

MODUL AJAR DEEP LEARNING
MATA PELAJARAN : PJOK
UNIT 8.1: AKTIVITAS KEBUGARAN UNTUK KESEHATAN

A. IDENTITAS MODUL

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

B. IDENTIFIKASI KESIAPAN PESERTA DIDIK

- **Pengetahuan Awal:** Peserta didik memahami bahwa olahraga membuat tubuh sehat dan bugar, namun pemahaman spesifik mengenai komponen kebugaran jasmani (kekuatan, daya tahan, kelenturan) dan cara melatihnya masih perlu diperdalam.
- **Minat:** Minat peserta didik bervariasi. Beberapa siswa termotivasi untuk meningkatkan kemampuan fisiknya, sementara yang lain mungkin kurang menyukai aktivitas fisik yang dianggap berat atau melelahkan.
- **Latar Belakang:** Peserta didik memiliki tingkat kebugaran jasmani yang beragam, dipengaruhi oleh kebiasaan beraktivitas fisik dan gaya hidup masing-masing.
- **Kebutuhan Belajar:**
 - **Visual:** Memerlukan peragaan yang benar untuk setiap bentuk latihan kebugaran (contoh: posisi push-up, sit-up, kayang) untuk mencegah kesalahan gerakan dan cedera.
 - **Auditori:** Membutuhkan penjelasan mengenai manfaat setiap latihan bagi tubuh dan instruksi yang memotivasi selama melakukan aktivitas.
 - **Kinestetik:** Membutuhkan kesempatan untuk mencoba dan merasakan langsung kontraksi otot pada setiap latihan, serta mempraktikkan tes kebugaran untuk mengetahui tingkat kemampuannya.

C. KARAKTERISTIK MATERI PELAJARAN

- **Jenis Pengetahuan yang Akan Dicapai:**
 - **Konseptual:** Memahami konsep kebugaran jasmani terkait kesehatan (health-related fitness) yang meliputi daya tahan jantung-paru, kekuatan otot, daya tahan otot, kelenturan, dan komposisi tubuh.
 - **Prosedural:** Mampu melakukan berbagai bentuk latihan untuk meningkatkan komponen kebugaran jasmani dan prosedur pengukuran sederhana untuk setiap komponen.
- **Relevansi dengan Kehidupan Nyata Peserta Didik:** Memberikan bekal pengetahuan dan keterampilan untuk menjaga kebugaran jasmani secara mandiri, sehingga dapat menjalani aktivitas sehari-hari (belajar, bermain) tanpa mudah merasa lelah.
- **Tingkat Kesulitan:** Sedang. Materi ini menuntut kemauan dan usaha dari setiap individu untuk mendorong batas kemampuan fisiknya secara aman dan terukur.

- **Struktur Materi:** Pembelajaran dimulai dengan pengenalan dan praktik berbagai bentuk latihan untuk setiap komponen kebugaran, dilanjutkan dengan cara mengukur tingkat kebugaran jasmani melalui tes sederhana.
- **Integrasi Nilai dan Karakter:**
 - **Keimanan dan Ketakwaan terhadap Tuhan Yang Maha Esa, dan Berakhlak Mulia:** Menyadari pentingnya menjaga kebugaran sebagai wujud syukur atas karunia tubuh yang sehat.
 - **Bernalar Kritis:** Menganalisis hasil tes kebugaran diri sendiri untuk mengetahui komponen mana yang perlu ditingkatkan.
 - **Kreativitas:** Merancang program latihan kebugaran sederhana yang bisa dilakukan di rumah.
 - **Kolaborasi/Bergotong Royong:** Saling membantu dan memberikan semangat kepada teman saat melakukan latihan atau tes kebugaran secara berpasangan.
 - **Kemandirian:** Bertanggung jawab untuk melakukan latihan dengan sungguh-sungguh dan jujur saat melakukan tes kebugaran.
 - **Kepedulian:** Saling mengingatkan teman untuk melakukan gerakan dengan benar demi mencegah cedera.

