

**MODUL AJAR DEEP LEARNING**  
**MATA PELAJARAN : PJOK**  
**UNIT 7: AKTIVITAS KEBUGARAN UNTUK KESEHATAN**

**A. IDENTITAS MODUL**

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

**B. IDENTIFIKASI KESIAPAN PESERTA DIDIK**

- **Pengetahuan Awal:** Peserta didik telah memahami aktivitas fisik dasar seperti berlari, melompat, dan jongkok. Beberapa mungkin sudah mengenal istilah kebugaran jasmani secara umum.
- **Minat:** Sebagian peserta didik termotivasi oleh kompetisi dan pemecahan rekor (misalnya, lari lebih cepat), sementara yang lain lebih tertarik pada peningkatan kemampuan pribadi dan tantangan non-kompetitif.
- **Latar Belakang:** Peserta didik memiliki tingkat kebugaran jasmani yang sangat beragam, dipengaruhi oleh gaya hidup, pola makan, dan partisipasi dalam aktivitas fisik di luar sekolah.
- **Kebutuhan Belajar:**
  - **Visual:** Membutuhkan contoh peragaan latihan yang benar, poster/gambar teknik, dan melihat data hasil tes (misalnya, tabel norma kebugaran).
  - **Auditori:** Membutuhkan penjelasan yang jelas tentang tujuan setiap latihan, aba-aba yang tegas saat tes, dan diskusi mengenai cara meningkatkan kebugaran.
  - **Kinestetik:** Membutuhkan kesempatan yang luas untuk melakukan setiap bentuk latihan, merasakan kontraksi otot, dan mengalami langsung pelaksanaan tes kebugaran.

**C. KARAKTERISTIK MATERI PELAJARAN**

- **Jenis Pengetahuan yang Akan Dicapai**
  - **Konseptual:** Memahami komponen kebugaran jasmani yang terkait keterampilan (kecepatan, kelincahan, keseimbangan, koordinasi) dan yang terkait kesehatan (kekuatan, daya tahan otot, daya tahan kardiorespirasi, daya ledak).
  - **Prosedural:** Mampu melakukan berbagai bentuk latihan untuk meningkatkan setiap komponen kebugaran dan mampu melaksanakan serangkaian tes kebugaran jasmani (TKJI) sesuai prosedur yang benar.
- **Relevansi dengan Kehidupan Nyata Peserta Didik:** Kebugaran jasmani secara langsung memengaruhi kemampuan untuk melakukan aktivitas sehari-hari tanpa mudah lelah, meningkatkan performa dalam berbagai cabang olahraga, serta menjaga kesehatan dan mencegah penyakit.

- **Tingkat Kesulitan:** Sedang hingga Tinggi. Materi ini menuntut usaha fisik yang signifikan dan dapat menjadi tantangan bagi peserta didik dengan tingkat kebugaran awal yang rendah. Pelaksanaan tes memerlukan keseriusan dan pemahaman prosedur.
- **Struktur Materi:** Pembelajaran dimulai dengan pengenalan dan latihan setiap komponen kebugaran jasmani secara terpisah (kecepatan, kelincahan, keseimbangan, koordinasi). Kemudian dilanjutkan dengan sesi pengukuran komponen-komponen tersebut melalui serangkaian tes standar, dan diakhiri dengan interpretasi hasil tes.
- **Integrasi Nilai dan Karakter:**
  - **Keimanan dan Ketakwaan terhadap Tuhan Yang Maha Esa, dan Berakhlak Mulia:** Menjaga dan merawat tubuh sebagai anugerah Tuhan melalui latihan fisik yang teratur.
  - **Bernalar Kritis:** Menganalisis hasil tes kebugaran pribadi, mengidentifikasi kelebihan dan kekurangan, serta merencanakan program latihan sederhana untuk perbaikan.
  - **Kreativitas:** Merancang variasi latihan sederhana untuk meningkatkan komponen kebugaran tertentu.
  - **Kolaborasi/Bergotong Royong:** Saling membantu dan memberikan motivasi saat teman melakukan latihan atau tes (misalnya, memegang kaki saat *sit-up* atau mencatat hasil).
  - **Kemandirian:** Bertanggung jawab untuk melakukan latihan dengan sungguh-sungguh dan jujur dalam pelaksanaan tes untuk mendapatkan data yang akurat.
  - **Kepedulian:** Memberikan semangat kepada teman yang kesulitan dan tidak meremehkan kemampuan fisik orang lain.

