

MODUL AJAR DEEP LEARNING
MATA PELAJARAN : PENDIDIKAN JASMANI, OLAHRAGA, DAN KESEHATAN
(PJOK)
BAB 3 : BELA DIRI (TAEKWONDO)

A. IDENTITAS MODUL

Nama Sekolah :
Nama Penyusun :
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK)
Kelas / Fase / Semester : IX / D / Ganjil & Genap
Alokasi Waktu : 6 JP (2 kali pertemuan)
Tahun Pelajaran : 20... / 20...

B. IDENTIFIKASI KESIAPAN PESERTA DIDIK

- **Pengetahuan Awal** : Peserta didik memiliki pemahaman dasar tentang konsep bela diri. Beberapa siswa mungkin pernah melihat atau memiliki sedikit pengalaman dengan Taekwondo atau bela diri lainnya melalui media atau kegiatan ekstrakurikuler.
- **Minat** : Sebagian peserta didik memiliki minat pada aktivitas yang menantang, disiplin, dan berkaitan dengan budaya populer (film, game) di mana bela diri sering ditampilkan.
- **Latar Belakang** : Latar belakang siswa bervariasi, ada yang memiliki kelenturan dan koordinasi yang baik, sementara yang lain mungkin masih kaku dan perlu latihan dasar lebih intensif.
- **Kebutuhan Belajar** :
 - **Visual**: Membutuhkan demonstrasi gerakan kuda-kuda, pukulan, tendangan, dan tangkisan yang jelas dan bertahap. Gambar atau poster urutan gerakan sangat membantu.
 - **Auditori**: Memerlukan instruksi dengan hitungan yang jelas, penjelasan filosofi dasar bela diri (disiplin, hormat), dan terminologi dasar dalam Taekwondo.
 - **Kinestetik**: Belajar paling efektif melalui pengulangan gerakan (drill), merasakan keseimbangan pada kuda-kuda, dan kekuatan pada setiap pukulan dan tendangan.

C. KARAKTERISTIK MATERI PELAJARAN

- **Jenis Pengetahuan yang Akan Dicapai**
 - **Konseptual**: Memahami konsep dasar bela diri untuk pertahanan diri, filosofi Taekwondo (disiplin, integritas, sportivitas), serta fungsi dari setiap gerakan dasar (kuda-kuda, tangkisan, pukulan, tendangan).
 - **Prosedural**: Menguasai langkah-langkah teknis dalam melakukan berbagai macam kuda-kuda (seogi), tangkisan (makki), pukulan (jireugi), dan tendangan (chagi).

- **Relevansi dengan Kehidupan Nyata Peserta Didik:** Bela diri Taekwondo bermanfaat untuk meningkatkan kepercayaan diri, disiplin, kesehatan fisik, dan memberikan kemampuan dasar untuk melindungi diri dalam situasi terdesak.
- **Tingkat Kesulitan:** Sedang hingga Tinggi. Materi ini memerlukan kombinasi kekuatan, kelenturan, keseimbangan, dan konsentrasi.
- **Struktur Materi:** Pembelajaran dimulai dari pengenalan sikap dasar dan kuda-kuda, dilanjutkan dengan teknik tangkisan, pukulan, dan tendangan, kemudian diakhiri dengan merangkai beberapa gerakan dasar menjadi sebuah jurus sederhana (poomsae).
- **Integrasi Nilai dan Karakter:**
 - **Keimanan dan Ketakwaan terhadap Tuhan Yang Maha Esa, dan Berakhlak Mulia:** Menanamkan rasa hormat kepada guru/pelatih dan sesama, serta mengendalikan diri untuk tidak menyalahgunakan kemampuan bela diri.
 - **Bernalar Kritis:** Menganalisis gerakan lawan untuk menentukan tangkisan atau serangan balasan yang efektif.
 - **Kreativitas:** Merancang dan mengombinasikan gerakan-gerakan dasar menjadi sebuah rangkaian jurus yang harmonis dan bertenaga.
 - **Kolaborasi/Bergotong Royong:** Berlatih secara berpasangan untuk saling memberikan umpan balik dan koreksi gerakan.
 - **Kemandirian:** Melatih penguasaan teknik dan kekuatan fisik secara individu dengan tekun dan disiplin.
 - **Kepedulian:** Menjaga keselamatan teman berlatih dengan mengontrol kekuatan saat melakukan teknik berpasangan.

