

MODUL AJAR DEEP LEARNING
MAPEL : PENDIDIKAN JASMANI, OLAHRAGA, DAN KESEHATAN (PJOK)
UNIT 3 : PERMAINAN LAPANGAN KASTI

A. IDENTITAS MODUL

Nama Sekolah : SMP / MTs :
Nama Penyusun :
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK)
Fase / Kelas /Semester : D / VII / Ganjil
Alokasi Waktu : 6 Jam Pelajaran (3 Pertemuan @ 2 JP)
Tahun Pelajaran : 2025 / 2026

B. IDENTIFIKASI KESIAPAN PESERTA DIDIK

Peserta didik di kelas VII umumnya memiliki pengalaman dasar dalam berbagai jenis permainan bola kecil, mungkin dari kegiatan sekolah dasar atau permainan di lingkungan rumah/komunitas. Beberapa mungkin sudah memiliki pemahaman tentang konsep dasar melempar, menangkap, dan memukul bola. Keterampilan motorik kasar mereka bervariasi; ada yang sudah koordinasinya baik, ada pula yang masih perlu banyak latihan. Pemahaman tentang aturan permainan tim mungkin masih sederhana, cenderung berfokus pada individu. Kesiapan fisik umum cukup baik, namun variasi stamina dan kekuatan antar individu perlu diperhatikan.

C. KARAKTERISTIK MATERI PELAJARAN

Materi permainan kasti merupakan jenis pengetahuan prosedural dan konseptual, serta sangat menekankan aspek keterampilan motorik dan sikap. Pengetahuan prosedural mencakup teknik dasar (melempar, menangkap, memukul, berlari), strategi bermain, dan aturan permainan. Pengetahuan konseptual meliputi sejarah kasti, filosofi di balik permainan tim, dan pentingnya fair play. Relevansi materi ini sangat tinggi karena kasti adalah permainan tradisional yang populer di Indonesia, mengajarkan kerja sama, sportivitas, dan melatih kebugaran jasmani. Tingkat kesulitan materi ini bersifat progresif, dimulai dari teknik dasar yang sederhana hingga kombinasi teknik dan strategi bermain dalam tim. Struktur materi diawali dengan pengenalan permainan kasti, teknik dasar (melempar, menangkap, memukul), peraturan permainan, formasi dan strategi, serta simulasi permainan. Integrasi nilai dan karakter akan ditekankan pada sportivitas, kerja sama, disiplin, tanggung jawab, kejujuran, dan menghargai perbedaan.

D. DIMENSI LULUSAN PEMBELAJARAN

Berdasarkan tujuan pembelajaran yang akan dicapai, dimensi profil lulusan yang akan ditekankan adalah:

- **Kewargaan:** Peserta didik akan belajar tentang pentingnya aturan, menghargai keputusan wasit, dan berperan aktif sebagai bagian dari tim.
- **Penalaran Kritis:** Peserta didik akan diajak untuk menganalisis strategi permainan, mengevaluasi kinerja tim, dan membuat keputusan taktis selama bermain.

- **Kolaborasi:** Melalui permainan tim, peserta didik akan belajar bekerja sama, berkomunikasi efektif, dan mendukung satu sama lain untuk mencapai tujuan bersama.
- **Kemandirian:** Peserta didik akan dilatih untuk menguasai teknik dasar secara mandiri dan bertanggung jawab atas peran mereka dalam tim.
- **Kesehatan:** Peserta didik akan menyadari pentingnya aktivitas fisik dan kebugaran melalui permainan kasti, serta memahami risiko cedera dan cara pencegahannya.
- **Komunikasi:** Peserta didik akan berlatih berkomunikasi secara verbal dan non-verbal (bahasa tubuh) yang efektif selama bermain dan berinteraksi dalam tim.

