

MODUL AJAR DEEP LEARNING
MATA PELAJARAN : PENDIDIKAN JASMANI, OLAHRAGA, DAN KESEHATAN
(PJOK)
BAB 6 : AKTIVITAS PERMAINAN DAN OLAHRAGA DI AIR

A. IDENTITAS MODUL

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

B. IDENTIFIKASI KESIAPAN PESERTA DIDIK

- **Pengetahuan Awal:** Sebagian peserta didik pernah bermain air, namun sebagian besar belum pernah mendapatkan pelajaran renang secara formal. Tingkat kepercayaan diri di dalam air sangat bervariasi.
- **Minat:** Umumnya peserta didik sangat antusias dengan kegiatan di air, namun beberapa mungkin memiliki rasa takut atau cemas terhadap kedalaman air.
- **Latar Belakang:** Kemampuan beradaptasi dengan lingkungan air berbeda-beda, dipengaruhi oleh pengalaman sebelumnya.
- **Kebutuhan Belajar:**
 - **Visual:** Membutuhkan peragaan gerakan di dalam dan di luar air yang jelas oleh guru.
 - **Auditori:** Membutuhkan instruksi yang singkat, jelas, dan menenangkan untuk membangun kepercayaan diri.
 - **Kinestetik:** Sangat membutuhkan pengalaman langsung untuk merasakan daya apung air, tekanan air, dan gerakan tubuh di dalam air secara bertahap dan aman.

C. KARAKTERISTIK MATERI PELAJARAN

- **Jenis Pengetahuan yang Akan Dicapai:**
 - **Konseptual:** Memahami konsep pengenalan air (*water confidence*), prinsip dasar mengapung, meluncur, dan pernapasan di air.
 - **Prosedural:** Menguasai prosedur dasar untuk masuk ke air, mengontrol napas, melakukan gerakan kaki, gerakan lengan, dan meluncur di permukaan air.
- **Relevansi dengan Kehidupan Nyata Peserta Didik:** Memberikan keterampilan dasar keselamatan di air yang sangat penting, serta membuka kesempatan untuk rekreasi yang sehat dan menyenangkan (berenang).
- **Tingkat Kesulitan:** Sedang hingga Tinggi. Faktor utama kesulitan adalah mengatasi rasa takut dan membangun adaptasi dengan lingkungan air yang sangat berbeda dari darat. Keamanan adalah prioritas mutlak.

- **Struktur Materi:** Materi disusun secara sistematis dan bertahap, dimulai dari pengenalan air, gerakan tungkai, gerakan lengan, posisi tubuh (meluncur), teknik pernapasan, lalu diakhiri dengan koordinasi dasar.
- **Integrasi Nilai dan Karakter:** Menanamkan nilai keberanian, disiplin (mengikuti aturan keselamatan), kemandirian, dan kepercayaan pada guru dan diri sendiri.

D. DIMENSI PROFIL LULUSAN

- **Keimanan dan Ketakwaan terhadap Tuhan Yang Maha Esa, dan Berakhlak Mulia:** Menjaga keselamatan diri sebagai bentuk syukur atas karunia Tuhan dan menghargai alam (air).
- **Kewargaan:** Menjaga kebersihan kolam renang dan mematuhi tata tertib yang berlaku untuk kepentingan bersama.
- **Penalaran Kritis:** Memahami hubungan antara gerakan tubuh (misalnya, gerakan kaki) dengan efeknya (daya dorong di air).
- **Kreativitas:** Mengeksplorasi berbagai cara bermain yang aman di air.
- **Kolaborasi:** Saling memberi semangat dan membantu teman (dalam batas aman dan pengawasan guru) untuk mengatasi rasa takut.
- **Kemandirian:** Menunjukkan keberanian untuk mencoba masuk ke air, menenggelamkan wajah, dan melakukan gerakan dasar secara mandiri.
- **Kesehatan:** Memahami renang sebagai salah satu olahraga terbaik untuk kesehatan jantung, paru-paru, dan seluruh tubuh.
- **Komunikasi:** Mendengarkan dan mematuhi instruksi keselamatan dari guru dengan saksama.

