

## 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):** Mengetahui 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:** Mengulas 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 iringan 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. ....