - Guru menjelaskan prinsip keselamatan dalam senam (pemanasan, matras, *spotting*).
 - Guru mendemonstrasikan setiap gerakan senam (baling-baling, guling depan-kop kip, lompat) secara *slow motion* dan langkah demi langkah.
 - **Diferensiasi Konten/Proses:** Guru menyediakan berbagai *station* (pos latihan) atau variasi instruksi:
 - **Station 1 (Kelenturan/Kekuatan Inti):** Fokus pada latihan kelenturan (*splits*, jembatan) dan penguatan otot inti (*plank*, *sit-up*) sebagai persiapan.
 - **Station 2 (Baling-Baling):** Baling-baling dengan bantuan *spotting* yang ketat dari guru/teman.
 - **Station 3 (Guling Depan-Kop Kip):** Latihan guling depan dasar, lalu secara bertahap mencoba *kop kip* dengan bantuan matras yang ditumpuk.
 - **Station 4 (Lompat):** Latihan awalan, tolakan, dan pendaratan menggunakan rintangan rendah atau bangku kecil, sebelum ke peti lompat.
 - **Pembelajaran Bermakna:** Guru mengaitkan setiap gerakan dengan otot yang dilatih dan manfaatnya untuk postur tubuh atau aktivitas sehari-hari.
 - **Guru Berperan:** Memberikan instruksi yang sangat jelas, demonstrasi berulang, dan memimpin sesi *mindful movement* (fokus pada sensasi tubuh saat bergerak).
 - **Fase 2: Mengaplikasi (Applying - Latihan & Penguasaan Gerakan)**
 - **Latihan Berjenjang & Scaffolding:**

- Peserta didik praktik di stasiun yang berbeda atau dalam kelompok kecil. Guru dan *peer spotter* (teman yang membantu mengamankan) memberikan bantuan.
- **Diferensiasi Proses:**
 - **Modifikasi Gerakan:** Bagi peserta didik yang belum siap dengan gerakan penuh, guru dapat memberikan modifikasi (misalnya, guling depan di bidang miring, baling-baling dengan satu tangan, lompat tanpa alat).
 - **Level Tantangan:** Bagi peserta didik yang sudah mahir, guru memberikan tantangan lebih (misalnya, *kop kip* tanpa bantuan, rangkaian guling depan-kop kip, lompat dengan ketinggian lebih).
 - **Fokus Individu:** Guru memberikan perhatian individual pada peserta didik yang mengalami kesulitan spesifik, memberikan tips dan motivasi.
- **Peer Coaching (Kolaborasi):** Peserta didik saling mengamati performa teman, memberikan *spotting* yang aman, dan memberikan umpan balik konstruktif (misalnya, "kakimu kurang lurus," "tangannya harus lebih cepat").
- **Guru Berperan:** Mengawasi keselamatan, memberikan *spotting* yang tepat, memberikan umpan balik *real-time*, dan mendorong peserta didik untuk mencoba lagi dengan mentalitas *growth mindset*.
- **Fase 3: Merefleksi (Reflecting - Analisis Diri & Rangkaian Gerakan)**
 - **Analisis Gerakan & Peningkatan (Penalaran Kritis):**
 - Setelah sesi praktik, guru memimpin diskusi tentang tantangan yang dihadapi dan strategi untuk mengatasinya.
 - **Refleksi Personal (Mindful & Meaningful):** Guru meminta peserta didik menuliskan atau berbagi: "Gerakan mana yang paling sulit bagi saya dan mengapa? Bagaimana saya bisa melatihnya di rumah? Apa yang saya rasakan saat berhasil melakukan gerakan yang sulit?"
 - **Merangkai Gerakan (Kreativitas):** Peserta didik secara individu atau berpasangan diminta untuk merangkai dua hingga tiga gerakan senam yang telah dikuasai menjadi urutan sederhana.
 - **Presentasi Mini (Komunikasi):** Beberapa peserta didik dapat secara sukarela mendemonstrasikan rangkaian gerakan sederhana mereka.
 - **Diskusi Kebugaran & Kesehatan (Kesehatan):** Guru mengaitkan aktivitas senam dengan manfaat jangka panjang untuk kesehatan tulang, otot, dan fleksibilitas.
- **3. Kegiatan Penutup (Memberikan Umpan Balik, Menyimpulkan, Perencanaan Selanjutnya):**
 - **Umpan Balik Konstruktif (Assessment as Learning):**
 - Guru memberikan umpan balik umum tentang keberanian, ketekunan, dan peningkatan keterampilan kelas.
 - Guru mengapresiasi upaya setiap individu dan memberikan dorongan positif.
 - Guru dapat memberikan umpan balik singkat kepada setiap peserta didik tentang satu hal yang mereka lakukan dengan baik dan satu area untuk perbaikan.
 - **Menyimpulkan Pembelajaran (Meaningful Learning):**
 - Guru mengajak peserta didik untuk menyimpulkan bersama: "Senam bukan hanya tentang gerakan yang sulit, tetapi juga tentang bagaimana kita mengatasi rasa takut, melatih tubuh dan pikiran kita, serta bekerjasama dengan teman."
 - **Pertanyaan Penutup (Joyful):** "Satu kata yang kalian rasakan saat kalian berhasil melakukan gerakan senam hari ini?" (dapat dijawab di sticky note atau

Mentimeter).

