

**MODUL AJAR DEEP LEARNING**  
**MATA PELAJARAN : PJOK**  
**BAB 6: AKTIVITAS SENAM LANTAI**

**A. IDENTITAS MODUL**

**Nama Sekolah** : .....  
**Nama Penyusun** : .....  
**Mata Pelajaran** : **PJOK**  
**Kelas / Fase /Semester** : **VII / D / II (Genap)**  
**Alokasi Waktu** : **9 JP (3 kali pertemuan)**  
**Tahun Pelajaran** : **20.. / 20..**

**B. IDENTIFIKASI KESIAPAN PESERTA DIDIK**

- **Pengetahuan Awal:** Peserta didik umumnya pernah melakukan gerakan senam dasar seperti rol depan di tingkat sekolah dasar. Namun, pemahaman teknik yang benar, aman, dan kesadaran tubuh (body awareness) masih perlu dikembangkan.
- **Minat:** Minat peserta didik terhadap senam lantai bervariasi. Beberapa mungkin merasa tertantang, sementara yang lain mungkin merasa takut atau kurang percaya diri karena memerlukan kelenturan dan kekuatan.
- **Latar Belakang:** Terdapat keragaman tingkat kelenturan, kekuatan (terutama lengan dan perut), dan keseimbangan pada peserta didik.
- **Kebutuhan Belajar:**
  - **Visual:** Sangat memerlukan peragaan tahapan gerakan (breakdown) yang jelas dan lambat, terutama untuk guling ke depan dan ke belakang.
  - **Auditori:** Membutuhkan instruksi verbal yang memberikan kata kunci pada setiap tahapan kritis, misalnya "dagu tempel di dada", "punggung membulat".
  - **Kinestetik:** Membutuhkan proses latihan bertahap, mulai dari gerakan awalan, gerakan inti, hingga gerakan akhir, serta bantuan dari guru atau teman untuk membangun rasa aman dan percaya diri.

**C. KARAKTERISTIK MATERI PELAJARAN**

- **Jenis Pengetahuan yang Akan Dicapai:**
  - **Konseptual:** Memahami konsep keseimbangan statis dan dinamis, prinsip dasar gerakan mengguling (membulatkan badan), dan pentingnya keselamatan dalam senam lantai.
  - **Prosedural:** Mampu melakukan gerak spesifik keseimbangan (bertumpu pada kaki, lengan, kepala), guling ke depan, dan guling ke belakang dengan teknik yang benar dan aman.
- **Relevansi dengan Kehidupan Nyata Peserta Didik:** Meningkatkan kelenturan tubuh, kekuatan otot inti (core muscle), kesadaran akan postur tubuh yang baik, serta membangun keberanian dan kepercayaan diri.
- **Tingkat Kesulitan:** Sedang hingga Tinggi. Gerakan seperti guling ke belakang seringkali menjadi tantangan karena memerlukan kekuatan lengan untuk mendorong dan mengatasi rasa takut.

- **Struktur Materi:** Pembelajaran disusun dari gerakan yang lebih mudah dan mendasar (keseimbangan), dilanjutkan ke gerakan yang lebih kompleks (guling ke depan), dan diakhiri dengan gerakan yang paling menantang (guling ke belakang) serta rangkaian gerak sederhana.
- **Integrasi Nilai dan Karakter:**
  - **Keimanan dan Ketakwaan terhadap Tuhan Yang Maha Esa, dan Berakhlak Mulia:** Menjaga dan merawat tubuh yang merupakan anugerah Tuhan dengan latihan yang teratur dan aman.
  - **Bernalar Kritis:** Menganalisis kesalahan yang terjadi pada gerakannya sendiri atau teman dan mencari cara untuk memperbaikinya.
  - **Kreativitas:** Merangkai beberapa gerakan keseimbangan dan guling menjadi satu pola gerakan yang harmonis.
  - **Kolaborasi/Bergotong Royong:** Bekerja sama dengan teman untuk saling membantu (memberi spotter) saat melakukan gerakan guling untuk memastikan keamanan.
  - **Kemandirian:** Berani mencoba melakukan gerakan sesuai kemampuannya dan bertanggung jawab atas keselamatan diri sendiri.
  - **Kepedulian:** Memperhatikan keselamatan teman dan memberikan bantuan atau dukungan saat diperlukan.

