

MODUL AJAR DEEP LEARNING
MATA PELAJARAN : PENDIDIKAN JASMANI, OLAHRAGA, DAN KESEHATAN
(PJOK)
BAB 6 : AKTIVITAS KEBUGARAN UNTUK KESEHATAN

A. IDENTITAS MODUL

Nama Sekolah : SMP/MTs
Nama Penyusun :
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK)
Kelas / Fase / Semester : IX / D / Ganjil & Genap
Alokasi Waktu : 9 JP (3 kali pertemuan)
Tahun Pelajaran : 20... / 20...

B. IDENTIFIKASI KESIAPAN PESERTA DIDIK

- **Pengetahuan Awal** : Peserta didik telah mengenal beberapa bentuk latihan kebugaran jasmani seperti lari, push-up, dan sit-up dari pengalaman sehari-hari atau pembelajaran sebelumnya.
- **Minat** : Peserta didik memiliki minat untuk memiliki tubuh yang bugar dan sehat, namun mungkin belum memahami cara berlatih yang terprogram dan benar.
- **Latar Belakang** : Tingkat kebugaran jasmani peserta didik sangat bervariasi. Ada yang aktif berolahraga dan ada pula yang memiliki gaya hidup kurang aktif (sedenter).
- **Kebutuhan Belajar** :
 - **Visual**: Membutuhkan contoh peragaan (demonstrasi) bentuk-bentuk latihan yang benar untuk menghindari cedera.
 - **Auditori**: Memerlukan penjelasan mengenai konsep dan prinsip latihan (FITT: Frequency, Intensity, Time, Type) agar dapat merancang program latihan sendiri.
 - **Kinestetik**: Belajar dengan mempraktikkan langsung berbagai jenis latihan kekuatan dan daya tahan, serta merasakan respons tubuh terhadap latihan.

C. KARAKTERISTIK MATERI PELAJARAN

- **Jenis Pengetahuan yang Akan Dicapai**
 - **Konseptual**: Memahami komponen kebugaran jasmani yang terkait kesehatan (kekuatan, daya tahan otot, daya tahan kardiorespiratori, kelenturan) dan keterampilan (kecepatan, kelincahan, dll.), serta prinsip-prinsip latihan (FITT).
 - **Prosedural**: Mampu melakukan berbagai bentuk latihan untuk meningkatkan kekuatan dan daya tahan, serta mampu melakukan pengukuran kebugaran jasmani secara sederhana.
- **Relevansi dengan Kehidupan Nyata Peserta Didik**: Materi ini sangat relevan karena memberikan bekal pengetahuan dan keterampilan bagi peserta didik untuk merancang dan melakukan aktivitas fisik secara mandiri guna menjaga kesehatan dan kebugaran sepanjang hayat.
- **Tingkat Kesulitan**: Sedang. Materi ini menuntut konsistensi dan kemauan untuk mendorong batas kemampuan fisik secara bertahap dan aman.

- **Struktur Materi:** Pembelajaran dimulai dari pemahaman konsep komponen kebugaran, dilanjutkan dengan praktik berbagai bentuk latihan, dan diakhiri dengan penerapan dalam bentuk sirkuit training serta pengukuran hasil.
- **Integrasi Nilai dan Karakter:**
 - **Keimanan dan Ketakwaan terhadap Tuhan Yang Maha Esa, dan Berakhlak Mulia:** Menjaga kesehatan sebagai bentuk rasa syukur kepada Tuhan.
 - **Bernalar Kritis:** Menganalisis tingkat kebugaran diri sendiri dan merancang program latihan yang sesuai dengan prinsip FITT.
 - **Kreativitas:** Memodifikasi latihan atau membuat sirkuit latihan yang bervariasi agar tidak membosankan.
 - **Kolaborasi/Bergotong Royong:** Saling memberikan semangat dan bantuan saat melakukan latihan berpasangan atau berkelompok (misal: gerobak dorong, tarik tambang).
 - **Kemandirian:** Bertanggung jawab atas program latihan pribadi dan memonitor perkembangannya sendiri.
 - **Kepedulian:** Menjaga keselamatan diri sendiri dan teman saat melakukan latihan.