D. DIMENSI PROFIL LULUSAN

- **Keimanan dan Ketakwaan terhadap Tuhan Yang Maha Esa, dan Berakhlak Mulia:** Menjaga kesehatan diri sebagai bentuk tanggung jawab kepada Tuhan.
- **Kewargaan:** Menunjukkan sikap suportif dan tidak meremehkan kemampuan fisik teman yang berbeda.
- **Penalaran Kritis:** Membandingkan hasil tes kebugaran dengan norma yang ada untuk mengevaluasi tingkat kebugaran pribadi.
- **Kreativitas:** Mencari alternatif gerakan latihan kebugaran dengan menggunakan alat-alat sederhana yang ada di sekitar.
- **Kolaborasi:** Bekerja sama secara efektif saat melakukan tes berpasangan (misal: memegang kaki teman saat sit-up test).
- **Kemandirian:** Memiliki kesadaran untuk berolahraga secara teratur tanpa harus disuruh.
- **Kesehatan:** Memahami hubungan langsung antara aktivitas fisik dengan tingkat kebugaran dan kesehatan tubuh secara keseluruhan.
- **Komunikasi:** Mampu menjelaskan manfaat dari suatu latihan kebugaran kepada orang lain.

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 cara kerja sistem pernapasan dan peredaran darah (kardiovaskular), serta sistem metabolisme energi dalam tubuh saat berolahraga.
- **Matematika:** Menggunakan rumus untuk menghitung Indeks Massa Tubuh (IMT) dan menganalisis data hasil tes kebugaran.

C. TUJUAN PEMBELAJARAN

- **Pertemuan 1 (3 JP):** Melalui berbagai aktivitas pembelajaran, peserta didik dapat memahami, menganalisis, dan mempraktikkan aktivitas latihan untuk meningkatkan daya tahan aerobik, kekuatan otot, dan kelenturan, serta menunjukkan nilai kemandirian dan kerja keras.
- **Pertemuan 2 (3 JP):** Melalui berbagai aktivitas pembelajaran, peserta didik dapat memahami dan mempraktikkan prosedur pengukuran komponen kebugaran jasmani (komposisi tubuh, daya tahan, kekuatan, kelenturan) secara sederhana, serta menunjukkan nilai kejujuran dan gotong royong.

D. TOPIK PEMBELAJARAN KONTEKSTUAL

Aktivitas Kebugaran Jasmani untuk Kesehatan (Daya Tahan, Kekuatan, Kelenturan, dan Komposisi Tubuh).

E. KERANGKA PEMBELAJARAN PRAKTIK PEDAGOGIK

- **Model Pembelajaran:** Model Latihan Sirkuit (Circuit Training) dan Penilaian Diri (Self-Assessment).
- **Pendekatan:** Deep Learning (Mindful, Meaningful, Joyful Learning)
 - **Mindful Learning:** Peserta didik fokus merasakan bagian otot yang bekerja saat melakukan latihan kekuatan dan merasakan tarikan pada otot saat latihan kelenturan.
 - **Meaningful Learning:** Peserta didik memahami bahwa setiap latihan memiliki target komponen kebugaran tertentu dan menyadari tingkat kebugaran dirinya melalui pengukuran.
 - **Joyful Learning:** Mengemas latihan dalam bentuk sirkuit atau tantangan (challenge) untuk meningkatkan motivasi.
- **Metode Pembelajaran:** Demonstrasi, Latihan (Drill), Pos/Sirkuit, Pengukuran.
- **Strategi Pembelajaran Berdiferensiasi**
 - **Diferensiasi Konten:** Menyediakan berbagai pilihan latihan untuk target otot yang sama (misal: untuk kekuatan lengan bisa push-up di lantai, push-up di dinding, atau gantung siku).
 - **Diferensiasi Proses:** Siswa melakukan latihan sesuai kemampuannya (jumlah repetisi atau durasi). Dalam latihan sirkuit, siswa dapat memilih "pos" latihan yang ingin mereka coba terlebih dahulu.
 - **Diferensiasi Produk:** Penilaian unjuk kerja didasarkan pada usaha dan peningkatan kemampuan individu dari waktu ke waktu, bukan membandingkan antar siswa. Hasil pengukuran digunakan sebagai data awal pribadi, bukan untuk perbandingan peringkat.

