

MODUL AJAR DEEP LEARNING
MATA PELAJARAN : PJOK
UNIT 3: PERMAINAN LAPANGAN (LOMPAT JAUH)

A. IDENTITAS MODUL

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

B. IDENTIFIKASI KESIAPAN PESERTA DIDIK

- **Pengetahuan Awal:** Peserta didik memiliki kemampuan dasar berlari dan melompat, serta memahami konsep jarak.
- **Minat:** Peserta didik memiliki minat pada cabang olahraga atletik yang menantang kemampuan fisik individu.
- **Latar Belakang:** Sebagian peserta didik mungkin pernah mencoba lompat jauh secara informal, namun sebagian besar belum memahami teknik yang benar.
- **Kebutuhan Belajar:**
 - **Visual:** Membutuhkan contoh peragaan langsung dari setiap tahapan lompat jauh (awalan, tolakan, melayang, mendarat) dan video referensi.
 - **Auditori:** Membutuhkan penjelasan verbal mengenai kunci-kunci gerakan dan ritme saat melakukan awalan.
 - **Kinestetik:** Membutuhkan pengulangan latihan pada setiap fase gerak untuk membangun *muscle memory* dan koordinasi.

C. KARAKTERISTIK MATERI PELAJARAN

- **Jenis Pengetahuan yang Akan Dicapai:**
 - **Konseptual:** Memahami empat fase dalam lompat jauh (awalan, tolakan, melayang di udara, dan mendarat) serta tujuan dari masing-masing fase.
 - **Prosedural:** mempraktikkan cara melakukan awalan lari yang konsisten, tolakan yang kuat dengan satu kaki, mempertahankan keseimbangan saat melayang, dan mendarat yang aman dan efektif.
- **Relevansi dengan Kehidupan Nyata Peserta Didik:** Latihan lompat jauh dapat meningkatkan kekuatan eksplosif otot tungkai, kecepatan berlari, dan kelincahan, yang bermanfaat untuk berbagai aktivitas fisik dan olahraga lainnya.
- **Tingkat Kesulitan:** Menengah. Menggabungkan kecepatan lari dengan kekuatan tolakan dalam satu rangkaian gerak yang harmonis merupakan tantangan utama.
- **Struktur Materi:** Pembelajaran dilakukan secara bertahap, mulai dari pengenalan setiap fase secara terpisah, kemudian menggabungkannya menjadi satu rangkaian gerakan yang utuh.
- **Integrasi Nilai dan Karakter:**

- **Keimanan dan Ketakwaan terhadap Tuhan Yang Maha Esa, dan Berakhlak Mulia:** Mengawali aktivitas dengan doa dan menjunjung tinggi nilai kejujuran saat melakukan pengukuran hasil lompatan.
- **Bernalar Kritis:** Menganalisis hasil lompatan sendiri untuk mengidentifikasi fase mana yang perlu diperbaiki agar lompatan lebih jauh.
- **Kreativitas:** Mencoba menemukan ritme lari awalan yang paling pas dan nyaman untuk menghasilkan tolakan maksimal.
- **Kolaborasi/Bergotong Royong:** Saling membantu menyiapkan area lompatan (bak pasir) dan memberikan dukungan serta masukan yang membangun kepada teman.
- **Kemandirian:** Berusaha keras untuk memperbaiki teknik dan mencapai target lompatan pribadi.
- **Kepedulian:** Memperhatikan keselamatan diri sendiri dan teman saat melakukan aktivitas di sekitar area lompat jauh.

D. DIMENSI PROFIL LULUSAN

- **Keimanan dan Ketakwaan terhadap Tuhan Yang Maha Esa, dan Berakhlak Mulia:** Menunjukkan sikap sportif dan bersyukur atas kemampuan fisik yang dimiliki.
- **Kewargaan:** Mematuhi aturan dan giliran saat melakukan lompatan dalam perlombaan sederhana.
- **Penalaran Kritis:** Mampu mengevaluasi gerakan sendiri dan teman untuk memberikan saran perbaikan.
- **Kreativitas:** Mengadaptasi gaya melayang di udara yang paling sesuai dengan kemampuan tubuh.
- **Kolaborasi:** Bekerja sama dalam kelompok untuk menyiapkan dan merapikan kembali peralatan.
- **Kemandirian:** Memiliki disiplin dan motivasi untuk berlatih secara mandiri guna meningkatkan hasil lompatan.
- **Kesehatan:** Memahami pentingnya pemanasan untuk mencegah cedera dan pendinginan untuk pemulihan otot.
- **Komunikasi:** Mampu menjelaskan kesulitan yang dihadapi dalam melakukan teknik tertentu kepada guru atau teman.