- **Pendinginan dan Refleksi Akhir:** Guru memimpin pendinginan yang melibatkan peregangan otot-otot yang telah digunakan, sambil mengajak peserta didik merenungkan kekuatan tubuh mereka.
- **Perencanaan Pembelajaran Selanjutnya (Mindful Learning):**
 - Guru menginformasikan bahwa senam adalah bagian dari aktivitas fisik yang bisa dilanjutkan di rumah.
 - Peserta didik diminta untuk berlatih gerakan-gerakan dasar senam atau peregangan ringan secara mandiri di rumah minimal 10-15 menit per hari sebagai tugas berkelanjutan untuk menjaga kelenturan dan kekuatan. Ini melatih kemandirian dan kesadaran kesehatan.

10. Asesmen Pembelajaran

- **Asesmen pada Awal Pembelajaran (Assessment for Learning - Diagnostik):**
 - **Observasi Gerakan Dasar:** Guru mengamati kemampuan peserta didik dalam melakukan peregangan dasar dan gerakan-gerakan seperti guling depan sederhana untuk mengidentifikasi tingkat kelenturan, kekuatan, dan keberanian awal.
 - **Kuesioner Rasa Takut/Minat:** Kuesioner singkat tentang pengalaman senam sebelumnya, tingkat kenyamanan, dan rasa takut terhadap gerakan tertentu.
 - **Tes Kebugaran Dasar (Fleksibilitas & Kekuatan Inti):** Mengukur kelenturan (misalnya, *sit and reach*) dan kekuatan otot inti (misalnya, durasi *plank*) sebagai indikator kesiapan fisik.
- **Asesmen pada Proses Pembelajaran (Assessment as Learning & For Learning - Formatif):**
 - **Observasi Keterampilan Gerak (Selama Drill & Latihan):** Guru mengamati ketepatan teknik, keseimbangan, kekuatan, dan kontrol gerakan baling-baling, guling depan-kop kip, dan lompat.
 - **Format:** Checklist atau skala penilaian (misalnya, 1-4: 1=belum mampu, 4=mampu dengan baik).
 - **Pertanyaan/Tugas Spesifik:**
 - "Lakukan baling-baling dengan bantuan *spotting* teman. Pastikan pendaratanmu stabil." (menguji baling-baling)
 - "Lakukan guling depan diikuti dengan *kop kip*. Perhatikan posisi tangan dan kaki." (menguji guling depan-kop kip)
 - "Lakukan lompat kangkang melewati peti lompat. Perhatikan awalan dan pendaratanmu." (menguji lompat)
 - **Observasi Sikap & Kolaborasi:** Guru mengamati sikap hati-hati, berani mencoba, disiplin, fokus pada keselamatan, dan kemampuan memberikan *spotting* kepada teman. (Menggunakan rubrik observasi).
 - **Jurnal Refleksi:** Penilaian terhadap catatan refleksi peserta didik tentang pengalaman belajar, tantangan, dan strategi yang digunakan.
 - **Peer Feedback:** Penilaian terhadap kualitas umpan balik yang diberikan antar peserta didik.
- **Asesmen pada Akhir Pembelajaran (Assessment of Learning - Sumatif):**
 - **Penilaian Kinerja (Rangkaian Gerakan Senam):** Peserta didik diminta untuk mendemonstrasikan rangkaian 2-3 gerakan senam yang telah mereka pelajari.
 - **Format:** Rubrik penilaian yang mencakup: kelancaran transisi antar gerakan, ketepatan teknik setiap gerakan, kontrol tubuh, keseimbangan, dan kepercayaan diri.
 - **Pertanyaan/Tugas Spesifik:**

- "Demonstrasikan rangkaian gerakan guling depan-kop kip dan baling-baling secara berurutan. Perhatikan kekompakan dan kelancaran gerakanmu."
- "Jelaskan mengapa kelenturan dan kekuatan otot inti penting dalam melakukan gerakan senam." (Tes Lisan/Tertulis)
- **Tes Praktik Individual:** Guru dapat meminta setiap peserta didik melakukan satu atau dua gerakan spesifik (misalnya, baling-baling atau lompat kangkang) untuk dinilai secara individu dengan rubrik yang ketat.
- **Portofolio Digital:** Kumpulan video pendek *drill* terbaik peserta didik, hasil refleksi, atau rencana latihan kelenturan pribadi.

Semoga Modul Ajar ini membantu Anda, Dias! Silakan sampaikan jika ada bagian yang ingin Anda kembangkan lebih lanjut.