D. DIMENSI PROFIL LULUSAN

- **Keimanan dan Ketakwaan terhadap Tuhan Yang Maha Esa, dan Berakhlak Mulia:** Menjaga dan merawat tubuh sebagai anugerah dari Tuhan Yang Maha Esa.
- **Kewargaan:** Bekerja sama dan saling mendukung teman dalam latihan kelompok untuk mencapai tujuan kebugaran bersama.
- **Penalaran Kritis:** Menganalisis kebutuhan tubuh dan menerapkan prinsip latihan yang benar untuk meningkatkan kebugaran secara efektif.
- **Kreativitas:** Merancang variasi program latihan sirkuit yang menarik dan menantang.
- **Kolaborasi:** Berinteraksi secara positif dan suportif saat melakukan latihan berpasangan atau berkelompok.
- **Kemandirian:** Mampu menyusun, melaksanakan, dan mengevaluasi program latihan kebugaran sederhana untuk diri sendiri.
- **Kesehatan:** Memahami secara mendalam hubungan antara latihan fisik teratur dengan pencegahan penyakit dan peningkatan kualitas hidup.
- **Komunikasi:** Mampu menjelaskan konsep kebugaran dan prinsip latihan kepada orang lain secara sederhana.

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):** Mempelajari cara kerja otot, sistem pernapasan, dan sistem peredaran darah saat beraktivitas fisik.
- **Matematika:** Menggunakan konsep hitungan, waktu, dan pengukuran dalam menentukan intensitas, durasi, dan hasil latihan (misal: menghitung denyut nadi, repetisi, set).

C. TUJUAN PEMBELAJARAN

- **Pertemuan 1:** Peserta didik mampu menganalisis dan mempraktikkan berbagai bentuk latihan untuk meningkatkan komponen kekuatan otot. (3 JP)
- **Pertemuan 2:** Peserta didik mampu menganalisis dan mempraktikkan berbagai bentuk latihan untuk meningkatkan komponen daya tahan otot dan kardiorespiratori. (3 JP)
- **Pertemuan 3:** Peserta didik mampu merancang dan mempraktikkan latihan kebugaran dalam bentuk sirkuit training serta melakukan tes pengukuran kebugaran sederhana. (3 JP)

D. TOPIK PEMBELAJARAN KONTEKSTUAL

Merancang program "Tantangan Bugar 1 Bulan" untuk diri sendiri, di mana peserta didik menetapkan target kebugaran yang realistis dan mencatat kemajuan latihannya, menghubungkan teori di sekolah dengan praktik nyata di rumah.

E. KERANGKA PEMBELAJARAN PRAKTIK PEDAGOGIK

- **Model Pembelajaran:** Pembelajaran Berbasis Tugas (Task-Based Learning), Latihan Sirkuit (Circuit Training).
- **Pendekatan:** Deep Learning (Mindful, Meaningful, Joyful Learning)
 - **Mindful Learning:** Peserta didik melakukan setiap gerakan dengan kesadaran penuh pada teknik yang benar untuk memaksimalkan manfaat dan meminimalkan risiko cedera.
 - **Meaningful Learning:** Peserta didik memahami tujuan dari setiap latihan yang dilakukan (misal: push-up untuk kekuatan lengan, lompat tali untuk daya tahan jantung) dan bagaimana hal itu berkontribusi pada kesehatan mereka secara keseluruhan.
 - **Joyful Learning:** Menggunakan permainan dan latihan berpasangan/berkelompok yang kompetitif dan menyenangkan (tarik tambang, gerobak dorong) untuk meningkatkan motivasi.
- **Metode Pembelajaran:** Demonstrasi, Latihan (Drill), Penugasan, Resiprokal (saling mengoreksi).
- **Strategi Pembelajaran Berdiferensiasi**
 - **Diferensiasi Konten:** Menyediakan berbagai pilihan latihan untuk target otot yang sama (misal: untuk kekuatan lengan bisa push-up biasa, push-up lutut, atau push-up dinding).
 - **Diferensiasi Proses:** Peserta didik dapat menyesuaikan intensitas latihan (jumlah repetisi, durasi, atau beban) sesuai dengan tingkat kebugaran masing-masing.
 - **Diferensiasi Produk:** Hasil belajar dapat ditunjukkan melalui kemampuan melakukan serangkaian latihan dalam sirkuit atau melalui catatan perkembangan latihan pribadi.

