MODUL AJAR DEEP LEARNING
MAPEL : PENDIDIKAN JASMANI, OLAHRAGA, & KESEHATAN (PJOK)
UNIT 6: AKTIVITAS SENAM

A. IDENTITAS MODUL

Nama Sekolah	**:**	.....
Nama Penyusun	**:**	.....
Mata Pelajaran	**:**	**Pendidikan Jasmani, Olahraga, & Kesehatan (PJOK)**
Kelas / Fase /Semester	**:**	**XII/ F / Genap**
Alokasi Waktu	**:**	**6 Pertemuan (2x45 menit)**
Tahun Pelajaran	**:**	**2025 / 2026**

B. IDENTIFIKASI KESIAPAN PESERTA DIDIK

Peserta didik di kelas XII diharapkan telah memiliki pemahaman dasar mengenai **gerakan dasar senam**, termasuk **keseimbangan**, **kekuatan**, **kelenturan**, dan **koordinasi**. Mereka juga diharapkan sudah mampu melakukan beberapa **gerakan senam lantai sederhana** (misalnya, guling depan, guling belakang, sikap lilin) dan memiliki kesadaran tentang **keselamatan diri** saat melakukan aktivitas fisik. Beberapa peserta didik mungkin memiliki pengalaman lebih dalam senam atau olahraga lain yang relevan, yang dapat menjadi sumber inspirasi bagi yang lain.

C. KARAKTERISTIK MATERI PELAJARAN

Materi **Aktivitas Senam** merupakan jenis pengetahuan **prosedural** dan **konseptual**, yang menuntut pemahaman teknik gerakan dan penerapan prinsip-prinsip biomekanika. Relevansinya tinggi dengan kehidupan nyata, karena meningkatkan **kebugaran jasmani**, **koordinasi**, **kepercayaan diri**, dan **kemampuan mengontrol tubuh**. Tingkat kesulitan materi ini bervariasi, dari gerakan dasar hingga gerakan yang lebih kompleks. Struktur materi meliputi **gerakan pemanasan**, **gerakan inti (senam lantai, senam alat)**, dan **gerakan pendinginan**. Integrasi nilai dan karakter akan ditekankan pada **kedisiplinan, kerjasama, tanggung jawab, sportivitas, dan menghargai kemampuan diri dan orang lain**.

D. DIMENSI PROFIL LULUSAN PEMBELAJARAN

Berdasarkan tujuan pembelajaran dan karakteristik materi, dimensi profil lulusan yang akan dicapai adalah:

- **Kesehatan**: Meningkatkan kebugaran jasmani dan kesadaran akan pentingnya gaya hidup sehat.
- **Kolaborasi**: Bekerja sama dalam kelompok untuk merancang dan menampilkan rangkaian gerakan senam.
- **Kemandirian**: Mampu mengembangkan gerakan senam secara mandiri dan mengevaluasi penampilan diri.
- **Kreativitas**: Merancang rangkaian gerakan senam yang unik dan menarik.
- **Komunikasi**: Mengomunikasikan ide dan instruksi gerakan senam dengan jelas dan efektif.

DESAIN PEMBELAJARAN

A. CAPAIAN PEMBELAJARAN (CP) NOMOR : 32 TAHUN 2024

Pada akhir fase F, peserta didik diharapkan mampu menganalisis dan mempraktikkan rangkaian gerakan senam lantai dan senam alat dengan teknik yang benar, serta mampu merancang dan menampilkan rangkaian gerakan senam yang kreatif dan aman, dengan menunjukkan pemahaman tentang prinsip-prinsip biomekanika dan keselamatan diri.

B. LINTAS DISIPLIN ILMU YANG RELEVAN

- **Biologi**: Pemahaman tentang sistem gerak manusia (otot, tulang, sendi) dan prinsip-prinsip biomekanika.
- **Fisika**: Konsep gaya, momentum, dan energi dalam gerakan senam.
- **Matematika**: Pengukuran sudut, jarak, dan waktu dalam gerakan senam.
- **Seni**: Ekspresi dan estetika dalam gerakan senam.

