

MODUL AJAR DEEP LEARNING
MATA PELAJARAN : PJOK
UNIT 8: PENGEMBANGAN POLA HIDUP SEHAT

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 mendengar istilah "pergaulan bebas" dari media atau lingkungan sekitar, namun pemahamannya mungkin belum mendalam dan cenderung parsial. Mereka memiliki pemahaman dasar tentang norma sosial dan agama yang berlaku di masyarakat.
- **Minat:** Peserta didik berada pada fase remaja awal yang memiliki rasa ingin tahu yang tinggi tentang hubungan sosial, pertemanan, dan isu-isu yang populer di kalangan mereka. Minat mereka dapat diarahkan pada diskusi studi kasus dan pembuatan kampanye kreatif.
- **Latar Belakang:** Peserta didik berasal dari lingkungan keluarga dan sosial yang beragam, dengan tingkat pengawasan dan keterbukaan yang berbeda dalam membahas topik sensitif. Tingkat paparan terhadap informasi dari internet juga sangat bervariasi.
- **Kebutuhan Belajar:**
 - **Visual:** Membutuhkan infografis, poster, dan video pendek yang relevan dan tidak menghakimi untuk memahami dampak dan cara pencegahan.
 - **Auditori:** Membutuhkan ruang diskusi yang aman dan terbuka, penjelasan dari guru yang empatik, serta mendengarkan studi kasus atau cerita inspiratif.
 - **Kinestetik:** Membutuhkan aktivitas berbasis proyek seperti membuat poster, bermain peran (misalnya, cara menolak ajakan negatif), atau membuat kampanye sosial.

C. KARAKTERISTIK MATERI PELAJARAN

- **Jenis Pengetahuan yang Akan Dicapai**
 - **Konseptual:** Memahami hakikat, ciri-ciri, faktor penyebab, dan dampak dari pergaulan bebas terhadap diri sendiri, keluarga, dan lingkungan.
 - **Prosedural:** Mengidentifikasi dan menerapkan langkah-langkah konkret untuk mencegah dan menghindari pergaulan bebas, serta cara membangun pergaulan yang sehat dan positif.
- **Relevansi dengan Kehidupan Nyata Peserta Didik:** Materi ini sangat relevan karena membekali peserta didik dengan pengetahuan dan keterampilan untuk membuat keputusan yang bertanggung jawab dalam pergaulan sehari-hari, yang akan berdampak langsung pada masa depan dan kesehatan mereka.

- **Tingkat Kesulitan:** Sedang. Secara konsep materi ini mudah dipahami, namun tingkat kesulitannya terletak pada kematangan emosional dan psikologis untuk membahas topik yang bersifat personal dan sensitif.
- **Struktur Materi:** Pembelajaran disusun secara logis, dimulai dari definisi dan identifikasi masalah (hakikat, ciri, penyebab), dilanjutkan dengan analisis dampak (risiko dan bahaya), dan diakhiri dengan solusi praktis (langkah-langkah pencegahan dan cara bergaul yang baik).
- **Integrasi Nilai dan Karakter:**
 - **Keimanan dan Ketakwaan terhadap Tuhan Yang Maha Esa, dan Berakhlak Mulia:** Memperkuat landasan iman dan nilai-nilai agama sebagai benteng utama dalam pergaulan.
 - **Bernalar Kritis:** Menganalisis informasi dari berbagai sumber secara kritis dan tidak mudah terpengaruh oleh tren negatif. Mampu menimbang konsekuensi dari setiap tindakan.
 - **Kreativitas:** Menyalurkan energi dan rasa ingin tahu ke dalam kegiatan-kegiatan positif dan kreatif sebagai alternatif dari pergaulan bebas.
 - **Kolaborasi/Bergotong Royong:** Bekerja sama dalam kelompok untuk membuat proyek kampanye anti pergaulan bebas.
 - **Kemandirian:** Membangun rasa percaya diri dan prinsip yang kuat untuk berani berkata "tidak" pada hal-hal negatif.
 - **Kepedulian:** Menunjukkan empati dan kepedulian terhadap teman yang mungkin terjerumus dalam pergaulan yang salah dan mengetahui cara menyikapi yang benar.

