

MODUL AJAR DEEP LEARNING
MATA PELAJARAN : PJOK
UNIT 6: AKTIVITAS SENAM

A. IDENTITAS MODUL

Nama Sekolah :
Nama Penyusun :
Mata Pelajaran : **PJOK**
Kelas / Fase /Semester : **VIII / D / II (Genap)**
Alokasi Waktu : **6 JP (2 kali pertemuan)**
Tahun Pelajaran : **20.. / 20..**

B. IDENTIFIKASI KESIAPAN PESERTA DIDIK

- **Pengetahuan Awal:** Peserta didik memiliki pengetahuan dasar tentang posisi tubuh (jongkok, berdiri, berbaring) dan memiliki kesadaran dasar akan anggota tubuhnya. Beberapa peserta didik mungkin pernah mencoba gerakan guling-guling saat bermain.
- **Minat:** Minat peserta didik bervariasi; beberapa mungkin tertarik pada tantangan fisik seperti menahan keseimbangan atau melakukan gerakan akrobatik sederhana, sementara yang lain mungkin merasa cemas atau takut untuk melakukan gerakan seperti berguling.
- **Latar Belakang:** Peserta didik memiliki tingkat kelenturan, kekuatan, dan keberanian yang berbeda-beda. Tidak semua peserta didik memiliki pengalaman formal dengan senam lantai.
- **Kebutuhan Belajar:**
 - **Visual:** Membutuhkan demonstrasi gerakan yang jelas dan bertahap, serta melihat contoh melalui gambar atau video.
 - **Auditori:** Membutuhkan instruksi lisan yang singkat, jelas, dan memotivasi, terutama terkait aspek keselamatan.
 - **Kinestetik:** Sangat membutuhkan kesempatan untuk mencoba gerakan dengan bantuan dan pengawasan guru, menggunakan matras untuk keamanan, dan merasakan posisi tubuh yang benar.

C. KARAKTERISTIK MATERI PELAJARAN

- **Jenis Pengetahuan yang Akan Dicapai**
 - **Konseptual:** Memahami konsep keseimbangan (statis dan dinamis), titik tumpu, pusat gravitasi, serta prinsip dasar gerakan guling depan, guling belakang, dan guling lenting (misalnya, bentuk tubuh membulat).
 - **Prosedural:** Mampu melakukan tahapan gerak spesifik keseimbangan (bertumpu pada kaki, lengan, kepala), guling depan, guling belakang, dan guling lenting dengan teknik yang benar dan aman.
- **Relevansi dengan Kehidupan Nyata Peserta Didik:** Keterampilan keseimbangan berguna dalam aktivitas sehari-hari untuk mencegah jatuh. Kekuatan dan kelenturan yang dilatih dalam senam mendukung postur tubuh

yang baik dan kesehatan tulang. Keberanian dan kepercayaan diri yang dibangun dapat diaplikasikan dalam menghadapi tantangan lain.

- **Tingkat Kesulitan:** Tinggi. Materi ini menuntut kekuatan, kelenturan, keseimbangan, dan keberanian. Ada risiko cedera jika tidak dilakukan dengan teknik yang benar dan pengawasan yang ketat, sehingga menjadi tantangan besar bagi sebagian peserta didik.
- **Struktur Materi:** Materi disusun dari yang paling dasar dan berisiko rendah ke yang lebih kompleks. Dimulai dari latihan keseimbangan statis, kemudian dilanjutkan dengan elemen gerak berguling (dinamis) seperti guling depan, guling belakang, dan diakhiri dengan guling lenting yang memerlukan kombinasi kekuatan dan kelenturan.
- **Integrasi Nilai dan Karakter:**
 - **Keimanan dan Ketakwaan terhadap Tuhan Yang Maha Esa, dan Berakhlak Mulia:** Menjaga keselamatan diri dan orang lain sebagai wujud tanggung jawab dan rasa syukur atas karunia tubuh.
 - **Bernalar Kritis:** Menganalisis kesalahan gerakan yang dilakukan diri sendiri atau teman dan mencari cara untuk memperbaikinya. Memahami mengapa urutan gerakan tertentu penting untuk keselamatan.
 - **Kreativitas:** Mencoba variasi gerakan keseimbangan atau merangkai gerakan dasar senam menjadi sebuah pola sederhana.
 - **Kolaborasi/Bergotong Royong:** Saling membantu dan memberikan asistensi (bantuan) kepada teman saat berlatih gerakan berguling, menciptakan lingkungan belajar yang aman dan suportif.
 - **Kemandirian:** Berusaha mengatasi rasa takut dan mencoba melakukan gerakan sesuai dengan kemampuan diri sendiri secara bertanggung jawab.
 - **Kepedulian:** Menunjukkan empati dan memberikan semangat kepada teman yang mengalami kesulitan atau rasa takut.