KEMITRAAN PEMBELAJARAN

- **Lingkungan Sekolah:** Bekerja sama dengan UKS untuk menyediakan alat ukur tinggi dan berat badan.
- **Lingkungan Luar Sekolah/Masyarakat:** Mendorong siswa untuk mengajak anggota keluarga beraktivitas fisik bersama.
- **Mitra Digital:** Menggunakan aplikasi kebugaran sederhana untuk mencatat aktivitas dan kemajuan latihan.

LINGKUNGAN BELAJAR

- **Ruang Fisik:** Lapangan atau aula yang cukup luas untuk membuat beberapa pos latihan (sirkuit). Peralatan seperti matras, stopwatch, bangku/kursi yang kokoh, dan alat ukur.
- **Ruang Virtual:** Grup kelas untuk berbagi artikel atau video tentang pentingnya kebugaran jasmani bagi remaja.
- **Budaya Belajar:** Menciptakan lingkungan yang positif dan memotivasi. Menekankan bahwa setiap orang memiliki tingkat kebugaran yang berbeda dan yang terpenting adalah kemauan untuk menjadi lebih baik.

PEMANFAATAN DIGITAL

- **Perpustakaan Digital/Sumber Daring:** Video tutorial bentuk latihan kebugaran yang benar dan aman di YouTube.
- **Forum Diskusi Daring:** Berbagi pengalaman dan tantangan dalam menjaga kebugaran di forum diskusi kelas.

- **Penilaian Daring:** Kalkulator IMT online untuk memudahkan perhitungan.
- **Media Presentasi Digital:** Guru menggunakan infografis untuk menjelaskan 5 komponen kebugaran jasmani.
- **Media Publikasi Digital:** Membuat "Fitness Journey" board di mading sekolah yang menampilkan foto-foto kegiatan dan tips kebugaran.

F. LANGKAH-LANGKAH PEMBELAJARAN BERDIFERENSIASI

PERTEMUAN 1 (3 JP : 120 MENIT)

- **Topik:** Latihan Komponen Kebugaran Jasmani
- **KEGIATAN PENDAHULUAN (15 MENIT)**
 - **Pembukaan:** Salam, doa, presensi.
 - **Apersepsi:** "Siapa yang cepat lelah saat naik tangga? Itu tandanya komponen kebugaran apa yang perlu dilatih?"
 - **Motivasi:** Menjelaskan bahwa tubuh yang bugar membuat kita lebih berenergi untuk belajar dan bermain.
 - **Pemanasan:** Pemanasan dinamis yang meningkatkan detak jantung seperti jogging dan jumping jack. (Joyful)
- **KEGIATAN INTI (90 MENIT)**
 - **Eksplorasi:** Guru menjelaskan dan mendemonstrasikan beberapa bentuk latihan untuk setiap komponen:
 - **Daya Tahan:** Lari jogging di tempat/keliling lapangan.
 - **Kekuatan:** Push-up, Sit-up, Naik turun bangku.
 - **Kelenturan:** Cium lutut, Kayang (dengan bantuan).
 - **Latihan (Model Sirkuit):** Siswa dibagi dalam kelompok-kelompok kecil dan bergerak melalui beberapa "pos" latihan. Setiap pos berdurasi 1-2 menit, diselingi istirahat singkat. (Meaningful: merasakan berbagai jenis latihan).
 - **Pembelajaran Berdiferensiasi:**
 - **Proses:** Siswa melakukan repetisi sebanyak yang mereka mampu dalam durasi yang ditentukan. Guru menyediakan opsi gerakan (misal: push-up lutut untuk perempuan atau yang belum kuat).
 - **Produk:** Siswa mampu menyelesaikan minimal satu putaran sirkuit latihan.
- **KEGIATAN PENUTUP (15 MENIT)**
 - **Refleksi:** "Latihan di pos mana yang paling menantang? Bagian tubuh mana yang paling terasa lelah?"
 - **Rangkuman:** Guru menguatkan kembali manfaat dari setiap latihan yang telah dilakukan.
 - **Tindak Lanjut:** Menugaskan siswa untuk mencoba salah satu latihan kekuatan di rumah.
 - **Penutup:** Pendinginan dengan peregangan statis, doa, dan salam.