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):** Konsep daya apung, massa jenis, dan tekanan air.
- **Bahasa Indonesia:** Memahami dan mengikuti instruksi verbal yang kompleks terkait keselamatan di air.

C. TUJUAN PEMBELAJARAN

- **Pertemuan 1:** Peserta didik mampu melakukan pengenalan air, meliputi cara masuk ke kolam, membasahi wajah, dan menghembuskan napas di dalam air. (3 JP)
- **Pertemuan 2:** Peserta didik mampu mempraktikkan gerak dasar tungkai (kaki) dengan berpegangan di pinggir kolam atau menggunakan alat bantu. (3 JP)
- **Pertemuan 3:** Peserta didik mampu mempraktikkan gerak dasar lengan dengan posisi badan stabil di air. (3 JP)
- **Pertemuan 4:** Peserta didik mampu mempraktikkan posisi tubuh dan gerakan meluncur dari pinggir kolam. (3 JP)
- **Pertemuan 5:** Peserta didik mampu mengoordinasikan gerakan meluncur dengan gerakan tungkai secara sederhana. (3 JP)

D. INDIKATOR KETERCAPAIAN TUJUAN PEMBELAJARAN

1. Berani memasukkan seluruh wajah ke dalam air dan meniup udara.
2. Melakukan gerakan kaki naik-turun secara bergantian dengan posisi lurus.
3. Melakukan gerakan lengan mendayung secara bergantian.
4. Melakukan gerakan meluncur dari dinding kolam sejauh minimal 2-3 meter.
5. Mengombinasikan gerakan meluncur dengan gerakan kaki.

E. TOPIK PEMBELAJARAN KONTEKSTUAL

Membangun kepercayaan diri dan keterampilan dasar keselamatan di air (*water safety*) melalui permainan dan latihan bertahap di kolam dangkal.

F. KERANGKA PEMBELAJARAN

PRAKTIK PEDAGOGIK

- **Model Pembelajaran:** Pembelajaran Langsung (*Direct Instruction*), Pembelajaran Berbasis Permainan (*Game-Based Learning*).
- **Pendekatan:** Deep Learning (Mindful, Meaningful, Joyful Learning)
 - **Mindful Learning:** Peserta didik diajak untuk merasakan sensasi air, daya apung, dan fokus pada kontrol pernapasan.
 - **Meaningful Learning:** Menekankan bahwa setiap keterampilan yang dipelajari adalah fondasi penting untuk bisa berenang dan menyelamatkan diri di air.
 - **Joyful Learning:** Menggunakan permainan air yang seru untuk mengurangi kecemasan dan membuat proses adaptasi menjadi menyenangkan.
- **Metode Pembelajaran:** Demonstrasi, Latihan Bertahap, Permainan, Bantuan (*Assisted Practice*).
- **Strategi Pembelajaran Berdiferensiasi:**
 - **Diferensiasi Konten:** Menggunakan area kolam dengan kedalaman berbeda (kolam sangat dangkal untuk yang takut, kolam dangkal untuk yang lebih berani). Menggunakan alat bantu (pelampung papan, ban) atau tanpa alat bantu.
 - **Diferensiasi Proses:** Memberikan bimbingan 1-on-1 bagi peserta didik yang sangat cemas. Latihan bisa dilakukan mandiri, berpasangan, atau kelompok kecil.
 - **Diferensiasi Produk:** Target pencapaian disesuaikan; bagi sebagian peserta didik, berani menenggelamkan wajah sudah merupakan sebuah keberhasilan. Bagi yang lain, targetnya adalah meluncur.

KEMITRAAN PEMBELAJARAN

- **Lingkungan Sekolah:** Bekerja sama dengan pihak pengelola kolam renang untuk memastikan keamanan dan kebersihan.
- **Lingkungan Luar Sekolah/Masyarakat:** Melibatkan orang tua untuk memberikan dukungan moril dan memastikan anak membawa perlengkapan yang dibutuhkan.
- **Mitra Digital:** Menampilkan video tentang teknik dasar renang yang benar untuk anak-anak.