D. DIMENSI PROFIL LULUSAN

- **Keimanan dan Ketakwaan terhadap Tuhan Yang Maha Esa, dan Berakhlak Mulia:** Menjadikan ajaran agama sebagai panduan dalam bersikap dan bergaul.
- **Kewargaan:** Memahami bahwa pilihan hidup individu dapat berdampak pada tatanan sosial masyarakat.
- **Penalaran Kritis:** Mampu membedakan antara pergaulan yang sehat dan yang menyimpang serta memahami konsekuensi jangka panjangnya.
- **Kreativitas:** Menciptakan media kampanye (poster, slogan, video) yang efektif untuk menyebarkan pesan positif.
- **Kolaborasi:** Berdiskusi dan bekerja sama dalam kelompok untuk mengkaji materi dan menghasilkan karya.
- **Kemandirian:** Bertanggung jawab atas pilihan dan keputusan pribadi dalam pergaulan.
- **Kesehatan:** Memahami secara holistik bahwa kesehatan bukan hanya fisik, tetapi juga mental, sosial, dan spiritual.
- **Komunikasi:** Mampu mengomunikasikan gagasan tentang pergaulan sehat secara efektif dan persuasif.

DESAIN PEMBELAJARAN

A. CAPAIAN PEMBELAJARAN (CP)

Pada akhir Fase D, murid memiliki kemampuan sebagai berikut:

- **Terampil Bergerak:** (Tidak menjadi fokus utama pada unit ini, namun dihubungkan dengan penyaluran energi ke aktivitas fisik positif).
- **Belajar Melalui Gerak:** (Tidak menjadi fokus utama pada unit ini).
- **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 (dihubungkan dengan mengisi waktu luang secara positif).
- **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

- **Pendidikan Agama:** Keterkaitan dengan norma dan nilai-nilai agama mengenai etika pergaulan.
- **Bimbingan dan Konseling (BK):** Keterkaitan dengan pengembangan diri, pengambilan keputusan, dan kesehatan mental remaja.
- **Ilmu Pengetahuan Sosial (IPS):** Keterkaitan dengan norma sosial, nilai, dan masalah sosial dalam masyarakat.

C. TUJUAN PEMBELAJARAN

- **Pertemuan 1 (3 JP):** Melalui berbagai aktivitas pembelajaran, peserta didik dapat:
 1. Menganalisis hakikat, ciri-ciri, dan faktor penyebab pergaulan bebas.
 2. Menganalisis dampak dan bahaya pergaulan bebas bagi diri sendiri dan lingkungan sekitar.
- **Pertemuan 2 (3 JP):** Melalui berbagai aktivitas pembelajaran, peserta didik dapat:
 1. Merancang langkah-langkah pencegahan terhadap bahaya pergaulan bebas.
 2. Mempresentasikan/mengampanyekan cara-cara membangun pergaulan yang sehat dan positif secara kreatif dan kolaboratif.

D. TOPIK PEMBELAJARAN KONTEKSTUAL

- Membuat Kampanye Digital "Gen Z Gaul Sehat" untuk Media Sosial Sekolah.
- Diskusi Panel Remaja: "Menghadapi Tekanan Teman Sebaya di Era Digital".

E. KERANGKA PEMBELAJARAN

PRAKTIK PEDAGOGIK

- **Model Pembelajaran:** *Project Based Learning* (PBL), Diskusi, Studi Kasus.
- **Pendekatan:** *Deep Learning* (*Mindful, Meaningful, Joyful Learning*)