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

- **Keimanan dan Ketakwaan terhadap Tuhan Yang Maha Esa, dan Berakhlak Mulia:** Menyadari pentingnya menjaga kesehatan sebagai bentuk ibadah.
- **Kewargaan:** Menunjukkan sportivitas dengan mendukung teman saat melakukan tes.
- **Penalaran Kritis:** Membaca dan menginterpretasikan data pada tabel norma kebugaran jasmani untuk menentukan tingkat kebugaran diri sendiri.
- **Kreativitas:** Menciptakan sirkuit latihan kebugaran sederhana bersama kelompok.
- **Kolaborasi:** Bekerja sama secara efektif dalam pelaksanaan tes, misalnya sebagai pencatat waktu atau penghitung.
- **Kemandirian:** Menetapkan target pribadi untuk peningkatan kebugaran dan berusaha mencapainya.
- **Kesehatan:** Memahami hubungan langsung antara latihan fisik dengan tingkat kebugaran dan kesehatan tubuh secara keseluruhan.
- **Komunikasi:** Menyampaikan hasil pengukuran kepada teman atau guru dengan jelas.

## 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

- **Matematika:** Mengolah data hasil tes (menghitung selisih, rata-rata) dan membaca tabel/grafik norma kebugaran.
- **Biologi:** Memahami respons fisiologis tubuh terhadap latihan (peningkatan detak jantung, pernapasan) dan sistem energi yang digunakan.

### C. TUJUAN PEMBELAJARAN

- **Pertemuan 1 (3 JP):** Melalui berbagai aktivitas pembelajaran, peserta didik dapat:
  1. Menganalisis dan mempraktikkan bentuk-bentuk latihan untuk meningkatkan komponen kebugaran terkait keterampilan: kecepatan, kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi.
  2. Menunjukkan sikap sungguh-sungguh dan mandiri dalam melaksanakan setiap pos latihan.
- **Pertemuan 2 (3 JP):** Melalui berbagai aktivitas pembelajaran, peserta didik dapat:
  1. Menerapkan prosedur tes kebugaran jasmani (lari cepat 50m, angkat tubuh, baring duduk, loncat tegak, lari jauh) dengan benar dan aman.
  2. Menganalisis dan menginterpretasikan hasil tes kebugaran pribadi dengan menggunakan tabel norma yang disediakan.

### D. TOPIK PEMBELAJARAN KONTEKSTUAL

- "Ukur Kebugaranmu!": Mengetahui level kebugaran pribadi sebagai dasar untuk memilih kegiatan ekstrakurikuler olahraga.
- Merancang "Sirkuit Latihan 15 Menit" yang bisa dilakukan di rumah untuk menjaga

kebugaran.