LINGKUNGAN BELAJAR

- **Ruang Fisik:**
 - Kolam renang yang bersih, aman, dan memiliki area dangkal yang memadai.
 - Aturan keselamatan yang jelas dan terlihat (misal: dilarang berlari, dilarang mendorong).
- **Ruang Virtual:**
 - Tidak ada. Fokus pada interaksi langsung dengan lingkungan air.
- **Budaya Belajar:**
 - Menciptakan lingkungan yang sangat suportif dan bebas dari paksaan.
 - Menghargai setiap tingkat keberanian dan kemajuan, sekecil apapun.
 - Guru memposisikan diri sebagai figur yang dapat dipercaya dan memberikan rasa aman.

PEMANFAATAN DIGITAL

- Penggunaan peluit untuk memberikan aba-aba yang terdengar jelas di lingkungan kolam yang bising.

G. LANGKAH-LANGKAH PEMBELAJARAN BERDIFERENSIASI

PERTEMUAN 1 (3 JP : 105 MENIT)

Topik: Pengenalan Air (Water Confidence)

- **KEGIATAN PENDAHULUAN (15 MENIT)**
 - **Orientasi & Doa:** Di pinggir kolam, guru menjelaskan aturan keselamatan utama.
 - **Apersepsi:** Bertanya, "Siapa yang sudah pernah berenang? Apa yang kalian rasakan saat di dalam air?"
 - **Pemanasan:** Peregangan ringan di darat, fokus pada persendian tangan dan kaki.
- **KEGIATAN INTI (75 MENIT)**
 - **Mengamati (Mindful):** Guru mencontohkan cara masuk ke kolam dengan aman (melalui tangga), cara membasahi tubuh secara bertahap.
 - **Mencoba (Meaningful):** Peserta didik masuk ke kolam dangkal satu per satu. Berjalan-jalan di kolam, merasakan suhu dan tekanan air.
 - **Aktivitas 1:** Latihan membasahi wajah, mengambil air dengan tangan dan mengusapkannya ke muka.
 - **Aktivitas 2:** Latihan meniup gelembung. Peserta didik menunduk dan meniup udara di permukaan air, kemudian mencoba meniup dengan mulut di dalam air.
 - **Bermain (Joyful):** Permainan "Hujan Buatan". Peserta didik saling memercikkan air dengan tangan untuk membiasakan diri dengan air di wajah.
 - **Pembelajaran Berdiferensiasi:**
 - **Proses:** Peserta didik yang takut cukup duduk di pinggir kolam dengan kaki di dalam air. Guru mendampingi secara personal.
- **KEGIATAN PENUTUP (15 MENIT)**
 - **Refleksi:** Diskusi tentang apa yang dirasakan saat pertama kali memasukkan wajah ke air.

- **Rangkuman:** Guru memuji keberanian semua peserta didik.
- **Penutup:** Membilas badan dan doa.

PERTEMUAN 2 & 3 (Kombinasi Materi Gerakan Kaki & Lengan)

Topik: Gerak Dasar Tungkai dan Lengan

● **KEGIATAN PENDAHULUAN (15 MENIT)**

- **Orientasi & Doa:** Rutin.
- **Apersepsi:** Mengulang latihan meniup gelembung di air.
- **Pemanasan:** Berjalan dan berlari kecil di kolam dangkal.

● **KEGIATAN INTI (75 MENIT)**

- **Mengamati (Mindful):** Guru mendemonstrasikan gerakan kaki renang gaya bebas (naik-turun) sambil duduk di pinggir kolam, lalu di dalam air sambil berpegangan. Kemudian mencontohkan gerakan lengan mendayung.
 - **Mencoba (Meaningful):**
 - **Latihan Kaki:** Peserta didik duduk di pinggir kolam dan melakukan gerakan kaki. Kemudian masuk ke air, berpegangan di dinding kolam, dan mengulang gerakan kaki.
 - **Latihan Lengan:** Peserta didik berdiri di kolam dangkal, membungkukkan badan, dan berlatih gerakan lengan mendayung secara bergantian.
 - **Bermain (Joyful):** "Balap Kaki". Dengan menggunakan papan pelampung, peserta didik berlomba menempuh jarak pendek hanya dengan menggunakan gerakan kaki.
 - **Pembelajaran Berdiferensiasi:**
 - **Konten:** Peserta didik yang sudah lancar bisa mencoba tanpa papan pelampung. Jarak lomba disesuaikan.
- ### ● **KEGIATAN PENUTUP (15 MENIT)**
- **Refleksi:** Bagian mana yang lebih kuat mendorong badan, gerakan kaki atau lengan?
 - **Rangkuman:** Kaki memberikan dorongan stabil, sementara lengan memberikan tenaga tarikan yang kuat.
 - **Penutup:** Membilas badan dan doa.

