

MODUL AJAR DEEP LEARNING

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

BAB 7 : AKTIVITAS KEBUGARAN YANG BERKAITAN DENGAN KESEHATAN

A. IDENTITAS MODUL

Nama Sekolah :
Nama Penyusun :
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK)
Kelas / Fase / Semester: IV / B / Ganjil
Alokasi Waktu : 15 JP (5 kali pertemuan)
Tahun Pelajaran : 20.. / 20..

B. IDENTIFIKASI KESIAPAN PESERTA DIDIK

- **Pengetahuan Awal:** Peserta didik memahami bahwa olahraga membuat tubuh "kuat" dan "tidak mudah lelah", namun belum mengenal konsep spesifik tentang kekuatan dan daya tahan otot.
- **Minat:** Peserta didik memiliki minat tinggi pada aktivitas yang menantang kekuatan fisik, seperti permainan tarik tambang, dan aktivitas berulang yang ritmis seperti lompat tali.
- **Latar Belakang:** Tingkat kebugaran jasmani, khususnya kekuatan dan daya tahan otot, pada peserta didik sangat bervariasi tergantung pada kebiasaan beraktivitas fisik di luar jam sekolah.
- **Kebutuhan Belajar:**
 - **Visual:** Membutuhkan demonstrasi postur tubuh yang benar saat melakukan latihan untuk memaksimalkan manfaat dan mencegah cedera.
 - **Auditori:** Membutuhkan aba-aba yang jelas, hitungan yang bersemangat, dan motivasi verbal untuk menyelesaikan latihan.
 - **Kinestetik:** Perlu merasakan langsung kontraksi otot saat melakukan latihan kekuatan dan sensasi "terbakar" pada otot saat melatih daya tahan.

C. KARAKTERISTIK MATERI PELAJARAN

- **Jenis Pengetahuan yang Akan Dicapai:**
 - **Konseptual:** Memahami perbedaan antara kekuatan otot (kemampuan mengangkat beban maksimal) dan daya tahan otot (kemampuan otot bekerja berulang-ulang dalam waktu lama).
 - **Prosedural:** Menguasai prosedur pelaksanaan berbagai bentuk latihan untuk meningkatkan kekuatan dan daya tahan otot lengan, bahu, perut, punggung, dan kaki.
- **Relevansi dengan Kehidupan Nyata Peserta Didik:** Latihan kebugaran membantu peserta didik memiliki tenaga untuk melakukan aktivitas sehari-hari (membawa tas, naik tangga) dan bermain lebih lama tanpa merasa cepat lelah.
- **Tingkat Kesulitan:** Sedang. Latihan ini menuntut usaha fisik dan mental untuk

melawan kelelahan. Pengawasan terhadap teknik yang benar sangat penting.

- **Struktur Materi:** Materi dibagi menjadi dua komponen utama: latihan kekuatan otot dan latihan daya tahan otot, yang masing-masing diajarkan melalui latihan individu, berpasangan, dan berkelompok.
- **Integrasi Nilai dan Karakter:** Menanamkan nilai kerja keras, pantang menyerah, sportivitas, dan kerja sama tim.

D. DIMENSI PROFIL LULUSAN

- **Keimanan dan Ketakwaan terhadap Tuhan Yang Maha Esa, dan Berakhlak Mulia:** Memelihara tubuh yang kuat dan sehat sebagai wujud rasa syukur.
- **Kewargaan:** Bekerja sama dengan adil dan suportif dalam latihan beregu seperti tarik-menarik tali.
- **Penalaran Kritis:** Memilih strategi yang tepat dalam permainan yang membutuhkan kekuatan (misalnya, posisi tubuh saat mendorong).
- **Kreativitas:** Mencari variasi gerakan dalam permainan lompat tali.
- **Kolaborasi:** Bekerja sama secara efektif dalam latihan berpasangan (saling mendorong) dan beregu (tarik-menarik tali).
- **Kemandirian:** Menunjukkan inisiatif dan kegigihan untuk menyelesaikan jumlah pengulangan latihan secara mandiri.
- **Kesehatan:** Memahami secara langsung manfaat latihan kekuatan dan daya tahan untuk kebugaran tubuh.
- **Komunikasi:** Memberikan instruksi dan semangat kepada teman saat melakukan latihan berpasangan atau berkelompok.

DESAIN PEMBELAJARAN

A. CAPAIAN PEMBELAJARAN (CP)

Pada akhir Fase B, murid memiliki kemampuan sebagai berikut.

- **Terampil Bergerak**

Menghaluskan keterampilan gerak fundamental dan menerapkannya dalam situasi gerak yang baru; menyesuaikan strategi gerak untuk mendapatkan capaian keterampilan gerak; dan memperagakan berbagai konsep gerak yang dapat diterapkan dalam rangkaian gerak..