KEMITRAAN PEMBELAJARAN

- **Lingkungan Sekolah:** Memanfaatkan fasilitas sekolah seperti lapangan, gym, atau area terbuka lainnya.
- **Lingkungan Luar Sekolah/Masyarakat:** -
- **Mitra Digital:** Menggunakan aplikasi stopwatch atau timer di ponsel untuk mengatur waktu latihan dan istirahat pada sirkuit training.

LINGKUNGAN BELAJAR

- **Ruang Fisik:** Area yang aman dan cukup luas untuk melakukan berbagai gerakan. Menyediakan alat sederhana seperti matras, tali (untuk lompat tali/tarik tambang), dan bangku/kursi.
- **Ruang Virtual:** -
- **Budaya Belajar:** Menciptakan lingkungan yang positif dan saling memotivasi, di mana setiap peningkatan, sekecil apapun, dihargai. Menekankan bahwa kebugaran adalah perjalanan pribadi, bukan kompetisi dengan orang lain.

PEMANFAATAN DIGITAL

- **Perpustakaan Digital/Sumber Daring:** Menonton video tutorial di YouTube untuk memastikan teknik latihan yang benar dan aman.
- **Forum Diskusi Daring:** -

- **Penilaian Daring:** -
- **Media Presentasi Digital:** Guru dapat menggunakan slide untuk menjelaskan komponen kebugaran dan prinsip FITT.
- **Media Publikasi Digital:** -

F. LANGKAH-LANGKAH PEMBELAJARAN BERDIFERENSIASI

PERTEMUAN 1 (3 JP : 120 MENIT)

Topik : Latihan Peningkatan Kekuatan Otot

KEGIATAN PENDAHULUAN (15 MENIT)

- **Orientasi & Kesiapan:** Guru membuka pelajaran, berdoa, dan memeriksa kesiapan siswa.
- **Apersepsi:** Guru bertanya, "Aktivitas apa dalam sehari-hari yang membutuhkan kekuatan? Otot bagian mana yang paling sering kalian gunakan?"
- **Motivasi & Tujuan:** Guru menjelaskan pentingnya kekuatan otot untuk menunjang aktivitas sehari-hari dan mencegah cedera, lalu menyampaikan tujuan pembelajaran.

KEGIATAN INTI (90 MENIT)

- **Pemanasan (Joyful):** Peregangan dinamis, dilanjutkan dengan permainan "**Soccer Shooting Stars**" untuk meningkatkan detak jantung dan kelincahan.
- **Eksplorasi (Mindful & Meaningful):** Guru mendemonstrasikan berbagai latihan kekuatan: push-up, sit-up, back-lift, gerobak dorong, dan saling mendorong bahu. Siswa diminta merasakan otot mana yang bekerja pada setiap latihan.
- **Latihan Berpasangan/Kelompok (Joyful):** Siswa mempraktikkan latihan yang membutuhkan pasangan atau kelompok seperti gerobak dorong, tarik tambang, dan saling mendorong. Ini membangun kolaborasi dan membuat latihan lebih menyenangkan.
- **Pembelajaran Berdiferensiasi:**
 - **Proses:** Untuk push-up, siswa dapat memilih variasi sesuai kemampuannya (dinding, lutut, atau standar). Untuk sit-up, teman dapat membantu memegang kaki.
 - **Produk:** Kemampuan siswa dalam melakukan beberapa jenis latihan kekuatan dengan teknik yang benar.