#### **D. DIMENSI PROFIL LULUSAN**

- **Keimanan dan Ketakwaan terhadap Tuhan Yang Maha Esa, dan Berakhlak Mulia:** Menunjukkan sikap syukur atas kemampuan tubuh untuk bergerak dan belajar hal baru.
- **Kewargaan:** Menghargai usaha teman, tidak menertawakan teman yang melakukan kesalahan, dan antri menunggu giliran dengan tertib.
- **Penalaran Kritis:** Mengidentifikasi bagian tubuh mana yang harus menjadi tumpuan pertama saat melakukan guling depan (tengkuk, bukan kepala) untuk menghindari cedera.
- **Kreativitas:** Menciptakan variasi sikap akhir setelah melakukan guling depan atau belakang.
- **Kolaborasi:** Bekerja sama dalam kelompok untuk menyiapkan dan merapikan matras serta saling menjaga keselamatan.
- **Kemandirian:** Memiliki disiplin untuk mengikuti instruksi guru dengan saksama demi keselamatan dan keberhasilan gerakan.
- **Kesehatan:** Memahami manfaat senam lantai untuk meningkatkan kelenturan, kekuatan, dan koordinasi tubuh.
- **Komunikasi:** Memberikan umpan balik yang konstruktif dan positif kepada teman latihan.

## 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):** Memahami peran otot, tulang, dan sistem saraf dalam menjaga keseimbangan dan melakukan gerakan senam.
- **Seni Budaya:** Menghargai unsur keindahan (estetika) dan kerapian dalam setiap gerakan senam.
- **Fisika:** Memahami konsep titik berat dan pusat massa untuk menjaga keseimbangan tubuh.

### C. TUJUAN PEMBELAJARAN

- **Pertemuan 1 (3 JP):** Melalui berbagai aktivitas pembelajaran, peserta didik dapat memahami, menganalisis, dan mempraktikkan gerak spesifik keseimbangan dengan kaki dan guling ke depan, serta menunjukkan nilai keberanian dan kemandirian.
- **Pertemuan 2 (3 JP):** Melalui berbagai aktivitas pembelajaran, peserta didik dapat memahami, menganalisis, dan mempraktikkan gerak spesifik guling ke belakang, serta menunjukkan nilai kerja keras dan gotong royong.
- **Pertemuan 3 (3 JP):** Melalui berbagai aktivitas pembelajaran, peserta didik dapat mempraktikkan rangkaian gerak sederhana yang mengkombinasikan keseimbangan, guling depan, dan guling belakang, serta menunjukkan nilai kreativitas dan percaya diri.

### D. TOPIK PEMBELAJARAN KONTEKSTUAL

Keterampilan, Pengetahuan Gerak, Pengembangan Karakter dan Internalisasi Nilai-nilai dalam Aktivitas Senam Lantai.

## E. KERANGKA PEMBELAJARAN PRAKTIK PEDAGOGIK

- **Model Pembelajaran:** Pembelajaran Langsung (Direct Instruction) dan Pembelajaran Inklusif (Inclusion Style).
- **Pendekatan:** Deep Learning (Mindful, Meaningful, Joyful Learning)
  - **Mindful Learning:** Peserta didik fokus merasakan setiap bagian punggung yang menyentuh matras secara berurutan saat mengguling.
  - **Meaningful Learning:** Peserta didik memahami bahwa menguasai gerakan dasar seperti guling depan adalah fondasi untuk gerakan senam yang lebih kompleks dan juga bermanfaat untuk situasi darurat (misal: cara jatuh yang aman).
  - **Joyful Learning:** Menggunakan permainan keseimbangan dan tantangan kecil untuk membuat pembelajaran lebih menarik.
- **Metode Pembelajaran:** Demonstrasi, Latihan Bertahap (Part-Whole), Bantuan (Spotting), Penugasan.
- **Strategi Pembelajaran Berdiferensiasi**
  - **Diferensiasi Konten:** Menyediakan matras dengan ketebalan berbeda atau matras miring (inclined mat) untuk membantu siswa melakukan guling depan/belakang.
  - **Diferensiasi Proses:** Siswa dapat memilih level kesulitan. Contoh: guling depan dari posisi jongkok (level 1) atau dari posisi berdiri (level 2). Guru dan teman memberikan bantuan (spotting) sesuai tingkat kebutuhan siswa.
  - **Diferensiasi Produk:** Penilaian unjuk kerja dinilai berdasarkan proses dan usaha siswa untuk melakukan gerakan dengan teknik yang benar dan aman, bukan hanya pada kesempurnaan hasil akhir.