D. DIMENSI PROFIL LULUSAN

- **Keimanan dan Ketakwaan terhadap Tuhan Yang Maha Esa, dan Berakhlak Mulia:** Menunjukkan sikap hormat (diawali dan diakhiri dengan membungkuk) dan pengendalian diri.
- **Kewargaan:** Memahami bahwa bela diri digunakan untuk melindungi diri dan orang lain, bukan untuk kekerasan.
- **Penalaran Kritis:** Menganalisis efektivitas setiap gerakan untuk bertahan dan menyerang.
- **Kreativitas:** Merangkai gerakan dasar menjadi sebuah jurus (poomsae) yang estetik dan bermakna.
- **Kolaborasi:** Bekerja sama dengan pasangan saat berlatih untuk saling meningkatkan kemampuan.
- **Kemandirian:** Menunjukkan disiplin dan tanggung jawab dalam melatih setiap gerakan hingga mahir.
- **Kesehatan:** Memahami manfaat latihan Taekwondo untuk meningkatkan kekuatan, kelenturan, dan daya tahan tubuh.
- **Komunikasi:** Menggunakan isyarat dan komunikasi non-verbal untuk memahami gerakan saat berlatih tanpa suara.

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; merancang pola makan sehat berdasarkan analisis kandungan gizi sesuai kebutuhan aktivitas jasmani; serta mempraktikkan prosedur untuk menangani cedera yang berisiko terhadap kesehatan dan keselamatan berdasarkan prinsip pertolongan pertama.

B. LINTAS DISIPLIN ILMU

- **Ilmu Pengetahuan Alam (Biologi/Fisika):** Memahami penggunaan tuas dan momentum dalam menghasilkan pukulan dan tendangan yang kuat, serta pentingnya keseimbangan.
- **Ilmu Pengetahuan Sosial (Sejarah/Geografi):** Mengenal Taekwondo sebagai bagian dari budaya Korea Selatan.
- **Seni Budaya:** Menghargai keindahan dan harmoni gerakan dalam rangkaian jurus (poomsae).

C. TUJUAN PEMBELAJARAN

- **Pertemuan 1:** Peserta didik mampu menganalisis dan mempraktikkan variasi gerak spesifik kuda-kuda (seogi), tangkisan (makki), dan pukulan (jireugi) dalam olahraga bela diri Taekwondo. (3 JP)
- **Pertemuan 2:** Peserta didik mampu menganalisis dan mempraktikkan variasi gerak spesifik tendangan (chagi) dan merangkai kombinasi gerakan dasar menjadi sebuah proyek jurus (poomsae) sederhana. (3 JP)

D. TOPIK PEMBELAJARAN KONTEKSTUAL

Menonton demonstrasi atau video pertandingan Taekwondo (kyorugi/poomsae)

untuk mengapresiasi tingkat keterampilan, disiplin, dan sportivitas para atlet.