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 (Fisika):** Menerapkan konsep gerak parabola, kecepatan, dan momentum untuk memaksimalkan jarak lompatan.
- **Biologi:** Memahami peran otot-otot tungkai dan inti tubuh dalam menghasilkan kekuatan tolakan dan menjaga keseimbangan.
- **Matematika:** Melakukan pengukuran jarak lompatan dengan akurat dan mencatat data hasil lompatan.

C. TUJUAN PEMBELAJARAN

- **Pertemuan 1 (3 JP):** Melalui berbagai aktivitas pembelajaran, peserta didik dapat mempraktikkan dan menganalisis variasi gerak spesifik awalan, tolakan, sikap badan di udara, dan sikap mendarat dalam lompat jauh dengan koordinasi yang baik.
- **Pertemuan 2 (3 JP):** Melalui berbagai aktivitas pembelajaran, peserta didik dapat mempraktikkan kombinasi rangkaian gerak spesifik lompat jauh dan mengikuti perlombaan sederhana dengan peraturan yang dimodifikasi.

D. TOPIK PEMBELAJARAN KONTEKSTUAL

Mencapai lompatan sejauh mungkin dengan menggabungkan kecepatan lari, kekuatan tolakan, dan teknik mendarat yang efisien.

E. KERANGKA PEMBELAJARAN

PRAKTIK PEDAGOGIK

- **Model Pembelajaran:** *Blended Learning*, *Project Based Learning* (PBL), Pembelajaran

Berbasis Permainan.

- **Pendekatan:** *Deep Learning (Mindful, Meaningful, Joyful Learning)*
 - **Mindful Learning:** Peserta didik fokus merasakan ritme langkah saat awalan dan momen saat kaki menolak di papan tumpu.
 - **Meaningful Learning:** Peserta didik memahami bahwa setiap fase gerakan saling terkait dan berkontribusi pada hasil akhir lompatan.
 - **Joyful Learning:** Pembelajaran dikemas dalam bentuk tantangan melompati rintangan dan kompetisi kecil untuk meningkatkan motivasi.
- **Metode Pembelajaran:** Demonstrasi, Latihan per bagian (*Part Method*), Latihan keseluruhan (*Whole Method*), Resiprokal, Permainan.
- **Strategi Pembelajaran Berdiferensiasi:**
 - **Diferensiasi Konten:** Menyediakan video atlet lompat jauh profesional sebagai referensi, menggunakan gambar urutan gerak, dan penjelasan lisan.
 - **Diferensiasi Proses:** Menyesuaikan jarak awalan, menggunakan tanda bantu untuk titik tolakan, dan memberikan latihan tambahan pada fase yang paling sulit bagi peserta didik.
 - **Diferensiasi Produk:** Penilaian unjuk kerja dapat berupa demonstrasi satu fase gerakan yang paling dikuasai atau hasil lompatan terjauh dari beberapa kali percobaan.

KEMITRAAN PEMBELAJARAN

- **Lingkungan Sekolah:** Pemanfaatan lintasan lari dan bak lompat jauh.
- **Lingkungan Luar Sekolah/Masyarakat:** Menghubungkan pembelajaran dengan event olahraga lokal seperti Porseni atau O2SN.
- **Mitra Digital:** Menggunakan aplikasi *stopwatch* dan analisis video sederhana di ponsel untuk mengukur kecepatan lari dan mengevaluasi teknik.

LINGKUNGAN BELAJAR

- **Ruang Fisik:**
 - Lintasan lari yang cukup panjang untuk awalan.
 - Bak pasir yang aman dan terawat untuk pendaratan.
 - Papan tolakan yang jelas dan tidak licin.
 - Alat bantu seperti *cone*, tali, dan meteran.
- **Ruang Virtual:**
 - Akses ke video tutorial lompat jauh gaya jongkok dan gaya berjalan di udara.
- **Budaya Belajar:**
 - Membangun kepercayaan diri peserta didik untuk berani mencoba.
 - Menciptakan lingkungan yang aman dan suportif, di mana kesalahan dianggap sebagai bagian dari proses belajar.
 - Menghargai usaha setiap individu tanpa membanding-bandingkan hasil.