C. TUJUAN PEMBELAJARAN

Pertemuan 1: Gerakan Dasar Senam Lantai

- Melalui demonstrasi dan analisis video, peserta didik dapat **mengidentifikasi** teknik gerakan dasar senam lantai (guling depan, guling belakang, sikap lilin, headstand) dengan benar.
- Dengan bimbingan guru, peserta didik dapat **mempraktikkan** gerakan dasar senam lantai dengan teknik yang benar dan aman.
- Melalui diskusi kelompok, peserta didik dapat **menjelaskan** prinsip-prinsip keselamatan diri saat melakukan gerakan senam lantai.

Pertemuan 2: Rangkaian Gerakan Senam Lantai dan Senam Alat

- Dengan eksplorasi berbagai sumber (video, buku, internet), peserta didik dapat **menganalisis** contoh rangkaian gerakan senam lantai dan senam alat (misalnya, palang sejajar, palang tunggal).
- Secara berkelompok, peserta didik dapat **merancang** rangkaian gerakan senam lantai dan/atau senam alat yang kreatif dan aman.
- Setiap kelompok dapat **menampilkan** rangkaian gerakan senam yang telah dirancang, dengan memperhatikan teknik, keselamatan, dan estetika.

D. TOPIK PEMBELAJARAN KONTEKSTUAL

- **Gerakan Dasar Senam Lantai**: Teknik yang benar dan aman untuk guling depan, guling belakang, sikap lilin, headstand, dll.
- **Senam Alat**: Pengenalan dan teknik dasar penggunaan palang sejajar, palang tunggal, kuda-kuda lompat, dll.
- **Rangkaian Gerakan Senam**: Merancang dan menampilkan rangkaian gerakan senam yang kreatif dan aman.
- **Prinsip-Prinsip Biomekanika dalam Senam**: Penerapan konsep gaya, momentum, dan energi dalam gerakan senam.
- **Keselamatan Diri dalam Senam**: Mencegah cedera dan melakukan pertolongan pertama jika terjadi cedera.

- **Senam dalam Kehidupan Sehari-hari**: Manfaat senam untuk kebugaran jasmani dan kesehatan mental.

E. KERANGKA PEMBELAJARAN

PRAKTIK PEDAGOGIK:

- **Pembelajaran Berbasis Proyek**: Peserta didik merancang dan menampilkan rangkaian gerakan senam.
- **Diskusi Kelompok**: Menganalisis teknik gerakan senam dan merancang rangkaian gerakan.
- **Eksplorasi Lapangan**: Mengamati dan menganalisis gerakan senam yang dilakukan oleh atlet atau instruktur senam (bisa melalui video).
- **Presentasi**: Menampilkan rangkaian gerakan senam dan memberikan umpan balik.

MITRA PEMBELAJARAN:

- **Lingkungan Sekolah**: Lapangan olahraga, ruang senam, matras, peralatan senam.
- **Lingkungan Luar Sekolah**: Klub senam, pusat kebugaran, atlet senam, instruktur senam (jika memungkinkan).
- **Masyarakat**: Video senam di YouTube, artikel tentang manfaat senam di internet.

LINGKUNGAN BELAJAR:

- **Ruang Fisik**: Lapangan olahraga atau ruang senam yang luas dan aman, dengan matras dan peralatan senam yang memadai.
- **Ruang Virtual**: Google Classroom sebagai platform utama, video demonstrasi gerakan senam, artikel tentang senam, forum diskusi daring.

PEMANFAATAN DIGITAL:

- **Perpustakaan Digital**: Video demonstrasi gerakan senam, artikel tentang senam, panduan keselamatan senam.
- **Forum Diskusi Daring**: Diskusi tentang teknik gerakan senam, ide rangkaian gerakan senam, dan umpan balik penampilan.
- **Penilaian Daring**: Google Forms untuk kuesioner awal dan tes diagnostik.
- **Kahoot!/Mentimeter**: Kuis interaktif atau survei cepat sebagai bagian dari asesmen formatif.
- **Google Classroom**: Berbagi materi, tugas, pengumpulan proyek, dan pengumuman.