## KEMITRAAN PEMBELAJARAN

- **Lingkungan Sekolah:** Mengajak siswa yang mahir atau tergabung dalam ekstrakurikuler senam untuk menjadi tutor sebaya.
- **Lingkungan Luar Sekolah/Masyarakat:** Menonton video pertandingan senam artistik untuk melihat aplikasi gerakan tingkat tinggi.
- **Mitra Digital:** Menggunakan aplikasi video analisis untuk merekam gerakan siswa dan memberikan umpan balik visual.

## LINGKUNGAN BELAJAR

- **Ruang Fisik:** Ruang atau aula yang aman dan bersih dengan alas matras yang memadai dan tersusun rapat tanpa celah.
- **Ruang Virtual:** Berbagi infografis tentang tips keamanan dalam melakukan senam lantai.
- **Budaya Belajar:** Menciptakan lingkungan yang sangat menekankan keselamatan, saling percaya, dan suportif. Tidak ada paksaan, dan setiap siswa didorong untuk maju sesuai kecepatan dan keberaniannya masing-masing.

## PEMANFAATAN DIGITAL

- **Perpustakaan Digital/Sumber Daring:** Menonton video tutorial "Drills for Forward Roll" atau "Backward Roll Progressions" untuk latihan bertahap.
- **Forum Diskusi Daring:** Diskusi tentang cara mengatasi rasa takut saat akan melakukan guling ke belakang.
- **Penilaian Daring:** Kuis tentang urutan gerakan dan poin-poin keselamatan dalam senam

lantai.

- **Media Presentasi Digital:** Guru menggunakan gambar step-by-step untuk setiap gerakan.
- **Media Publikasi Digital:** Membuat kolase foto yang menunjukkan proses belajar siswa dari awal hingga berhasil melakukan gerakan.

## **F. LANGKAH-LANGKAH PEMBELAJARAN BERDIFERENSIASI**

### **PERTEMUAN 1 (3 JP : 120 MENIT)**

- **Topik:** Keseimbangan dan Guling Depan
- **KEGIATAN PENDAHULUAN (20 MENIT)**
  - **Pembukaan:** Salam, doa, presensi.
  - **Apersepsi:** "Siapa yang bisa berdiri dengan satu kaki selama 10 detik? Gerakan apa yang mirip seperti bola menggelinding?"
  - **Motivasi:** Menjelaskan manfaat keseimbangan untuk semua aktivitas dan pentingnya bisa melakukan guling depan dengan aman.
  - **Pemanasan:** Pemanasan menyeluruh dengan fokus pada peregangan leher, punggung, pergelangan tangan, dan kaki. Dilanjutkan permainan keseimbangan kelompok. (Joyful)
- **KEGIATAN INTI (85 MENIT)**
  - **Eksplorasi:** Guru mendemonstrasikan berbagai sikap keseimbangan (sikap pesawat terbang) dan tahapan guling depan (jongkok, letakkan tangan, masukkan kepala, gulingkan badan, jongkok kembali). (Mindful: siswa fokus pada posisi dagu menempel di dada).
  - **Latihan:** Siswa berlatih gerakan "menggelinding seperti bola" (rocking) dari posisi jongkok memeluk lutut. Kemudian mencoba melakukan guling depan di atas matras miring (jika ada) atau dengan bantuan guru. (Meaningful: memahami konsep membulatkan badan).
  - **Pembelajaran Berdiferensiasi:**
    - **Proses:** Siswa yang takut bisa berlatih tahap awal (menempelkan tengkuk di matras) berulang kali. Guru memberikan bantuan dorongan pada punggung siswa yang membutuhkan.
    - **Produk:** Siswa mampu melakukan guling depan dari posisi jongkok dengan alur gerakan yang benar, meskipun belum sempurna.
- **KEGIATAN PENUTUP (15 MENIT)**
  - **Refleksi:** "Apa bagian tersulit dari guling depan? Apa yang harus diingat agar kepala tidak sakit?"
  - **Rangkuman:** Guru menekankan kembali: "Tumpuan ada di tengkuk, bukan di puncak kepala."
  - **Tindak Lanjut:** Menugaskan siswa melatih kelenturan punggung di rumah.
  - **Penutup:** Pendinginan, doa, dan salam.