## E. KERANGKA PEMBELAJARAN PRAKTIK PEDAGOGIK

- **Model Pembelajaran:** *Circuit Training, Task-Based Learning* (Pembelajaran Berbasis Tugas).
- **Pendekatan:** *Deep Learning (Mindful, Meaningful, Joyful Learning)*
  - **Mindful Learning:** Peserta didik diajak merasakan respons tubuh saat melakukan latihan (misalnya, napas yang terengah-engah, otot yang lelah) dan fokus pada teknik yang benar untuk mencegah cedera.
  - **Meaningful Learning:** Peserta didik memahami bahwa setiap latihan memiliki tujuan spesifik (misalnya, lari zig-zag untuk kelincahan, *plank* untuk kekuatan inti) dan hasil tes adalah cerminan kondisi tubuh mereka yang bisa ditingkatkan.
  - **Joyful Learning:** Latihan dikemas dalam bentuk sirkuit atau tantangan waktu yang memotivasi. Adanya musik penyemangat dan apresiasi terhadap setiap usaha (bukan hanya hasil) menciptakan suasana yang positif.
- **Metode Pembelajaran:** Demonstrasi, Latihan Sirkuit, Penugasan, Pengukuran.
- **Strategi Pembelajaran Berdiferensiasi**
  - **Diferensiasi Konten:** Menyediakan opsi latihan dengan tingkat kesulitan berbeda. Misalnya, untuk kekuatan lengan putri, bisa memilih *flexed-arm hang* (menggantung dengan siku ditekuk) sebagai alternatif dari *pull-up*.
  - **Diferensiasi Proses:** Peserta didik dapat memilih untuk memulai sirkuit latihan dari pos mana saja. Waktu istirahat antar pos dapat disesuaikan dengan kondisi masing-masing anak. Saat tes, peserta didik melakukan sesuai kemampuan maksimalnya, bukan berkompetisi dengan teman.
  - **Diferensiasi Produk:** Fokus penilaian adalah pada kemajuan pribadi (membandingkan hasil tes awal dan akhir jika memungkinkan) dan pemahaman konsep, bukan hanya pada pencapaian skor tinggi.

## KEMITRAAN PEMBELAJARAN

- **Lingkungan Sekolah:** Berkolaborasi dengan guru Bimbingan Konseling (BK) untuk membahas hubungan antara kebugaran fisik dan kesehatan mental.
- **Lingkungan Luar Sekolah/Masyarakat:** Mengundang alumni yang merupakan atlet untuk berbagi pengalaman tentang pentingnya latihan kebugaran.
- **Mitra Digital:** Menggunakan aplikasi *timer* atau *stopwatch* di ponsel untuk latihan dan tes.

## LINGKUNGAN BELAJAR

- **Ruang Fisik:**
  - Lapangan olahraga yang memiliki lintasan lari dan area yang cukup luas.
  - Menyediakan peralatan seperti matras, palang tunggal, *cone* (kerucut), *stopwatch*, dan alat ukur.
  - Menyiapkan pos-pos latihan yang jelas untuk model sirkuit.
- **Ruang Virtual:**
  - *Google Classroom* untuk membagikan materi tentang komponen kebugaran dan video contoh latihan yang benar.

- *Google Sheets* atau formulir daring untuk mencatat dan mengolah data hasil tes kebugaran.
- **Budaya Belajar:**
  - Membangun budaya positif di mana setiap usaha dihargai.
  - Menekankan pentingnya kejujuran saat melakukan tes untuk mendapatkan data yang valid bagi diri sendiri.
  - Mendorong siswa untuk fokus pada peningkatan diri (*personal best*) daripada membandingkan diri dengan orang lain.

#### PEMANFAATAN DIGITAL

- **Perpustakaan Digital/Sumber Daring:** Artikel atau video tentang "Cara Meningkatkan Kelincahan" atau "Manfaat Latihan Kekuatan bagi Remaja".
- **Forum Diskusi Daring:** Forum untuk bertanya jawab tentang program latihan yang efektif.
- **Penilaian Daring:** Kuis melalui *Google Forms* untuk menguji pemahaman tentang komponen-komponen kebugaran.
- **Media Presentasi Digital:** Guru menggunakan slide untuk menampilkan tabel norma TKJI dan cara menghitung skor.
- **Media Publikasi Digital:** Grafik kemajuan kebugaran kelas (secara anonim) dapat ditampilkan di mading sekolah untuk memotivasi.

### F. LANGKAH-LANGKAH PEMBELAJARAN BERDIFERENSIASI

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

Topik: Latihan Peningkatan Komponen Kebugaran Jasmani

#### KEGIATAN PENDAHULUAN (15 MENIT)

- **Orientasi:** Salam, doa, presensi. Guru memastikan area latihan aman.
- **Apersepsi (Meaningful):** Guru bertanya, "Menurut kalian, mengapa pemain sepak bola bisa berlari kencang sambil mengubah arah dengan cepat? Kemampuan apa yang mereka miliki?"
- **Motivasi (Joyful):** "Hari ini kita akan berlatih seperti atlet profesional dalam sebuah sirkuit latihan yang seru untuk meningkatkan kekuatan super kita!"
- **Penyampaian Tujuan:** Guru menjelaskan tujuan pembelajaran: melatih kecepatan, kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi.
- **Pemanasan:** Pemanasan dinamis yang mencakup lari ringan, *jumping jacks*, dan peregangan dinamis.