DESAIN PEMBELAJARAN

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

Pada akhir fase D, peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam menganalisis dan mempraktikkan keterampilan gerak spesifik permainan bola kecil/besar, aktivitas beladiri, dan aktivitas lain sesuai kondisi lingkungan yang relevan. Mereka juga dapat memahami dan mempraktikkan keterampilan gerak fundamental dan kombinasi gerak spesifik aktivitas permainan dan olahraga, menunjukkan perilaku sportif dan bertanggung jawab, menjaga kesehatan, serta menganalisis dan mempraktikkan penanggulangan permasalahan kesehatan terkait aktivitas fisik.

B. LINTAS DISIPLIN ILMU

- **Matematika:** Perhitungan skor, jarak lemparan/pukulan, sudut pantul bola, dan statistik permainan.
- **Bahasa Indonesia:** Kemampuan berkomunikasi yang efektif antar pemain, memahami instruksi dan aturan permainan, serta menyusun laporan kegiatan.
- **Ilmu Pengetahuan Alam (IPA):** Konsep fisika dalam gerak bola (gaya, kecepatan, lintasan), anatomi tubuh terkait gerak, dan pentingnya nutrisi serta hidrasi.
- **Pendidikan Pancasila dan Kewarganegaraan (PPKn):** Nilai-nilai Pancasila seperti kerja sama (gotong royong), sportivitas, toleransi, dan menghargai aturan dalam konteks permainan.
- **Seni Budaya:** Kreativitas dalam mengembangkan variasi gerakan atau formasi yang menarik dalam permainan.

C. TUJUAN PEMBELAJARAN

Pertemuan 1: Teknik Dasar Melempar dan Menangkap Bola Kasti

- Peserta didik dapat menunjukkan berbagai teknik melempar bola kasti (melambung, mendatar, menyusur tanah) dengan koordinasi yang baik.
- Peserta didik dapat menunjukkan berbagai teknik menangkap bola kasti (bola lambung, bola datar, bola menyusur tanah) dengan akurat.
- Peserta didik dapat bekerja sama dalam pasangan atau kelompok kecil untuk berlatih melempar dan menangkap bola dengan baik.

Pertemuan 2: Teknik Dasar Memukul Bola dan Berlari

- Peserta didik dapat menunjukkan teknik memukul bola kasti dengan ayunan yang tepat dan kontak yang baik dengan bola secara mandiri.
- Peserta didik dapat menunjukkan teknik berlari dan strategi lari yang efektif setelah memukul bola untuk mencapai tiang hinggap dengan cepat.
- Peserta didik dapat mengidentifikasi kesalahan umum dalam memukul dan berlari, serta berusaha memperbaikinya melalui latihan.

Pertemuan 3: Peraturan Permainan dan Bermain Kasti Sederhana

- Peserta didik dapat menjelaskan peraturan dasar permainan kasti (jumlah pemain, tugas pemukul, pelambung, penjaga, nilai) dengan benar.
- Peserta didik dapat menerapkan teknik dasar melempar, menangkap, memukul, dan berlari dalam simulasi permainan kasti sederhana dengan sportif.

- Peserta didik dapat menunjukkan kerja sama tim dan komunikasi yang efektif selama permainan kasti.

D. TOPIK PEMBELAJARAN KONTEKSTUAL

Topik pembelajaran kontekstual untuk Unit Kasti akan difokuskan pada skenario permainan nyata dan aplikasinya dalam pengembangan diri:

- **Turnamen Kasti Mini Antarkelas:** Mengorganisir dan berpartisipasi dalam turnamen kecil yang menuntut aplikasi semua teknik dan strategi.
- **Analisis Pertandingan Kasti Profesional (Video):** Mengamati dan menganalisis strategi serta teknik yang digunakan oleh pemain kasti yang lebih mahir.
- **Peran Wasit dalam Kasti:** Memahami dan mempraktikkan peran wasit untuk menumbuhkan rasa keadilan dan tanggung jawab terhadap aturan.
- **Rancang Strategi Kasti Impian:** Membuat formasi dan strategi permainan kasti yang inovatif dan mendiskusikannya dengan tim.
- **Profil Pemain Kasti Teladan:** Mengidentifikasi karakteristik pemain kasti yang sportif, kooperatif, dan berprestasi.