E. KERANGKA PEMBELAJARAN

PRAKTIK PEDAGOGIK

- **Model Pembelajaran:** Pembelajaran Berbasis Proyek (Project-Based Learning), Pembelajaran Timbal Balik (Reciprocal Teaching).
- **Pendekatan:** Deep Learning (Mindful, Meaningful, Joyful Learning)
 - **Mindful Learning:** Peserta didik berlatih dengan konsentrasi penuh pada setiap detail gerakan, pernapasan, dan keseimbangan tubuh untuk menghasilkan teknik yang benar.
 - **Meaningful Learning:** Peserta didik memahami fungsi setiap gerakan (misalnya, kuda-kuda untuk stabilitas, tangkisan untuk pertahanan) dan bagaimana gerakan tersebut saling berhubungan dalam sebuah rangkaian.
 - **Joyful Learning:** Pembelajaran dibuat menarik melalui permainan pemanasan yang relevan dan tantangan untuk menciptakan rangkaian jurus sendiri.
- **Metode Pembelajaran:** Demonstrasi, Latihan (Drill), Penugasan Proyek, Umpan Balik Berpasangan.
- **Strategi Pembelajaran Berdiferensiasi**
 - **Diferensiasi Konten:** Menyediakan lembar kerja bergambar (LKS) untuk memandu latihan.
 - **Diferensiasi Proses:** Peserta didik berlatih secara berpasangan untuk saling mengoreksi. Tingkat kesulitan tendangan disesuaikan (misal: tinggi tendangan). Proyek jurus bisa dibuat secara individu atau kelompok kecil.
 - **Diferensiasi Produk:** Hasil akhir berupa peragaan proyek jurus (poomsae) sederhana yang dinilai berdasarkan kriteria yang jelas (kebenaran teknik, urutan, tenaga), bukan keseragaman.

KEMITRAAN PEMBELAJARAN

- **Lingkungan Sekolah:** Berkolaborasi dengan kegiatan ekstrakurikuler bela diri yang ada di sekolah.
- **Lingkungan Luar Sekolah/Masyarakat:** Mengundang pelatih (sabeum) dari dojang Taekwondo terdekat untuk memberikan sesi latihan khusus.
- **Mitra Digital:** Menggunakan aplikasi atau video YouTube untuk referensi gerakan poomsae dasar.

LINGKUNGAN BELAJAR

- **Ruang Fisik:** Ruang atau lapangan yang cukup luas, bersih, dan aman. Idealnya menggunakan matras jika tersedia.
- **Ruang Virtual:** Grup kelas untuk berbagi video referensi dan mengumpulkan draf rancangan jurus.
- **Budaya Belajar:** Menekankan budaya saling menghormati (antara guru dan siswa, serta sesama siswa), disiplin, dan keberanian untuk mencoba.

PEMANFAATAN DIGITAL

- **Perpustakaan Digital/Sumber Daring:** Video demonstrasi Taekwondo dari World Taekwondo di YouTube.

- **Forum Diskusi Daring:** -
- **Penilaian Daring:** -
- **Media Presentasi Digital:** Guru dapat menampilkan video atau gambar untuk memperjelas teknik.
- **Media Publikasi Digital:** Video peragaan jurus hasil proyek siswa dapat diunggah sebagai portofolio digital kelas.

F. LANGKAH-LANGKAH PEMBELAJARAN BERDIFERENSIASI

PERTEMUAN 1 (3 JP : 120 MENIT)

Topik : Kuda-kuda, Tangkisan, dan Pukulan

KEGIATAN PENDAHULUAN (15 MENIT)

- **Orientasi:** Guru membuka pelajaran dengan salam, doa, dan melakukan penghormatan (membungkuk).
- **Kesiapan:** Guru memeriksa kehadiran dan kesiapan siswa.
- **Apersepsi:** Guru bertanya, "Menurut kalian, apa hal pertama yang harus dikuasai dalam bela diri? Mengapa kuda-kuda yang kokoh itu penting?"
- **Motivasi & Tujuan:** Guru menjelaskan manfaat belajar Taekwondo untuk disiplin dan kepercayaan diri, serta menyampaikan tujuan pembelajaran.