D. DIMENSI PROFIL LULUSAN

- **Keimanan dan Ketakwaan terhadap Tuhan Yang Maha Esa, dan Berakhlak Mulia:** Berdoa sebelum memulai aktivitas untuk keselamatan dan bersyukur setelahnya.
- **Kewargaan:** Bekerja sama dalam kelompok untuk menyiapkan dan merapikan matras serta peralatan lainnya.
- **Penalaran Kritis:** Mengidentifikasi titik tumpu yang paling stabil saat melakukan gerakan keseimbangan.
- **Kreativitas:** Menggabungkan beberapa sikap keseimbangan menjadi sebuah rangkaian pendek.
- **Kolaborasi:** Memberikan bantuan (spotting) kepada teman dengan cara yang benar dan aman.
- **Kemandirian:** Memiliki keberanian untuk mencoba gerakan baru dan mengukur kemampuan diri sendiri.
- **Kesehatan:** Memahami pentingnya pemanasan untuk kelenturan otot dan pendinginan untuk pemulihan guna mencegah cedera.

- **Komunikasi:** Memberikan dan menerima instruksi atau umpan balik (misalnya, "dagu lebih rapat ke dada") dengan jelas.

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; serta mempraktikkan prosedur untuk menangani cedera yang berisiko terhadap kesehatan dan keselamatan berdasarkan prinsip pertolongan pertama.

B. LINTAS DISIPLIN ILMU

- **Fisika:** Penerapan konsep titik berat, pusat massa, dan keseimbangan benda tegar dalam gerakan keseimbangan dan rotasi.
- **Biologi:** Pemahaman tentang sistem rangka dan otot yang bekerja saat melakukan gerakan senam, serta pentingnya kelenturan sendi.

C. TUJUAN PEMBELAJARAN

- **Pertemuan 1 (3 JP):** Melalui berbagai aktivitas pembelajaran, peserta didik dapat:
 1. Menganalisis dan mempraktikkan gerak spesifik keseimbangan dengan tumpuan kaki, lengan, dan kepala pada aktivitas senam lantai dengan teknik yang benar.
 2. Menunjukkan sikap berani, percaya diri, dan bertanggung jawab terhadap keselamatan diri sendiri dan orang lain.
- **Pertemuan 2 (3 JP):** Melalui berbagai aktivitas pembelajaran, peserta didik dapat:
 1. Menganalisis dan mempraktikkan gerak spesifik guling ke depan, guling ke belakang, dan guling lenting dengan teknik dasar yang benar dan aman.
 2. Menerapkan prosedur bantuan (asistensi) kepada teman saat melakukan gerakan berguling secara kolaboratif.

D. TOPIK PEMBELAJARAN KONTEKSTUAL

- Menguasai Gerakan Dasar Senam Lantai untuk Penilaian Praktik Ujian Sekolah.

- Menciptakan "Tantangan Keseimbangan" (Balance Challenge) yang aman untuk dimainkan bersama teman-teman.