E. KERANGKA PEMBELAJARAN

PRAKTIK PEDAGOGIK:

- **Pembelajaran Berbasis Proyek (Project-Based Learning):** Peserta didik akan terlibat dalam proyek "Penyelenggaraan Turnamen Kasti Kelas". Proyek ini melibatkan:
- **Eksplorasi Lapangan:** Mengukur lapangan kasti yang ideal atau yang tersedia di sekolah, memahami posisi antar pos, dan jarak yang harus ditempuh.
- **Wawancara:** Mewawancarai guru PJOK atau pemain kasti senior (jika ada) tentang strategi permainan, teknik memukul yang efektif, atau cara menghindari cedera.
- **Presentasi:** Mempresentasikan hasil analisis strategi permainan, aturan modifikasi (jika ada), atau evaluasi kinerja tim setelah turnamen.
- **Diskusi Kelompok:** Diskusi aktif tentang strategi permainan, analisis kekuatan dan kelemahan tim lawan, atau studi kasus tentang situasi permainan yang memerlukan keputusan cepat. Ini mendorong penalaran kritis dan kolaborasi.

MITRA PEMBELAJARAN:

- **Lingkungan Sekolah:** Guru mata pelajaran lain (Matematika untuk perhitungan skor, PPKn untuk sportivitas, IPA untuk anatomi gerak). Pengurus OSIS atau siswa senior yang mahir kasti dapat menjadi mentor.
- **Lingkungan Luar Sekolah:** Klub olahraga lokal atau komunitas kasti (jika ada) dapat diajak bekerja sama untuk sesi coaching clinic atau pertandingan persahabatan.
- **Masyarakat:** Mengamati permainan kasti di lingkungan sekitar (misalnya, di lapangan desa atau saat perayaan 17 Agustus) untuk melihat variasi aturan atau gaya bermain.

LINGKUNGAN BELAJAR:

- **Ruang Fisik:** Lapangan olahraga sekolah yang memadai untuk permainan kasti. Tersedia peralatan kasti yang lengkap dan aman (pemukul, bola, tiang hinggap).
- **Ruang Virtual:** Pemanfaatan platform LMS untuk berbagi materi (video teknik dasar, peraturan, contoh strategi), forum diskusi tentang analisis pertandingan, atau

unggah video latihan mandiri.

- **Kolaboratif:** Mendorong peserta didik untuk bekerja sama dalam tim, saling mendukung, dan merayakan keberhasilan bersama.
- **Berpartisipasi Aktif:** Menciptakan suasana yang aman bagi peserta didik untuk mencoba teknik baru, bertanya, dan berani mengambil risiko dalam permainan.
- **Rasa Ingin Tahu:** Memicu rasa ingin tahu melalui tantangan permainan, analisis strategi, dan eksplorasi variasi permainan kasti.

PEMANFAATAN DIGITAL:

- **Learning Management System (LMS):** Digunakan untuk mengunggah rencana pembelajaran, panduan teknik dasar (berupa teks dan video), rubrik penilaian, dan jadwal latihan/turnamen.
- **Forum Diskusi Daring:** Platform diskusi daring (melalui LMS atau grup chat kelas) untuk membahas strategi permainan, analisis video pertandingan, atau pengalaman pribadi selama latihan.
- **Pemanfaatan Perpustakaan Digital:** Mengarahkan peserta didik untuk mencari artikel atau video tentang teknik lanjutan kasti, sejarah kasti, atau tips menjaga kebugaran.
- **Analisis Video:** Menggunakan aplikasi pemutar video untuk menganalisis gerakan teknik melempar, menangkap, dan memukul, serta memberikan umpan balik visual.
- **Asesmen Daring:** Kuis singkat tentang peraturan kasti melalui platform (misalnya Quizizz), survei refleksi diri setelah latihan/pertandingan melalui Google Forms, pengumpulan laporan proyek melalui LMS.