KEGIATAN INTI (90 MENIT)

- **Pemanasan (Joyful):** Peregangan dinamis, dilanjutkan dengan permainan berpasangan "**Taekwondo Mate**" untuk melatih keseimbangan, reaksi, dan kekuatan inti dalam suasana yang interaktif.
- **Eksplorasi (Mindful & Meaningful):** Guru mendemonstrasikan berbagai jenis kuda-kuda (Ap Seogi, Ap Koobi, Juchum Seogi), tangkisan (Arae Makki, Momtong An Makki), dan pukulan (Momtong Jireugi). Siswa diminta merasakan pusat gravitasi dan stabilitas pada setiap kuda-kuda.
- **Latihan Timbal Balik (Meaningful):** Siswa berpasangan menggunakan Lembar Kerja Siswa (LKS). Satu siswa menjadi 'pelaku' yang mempraktikkan gerakan, sementara yang lain menjadi 'pengamat' yang memberikan umpan balik berdasarkan kriteria di LKS. Kemudian berganti peran.
- **Kombinasi Gerakan (Mindful):** Siswa berlatih mengombinasikan gerakan: maju dengan kuda-kuda Ap Koobi sambil melakukan tangkisan bawah, dilanjutkan dengan pukulan.
- **Pembelajaran Berdiferensiasi:**
 - **Proses:** Siswa yang kesulitan menjaga keseimbangan fokus pada kuda-kuda statis terlebih dahulu. Siswa yang lebih cepat menguasai, didorong untuk melakukan kombinasi gerakan yang lebih kompleks.
 - **Produk:** Kemampuan siswa dalam mendemonstrasikan teknik dasar kuda-kuda, tangkisan, dan pukulan sesuai kriteria di LKS.

KEGIATAN PENUTUP (15 MENIT)

- **Pendinginan:** Peregangan statis untuk melemaskan otot.
- **Refleksi:** Diskusi tentang gerakan mana yang paling sulit dan mengapa.
- **Rangkuman:** Guru memberikan penguatan pada poin-poin kunci.
- **Tindak Lanjut:** Guru memberikan tugas untuk merancang 5 gerakan pertama

untuk proyek jurus mereka.

- **Penutup:** Penghormatan, salam, dan doa.

PERTEMUAN 2 (3 JP : 120 MENIT)

Topik : Tendangan dan Proyek Rangkaian Jurus (Poomsae)

KEGIATAN PENDAHULUAN (15 MENIT)

- Guru membuka pelajaran seperti biasa, mengulas materi kuda-kuda dan pukulan.
- Guru menjelaskan bahwa hari ini akan belajar teknik tendangan dan menggabungkan semua gerakan menjadi sebuah proyek.

KEGIATAN INTI (90 MENIT)

- **Pemanasan (Joyful):** Peregangan dinamis dengan fokus pada kaki dan pinggul. Dilanjutkan dengan permainan "**Step by Step**" untuk melatih kelincahan dan kecepatan langkah.
- **Eksplorasi (Mindful & Meaningful):** Guru mendemonstrasikan teknik tendangan dasar: tendangan depan (Ap Chagi), tendangan samping (Yeop Chagi), dan tendangan sabit (Dollyo Chagi). Guru menekankan pentingnya mengangkat lutut terlebih dahulu dan menjaga keseimbangan.
- **Latihan Berpasangan (Meaningful):** Siswa berlatih tendangan secara berpasangan, di mana satu teman memegang target (bisa menggunakan tangan atau alat bantu sederhana) pada ketinggian yang aman.
- **Proyek Jurus (Joyful & Creative):** Siswa (individu atau kelompok) melanjutkan rancangan jurus mereka dengan menambahkan teknik tendangan. Mereka diberi kebebasan untuk berkreasi merangkai minimal 10 gerakan (kombinasi kuda-kuda, tangkisan, pukulan, dan tendangan).
- **Peragaan dan Apresiasi:** Setiap siswa/kelompok memperagakan hasil proyek jurus sederhana mereka di depan kelas. Kelompok lain memberikan apresiasi.
- **Pembelajaran Berdiferensiasi:**
 - **Proses:** Ketinggian target tendangan disesuaikan dengan kelenturan siswa. Kompleksitas jurus disesuaikan dengan kemampuan siswa.
 - **Produk:** Hasil proyek jurus dinilai berdasarkan kelengkapan elemen (ada kuda-kuda, pukulan, tendangan), kebenaran teknik dasar, dan kesungguhan dalam memperagakan.