F. LANGKAH-LANGKAH PEMBELAJARAN BERDIFERENSIASI

KEGIATAN PENDAHULUAN (15 MENIT)

- **Prinsip Pembelajaran Berkesadaran (Mindful Learning)**: Guru memulai dengan meminta peserta didik untuk melakukan peregangan ringan dan fokus pada sensasi tubuh mereka. Guru bertanya: "Apa yang kalian rasakan saat tubuh kalian bergerak? Bagaimana rasanya saat melakukan gerakan dengan benar?"
- **Prinsip Pembelajaran Bermakna (Meaningful Learning)**: Guru menghubungkan senam dengan manfaatnya dalam kehidupan sehari-hari. "Mengapa senam penting untuk kebugaran jasmani? Bagaimana senam bisa membantu kita mengontrol tubuh dan meningkatkan kepercayaan diri?"
- **Prinsip Pembelajaran Menggembirakan (Joyful Learning)**: Guru menampilkan video singkat tentang gerakan senam yang kreatif dan menarik, atau mengajak peserta didik untuk melakukan permainan sederhana yang melibatkan gerakan senam.

KEGIATAN INTI

Pertemuan 1 (90 menit):

Gerakan Dasar Senam Lantai

Memahami (Berkesadaran, Bermakna):

- **Demonstrasi dan Analisis Video (Berkesadaran)**: Guru mendemonstrasikan gerakan dasar senam lantai (guling depan, guling belakang, sikap lilin, headstand) dengan teknik yang benar dan aman. Peserta didik mengamati dengan seksama dan mencatat poin-poin penting.
- **Diskusi Kelompok (Bermakna)**: Peserta didik dibagi menjadi kelompok kecil dan mendiskusikan teknik gerakan dasar senam lantai, prinsip-prinsip keselamatan, dan kesulitan yang mungkin dihadapi.

Mengaplikasi (Bermakna, Menggembirakan):

- **Latihan Gerakan Dasar (Menggembirakan)**: Peserta didik berlatih gerakan dasar senam lantai di bawah bimbingan guru. Guru memberikan umpan balik individual dan memodifikasi gerakan sesuai dengan kemampuan peserta didik.
- **Permainan Gerakan (Menggembirakan)**: Guru mengadakan permainan sederhana yang melibatkan gerakan dasar senam lantai.

Merefleksi (Berkesadaran, Bermakna):

- **Evaluasi Diri (Berkesadaran)**: Peserta didik mengevaluasi kemampuan mereka dalam melakukan gerakan dasar senam lantai dan mengidentifikasi area yang perlu ditingkatkan.
- **Diskusi Kelas (Bermakna)**: Guru memfasilitasi diskusi tentang pengalaman peserta didik dalam melakukan gerakan dasar senam lantai dan tantangan yang mereka hadapi.

Pertemuan 2 (90 menit):

Rangkaian Gerakan Senam Lantai dan Senam Alat

Memahami (Berkesadaran, Bermakna):

- **Eksplorasi Sumber (Berkesadaran)**: Peserta didik mencari informasi tentang rangkaian gerakan senam lantai dan senam alat dari berbagai sumber (video, buku, internet).
- **Analisis Contoh Rangkaian (Bermakna)**: Peserta didik menganalisis contoh rangkaian gerakan senam lantai dan senam alat, dengan memperhatikan teknik, keselamatan, dan estetika.

Mengaplikasi (Bermakna, Menggembirakan):

- **Perancangan Rangkaian Gerakan (Menggembirakan)**: Peserta didik dalam kelompok merancang rangkaian gerakan senam lantai dan/atau senam alat yang kreatif dan aman. Guru memberikan panduan dan batasan (misalnya, jumlah gerakan, tingkat kesulitan).
- **Latihan Rangkaian Gerakan (Menggembirakan)**: Peserta didik berlatih rangkaian gerakan yang telah dirancang. Guru memberikan umpan balik dan membantu memecahkan masalah.

Merefleksi (Berkesadaran, Bermakna):

- **Penampilan Rangkaian Gerakan (Bermakna)**: Setiap kelompok menampilkan

rangkaian gerakan senam yang telah dirancang.

- **Umpan Balik (Berkesadaran)**: Peserta didik memberikan umpan balik kepada kelompok lain tentang penampilan mereka, dengan fokus pada teknik, keselamatan, dan estetika.
- **Refleksi Diri (Berkesadaran)**: Peserta didik merefleksikan pengalaman mereka dalam merancang dan menampilkan rangkaian gerakan senam, dan mengidentifikasi area yang perlu ditingkatkan.