PERTEMUAN 2 (3 JP : 120 MENIT)

- **Topik:** Pengukuran Kebugaran Jasmani
- **KEGIATAN PENDAHULUAN (15 MENIT)**
 - Sama seperti pertemuan 1, apersepsi mengulas kembali materi latihan sebelumnya.

- **KEGIATAN INTI (90 MENIT)**

- **Eksplorasi:** Guru menjelaskan prosedur pengukuran untuk setiap komponen:
 - **Komposisi Tubuh:** Mengukur tinggi dan berat badan untuk menghitung IMT.
 - **Daya Tahan:** Tes lari multi tahap (bleep test) atau lari 12 menit.
 - **Kekuatan & Daya Tahan Otot:** Tes push-up dan sit-up selama 1 menit.
 - **Kelenturan:** Tes sit and reach (duduk dan meraih).
- **Aplikasi (Pengukuran):** Siswa bekerja secara berpasangan. Satu siswa melakukan tes, yang lain membantu (misal: memegang kaki saat sit-up) dan mencatat hasilnya. Peran dilakukan bergantian. (Mindful: siswa fokus melakukan tes dengan teknik yang benar dan jujur).
- **Pembelajaran Berdiferensiasi:**
 - **Proses:** Guru memastikan semua siswa memahami prosedur tes. Siswa yang tidak dapat melakukan tes lari dapat diukur daya tahannya dengan tes naik turun bangku.
 - **Produk:** Setiap siswa mendapatkan data hasil pengukuran kebugaran jasmaninya sendiri yang dicatat di lembar kerja.

- **KEGIATAN PENUTUP (15 MENIT)**

- **Refleksi:** Diskusi tentang hasil tes: "Komponen apa yang menjadi kekuatanmu? Komponen apa yang perlu kamu tingkatkan?" (tanpa membandingkan dengan teman).
- **Rangkuman:** Guru menekankan bahwa hasil tes adalah data awal untuk merancang program latihan pribadi, bukan untuk menghakimi.
- **Tindak Lanjut:** Menugaskan siswa untuk menetapkan satu target kebugaran pribadi yang ingin dicapai.
- **Penutup:** Pendinginan, doa, dan salam.

G. ASESMEN PEMBELAJARAN

ASESMEN DIAGNOSTIK

- **Tanya Jawab:** "Menurut kalian, apa bedanya orang yang bugar dengan orang yang kuat?"
- **Kuis Singkat:** Siswa diminta menyebutkan contoh aktivitas fisik yang biasa mereka lakukan.

ASESMEN FORMATIF

- **Tanya Jawab:** "Otot apa yang paling dominan bekerja saat melakukan sit-up?"
- **Diskusi Kelompok:** Menganalisis hasil pengukuran IMT dan mendiskusikan apa artinya.
- **Observasi:** Guru mengamati teknik siswa saat melakukan latihan dan tes, memberikan koreksi langsung.
- **Latihan Soal/LKPD:** Siswa mengisi lembar kerja hasil pengukuran kebugaran jasmani.
- **Produk (Proses):** Unjuk kerja saat melakukan latihan di sirkuit dan saat melakukan tes kebugaran.