### **PERTEMUAN 2 (3 JP : 120 MENIT)**

- **Topik:** Guling Belakang
- **KEGIATAN PENDAHULUAN (20 MENIT)**

- Sama seperti pertemuan 1, apersepsi mengulas kembali guling depan.
- **KEGIATAN INTI (85 MENIT)**
  - **Eksplorasi:** Guru mendemonstrasikan tahapan guling belakang, menekan pada posisi tangan di samping telinga dan kekuatan dorongan lengan. (Mindful: fokus pada tolakan tangan).
  - **Latihan:** Latihan dimulai dengan gerakan mengayun ke belakang dari posisi duduk. Kemudian mencoba menggulingkan badan ke belakang hingga punggung menyentuh matras. Tahap selanjutnya adalah mencoba menolakkan tangan. (Meaningful: memahami peran tangan untuk mendorong, bukan menahan).
  - **Pembelajaran Berdiferensiasi:**
    - **Proses:** Latihan dilakukan di matras miring atau dengan bantuan guru yang mengangkat pinggul siswa. Siswa yang lebih kuat dapat mencoba guling belakang ke posisi jongkok.
    - **Produk:** Siswa mampu melakukan guling belakang dengan bantuan atau mandiri, dengan alur gerakan yang benar.
  - **Aplikasi:** Mencoba merangkai guling depan langsung dilanjutkan dengan berdiri.
- **KEGIATAN PENUTUP (15 MENIT)**
  - Sama seperti pertemuan 1, fokus refleksi pada cara mengatasi rasa takut dan kesulitan mendorong dengan tangan.

### PERTEMUAN 3 (3 JP : 120 MENIT)

- **Topik:** Rangkaian Gerak Sederhana
- **KEGIATAN PENDAHULUAN (15 MENIT)**
  - Sama seperti pertemuan 1, apersepsi mengulas semua materi sebelumnya.
- **KEGIATAN INTI (90 MENIT)**
  - **Eksplorasi:** Guru memberikan contoh rangkaian gerak sederhana: Sikap awal -> Sikap Keseimbangan -> Guling Depan -> Berdiri -> Guling Belakang -> Sikap Akhir.
  - **Latihan/Aplikasi:** Siswa secara berkelompok diberi waktu untuk merancang dan berlatih rangkaian gerak sederhana versi mereka sendiri, yang menggabungkan minimal 3 gerakan yang telah dipelajari. (Kreatif & Joyful).
  - **Pembelajaran Berdiferensiasi:**
    - **Proses:** Kelompok dapat memilih gerakan sesuai kemampuan anggotanya. Durasi dan kompleksitas rangkaian diserahkan pada kreativitas kelompok.
    - **Produk:** Setiap kelompok menampilkan rangkaian gerak sederhana mereka di depan kelas. Penilaian fokus pada kerja sama, kreativitas, dan usaha.
- **KEGIATAN PENUTUP (15 MENIT)**
  - **Refleksi:** Apresiasi untuk semua kelompok. Diskusi tentang pengalaman merangkai dan menampilkan gerakan.
  - **Rangkuman:** Guru menyimpulkan bahwa senam lantai bukan hanya tentang teknik, tapi juga tentang keberanian, kreativitas, dan kerja sama.
  - **Tindak Lanjut:** Mendorong siswa untuk terus melatih kelenturan dan keseimbangan.
  - **Penutup:** Pendinginan, doa, dan salam.

## **G. ASESMEN PEMBELAJARAN**

### **ASESMEN DIAGNOSTIK**

- **Tanya Jawab:** "Siapa yang pernah melakukan rol depan? Apa yang kamu rasakan? Siapa yang takut melakukannya?"
- **Kuis Singkat:** Tes kelenturan sederhana (mencium lutut) dan tes keseimbangan (berdiri satu kaki).