F. LANGKAH-LANGKAH PEMBELAJARAN BERDIFERENSIASI

KEGIATAN PENDAHULUAN

Pembukaan (Joyful & Mindful):

- Guru menyapa peserta didik dengan semangat dan mengajak mereka melakukan pemanasan ringan dengan musik atau permainan pemanasan interaktif yang ceria. Ini menciptakan suasana yang menggembirakan.
- **Aktivasi Pengetahuan Awal (Mindful):** Guru bertanya, "Siapa yang pernah bermain kasti? Bagaimana rasanya?" atau "Menurut kalian, apa yang membuat tim kasti bisa menang?". Ini memancing kesadaran tentang pengalaman dan pengetahuan awal mereka.
- **Koneksi ke Kehidupan Nyata (Meaningful):** Guru menjelaskan bahwa kasti bukan hanya permainan, tetapi juga melatih kerja sama, kecepatan, dan ketangkasan yang berguna dalam banyak aktivitas lain. Guru bisa bercerita singkat tentang sejarah kasti sebagai permainan tradisional.
- **Membangun Tujuan Bersama (Mindful):** Guru menyampaikan tujuan pembelajaran hari ini dan menjelaskan bagaimana setiap kegiatan akan membantu mereka menguasai teknik kasti. Guru bisa meminta peserta didik untuk menyebutkan satu target pribadi yang ingin dicapai hari ini (misalnya, "Saya ingin bisa menangkap bola dengan baik").

KEGIATAN INTI

Eksplorasi dan Penemuan (Memahami - Meaningful & Joyful):

- **Demonstrasi Visual & Verbal:** Guru mendemonstrasikan teknik dasar melempar,

menangkap, dan memukul dengan jelas dan menarik. Menggunakan video tutorial pendek (jika memungkinkan) untuk variasi.

- **Latihan Berpasangan/Kelompok Kecil (Joyful):** Peserta didik berlatih teknik dasar dalam formasi yang bervariasi (berpasangan, lingkaran kecil, berbanjar). Guru berkeliling memberikan bimbingan individual dan umpan balik langsung. Guru bisa memodifikasi peralatan (misalnya, bola yang lebih besar atau pemukul yang lebih ringan) untuk peserta didik yang membutuhkan dukungan lebih.
- **Studi Kasus "Kesalahan Umum" (Meaningful):** Guru menunjukkan video singkat tentang kesalahan umum dalam kasti (misalnya, salah posisi tangan saat memukul, salah posisi saat menangkap) dan meminta peserta didik dalam kelompok untuk menganalisis penyebab dan solusinya. Ini mendorong penalaran kritis.

Pengembangan dan Penerapan (Mengaplikasi - Meaningful & Joyful):

- **Drill Kombinasi:** Peserta didik melakukan drill yang menggabungkan beberapa teknik (misalnya, melempar-menangkap-berlari).
- **Permainan Modifikasi (Joyful):** Guru memodifikasi permainan kasti agar lebih sederhana dan menyenangkan, fokus pada penguasaan teknik dan kerja sama tim (misalnya, kasti tanpa memukul jauh, hanya dengan lemparan). Ini memungkinkan semua level kemampuan untuk berpartisipasi aktif.
- **Simulasi Pertandingan (Mengaplikasi):** Peserta didik dibagi menjadi tim dan melakukan simulasi pertandingan kasti dengan penerapan peraturan dasar. Guru bertindak sebagai wasit dan memberikan umpan balik langsung tentang penerapan teknik dan kerja sama tim.
- **Peran Strategi (Meaningful):** Setiap kelompok diberi kesempatan untuk merancang strategi sederhana untuk tim mereka (misalnya, siapa yang melempar, siapa yang menjaga pos). Guru memfasilitasi diskusi tentang efektivitas strategi tersebut.

Generalisasi dan Refleksi (Merefleksi - Mindful & Meaningful):

- **Refleksi Diri (Mindful):** Peserta didik menuliskan di jurnal atau secara lisan tentang teknik mana yang paling menantang bagi mereka, teknik mana yang mereka kuasai dengan baik, dan bagaimana perasaan mereka saat bermain dalam tim.
- **Diskusi Kelas "Membangun Tim Juara" (Meaningful):** Guru memimpin diskusi tentang pentingnya kerja sama, komunikasi, dan sportivitas dalam tim kasti. Mengaitkan dengan nilai-nilai kehidupan sehari-hari.
- **Penugasan Analisis Video:** Peserta didik ditugaskan menonton video pertandingan kasti (dari buku atau sumber lain) dan menganalisis teknik serta strategi yang digunakan pemain.