KEGIATAN PENUTUP (15 MENIT)

- **Pendinginan:** Peregangan statis pada otot-otot yang telah dilatih.
- **Refleksi:** Diskusi: "Latihan kekuatan mana yang paling menantang? Mengapa?"
- **Rangkuman & Tindak Lanjut:** Guru merangkum materi dan memberikan tugas untuk mencoba melakukan 2 jenis latihan kekuatan di rumah.
- **Penutup:** Salam dan doa.

PERTEMUAN 2 (3 JP : 120 MENIT)

Topik : Latihan Peningkatan Daya Tahan

KEGIATAN PENDAHULUAN (15 MENIT)

- Guru membuka pelajaran, mengulas materi kekuatan, dan menghubungkannya dengan daya tahan (kemampuan otot bekerja berulang-ulang).
- Guru menyampaikan tujuan pembelajaran hari ini.

KEGIATAN INTI (90 MENIT)

- **Pemanasan (Joyful):** Peregangan dinamis, dilanjutkan dengan permainan "**Looking**

Partner Tag" untuk melatih kelincahan dan daya tahan dalam intensitas pendek.

- **Eksplorasi (Mindful & Meaningful):** Guru mendemonstrasikan latihan daya tahan: lompat tali (per-orangan dan berteman) dan naik turun kursi. Siswa diminta fokus menjaga ritme dan pernapasan.
- **Latihan Individual & Kelompok (Meaningful):** Siswa berlatih lompat tali secara individu untuk menemukan ritme, kemudian mencoba berlatih bersama teman. Latihan naik turun kursi dilakukan dengan irama/hitungan untuk menjaga tempo.
- **Pembelajaran Berdiferensiasi:**
 - **Proses:** Siswa dapat mengatur sendiri kecepatan lompat tali atau naik turun kursi. Bagi yang belum bisa melompat dengan tali, bisa berlatih melompat tanpa tali terlebih dahulu.
 - **Produk:** Kemampuan siswa untuk melakukan aktivitas daya tahan selama durasi waktu tertentu (misal: lompat tali selama 1 menit tanpa henti).

KEGIATAN PENUTUP (15 MENIT)

- **Pendinginan:** Peregangan statis, terutama pada otot kaki.
- **Refleksi:** Diskusi tentang bagaimana tubuh merespons latihan daya tahan (napas terengah-engah, detak jantung meningkat).
- **Rangkuman & Tindak Lanjut:** Guru menjelaskan pentingnya latihan daya tahan untuk kesehatan jantung.
- **Penutup:** Salam dan doa.

PERTEMUAN 3 (3 JP : 120 MENIT)

Topik : Sirkuit Training dan Pengukuran Kebugaran

KEGIATAN PENDAHULUAN (15 MENIT)

- Guru membuka pelajaran dan mengulas semua materi latihan kekuatan dan daya tahan.
- Guru menjelaskan konsep sirkuit training (melakukan beberapa latihan secara berurutan) dan tujuan pembelajaran hari ini.

KEGIATAN INTI (90 MENIT)

- **Pemanasan (Mindful):** Pemanasan dinamis yang dipimpin guru, memastikan siswa siap untuk aktivitas inti.
- **Sirkuit Training (Joyful & Meaningful):** Guru menyiapkan beberapa "pos" latihan, misalnya:
 - Pos 1: Push-up (30 detik)
 - Pos 2: Lompat Tali (1 menit)
 - Pos 3: Sit-up (30 detik)
 - Pos 4: Naik Turun Kursi (1 menit)
 - Pos 5: Back-lift (30 detik)Siswa dibagi dalam kelompok dan melakukan latihan di setiap pos secara bergiliran dengan waktu istirahat singkat antar pos.
- **Pengukuran Kebugaran Sederhana:** Setelah sirkuit dan istirahat sejenak, siswa diajarkan cara mengukur denyut nadi istirahat dan denyut nadi setelah latihan untuk melihat respons tubuh.
- **Pembelajaran Berdiferensiasi:**
 - **Proses:** Jumlah repetisi atau durasi di setiap pos dapat disesuaikan dengan

kemampuan siswa.