KEGIATAN PENUTUP (15 MENIT)

- **Pendinginan:** Peregangan statis.
- **Refleksi Akhir:** Diskusi tentang pengalaman menciptakan dan menampilkan jurus. Apa yang membuat sebuah rangkaian gerakan terlihat bagus?
- **Apresiasi:** Guru memberikan pujian atas kreativitas dan keberanian semua siswa.
- **Penutup:** Penghormatan, salam, dan doa.

G. ASESMEN PEMBELAJARAN

ASESMEN DIAGNOSTIK

- **Tanya Jawab:** Di awal bab, guru bertanya tentang pengalaman siswa dengan

bela diri dan apa yang mereka ketahui tentang Taekwondo.

ASESMEN FORMATIF

- **Tanya Jawab:** "Saat melakukan tendangan Ap Chagi, bagian kaki mana yang mengenai sasaran?"
- **Diskusi Kelompok:** Diskusi saat merancang proyek jurus mengenai urutan gerakan yang logis.
- **Observasi (Peer Feedback):** Penilaian oleh teman sebaya menggunakan LKS saat latihan berpasangan.
- **Latihan Soal/LKPD:** Pengisian LKS sebagai panduan dan penilaian proses.
- **Produk (Proses):** Draf rancangan jurus yang dibuat siswa.

ASESMEN SUMATIF

- **Produk (Proyek):**
 - **Rancangan Jurus:** Dokumen tertulis atau gambar rangkaian jurus yang dibuat siswa.
 - **Peragaan Jurus:** Penilaian unjuk kerja saat siswa menampilkan hasil proyek jurus mereka.
- **Praktik (Kinerja):** -
- **Tes Tertulis:** Tes akhir bab untuk mengukur pemahaman konseptual.

Contoh Tes Tertulis :

- **Pilihan Ganda**
 1. Sikap kuda-kuda dalam Taekwondo yang posisi kakinya dibuka lebar ke samping dengan lutut ditekuk disebut...
 - a. Ap Seogi
 - b. Ap Koobi
 - c. Juchum Seogi
 - d. Naranhi Seogi
 2. Tangkisan yang bertujuan untuk melindungi area perut dari serangan lurus ke depan adalah...
 - a. Arae Makki
 - b. Eolgol Makki
 - c. Momtong An Makki
 - d. Sonnal Makki
 3. Saat melakukan tendangan depan (Ap Chagi), bagian kaki yang idealnya mengenai target adalah...
 - a. Tumit
 - b. Punggung kaki
 - c. Sisi telapak kaki (pisau kaki)
 - d. Bola kaki (ujung telapak kaki)
 4. Gerakan tendangan yang lintasannya melingkar seperti sabit disebut...
 - a. Ap Chagi
 - b. Yeop Chagi
 - c. Dollyo Chagi
 - d. Dwi Chagi
 5. Filosofi dasar yang diajarkan dalam bela diri Taekwondo adalah...

- a. Menyerang lawan tanpa ampun
- b. Menunjukkan kekuatan di depan umum
- c. Disiplin, hormat, dan pengendalian diri
- d. Mencari kemenangan dengan segala cara

- **Essay**

1. Jelaskan tiga gerakan dasar yang akan kamu pilih untuk memulai sebuah rangkaian jurus (poomsae) sederhana! Berikan alasan mengapa kamu memilih tiga gerakan tersebut!
2. Mengapa keseimbangan tubuh sangat penting saat melakukan tendangan dalam Taekwondo? Jelaskan apa yang terjadi jika keseimbangan tidak terjaga!