ASESMEN SUMATIF

- **Produk (Proyek):** Siswa membuat rencana latihan kebugaran pribadi sederhana untuk satu minggu berdasarkan hasil tesnya.
- **Praktik (Kinerja):**

- Melakukan tes push-up selama 30 detik.
- Melakukan tes sit-up selama 30 detik.
- Melakukan tes kelenturan (duduk raih/cium lutut).
- **Tes Tertulis:** Tes akhir bab untuk mengukur pemahaman konsep kebugaran jasmani.
 - **Contoh Tes Tertulis:**
 - **Pilihan Ganda**
 1. Kemampuan tubuh untuk melakukan aktivitas sehari-hari tanpa merasakan kelelahan yang berlebihan disebut...
 - A. Kekuatan
 - B. Kecepatan
 - C. Kebugaran Jasmani
 - D. Kelincahan
 2. Latihan seperti lari jogging atau bersepeda dalam waktu yang lama bertujuan untuk meningkatkan...
 - A. Kekuatan otot lengan
 - B. Kelenturan
 - C. Kecepatan reaksi
 - D. Daya tahan jantung dan paru-paru (aerobik)
 3. Latihan push-up paling utama bertujuan untuk melatih kekuatan otot...
 - A. Tungkai
 - B. Perut
 - C. Lengan dan dada
 - D. Punggung
 4. Kemampuan persendian dan otot untuk bergerak secara leluasa pada rentang gerak maksimal disebut...
 - A. Kekuatan
 - B. Keseimbangan
 - C. Kelenturan
 - D. Daya tahan
 5. Berikut ini yang BUKAN termasuk komponen kebugaran jasmani terkait kesehatan adalah...
 - A. Kekuatan otot
 - B. Kelincahan
 - C. Daya tahan otot
 - D. Komposisi tubuh
 6. Untuk mengukur komposisi tubuh secara sederhana, kita perlu mengetahui data...
 - A. Denyut nadi dan tekanan darah
 - B. Tinggi badan dan berat badan
 - C. Lingkar pinggang dan lingkar lengan
 - D. Jarak lari dan waktu tempuh
 7. Latihan sit-up merupakan bentuk latihan untuk meningkatkan kekuatan dan daya tahan otot...
 - A. Lengan

- B. Punggung
 - C. Tungkai
 - D. Perut
8. Gerakan mencium lutut dari posisi duduk dengan kaki lurus bertujuan untuk melatih...
 - A. Kekuatan otot perut
 - B. Kelenturan otot punggung bawah dan paha belakang
 - C. Keseimbangan
 - D. Daya tahan jantung
 9. Manfaat memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik adalah...
 - A. Tubuh menjadi kaku
 - B. Mudah merasa lelah
 - C. Berisiko lebih rendah terhadap penyakit
 - D. Sulit berkonsentrasi
 10. Indeks Massa Tubuh (IMT) digunakan untuk mengetahui...
 - A. Tingkat kekuatan otot
 - B. Tingkat kecepatan lari
 - C. Status gizi seseorang berdasarkan perbandingan berat dan tinggi badan
 - D. Tingkat kelenturan tubuh

■ **Esai**

1. Sebutkan dan jelaskan secara singkat 5 komponen kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan!
2. Jelaskan cara melakukan gerakan push-up yang benar untuk laki-laki dan perempuan (modifikasi)!
3. Menurutmu, mengapa penting bagi seorang pelajar untuk memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik? Hubungkan dengan aktivitas belajarmu!
4. Jika hasil pengukuran IMT seorang teman menunjukkan kategori "berat badan berlebih", saran aktivitas fisik apa yang akan kamu berikan kepadanya?
5. Rancanglah sebuah program latihan sirkuit sederhana yang terdiri dari 3 pos. Sebutkan nama latihan di setiap pos, durasi, dan komponen kebugaran apa yang dilatih!

Mengetahui,
Kepala Sekolah

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

.....
NIP.

.....
NIP.