- **Belajar Melalui Gerak**

Menerapkan strategi gerak sederhana dan memecahkan masalah gerak; menerapkan peraturan untuk menumbuhkan fair play di dalam berbagai aktivitas jasmani; dan berpartisipasi secara positif dalam kelompok atau tim di dalam berbagai aktivitas jasmani.

- **Bergaya Hidup Aktif**

Berpartisipasi dalam berbagai aktivitas jasmani dan mengenali faktor-faktor yang menyebabkan aktivitas jasmani menyenangkan..

- **Memilih Hidup yang Menyehatkan**

Mengenali risiko kesehatan akibat gaya hidup dan berbagai aktivitas jasmani untuk pencegahannya; mengidentifikasi pola makan sehat dan bergizi seimbang sesuai rekomendasi kesehatan untuk menunjang aktivitas sehari-hari; dan mempraktikkan penanganan cedera ringan sesuai pemahaman tentang prinsip pertolongan pertama

B. LINTAS DISIPLIN ILMU

- **Ilmu Pengetahuan Alam (IPA):** Mengenal sistem otot manusia dan konsep energi dan tenaga.
- **Matematika:** Menghitung jumlah pengulangan (repetisi) dan durasi (waktu) latihan.

C. TUJUAN PEMBELAJARAN

- **Pertemuan 1:** Peserta didik mampu mempraktikkan berbagai bentuk latihan kekuatan otot lengan dan bahu secara individu dan berpasangan. (3 JP)
- **Pertemuan 2:** Peserta didik mampu mempraktikkan berbagai bentuk latihan kekuatan otot perut dan punggung. (3 JP)
- **Pertemuan 3:** Peserta didik mampu mempraktikkan berbagai bentuk latihan daya tahan melalui permainan lompat tali secara individu dan berkelompok. (3 JP)
- **Pertemuan 4:** Peserta didik mampu mempraktikkan berbagai bentuk latihan daya tahan otot melalui aktivitas tarik-menarik secara berpasangan dan beregu. (3 JP)
- **Pertemuan 5:** Peserta didik mampu menerapkan kombinasi latihan kekuatan dan daya tahan dalam sebuah sirkuit kebugaran. (3 JP)

D. INDIKATOR KETERCAPAIAN TUJUAN PEMBELAJARAN

1. Melakukan gerakan mendorong dinding dengan postur yang benar.
2. Melakukan gerakan *sit-up* dan *back-lift* dengan teknik yang benar.
3. Melakukan lompat tali sebanyak 10 kali tanpa henti.
4. Menunjukkan kerja sama tim yang baik dalam aktivitas tarik-menarik tali beregu.
5. Menyelesaikan semua pos dalam sirkuit kebugaran sesuai instruksi.

E. TOPIK PEMBELAJARAN KONTEKSTUAL

Meningkatkan "tenaga" dan "stamina" untuk menjadi lebih hebat dalam permainan dan aktivitas sehari-hari melalui latihan kebugaran yang menyenangkan.

F. KERANGKA PEMBELAJARAN

PRAKTIK PEDAGOGIK

- **Model Pembelajaran:** *Task-Based Learning* (Pembelajaran Berbasis Tugas), Pembelajaran Kooperatif (*Cooperative Learning*).
- **Pendekatan:** Deep Learning (Mindful, Meaningful, Joyful Learning)
 - **Mindful Learning:** Peserta didik diajak untuk fokus dan merasakan otot mana yang bekerja dan menegang saat melakukan setiap latihan.
 - **Meaningful Learning:** Menghubungkan langsung setiap latihan dengan manfaatnya, misal "latihan *push-up* membuat tanganmu kuat untuk melempar bola".
 - **Joyful Learning:** Mengemas latihan dalam bentuk permainan kompetitif yang sehat dan tantangan pribadi untuk melampaui rekor sendiri.
- **Metode Pembelajaran:** Demonstrasi, Latihan Sirkuit, Permainan, Resiprokal (Berpasangan).
- **Strategi Pembelajaran Berdiferensiasi:**
 - **Diferensiasi Konten:** Jumlah repetisi atau durasi latihan disesuaikan dengan kemampuan individu (misal: *push-up* dengan tumpuan lutut untuk pemula, tumpuan kaki untuk yang lebih kuat).
 - **Diferensiasi Proses:** Memberikan pilihan untuk berlatih sendiri, berpasangan (saling memotivasi dan menghitung), atau dalam kelompok.
 - **Diferensiasi Produk:** Peserta didik dapat menunjukkan kemajuan dengan cara meningkatkan jumlah repetisi, memperbaiki teknik, atau menunjukkan semangat pantang menyerah.