- ***Mindful Learning***: Mendorong peserta didik untuk melakukan refleksi diri terhadap nilai-nilai pribadi dan menyadari emosi serta tekanan yang mungkin mereka hadapi dalam pergaulan.
- ***Meaningful Learning***: Menghubungkan materi secara langsung dengan masa depan, cita-cita, dan kebahagiaan peserta didik, sehingga mereka memahami pentingnya membuat pilihan yang bijak saat ini.
- ***Joyful Learning***: Mengemas pembelajaran dalam bentuk kegiatan yang positif dan memberdayakan, seperti membuat kampanye kreatif, daripada hanya menakut-nakuti dengan dampak negatif.
- **Metode Pembelajaran**: Diskusi Kelompok, Presentasi, Tanya Jawab, Penugasan Proyek.
- **Strategi Pembelajaran Berdiferensiasi**
 - **Diferensiasi Konten**: Menyediakan sumber belajar yang beragam: artikel teks, infografis, video studi kasus, atau potongan berita yang relevan.
 - **Diferensiasi Proses**: Peserta didik dapat memilih untuk mendalami salah satu sub-topik (penyebab, dampak, atau solusi) dalam kelompok. Guru memfasilitasi diskusi dengan pertanyaan pemantik yang berbeda tingkatannya.
 - **Diferensiasi Produk**: Produk akhir proyek bisa beragam sesuai minat dan bakat kelompok: poster digital/manual, video pendek/animasi sederhana, penulisan naskah drama/bermain peran, atau lagu/jingle.

KEMITRAAN PEMBELAJARAN

- **Lingkungan Sekolah**: Berkolaborasi secara intensif dengan Guru BK untuk memberikan penguatan dan layanan konseling. Melibatkan OSIS sebagai mitra dalam menyebarkan kampanye.
- **Lingkungan Luar Sekolah/Masyarakat**: Mengundang narasumber dari Pusat Informasi dan Konseling Remaja (PIK-R) atau Puskesmas (jika memungkinkan).
- **Mitra Digital**: Memanfaatkan platform desain grafis (Canva), editor video (CapCut), dan media sosial sekolah untuk publikasi proyek.

LINGKUNGAN BELAJAR

- **Ruang Fisik**:
 - Pengaturan kelas yang mendukung diskusi kelompok (misalnya, formasi U atau cluster).
 - Menyediakan papan tulis/kertas plano untuk setiap kelompok mencatat hasil diskusi.
- **Ruang Virtual**:
 - *Google Classroom* sebagai platform untuk berbagi materi dan mengumpulkan tugas proyek.
 - Membuat *Padlet* atau *Jamboard* untuk sesi curah pendapat secara anonim guna menjaga privasi siswa.
- **Budaya Belajar**:
 - **Sangat Penting**: Menciptakan lingkungan kelas yang aman, nyaman, terbuka, saling menghargai, dan bebas dari penghakiman (*non-judgmental*).
 - Guru memosisikan diri sebagai fasilitator yang dapat dipercaya.
 - Menjaga kerahasiaan pendapat atau pengalaman pribadi yang mungkin muncul dalam diskusi.

PEMANFAATAN DIGITAL

- **Perpustakaan Digital/Sumber Daring:** Situs web kesehatan remaja yang terpercaya (misalnya, dari Kemenkes, BKKBN), kanal YouTube edukatif.
- **Forum Diskusi Daring:** Menggunakan fitur forum di *Google Classroom* untuk diskusi lanjutan.
- **Penilaian Daring:** Menggunakan *Google Forms* untuk asesmen diagnostik atau refleksi akhir.
- **Media Presentasi Digital:** Kelompok menggunakan *Canva*, *Google Slides*, atau *PowerPoint* untuk mempresentasikan hasil diskusinya.
- **Media Publikasi Digital:** Hasil karya kampanye terbaik dipublikasikan melalui Instagram, TikTok, atau media digital sekolah.

F. LANGKAH-LANGKAH PEMBELAJARAN BERDIFERENSIASI

PERTEMUAN 1 (3 JP : 120 MENIT)

Topik: Hakikat, Penyebab, dan Dampak Pergaulan Bebas

KEGIATAN PENDAHULUAN (15 MENIT)

- **Orientasi:** Guru membuka dengan salam, doa, dan presensi. Guru menciptakan suasana nyaman dan menyampaikan aturan dasar diskusi (saling menghargai, tidak memotong pembicaraan).
- **Apersepsi (Meaningful):** Guru mengajukan pertanyaan pemantik: "Menurut kalian, apa artinya menjadi 'remaja gaul' yang sebenarnya? Kegiatan positif apa saja yang bisa dilakukan?".
- **Motivasi (Mindful):** "Hari ini kita akan berdiskusi tentang sebuah topik penting yang akan membantu kita semua untuk menjaga diri dan teman-teman kita, agar bisa meraih cita-cita dengan baik."
- **Penyampaian Tujuan:** Guru menyampaikan tujuan pembelajaran untuk pertemuan pertama.