E. KERANGKA PEMBELAJARAN

PRAKTIK PEDAGOGIK

- **Model Pembelajaran:** *Teaching Games for Understanding* (TGfU) yang dimodifikasi menjadi *Task-Based Learning* dengan pendekatan pemecahan masalah. *Peer Teaching* (Tutor Sebaya).
- **Pendekatan:** *Deep Learning* (*Mindful, Meaningful, Joyful Learning*)
 - ***Mindful Learning*:** Peserta didik fokus pada kesadaran tubuh (*body awareness*), merasakan bagian otot mana yang menegang saat menahan keseimbangan, dan posisi tubuh yang paling stabil.
 - ***Meaningful Learning*:** Peserta didik memahami tujuan setiap tahapan gerakan dan pentingnya keselamatan, bukan hanya sekadar meniru. Mereka mengerti bahwa menguasai keseimbangan adalah fondasi untuk gerakan yang lebih sulit.
 - ***Joyful Learning*:** Mengatasi rasa takut dan berhasil melakukan sebuah gerakan baru (meskipun belum sempurna) akan memberikan kepuasan dan kegembiraan tersendiri. Apresiasi dari guru dan teman menjadi pendorong semangat.
- **Metode Pembelajaran:** Demonstrasi, Latihan Bertahap (*Part-whole method*), Penugasan, Resiprokal (saling memberi umpan balik).
- **Strategi Pembelajaran Berdiferensiasi**
 - **Diferensiasi Konten:** Menyediakan matras dengan ketebalan berbeda. Menggunakan alat bantu seperti dinding untuk latihan keseimbangan awal.
 - **Diferensiasi Proses:** Peserta didik yang masih takut dapat memulai dengan gerakan persiapan (misalnya, posisi membungkuk untuk guling depan) atau dengan bantuan penuh dari guru. Peserta didik yang lebih berani dan mampu bisa mencoba melakukan gerakan secara mandiri.
 - **Diferensiasi Produk:** Penilaian tidak hanya pada hasil akhir gerakan yang sempurna, tetapi juga pada proses, keberanian untuk mencoba, dan kemampuan memberikan bantuan kepada teman.

KEMITRAAN PEMBELAJARAN

- **Lingkungan Sekolah:** Bekerja sama dengan unit UKS untuk sosialisasi penanganan pertama pada cedera ringan.
- **Lingkungan Luar Sekolah/Masyarakat:** Menonton video dari atlet senam profesional atau klub senam lokal untuk menambah wawasan dan motivasi.
- **Mitra Digital:** Menggunakan aplikasi *slow-motion* video untuk menganalisis detail gerakan yang direkam saat latihan.

LINGKUNGAN BELAJAR

- **Ruang Fisik:**
 - Ruang senam atau aula dengan permukaan rata dan aman.

- Penggunaan matras senam yang cukup tebal dan jumlahnya memadai.
- Penempatan peralatan yang tidak mengganggu area praktik.
- **Ruang Virtual:**
 - Menyediakan akses ke video tutorial gerakan senam yang aman bagi pemula melalui *Google Classroom*.
 - Menggunakan forum daring untuk diskusi tentang tips mengatasi rasa takut atau kesulitan teknis.
- **Budaya Belajar:**
 - Membangun budaya "Safety First" (Keselamatan Nomor Satu).
 - Menciptakan iklim saling percaya, di mana peserta didik merasa aman untuk meminta dan memberikan bantuan.
 - Menormalkan bahwa setiap orang memiliki tingkat keberanian dan kemampuan yang berbeda, dan semua usaha patut dihargai.

PEMANFAATAN DIGITAL

- **Perpustakaan Digital/Sumber Daring:** Kanal YouTube Federasi Senam atau pelatih senam bersertifikat.
- **Forum Diskusi Daring:** Grup kelas untuk berbagi video latihan pribadi dan meminta umpan balik dari guru.
- **Penilaian Daring:** Kuis singkat melalui *Google Forms* tentang prinsip-prinsip keselamatan dalam senam lantai.
- **Media Presentasi Digital:** Guru menggunakan proyektor untuk menampilkan gambar tahapan gerakan atau video analisis gerakan.
- **Media Publikasi Digital:** Foto atau video (dengan izin) yang menunjukkan kerja sama dan keberhasilan peserta didik diunggah di majalah dinding digital sekolah.

F. LANGKAH-LANGKAH PEMBELAJARAN BERDIFERENSIASI

PERTEMUAN 1 (3 JP : 120 MENIT)

Topik: Aktivitas Gerak Spesifik Keseimbangan

KEGIATAN PENDAHULUAN (15 MENIT)

- **Orientasi:** Guru memastikan matras sudah terpasang dengan aman, kemudian membuka pelajaran dengan salam, doa, dan presensi.
- **Apersepsi (Meaningful):** Guru bertanya, "Siapa yang bisa berdiri dengan satu kaki selama 10 detik? Mengapa kita bisa jatuh? Apa yang membuat kita tetap seimbang?"
- **Motivasi (Joyful):** Guru menyatakan, "Hari ini kita akan menjadi seperti seorang akrobat, melatih keseimbangan super!"
- **Penyampaian Tujuan:** Guru menyampaikan tujuan pembelajaran dan menekankan aspek keselamatan.
- **Pemanasan (Mindful):** Pemanasan yang fokus pada peregangan pergelangan tangan, kaki, dan leher. Dilanjutkan permainan "Patung", di mana saat musik berhenti, siswa harus diam dalam posisi tertentu (misal: satu kaki diangkat).