PEMANFAATAN DIGITAL

- **Perpustakaan Digital/Sumber Daring:** Kanal YouTube World Athletics yang menampilkan teknik-teknik lompat jauh.
- **Forum Diskusi Daring:** Grup kelas untuk berbagi video latihan pribadi dan meminta umpan balik.
- **Penilaian Daring:** Kuis singkat melalui Google Forms tentang aturan dasar dan fase

lompat jauh.

- **Media Presentasi Digital:** Penggunaan slide untuk menampilkan gambar-gambar tahapan gerak.
- **Media Publikasi Digital:** Mengunggah foto aksi lompatan terbaik di majalah dinding atau media sosial sekolah.

F. LANGKAH-LANGKAH PEMBELAJARAN BERDIFERENSIASI

PERTEMUAN 1 (3 JP : 120 MENIT)

Topik : VARIASI GERAK SPESIFIK AWALAN, TOLAKAN, MELAYANG, DAN MENDARAT

KEGIATAN PENDAHULUAN (15 MENIT)

- **Orientasi & Doa (Mindful):** Guru mengondisikan kelas, memeriksa kehadiran, dan memimpin doa.
- **Apersepsi & Motivasi (Meaningful):** Guru bertanya, "Seberapa jauh kalian bisa melompat? Apa yang membuat sebuah lompatan menjadi jauh?".
- **Penyampaian Tujuan:** Menjelaskan bahwa hari ini akan mempelajari teknik-teknik dasar agar lompatan bisa lebih jauh dan aman.
- **Pemanasan (Joyful):** Pemanasan dinamis dengan fokus pada otot tungkai, seperti *skipping*, lari angkat paha, dan lompat-lompat kecil melewati rintangan rendah.

KEGIATAN INTI (90 MENIT)

- **Eksplorasi (Meaningful):** Guru mendemonstrasikan empat fase lompat jauh secara terpisah: lari awalan, tolakan yang kuat, sikap melayang (gaya jongkok), dan mendarat.
- **Latihan Terbimbing per Fase (Mindful):**
 - Peserta didik berlatih lari awalan dengan kecepatan bertahap.
 - Peserta didik berlatih gerakan menolak di papan tumpu tanpa melompat ke bak pasir.
 - Peserta didik berlatih melompat dari posisi berdiri ke bak pasir untuk merasakan gerakan mendarat yang benar (menekuk lutut, badan condong ke depan).
- **Latihan Bervariasi (Joyful):** Peserta didik mencoba melompati rintangan (tali/kardus) dengan awalan pendek untuk melatih kombinasi tolakan dan melayang.
- **Pembelajaran Berdiferensiasi:**
 - **Proses:** Peserta didik dengan kemampuan lari yang baik bisa menggunakan awalan yang lebih panjang. Peserta didik yang masih ragu dapat berlatih tolakan di atas matras terlebih dahulu.
 - **Produk:** Penguasaan materi ditunjukkan dengan kemampuan melakukan setiap fase gerakan secara terpisah dengan teknik dasar yang benar.

KEGIATAN PENUTUP (15 MENIT)

- **Pendinginan & Refleksi (Mindful, Meaningful):** Melakukan peregangan. Refleksi dipandu pertanyaan: "Fase manakah yang paling sulit menurut kalian? Mengapa?".
- **Rangkuman:** Menyimpulkan poin-poin penting dari setiap fase lompat jauh.
- **Tindak Lanjut:** Meminta peserta didik untuk mencoba latihan kekuatan otot kaki di rumah (misal: *squat*).
- **Penutup:** Salam dan doa.

PERTEMUAN 2 (3 JP : 120 MENIT)

Topik : KOMBINASI RANGKAIAN GERAK DAN PERLOMBAAN LOMPAT JAUH
KEGIATAN PENDAHULUAN (15 MENIT)

- **Orientasi & Doa (Mindful):** Sama seperti pertemuan pertama.
- **Apersepsi & Motivasi (Meaningful):** Mengulas kembali empat fase lompat jauh dan menekankan bahwa hari ini akan menggabungkan semuanya.
- **Pemanasan (Joyful):** Pemanasan dengan lari akselerasi dan beberapa kali lompatan vertikal.