KEGIATAN INTI (90 MENIT)

- **Mengamati & Menanya (Studi Kasus):** Guru menyajikan sebuah studi kasus singkat (bisa berupa teks atau video pendek) tentang seorang remaja yang menghadapi masalah akibat salah pergaulan. Guru bertanya: "Apa masalah yang dihadapi tokoh tersebut? Menurut kalian, apa penyebabnya?".
- **Membagi Kelompok & Konten:** Peserta didik dibagi menjadi 3 kelompok besar, masing-masing mendapat tugas untuk mengkaji:
 - **Kelompok 1:** Hakikat dan Ciri-Ciri Pergaulan Bebas.
 - **Kelompok 2:** Faktor-Faktor Penyebab Pergaulan Bebas.
 - **Kelompok 3:** Dampak dan Bahaya Pergaulan Bebas.
 - Sumber kajian adalah buku paket/modul dan artikel tambahan yang disediakan guru.
- **Diskusi Kelompok (Kolaborasi & Bernalar Kritis):** Peserta didik berdiskusi dalam kelompoknya untuk memahami dan merangkum poin-poin penting dari topik yang diberikan.
- **Mengomunikasikan:** Setiap kelompok mempresentasikan hasil diskusinya di depan kelas. Kelompok lain menyimak dan boleh mengajukan pertanyaan.
- **Pembelajaran Berdiferensiasi:**

- **Proses:** Guru memberikan bimbingan lebih pada kelompok yang tampak kesulitan dan memberikan pertanyaan pendalaman untuk kelompok yang sudah lancar.
- **Konten:** Menyediakan ringkasan materi dengan poin-poin utama bagi kelompok yang membutuhkan bantuan lebih.

KEGIATAN PENUTUP (15 MENIT)

- **Refleksi:** Peserta didik diminta menuliskan satu hal baru yang mereka pelajari dan satu pertanyaan yang masih ada di benak mereka pada selembar kertas (boleh anonim).
- **Rangkuman:** Guru memberikan penguatan dan merangkum keterkaitan antara penyebab dan dampak pergaulan bebas.
- **Tindak Lanjut:** Guru mengumumkan bahwa pertemuan berikutnya akan fokus pada solusi dan proyek pembuatan kampanye.
- **Penutup:** Salam dan doa.

PERTEMUAN 2 (3 JP : 120 MENIT)

Topik: Pencegahan dan Kampanye Pergaulan Sehat

KEGIATAN PENDAHULUAN (15 MENIT)

- **Orientasi:** Salam, doa, presensi.
- **Apersepsi (Meaningful):** Guru mengulas singkat kesimpulan pertemuan lalu dan bertanya, "Setelah mengetahui bahayanya, apa yang bisa kita lakukan untuk melindungi diri dan teman-teman kita?".
- **Motivasi (Joyful & Kreatif):** "Hari ini kalian akan menjadi agen perubahan! Tugas kalian adalah membuat sebuah kampanye keren untuk menyebarkan pesan positif tentang pergaulan sehat."
- **Penyampaian Tujuan:** Guru menyampaikan tujuan pembelajaran dan menjelaskan teknis pengerjaan proyek.

KEGIATAN INTI (90 MENIT)