KEGIATAN INTI (90 MENIT)

- **Mengamati (Mindful Learning):** Guru mendemonstrasikan 3 level latihan keseimbangan:
 1. Level 1 (Tumpuan Kaki): Sikap bangau, sikap kapal terbang.
 2. Level 2 (Tumpuan Lengan): Keseimbangan jongkok bertumpu telapak tangan.
 3. Level 3 (Tumpuan Kepala): Persiapan *headstand* dengan bantuan dinding.
- **Menanya:** Guru memancing pertanyaan, "Bagian tubuh mana yang harus dikuatkan agar tidak goyang?" atau "Di mana sebaiknya kita meletakkan tangan agar seimbang?".
- **Mencoba (Kinestetik & Diferensiasi Proses):**
 - Peserta didik mencoba gerakan Level 1 secara mandiri.
 - Untuk Level 2 dan 3, peserta didik bekerja berpasangan atau dalam kelompok tiga. Satu orang mencoba, yang lain mengamati dan siap membantu (memberi dukungan, bukan mengangkat).
 - Guru memberikan bimbingan intensif terutama pada Level 2 dan 3, memastikan posisi tangan dan kepala sudah benar sebelum mengangkat kaki.
- **Mengasosiasi (Meaningful Learning):** Peserta didik diminta merasakan perbedaan saat titik tumpu berubah dari kaki ke tangan. "Lebih sulit mana? Mengapa?"
- **Pembelajaran Berdiferensiasi:**
 - **Proses:** Peserta didik yang belum siap untuk Level 2 atau 3, tetap fokus memantapkan Level 1. Peserta didik yang sudah mampu di Level 2, bisa ditantang untuk menahan posisi lebih lama.
 - **Konten:** Penggunaan dinding sebagai alat bantu adalah wajib untuk pemula pada latihan *headstand*.

KEGIATAN PENUTUP (15 MENIT)

- **Refleksi:** Peserta didik berbagi pengalaman: "Apa bagian tersulit dari latihan keseimbangan hari ini?" dan "Bagaimana perasaanmu saat berhasil menahan posisi seimbang walau hanya sesaat?".
- **Rangkuman:** Guru menegaskan kembali pentingnya tumpuan yang kuat dan konsentrasi untuk menjaga keseimbangan.
- **Tindak Lanjut:** Guru memberikan "tantangan 30 detik sikap kapal terbang" untuk dilatih di rumah (di tempat yang aman).
- **Penutup:** Pendinginan fokus pada relaksasi otot, salam dan doa.

PERTEMUAN 2 (3 JP : 120 MENIT)

Topik: Aktivitas Gerak Spesifik Berguling

KEGIATAN PENDAHULUAN (15 MENIT)

- **Orientasi:** Salam, doa, presensi, memastikan keamanan area matras.
- **Apersepsi (Mindful):** Mengulang gerakan pemanasan peregangan leher dan punggung. Guru meminta siswa melakukan gerak "menggeling" seperti bola (posisi jongkok, peluk lutut, goyang ke depan dan belakang).
- **Motivasi (Meaningful):** Guru menjelaskan, "Kunci dari berguling adalah

membuat tubuh kita bulat seperti bola. Hari ini kita akan belajar cara berguling yang aman dan benar, serta cara menjadi pahlawan bagi teman kita dengan membantu mereka."

- **Penyampaian Tujuan:** Guru menyampaikan tujuan pembelajaran dan menjelaskan teknik bantuan (*spotting*) yang aman.
- **Pemanasan:** Pemanasan dinamis, ditambah latihan kekuatan otot perut dan leher.

KEGIATAN INTI (90 MENIT)