PERTEMUAN 4 & 5 (Kombinasi Materi Meluncur & Koordinasi)

Topik: Meluncur dan Koordinasi Dasar

● **KEGIATAN PENDAHULUAN (15 MENIT)**

- **Orientasi & Doa:** Rutin.
- **Apersepsi:** Mengulang gerakan kaki dengan papan pelampung.
- **Pemanasan:** Permainan "Menyelam Ambil Benda". Guru menyebar benda yang tenggelam di kolam sangat dangkal, peserta didik mengambilnya.

● **KEGIATAN INTI (75 MENIT)**

- **Mengamati (Mindful):** Guru mendemonstrasikan cara meluncur: menempelkan kaki di dinding, mengambil napas, menunduk, dan mendorong tubuh dengan kuat hingga meluncur lurus ke depan.

- **Mencoba (Meaningful):** Peserta didik berlatih meluncur dari dinding kolam ke arah guru atau teman yang menunggu di jarak dekat (2-3 meter).
- **Aktivitas 1:** Lomba "Meluncur Terjauh".
- **Aktivitas 2 (Koordinasi):** Setelah meluncur, peserta didik mencoba menambahkan beberapa gerakan kaki untuk membuat luncuran lebih jauh.
- **Bermain (Joyful):** Permainan "Terowongan". Beberapa anak berdiri membentuk terowongan dengan kaki terbuka, anak yang lain mencoba meluncur melewati terowongan tersebut.
- **Pembelajaran Berdiferensiasi:**
 - **Proses:** Jarak meluncur dimulai dari sangat dekat. Guru bisa membantu menarik tangan peserta didik agar merasakan sensasi meluncur.
- **KEGIATAN PENUTUP (15 MENIT)**
 - **Refleksi:** Apa kunci agar luncuran bisa lurus dan jauh? (Jawaban: dorongan kuat, badan lurus seperti pensil).
 - **Rangkuman:** Guru memberikan apresiasi atas kemajuan besar yang dicapai semua peserta didik dari pertemuan pertama hingga terakhir.
 - **Penutup:** Membilas badan dan doa.

H. ASESMEN PEMBELAJARAN

ASESMEN DIAGNOSTIK

- **Tanya Jawab:** Sebelum masuk kolam, "Siapa yang takut air? Siapa yang sudah bisa berenang?"
- **Observasi Awal:** Mengamati reaksi awal dan tingkat kepercayaan diri peserta didik saat pertama kali masuk ke dalam air.

ASESMEN FORMATIF

- **Observasi (Penilaian Proses):** Menggunakan lembar ceklis untuk menilai kemajuan setiap peserta didik pada setiap elemen (misal: berani memasukkan wajah, gerakan kaki benar, bisa meluncur).
- **Umpan Balik Langsung:** Memberikan koreksi dan pujian secara langsung saat peserta didik melakukan latihan.

ASESMEN SUMATIF

- **Praktik (Kinerja):**
 - **Tes Keterampilan Dasar:** Meminta peserta didik untuk mendemonstrasikan serangkaian kemampuan secara individual:
 1. Masuk ke kolam dengan aman.
 2. Berjalan ke tengah kolam dangkal.
 3. Memasukkan wajah ke air dan meniup gelembung 3 kali.
 4. Meluncur dari dinding kolam sejauh mungkin.
 - **Kriteria:** Keberanian dan kemampuan melakukan setiap tugas sesuai instruksi. Penilaian disesuaikan dengan tingkat kemajuan masing-masing anak.

Kepala Sekolah

Guru Mata Pelajaran

.....
NIP.

.....
NIP.