- **Produk:** Partisipasi aktif dan penyelesaian satu putaran sirkuit training. Kemampuan untuk mengukur denyut nadi sendiri.

KEGIATAN PENUTUP (15 MENIT)

- **Pendinginan:** Pendinginan yang lebih lama dan menyeluruh dipimpin guru.
- **Refleksi Akhir:** Diskusi tentang pengalaman melakukan sirkuit training dan manfaatnya.
- **Apresiasi:** Guru memberikan apresiasi atas kerja keras semua siswa.
- **Penutup:** Salam dan doa.

G. ASESMEN PEMBELAJARAN

ASESMEN DIAGNOSTIK

- **Tanya Jawab:** "Seberapa sering kalian berolahraga dalam seminggu? Olahraga apa yang biasa dilakukan?"

ASESMEN FORMATIF

- **Tanya Jawab:** "Apa kepanjangan dari FITT dan apa artinya?"
- **Observasi:** Guru mengamati teknik siswa saat melakukan latihan dan memberikan koreksi.
- **Diskusi Kelompok:** Mengamati diskusi siswa saat merencanakan strategi untuk latihan kelompok.
- **Produk (Proses):** Kemampuan melakukan setiap latihan di pos sirkuit training.

ASESMEN SUMATIF

- **Produk (Proyek):** Merancang program latihan kebugaran sederhana selama satu minggu untuk diri sendiri berdasarkan prinsip FITT.
- **Praktik (Kinerja):** Penilaian unjuk kerja selama melakukan sirkuit training.
- **Tes Tertulis:** Tes akhir bab untuk mengukur pemahaman konseptual.

Contoh Tes Tertulis :

- **Pilihan Ganda**
 1. Kemampuan otot untuk melakukan kerja secara berulang-ulang dalam waktu yang lama disebut...
 - a. Kekuatan otot
 - b. Daya tahan otot
 - c. Kelenturan
 - d. Kecepatan
 2. Latihan seperti lari jarak jauh, bersepeda, dan berenang paling utama bertujuan untuk meningkatkan...
 - a. Kekuatan lengan
 - b. Kelincahan
 - c. Daya tahan kardiorespiratori
 - d. Keseimbangan
 3. Dalam prinsip latihan FITT, huruf 'I' merupakan singkatan dari...
 - a. Interval
 - b. Intensity (Intensitas)
 - c. Individual
 - d. Istirahat

4. Berikut ini yang merupakan contoh latihan untuk meningkatkan kekuatan otot perut adalah...
 - a. Push-up
 - b. Back-lift
 - c. Lompat tali
 - d. Sit-up
 5. Melakukan beberapa bentuk latihan secara berurutan dari satu pos ke pos berikutnya disebut metode latihan...
 - a. Interval training
 - b. Weight training
 - c. Circuit training
 - d. Fartlek
- **Essay**
 1. Jelaskan apa yang dimaksud dengan prinsip latihan "Progressive Overload" (penambahan beban progresif) dan mengapa prinsip ini penting dalam meningkatkan kebugaran!
 2. Rancanglah sebuah program sirkuit training sederhana yang terdiri dari 3 pos latihan. Sebutkan nama latihan di setiap pos, durasi melakukannya, dan komponen kebugaran apa yang dilatih!

Mengetahui,
Kepala Sekolah

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

.....
NIP.

.....
NIP.