KEMITRAAN PEMBELAJARAN

- **Lingkungan Sekolah:** Menggunakan fasilitas sekolah seperti dinding, pohon, dan lapangan untuk variasi latihan.
- **Lingkungan Luar Sekolah/Masyarakat:** Mendorong peserta didik untuk melakukan latihan sederhana di rumah seperti *sit-up* atau lompat tali.
- **Mitra Digital:** Menonton video atlet yang sedang berlatih untuk menumbuhkan motivasi.

LINGKUNGAN BELAJAR

- **Ruang Fisik:**
 - Menyiapkan area yang aman dan rata. Menggunakan matras untuk latihan di

- lantai.
- Menata pos-pos sirkuit dengan jarak yang cukup.
- **Ruang Virtual:**
 - Memutar musik dengan tempo cepat dan bersemangat untuk meningkatkan motivasi selama latihan.
- **Budaya Belajar:**
 - Menciptakan budaya saling mendukung dan menyemangati, bukan saling mengejek kelemahan.
 - Menghargai usaha dan kegigihan sama pentingnya dengan hasil.

PEMANFAATAN DIGITAL

- Menggunakan aplikasi *timer* atau *stopwatch* untuk mengatur durasi setiap sesi latihan pada sirkuit.

G. LANGKAH-LANGKAH PEMBELAJARAN BERDIFERENSIASI

PERTEMUAN 1 & 2 (Kombinasi Materi Kekuatan Otot)

Topik: Latihan Kekuatan Otot Lengan, Bahu, Perut, dan Punggung

- **KEGIATAN PENDAHULUAN (15 MENIT)**
 - **Orientasi & Doa:** Rutin.
 - **Apersepsi:** Bertanya, "Siapa di sini yang merasa paling kuat? Bagaimana cara kita agar menjadi lebih kuat?"
 - **Pemanasan:** Permainan "Lompat Tali". Dua anak memutar tali, yang lain melompatinya. Ini melatih daya ledak otot kaki sebagai pemanasan.
- **KEGIATAN INTI (75 MENIT)**
 - **Mengamati (Mindful):** Guru mendemonstrasikan berbagai latihan kekuatan:
 - **Lengan/Bahu:** Mendorong dinding, saling mendorong bahu berpasangan, *push-up* (dengan variasi tumpuan lutut/kaki).
 - **Perut/Punggung:** *Sit-up* dan *back-lift* berpasangan (satu teman membantu menahan kaki).
 - **Mencoba (Meaningful):** Peserta didik dibagi menjadi beberapa pos latihan. Mereka mencoba setiap latihan selama durasi tertentu (misal: 30 detik latihan, 30 detik istirahat) dan berotasi.
 - **Bermain (Joyful):** Lomba "Dorong Bahu". Peserta didik berpasangan dan mencoba saling mendorong hingga salah satu melewati garis batas.
 - **Pembelajaran Berdiferensiasi:**
 - **Proses:** Peserta didik memilih variasi latihan yang sesuai (misal: *push-up* lutut atau kaki). Guru memberikan bantuan teknik secara individual.
 - **Konten:** Pasangan untuk lomba dorong bahu dipilih yang seimbang postur tubuhnya.
- **KEGIATAN PENUTUP (15 MENIT)**
 - **Refleksi:** Otot bagian mana yang paling terasa lelah setelah latihan hari ini?
 - **Rangkuman:** Guru menjelaskan bahwa rasa lelah pada otot adalah tanda bahwa otot tersebut sedang dilatih untuk menjadi lebih kuat.
 - **Pendinginan:** Peregangan statis pada otot lengan, bahu, perut, dan

punggung.

- **Penutup:** Doa.

PERTEMUAN 3 & 4 (Kombinasi Materi Daya Tahan Otot)

Topik: Latihan Daya Tahan dengan Lompat Tali dan Tarik-Menarik

- **KEGIATAN PENDAHULUAN (15 MENIT)**

- **Orientasi & Doa:** Rutin.
- **Apersepsi:** Mengulang kembali latihan kekuatan. Bertanya, "Selain kuat, apa lagi yang kita butuhkan agar bisa bermain lama?" (Jawaban: tidak cepat lelah/stamina).
- **Pemanasan:** Jogging keliling lapangan, divariasikan dengan lari zig-zag.