- **Merancang Proyek (Kreativitas & Kolaborasi):**
 - Peserta didik tetap dalam kelompok yang sama.
 - Tugas: Merancang sebuah kampanye pencegahan pergaulan bebas.
 - **Diferensiasi Produk:** Setiap kelompok boleh memilih bentuk kampanye: (a) Poster Digital/Manual dengan slogan yang kuat, (b) Naskah *Role-play* (durasi 2-3 menit) tentang cara menolak ajakan negatif, atau (c) Konsep video pendek untuk media sosial.
- **Pengerjaan Proyek:** Peserta didik bekerja dalam kelompoknya untuk membuat produk kampanye. Mereka berdiskusi, berbagi tugas, dan menuangkan ide-ide kreatif. Guru berkeliling sebagai fasilitator.
- **Presentasi Karya (Mengomunikasikan):** Setiap kelompok mempresentasikan/menampilkan hasil karyanya.
 - Kelompok Poster: Menjelaskan makna visual dan slogan.
 - Kelompok *Role-play*: Menampilkan drama singkatnya.
 - Kelompok Video: Mempresentasikan konsep/storyboard-nya.
- **Umpan Balik (Joyful Learning):** Setelah setiap presentasi, kelompok lain dan guru memberikan umpan balik yang positif dan konstruktif.
- **Pembelajaran Berdiferensiasi:**

- **Proses:** Guru membantu kelompok yang kesulitan ide dengan memberikan contoh-contoh kampanye yang sudah ada. Kelompok yang cepat selesai didorong untuk memikirkan strategi penyebaran kampanyenya.

KEGIATAN PENUTUP (15 MENIT)

- **Refleksi:** Diskusi kelas: "Apa pesan terpenting yang ingin kalian sampaikan melalui karya kalian?" dan "Apa yang kalian pelajari dari proses kerja kelompok hari ini?".
- **Rangkuman:** Guru mengapresiasi semua karya dan menegaskan bahwa setiap orang bisa menjadi agen perubahan positif di lingkungannya.
- **Tindak Lanjut:** Mengajak siswa untuk benar-benar menerapkan nilai-nilai pergaulan sehat dalam kehidupan sehari-hari.
- **Penutup:** Salam dan doa.

G. ASESMEN PEMBELAJARAN

ASESMEN DIAGNOSTIK

- **Tanya Jawab Awal:** Pertanyaan pemantik di awal pertemuan untuk mengetahui pemahaman awal.
- **Curah Pendapat Anonim:** Menggunakan media digital (Padlet) atau kertas post-it, siswa menuliskan apa yang mereka ketahui atau ingin ketahui tentang topik ini.

ASESMEN FORMATIF

- **Observasi:** Mengamati keaktifan dan kualitas argumen siswa selama diskusi kelompok.
- **Produk (Proses):** Menilai draf atau kemajuan proyek kampanye di tengah-tengah pengerjaan.
- **Penilaian Antar Teman:** Siswa dalam kelompok saling memberikan umpan balik mengenai kontribusi masing-masing anggota.

ASESMEN SUMATIF

- **Produk (Proyek):** Menilai hasil akhir kampanye kelompok menggunakan rubrik yang mencakup:
 - **Kreativitas dan Orisinalitas Ide.**
 - **Kesesuaian dan Kedalaman Konten/Pesan.**
 - **Kualitas Eksekusi Produk (Desain, Penampilan, dll).**
 - **Kolaborasi dan Proses Kerja Kelompok.**
- **Tes Tertulis:** Tes akhir bab untuk mengukur pemahaman konseptual.

Contoh Tes Tertulis:

A. Pilihan Ganda

- Berikut ini yang merupakan salah satu faktor penyebab pergaulan bebas yang berasal dari dalam diri remaja itu sendiri adalah...
 - Kondisi keluarga yang tidak stabil.
 - Pengaruh negatif dari lingkungan pertemanan.
 - Rendahnya kontrol diri dan krisis identitas.
 - Kurangnya pengawasan dari orang tua.
- Menyalurkan hobi dan bakat dalam kegiatan ekstrakurikuler di sekolah merupakan salah satu cara efektif untuk menghindari pergaulan bebas, karena...
 - Dapat mengisi waktu luang dengan kegiatan yang positif.
 - Akan mendapatkan banyak piala dan penghargaan.

C. Membuat lelah sehingga tidak ada waktu untuk bermain.

D. Merupakan syarat untuk kenaikan kelas.

B. Esai

1. Jelaskan minimal tiga dampak negatif dari pergaulan bebas bagi masa depan seorang pelajar!
2. Kamu melihat teman dekatmu mulai menunjukkan ciri-ciri pergaulan yang tidak sehat (sering bolos, merokok). Sebagai teman yang peduli, langkah-langkah apa yang akan kamu ambil?