KEGIATAN PENUTUP

Umpan Balik Konstruktif (Mindful):

- Guru memberikan umpan balik spesifik tentang peningkatan keterampilan motorik, partisipasi dalam tim, dan pemahaman aturan. Umpan balik dapat diberikan secara lisan atau menggunakan rubrik sederhana.
- Peserta didik juga memberikan umpan balik kepada teman kelompoknya dan tentang sesi latihan hari itu.

Menyimpulkan Pembelajaran (Meaningful):

- Guru dan peserta didik secara bersama-sama menyimpulkan teknik-teknik penting dan aturan dasar kasti yang telah dipelajari.

- Guru menekankan kembali pentingnya sportivitas dan kerja sama dalam permainan.
- Melakukan pendinginan bersama dengan gerakan peregangan yang dipandu oleh peserta didik.

Perencanaan Pembelajaran Selanjutnya (Joyful & Mindful):

- Guru memberikan apresiasi atas partisipasi aktif peserta didik.
- Guru menginformasikan tentang rencana simulasi pertandingan penuh di pertemuan berikutnya dan meminta peserta didik untuk berlatih teknik yang masih dirasa sulit secara mandiri.
- Guru menutup pelajaran dengan motivasi untuk tetap aktif dan menjaga kebugaran.

G. ASESMEN PEMBELAJARAN

ASESMEN AWAL PEMBELAJARAN:

- **Tujuan:** Mengidentifikasi pengetahuan awal peserta didik tentang kasti, pengalaman bermain, dan keterampilan motorik dasar (melempar, menangkap, memukul).
- **Observasi:** Mengamati cara peserta didik melempar, menangkap, dan memukul bola saat pemanasan atau aktivitas bebas awal.
- **Wawancara (Singkat):** Bertanya langsung kepada beberapa peserta didik: "Apa yang kamu ketahui tentang permainan kasti?", "Teknik apa yang paling kamu kuasai?", "Apa tantangan terbesar saat bermain kasti?".
- **Kuesioner:** Memberikan kuesioner singkat tentang pengalaman bermain kasti sebelumnya, pemahaman aturan sederhana, dan teknik dasar.
- **Tes Diagnostik (Praktik Sederhana):** Meminta peserta didik melakukan 3x lemparan, 3x tangkapan, dan 3x pukulan sederhana untuk melihat koordinasi dan akurasi awal.

ASESMEN PROSES PEMBELAJARAN:

- **Tujuan:** Memantau kemajuan peserta didik selama latihan teknik, partisipasi dalam drill, dan interaksi dalam kelompok/tim.
- **Tugas Harian (Latihan Berpasangan/Kelompok):** Mengamati dan memberikan checklist/skala penilaian (misalnya, mampu/belum mampu) terhadap kemampuan peserta didik dalam melakukan teknik melempar, menangkap, dan memukul secara berulang.
- **Diskusi Kelompok:** Menilai partisipasi aktif dalam diskusi strategi, kemampuan memberikan ide, dan kerja sama dalam mencari solusi masalah permainan.
- **Presentasi (jika ada):** Menilai kejelasan dan kelengkapan presentasi analisis video atau rencana strategi.

ASESMEN AKHIR PEMBELAJARAN:

- **Tujuan:** Mengukur pencapaian tujuan pembelajaran secara keseluruhan, meliputi penguasaan teknik, pemahaman aturan, strategi, dan nilai-nilai sportivitas.
- **Jurnal Reflektif:** Menilai kedalaman refleksi peserta didik tentang pengalaman belajar kasti, kesulitan yang dihadapi, dan pembelajaran yang diperoleh tentang kerja sama atau sportivitas.
- **Tes Tertulis:** Memberikan tes tertulis yang mencakup pengetahuan tentang teknik dasar, peraturan permainan, dan strategi kasti.