- **Mengamati & Mengasosiasi:** Guru mendemonstrasikan tahapan guling depan, dimulai dari awalan jongkok. Guru menekankan poin kunci: **dagu rapat ke dada, tengkuk menumpu di matras (bukan kepala), dan akhiran kembali jongkok.**
- **Mencoba (Kinestetik & Kolaborasi):**
 - **Tahap 1 (Guling Depan):** Peserta didik berlatih berpasangan. Satu orang melakukan, satu orang membantu dengan berlutut di samping, meletakkan satu tangan di tengkuk (untuk memastikan dagu tetap rapat) dan satu tangan di paha (untuk membantu mendorong).
 - **Tahap 2 (Guling Belakang):** Setelah guling depan cukup dikuasai, guru mendemonstrasikan guling belakang. Latihan dilakukan dengan bantuan guru secara langsung atau siswa yang sudah sangat mahir.
 - **Tahap 3 (Guling Lenting - Pengenalan):** Guru hanya mendemonstrasikan gerakan ini, atau memberikan latihan persiapan (lecutan kaki) tanpa melakukan gerakan penuh, mengingat tingkat kesulitannya yang tinggi.
- **Mengomunikasikan (Meaningful Learning):** Pasangan saling memberikan umpan balik: "Tadi dagumu sudah rapat, tapi dorongan kakimu kurang kuat."
- **Pembelajaran Berdiferensiasi:**
 - **Proses:** Peserta didik yang sangat takut, cukup berlatih pada tahap persiapan (posisi jongkok, menunduk, dan mendorong panggul ke atas). Peserta didik yang cepat bisa, dilatih untuk melakukan guling depan dari awalan berdiri. Latihan guling belakang dan lenting sangat disesuaikan dengan kemampuan dan keberanian individu dengan pengawasan ketat.
 - **Produk:** Keberhasilan dinilai dari kemauan mencoba, pemahaman akan keselamatan, dan kemampuan memberikan bantuan, bukan hanya dari kesempurnaan gulingan.

KEGIATAN PENUTUP (15 MENIT)

- **Refleksi:** Diskusi kelas: "Mengapa dagu harus selalu menempel di dada saat berguling?" dan "Bagaimana rasanya dibantu oleh teman saat latihan?"
- **Rangkuman:** Guru menyimpulkan poin-poin keselamatan terpenting dalam senam lantai.
- **Tindak Lanjut:** Mengingatkan untuk tidak mencoba gerakan sulit (guling belakang/lenting) di rumah tanpa pengawasan.
- **Penutup:** Pendinginan, salam, dan doa.

G. ASESMEN PEMBELAJARAN

ASESMEN DIAGNOSTIK

- **Observasi:** Saat pemanasan, guru mengamati tingkat kelenturan dan keberanian siswa saat melakukan gerakan-gerakan sederhana.
- **Tanya Jawab:** "Siapa yang takut kepalanya di bawah? Bagian mana yang membuatmu takut?" untuk memetakan kesiapan psikologis siswa.

ASESMEN FORMATIF

- **Tanya Jawab:** "Bagian tubuh mana yang pertama kali menyentuh matras saat guling depan?"
- **Diskusi Kelompok:** Mengamati cara siswa berkolaborasi dan berkomunikasi saat berlatih berpasangan/berkelompok.
- **Observasi (Checklist):** Guru menggunakan checklist untuk menilai proses: (1) Posisi awalan, (2) Daggu menempel ke dada, (3) Tumpuan pada tengkuk, (4) Gerakan akhir.
- **Penilaian Keterampilan (Proses):** Menilai kemampuan siswa dalam memberikan bantuan (*spotting*) kepada temannya.

ASESMEN SUMATIF

- **Praktik (Kinerja):**
 - **Keseimbangan:** Siswa diminta melakukan dan menahan sikap kapal terbang selama 5-8 detik.
 - **Guling Depan:** Siswa diminta melakukan satu kali gerakan guling depan dengan teknik yang paling dikuasainya (boleh dengan bantuan jika masih ragu).
- **Tes Tertulis:** Tes akhir bab untuk mengukur pemahaman konsep dan keselamatan.

Contoh Tes Tertulis:

A. Pilihan Ganda

1. Saat melakukan gerakan guling ke depan, bagian tubuh yang pertama kali menyentuh matras setelah telapak tangan adalah...
 - A. Puncak kepala
 - B. Dahi
 - C. Tengkuk (leher bagian belakang)
 - D. Punggung
2. Tujuan utama merapatkan dagu ke dada saat melakukan guling depan dan guling belakang adalah untuk...
 - A. Membuat gerakan terlihat lebih indah
 - B. Melindungi tulang leher dari cedera
 - C. Menambah kecepatan putaran
 - D. Memudahkan pendaratan dengan kaki

B. Esai

1. Jelaskan tiga hal paling penting yang harus diperhatikan untuk menjaga keselamatan saat melakukan aktivitas senam lantai!
2. Temanmu takut untuk melakukan guling depan. Sebagai teman yang baik dan sudah belajar teknik membantu, apa saja langkah-langkah bantuan (asistensi) yang akan kamu berikan kepadanya agar ia merasa aman?

Mengetahui,
Kepala Sekolah

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

.....
NIP.

.....
NIP.