KEGIATAN PENUTUP (15 MENIT)

- **Umpan Balik Konstruktif (Berkesadaran, Bermakna)**: Guru memberikan umpan balik umum mengenai partisipasi dan pemahaman peserta didik selama pembelajaran. Guru juga mendorong peserta didik untuk memberikan umpan balik tentang metode pembelajaran yang digunakan.
- **Menyimpulkan Pembelajaran (Bermakna)**: Guru bersama peserta didik menyimpulkan poin-poin penting dari materi aktivitas senam yang telah dipelajari, baik teknik gerakan, keselamatan, maupun kreativitas.
- **Perencanaan Pembelajaran Selanjutnya (Menggembirakan)**: Guru mengaitkan materi aktivitas senam dengan materi selanjutnya (misalnya, senam ritmik) atau mengaitkannya dengan isu-isu kontemporer (misalnya, manfaat senam untuk kesehatan mental).

G. ASESMEN PEMBELAJARAN

ASESMEN AWAL PEMBELAJARAN

- **Tujuan**: Mengidentifikasi pengetahuan awal peserta didik tentang gerakan dasar senam dan kesadaran keselamatan.
- **Observasi**: Guru mengamati kemampuan peserta didik dalam melakukan peregangan dan gerakan ringan, serta partisipasi mereka dalam diskusi awal.

Kuesioner Singkat (Google Forms):

1. Sebutkan 3 gerakan dasar senam lantai yang Anda ketahui!
2. Apa saja yang perlu diperhatikan agar aman saat melakukan gerakan senam?
3. Apakah Anda pernah mengalami cedera saat berolahraga? Jika ya, bagaimana cara Anda mengatasinya?
4. Menurut Anda, apa manfaat senam bagi tubuh kita?
5. Selain senam lantai, apakah Anda tertarik untuk mempelajari jenis senam lainnya? Jika ya, sebutkan!

ASESMEN PROSES PEMBELAJARAN

- **Tujuan**: Memantau pemahaman teknik gerakan, keterampilan kolaborasi, dan kemampuan komunikasi selama proses belajar.

Tugas Harian (Jurnal Singkat/Refleksi):

1. Setelah mempelajari gerakan guling depan, apa saja poin-poin penting yang harus diperhatikan agar gerakan aman dan benar?
2. Kesulitan apa yang Anda hadapi saat mencoba gerakan sikap lilin? Bagaimana cara Anda mengatasinya?
3. Dalam kelompok, apa peran Anda dalam merancang rangkaian gerakan senam?

4. Bagaimana cara Anda memberikan instruksi gerakan senam yang jelas kepada teman Anda?
5. Apa yang Anda pelajari tentang kerjasama tim saat merancang dan menampilkan rangkaian gerakan senam?

- **Diskusi Kelompok**: Penilaian partisipasi, kontribusi ide, kemampuan berargumen, dan mendengarkan.
- **Penilaian Keterampilan Gerakan**: Penilaian teknik gerakan dasar senam lantai dan senam alat.

ASESMEN AKHIR PEMBELAJARAN

- **Tujuan**: Menguji pemahaman komprehensif peserta didik terhadap tujuan pembelajaran dan kemampuan mereka mengaplikasikan konsep.
- **Jurnal Reflektif**: Peserta didik menulis esai singkat tentang "Bagaimana Aktivitas Senam Mempengaruhi Pemahaman Saya tentang Tubuh dan Gerakan."

Penampilan Rangkaian Gerakan:

- Kriteria penilaian: Teknik gerakan, keselamatan, kreativitas, kerjasama tim, dan estetika.

Tes Tertulis (5 Soal Esai/Analisis):

1. Jelaskan secara rinci teknik gerakan guling depan yang benar dan aman!
2. Sebutkan dan jelaskan 3 prinsip keselamatan yang harus diperhatikan saat melakukan aktivitas senam!
3. Bagaimana penerapan konsep gaya dan momentum dalam gerakan senam? Berikan contohnya!
4. Jelaskan bagaimana Anda dan kelompok Anda merancang rangkaian gerakan senam yang kreatif dan menarik!
5. Apa manfaat aktivitas senam bagi kebugaran jasmani dan kesehatan mental?