- **Tugas Akhir (Proyek):** Menilai keseluruhan proyek "Penyelenggaraan Turnamen Kasti Kelas", termasuk perencanaan, eksekusi, peran individu, dan laporan/presentasi hasil.
- **Proyek (Penilaian Komprehensif):**
 - **Kinerja Praktik (Permainan Kasti):** Mengamati dan menilai performa peserta didik selama simulasi pertandingan kasti. Aspek yang dinilai: penguasaan teknik (melempar, menangkap, memukul, berlari), pemahaman posisi dan strategi, kerja sama tim, sportivitas, dan disiplin.
 - **Penilaian Keterampilan Motorik (Produk):** Menggunakan rubrik untuk menilai akurasi lemparan, ketepatan tangkapan, dan kualitas pukulan dalam situasi bermain.
- **Soal untuk Menguji Pemahaman Peserta Didik, Asesmen Awal Pembelajaran (Tes Diagnostik):**
 1. Sebutkan 3 peralatan utama yang digunakan dalam permainan kasti!
 2. Menurutmu, apa teknik yang paling penting dalam permainan kasti? Mengapa?
 3. Jika ada temanmu yang bermain curang saat olahraga, apa yang akan kamu lakukan?
 4. Apakah kamu merasa percaya diri saat melempar bola jauh? (Ya/Tidak/Sedang saja). Jelaskan mengapa.
 5. Apa manfaat bermain kasti bagi kesehatan tubuhmu?
- **Asesmen Proses Pembelajaran (Tugas Harian / Diskusi Kelompok):**
 1. Jelaskan perbedaan teknik melempar bola kasti melambung, mendarat, dan menyusur tanah. Kapan masing-masing teknik ini efektif digunakan?
 2. Jika kamu menjadi penangkap bola di lapangan, posisi tubuh seperti apa yang paling baik saat menunggu bola datang? Mengapa?
 3. Dalam sebuah pertandingan kasti, timmu sedang menyerang dan ada 2 pemain di pos 1. Bola dipukul jauh. Apa keputusan terbaik yang harus diambil oleh pemain yang akan berlari dari pos 1? Jelaskan alasannya!
 4. Diskusikan dalam kelompok Anda: Mengapa komunikasi antar pemain sangat penting dalam permainan kasti? Berikan contohnya!
 5. Gambarkan denah lapangan kasti sederhana dan tunjukkan posisi ideal untuk pemukul, pelambung, dan beberapa penjaga lapangan saat permainan dimulai.
- **Asesmen Akhir Pembelajaran (Tes Tertulis / Proyek):**
 1. Jelaskan secara rinci teknik memukul bola kasti yang baik, mulai dari posisi berdiri, ayunan tangan, hingga kontak dengan bola.
 2. Apa saja peran dan tugas dari setiap pemain dalam permainan kasti (pemukul, pelambung, penjaga)? Jelaskan pentingnya setiap peran tersebut.
 3. Jika kamu adalah kapten tim kasti dan timmu tertinggal 10 poin di babak terakhir. Strategi apa yang akan kamu terapkan untuk mencoba mengejar ketertinggalan? Jelaskan strategimu secara singkat.
 4. **Soal Proyek/Studi Kasus:** Timmu diminta untuk membuat sebuah "Video Tutorial Mini Teknik Dasar Kasti" (durasi 1-2 menit) yang fokus pada satu teknik (misalnya, cara menangkap bola yang benar). Buatlah outline (garis besar) isi video tersebut, termasuk poin-poin kunci yang akan dijelaskan dan demonstrasi gerakan.
 5. **Soal Reflektif:** Setelah mengikuti pembelajaran kasti, apa nilai atau pelajaran

non-teknis yang paling berharga yang kamu dapatkan (misalnya tentang kerja sama, sportivitas, atau kepemimpinan)? Bagaimana kamu bisa menerapkan nilai tersebut dalam kehidupan sehari-hari di luar lapangan?