#### KEGIATAN INTI (90 MENIT)

- **Mengamati & Menanya:** Guru menjelaskan 4 pos sirkuit latihan dan mendemonstrasikan gerakan di setiap pos:
  - **Pos 1 (Kelincahan):** Lari bolak-balik (*shuttle run*) atau lari zig-zag menggunakan *cone*.
  - **Pos 2 (Keseimbangan):** Sikap kapal terbang atau berdiri dengan satu kaki di atas balok/garis.
  - **Pos 3 (Koordinasi):** Lompat tali perorangan.
  - **Pos 4 (Kecepatan):** Lari cepat jarak pendek (20-30 meter).
- **Mencoba (Kinestetik & Diferensiasi Proses):**

- Peserta didik dibagi menjadi 4 kelompok besar, setiap kelompok memulai dari pos yang berbeda.
- Setiap kelompok melakukan latihan di satu pos selama 5-7 menit, kemudian berotasi ke pos berikutnya setelah ada aba-aba dari guru.
- Guru berkeliling untuk mengawasi, memberikan koreksi teknik, dan memotivasi peserta didik.
- **Mengasosiasi (Mindful Learning):** Setelah menyelesaikan satu putaran sirkuit, peserta didik diminta untuk merasakan bagian tubuh mana yang paling lelah dan latihan mana yang paling menantang.
- **Pembelajaran Berdiferensiasi:**
  - **Proses:** Peserta didik mengatur sendiri intensitas latihannya (misalnya, jumlah repetisi lari bolak-balik) dalam durasi waktu yang ditentukan.
  - **Konten:** Untuk lompat tali, siswa yang belum bisa boleh berlatih melompat tanpa tali terlebih dahulu untuk melatih ritme.

#### **KEGIATAN PENUTUP (15 MENIT)**

- **Refleksi:** Diskusi singkat: "Latihan mana yang paling kalian sukai? Mengapa?" dan "Apa manfaat dari latihan yang kita lakukan hari ini?"
- **Rangkuman:** Guru menyimpulkan kembali empat komponen kebugaran yang telah dilatih.
- **Tindak Lanjut:** Guru menginformasikan bahwa pertemuan berikutnya akan ada pengukuran/tes kebugaran dan meminta siswa untuk menjaga kondisi tubuh (cukup istirahat).
- **Penutup:** Pendinginan, salam, dan doa.

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

Topik: Pengukuran dan Interpretasi Hasil Tes Kebugaran Jasmani

#### **KEGIATAN PENDAHULUAN (15 MENIT)**

- **Orientasi:** Salam, doa, presensi.
- **Apersepsi (Meaningful):** Guru mereview kembali materi pertemuan sebelumnya dan bertanya, "Siapa yang mengukur sejauh mana hasil latihan kita kemarin?"
- **Motivasi:** "Hari ini tidak ada benar atau salah, yang ada hanya usaha maksimal dari diri kalian masing-masing. Mari kita lihat seberapa bugar tubuh kita!"
- **Penyampaian Tujuan:** Guru menjelaskan tujuan dan prosedur pelaksanaan 5 item tes kebugaran. Guru menekankan pentingnya kejujuran dan keselamatan.
- **Pemanasan:** Pemanasan yang cukup dan terstruktur untuk mempersiapkan tubuh melakukan tes.

#### **KEGIATAN INTI (90 MENIT)**

- **Pelaksanaan Tes (Kinestetik & Kolaborasi):**
  - Peserta didik dibagi menjadi kelompok-kelompok kecil.
  - Tes dilaksanakan secara rotasi per pos/item tes. Sebagian siswa melakukan tes, sebagian lain membantu sebagai pencatat skor atau pengamat, lalu bergantian.
  - **Urutan Tes:**
    1. Tes Lari Cepat 50 meter.
    2. Tes Angkat Tubuh (Putra) / Gantung Siku Tekuk (Putri).