- **KEGIATAN INTI (75 MENIT)**

- **Mengamati (Mindful):** Guru mendemonstrasikan teknik lompat tali yang efisien (putaran pergelangan tangan, lompatan rendah). Kemudian, mencontohkan posisi tubuh yang kokoh untuk tarik-menarik tali.
- **Mencoba (Meaningful):**
 - **Lompat Tali:** Peserta didik berlatih lompat tali perorangan, mencoba melakukan sebanyak mungkin lompatan tanpa henti.
 - **Tarik-Menarik:** Latihan tarik-menarik seutas tali secara berpasangan.
- **Bermain (Joyful):**
 - **Lompat Tali Beregu:** Dua anak memutar tali panjang, anak-anak lain mencoba masuk dan melompat bersamaan.
 - **Tarik Tambang:** Kompetisi tarik-menarik tali antar kelompok.
- **Pembelajaran Berdiferensiasi:**
 - **Konten:** Peserta didik yang belum bisa lompat tali, berlatih mengayunkan tali terlebih dahulu. Kelompok tarik tambang dibuat seimbang kekuatannya.

- **KEGIATAN PENUTUP (15 MENIT)**

- **Refleksi:** Mana yang lebih membuat napas terengah-engah, lompat tali atau tarik tambang? Mengapa?
- **Rangkuman:** Guru menjelaskan bahwa daya tahan membuat kita bisa melakukan aktivitas dalam waktu lama.
- **Pendinginan:** Peregangan otot kaki, lengan, dan punggung.
- **Penutup:** Doa.

PERTEMUAN 5 (3 JP : 105 MENIT)

Topik: Sirkuit Kebugaran (Kombinasi Kekuatan & Daya Tahan)

- **KEGIATAN PENDAHULUAN (15 MENIT)**

- **Orientasi & Doa:** Rutin.
- **Apersepsi:** Mengulang semua jenis latihan yang telah dipelajari.
- **Pemanasan:** Peregangan dinamis seluruh tubuh.

- **KEGIATAN INTI (75 MENIT)**

- **Mengamati (Mindful):** Guru menjelaskan 5 pos "Sirkuit Kebugaran":
 1. **Pos 1 (Kekuatan):** *Push-up* selama 30 detik.

2. **Pos 2 (Daya Tahan):** Lari bolak-balik (5 meter) selama 30 detik.
 3. **Pos 3 (Kekuatan):** *Sit-up* selama 30 detik.
 4. **Pos 4 (Daya Tahan):** Lompat tali selama 30 detik.
 5. **Pos 5 (Kekuatan):** Jongkok-berdiri (*squat*) selama 30 detik.
- **Mencoba (Meaningful & Joyful):** Peserta didik dibagi menjadi 5 kelompok, masing-masing memulai dari pos yang berbeda. Dengan irungan musik bersemangat, mereka melakukan latihan di setiap pos selama 30 detik, lalu istirahat 30 detik sambil berpindah ke pos berikutnya. Sirkuit diulang 2-3 putaran.
 - **Pembelajaran Berdiferensiasi:**
 - **Proses:** Peserta didik melakukan repetisi sebanyak yang mereka mampu dalam waktu yang ditentukan. Fokus pada usaha maksimal pribadi.
- **KEGIATAN PENUTUP (15 MENIT)**
 - **Refleksi:** Pos mana yang paling menantang? Apa yang dirasakan tubuh setelah menyelesaikan sirkuit?
 - **Rangkuman:** Guru memberikan apresiasi kepada semua peserta didik atas kerja keras dan semangat pantang menyerah mereka.
 - **Tindak Lanjut:** Mendorong peserta didik untuk memilih 2-3 gerakan favorit mereka untuk dilatih di rumah.
 - **Penutup:** Pendinginan intensif, minum air, dan doa.

H. ASESMEN PEMBELAJARAN

ASESMEN DIAGNOSTIK

- **Observasi Awal:** Mengamati kemampuan peserta didik dalam permainan pemanasan yang membutuhkan kekuatan (misal: seberapa kuat mereka melompat).

ASESMEN FORMATIF

- **Tanya Jawab:** "Otot apa yang bekerja saat kamu melakukan *sit-up*?"
- **Observasi (Penilaian Proses):** Menggunakan lembar ceklis untuk menilai teknik saat melakukan *push-up* atau *sit-up*.

ASESMEN SUMATIF

- **Praktik (Kinerja):**
 - **Tes Kebugaran:** Menilai kinerja peserta didik saat melakukan sirkuit kebugaran di pertemuan ke-5.
 - **Kriteria:** Kemampuan mengikuti instruksi, teknik dasar yang benar, dan semangat serta usaha untuk menyelesaikan setiap pos.
- **Tes Keterampilan:**
 - **Kekuatan:** Meminta peserta didik melakukan *push-up* (atau variasi tumpuan lutut) sebanyak mungkin dengan teknik yang benar.
 - **Daya Tahan:** Meminta peserta didik melakukan lompat tali selama 30 detik dan menghitung jumlah lompatan yang berhasil.

Mengetahui,
Kepala Sekolah

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

.....
NIP.

.....
NIP.