### **ASESMEN FORMATIF**

- **Tanya Jawab:** "Mengapa dagu harus selalu menempel di dada saat melakukan guling depan?"
- **Diskusi Kelompok:** Menganalisis mengapa seorang teman kesulitan melewati tahap akhir guling belakang.
- **Observasi:** Guru menggunakan lembar ceklist untuk menilai proses dan keamanan siswa saat mencoba gerakan.
- **Latihan Soal/LKPD:** Siswa mengurutkan gambar tahapan guling depan yang diacak.
- **Produk (Proses):** Kemajuan siswa dalam melakukan setiap tahapan gerakan dari pertemuan ke pertemuan.

### **ASESMEN SUMATIF**

- **Produk (Proyek):** Penampilan rangkaian gerak sederhana secara berkelompok.
- **Praktik (Kinerja):**
  - Melakukan gerak keseimbangan sikap pesawat terbang selama 5 detik.
  - Melakukan gerak guling depan dari jongkok ke jongkok.
  - Melakukan gerak guling belakang (boleh dengan bantuan).
- **Tes Tertulis:** Tes akhir bab untuk mengukur pemahaman konsep, prosedur, dan prinsip keselamatan.
  - **Contoh Tes Tertulis:**
    - **Pilihan Ganda**
      1. Gerakan menggulingkan badan ke depan dengan posisi badan membulat disebut...
        - A. Guling belakang
        - B. Guling lenting
        - C. Guling depan
        - D. Meroda
      2. Saat melakukan guling depan, bagian tubuh yang pertama kali menyentuh matras adalah...
        - A. Puncak kepala
        - B. Dahi
        - C. Tengukuk
        - D. Punggung
      3. Posisi dagu saat akan melakukan guling depan maupun guling belakang sebaiknya...
        - A. Menengadah ke atas
        - B. Lurus ke depan
        - C. Menempel di dada
        - D. Menoleh ke samping



4. Fungsi utama kedua tangan saat melakukan guling ke belakang adalah untuk...
  - A. Menjaga keseimbangan
  - B. Menahan berat badan
  - C. Menolak/mendorong matras agar kepala bisa lewat
  - D. Menambah keindahan
5. Alas yang wajib digunakan untuk melakukan aktivitas senam lantai adalah...
  - A. Karpet
  - B. Rumput
  - C. Matras
  - D. Pasir
6. Gerakan menirukan sikap kapal terbang bertujuan untuk melatih...
  - A. Kekuatan
  - B. Kecepatan
  - C. Kelenturan
  - D. Keseimbangan
7. Sikap akhir yang benar pada gerakan guling depan adalah...
  - A. Berdiri tegak
  - B. Jongkok
  - C. Terlentang
  - D. Tidur miring
8. Unsur terpenting yang harus selalu diutamakan dalam melakukan senam lantai adalah...
  - A. Kecepatan
  - B. Keindahan
  - C. Keselamatan
  - D. Kekuatan
9. Latihan awal untuk membiasakan badan dalam posisi mengguling adalah...
  - A. Melompat-lompat
  - B. Gerakan rocking (mengayun seperti bola)
  - C. Berlari
  - D. Sikap lilin
10. Bantuan yang diberikan kepada teman saat melakukan guling depan adalah dengan cara...
  - A. Menarik tangannya
  - B. Mendorong punggungnya
  - C. Mengangkat kakinya
  - D. Menahan kepalanya

■ **Esai**

1. Jelaskan tiga hal paling penting yang harus diperhatikan untuk menjaga keselamatan saat melakukan guling depan!
2. Mengapa posisi badan harus selalu berusaha dibulatkan saat melakukan gerakan guling (depan maupun belakang)?
3. Jelaskan tahapan melakukan gerakan guling ke belakang, mulai dari sikap



awal hingga sikap akhir!

4. Menurutmu, apa manfaat mempelajari senam lantai bagi kehidupan sehari-hari? Berikan minimal dua contoh!
5. Jika seorang temanmu merasa takut untuk mencoba guling belakang, dukungan atau bantuan seperti apa yang akan kamu berikan kepadanya?

Mengetahui,  
Kepala Sekolah

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

.....  
NIP. ....

.....  
NIP. ....