3. Tes Baring Duduk 60 detik.
  4. Tes Loncat Tegak.
  5. Tes Lari Jauh (800m Putri / 1000m Putra) - dilaksanakan di bagian akhir.
- **Mengolah Data (Bernalar Kritis):** Setelah semua data terkumpul, guru menampilkan tabel norma TKJI di papan tulis atau proyektor. Peserta didik dibimbing untuk mencocokkan hasil tes mereka dengan skor pada tabel.
  - **Menginterpretasi (Meaningful Learning):** Peserta didik menentukan klasifikasi tingkat kebugaran mereka (Sangat Baik, Baik, Cukup, Kurang, Kurang Sekali) berdasarkan total skor atau skor per item.
  - **Pembelajaran Berdiferensiasi:**
    - **Proses:** Pelaksanaan tes bersifat individual sesuai kemampuan maksimal. Tidak ada paksaan untuk mencapai target tertentu, yang dinilai adalah usaha dan kesungguhan.
    - **Produk:** Siswa yang memiliki keterbatasan fisik dapat dikecualikan dari item tes tertentu dan fokus pada item lain yang memungkinkan, dengan catatan dari guru.

#### KEGIATAN PENUTUP (15 MENIT)

- **Refleksi:** Diskusi kelas: "Item tes mana yang paling sulit? Setelah melihat hasilnya, apa yang ingin kamu tingkatkan?"
- **Rangkuman:** Guru menegaskan bahwa hasil tes adalah informasi awal untuk menjadi lebih baik, bukan sebuah vonis.
- **Tindak Lanjut:** Guru menugaskan siswa untuk menuliskan satu komponen kebugaran yang ingin ditingkatkan dan mencari satu bentuk latihan untuk melakukannya.
- **Penutup:** Pendinginan ringan, salam, dan doa.

#### G. ASESMEN PEMBELAJARAN

##### ASESMEN DIAGNOSTIK

- **Tanya Jawab:** "Siapa yang rutin berolahraga di luar sekolah? Olahraga apa?" untuk memetakan kebiasaan aktivitas fisik siswa.
- **Observasi Awal:** Mengamati kemampuan siswa saat melakukan pemanasan atau aktivitas ringan di awal pertemuan.

##### ASESMEN FORMATIF

- **Tanya Jawab:** "Untuk melatih kelincahan, latihan mana yang lebih cocok, lari lurus atau lari zig-zag? Mengapa?"
- **Observasi (Checklist):** Guru menggunakan checklist untuk menilai teknik siswa saat melakukan latihan di sirkuit (misalnya, posisi tubuh saat *squat-thrust*).
- **Penilaian Diri:** Siswa diminta menilai tingkat kesulitan setiap latihan dalam skala 1-5.

##### ASESMEN SUMATIF

- **Praktik (Kinerja/Produk):** Hasil yang dicatat dari setiap item **Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI)**. Penilaian didasarkan pada skor yang diperoleh sesuai dengan tabel norma.
- **Tes Tertulis:** Tes akhir bab untuk mengukur pemahaman konsep.

#### Contoh Tes Tertulis:

##### A. Pilihan Ganda

1. Kemampuan untuk mengubah arah gerak tubuh dengan cepat tanpa kehilangan keseimbangan disebut...



- A. Kecepatan
  - B. Kekuatan
  - C. Kelincahan
  - D. Koordinasi
2. Tes lari bolak-balik (shuttle run) bertujuan untuk mengukur komponen kebugaran jasmani yaitu...
- A. Daya tahan
  - B. Kelincahan
  - C. Kecepatan
  - D. Keseimbangan

**B. Esai**

1. Jelaskan perbedaan antara komponen kebugaran "kecepatan" dan "kelincahan"! Berikan masing-masing satu contoh bentuk latihannya!
2. Andi mendapatkan hasil tes lari 1000 meter dengan waktu 5 menit 30 detik. Menurut tabel norma, hasilnya masuk kategori "Kurang". Apa saran yang bisa kamu berikan kepada Andi untuk meningkatkan daya tahan kardiorespirasinya?