KEGIATAN INTI (90 MENIT)

- **Eksplorasi Rangkaian Gerak (Meaningful):** Guru mencontohkan rangkaian gerak lompat jauh yang utuh, dari awalan hingga mendarat.
- **Latihan Kombinasi (Mindful):** Peserta didik mencoba melakukan rangkaian lompat jauh secara utuh dengan awalan pendek terlebih dahulu. Guru dan teman (tutor sebaya) memberikan umpan balik untuk perbaikan.
- **Perlombaan Sederhana (Joyful):** Peserta didik dibagi menjadi beberapa kelompok dan melakukan perlombaan lompat jauh dengan aturan yang dimodifikasi. Setiap peserta didik diberi beberapa kali kesempatan melompat, dan hasil terbaiknya dicatat.
- **Pembelajaran Berdiferensiasi:**
 - **Proses:** Awalan bisa dipilih oleh peserta didik sesuai kenyamanan (pendek atau panjang). Penilaian tidak hanya berdasarkan jarak, tetapi juga perbaikan teknik dari lompatan pertama ke lompatan berikutnya.
 - **Produk:** Peserta didik menunjukkan kemampuannya dengan melakukan satu lompatan utuh yang dinilai proses gerakanya dan diukur jaraknya.

KEGIATAN PENUTUP (15 MENIT)

- **Pendinginan & Refleksi (Mindful, Meaningful):** Pendinginan dilanjutkan refleksi: "Apa yang kalian rasakan saat berhasil melakukan satu rangkaian lompatan penuh? Apa yang akan kalian lakukan agar lompatan berikutnya lebih baik?".
- **Rangkuman dan Apresiasi:** Guru mengumumkan hasil lompatan terbaik dan memberikan apresiasi kepada semua peserta didik atas usaha dan partisipasinya.
- **Tindak Lanjut:** Mendorong peserta didik yang berminat untuk bergabung dengan ekstrakurikuler atletik.
- **Penutup:** Salam dan doa.

G. ASESMEN PEMBELAJARAN

ASESMEN DIAGNOSTIK

- **Tanya Jawab:** "Siapa yang bisa berlari cepat? Siapa yang bisa melompat jauh dari posisi berdiri?" untuk memetakan kemampuan awal.
- **Observasi Awal:** Mengamati teknik lari dan lompat peserta didik saat pemanasan.

ASESMEN FORMATIF (SELAMA PROSES PEMBELAJARAN)

- **Tanya Jawab:** "Kaki manakah yang seharusnya digunakan untuk menolak? Mengapa saat mendarat badan harus condong ke depan?"
- **Diskusi Kelompok:** Mengamati bagaimana peserta didik saling memberi masukan saat latihan berkelompok.
- **Observasi (Rubrik Penilaian):** Menilai kualitas teknik pada setiap fase (awalan, tolakan, melayang, mendarat) menggunakan rubrik penilaian proses.

- **Penilaian Diri:** Meminta peserta didik untuk menilai sendiri bagian mana dari teknik mereka yang sudah baik dan yang masih perlu perbaikan.

ASESMEN SUMATIF (AKHIR BAB)

- **Praktik (Kinerja):**
 - **Tes Rangkaian Gerak Lompat Jauh:** Peserta didik melakukan 3 kali lompatan. Penilaian mencakup penilaian proses (teknik) dan penilaian produk (jarak lompatan terjauh yang sah).
- **Tes Tertulis:** Tes akhir bab untuk mengukur pemahaman konsep, fase, dan aturan dasar lompat jauh.

Contoh Tes Tertulis :

A. Pilihan Ganda

1. Urutan tahapan yang benar dalam melakukan lompat jauh adalah...
 - a. Tolakan - Awalan - Mendarat - Melayang
 - b. Awalan - Melayang - Tolakan - Mendarat
 - c. Awalan - Tolakan - Melayang - Mendarat
 - d. Mendarat - Melayang - Tolakan - Awalan
2. Saat melakukan tolakan pada lompat jauh, kaki yang digunakan sebagai tumpuan adalah...
 - a. Kedua kaki bersamaan
 - b. Kaki yang terlemah
 - c. Kaki yang terkuat
 - d. Kaki manapun boleh
3. Untuk menghindari cedera dan agar hasil lompatan tidak berkurang, posisi badan saat mendarat di bak pasir sebaiknya...
 - a. Jatuh ke belakang
 - b. Tetap tegak lurus
 - c. Condong ke depan dengan lutut mengeper
 - d. Jatuh ke samping

B. Esai

1. Jelaskan tujuan utama dari fase lari awalan dalam lompat jauh!
2. Mengapa seorang pelompat jauh harus berusaha mendarat dengan kedua kaki secara bersamaan dan menjaga badan agar tidak jatuh ke belakang? Jelaskan alasanmu!