MODUL AJAR DEEP LEARNING
MAPEL : PENDIDIKAN JASMANI, OLAHRAGA, & KESEHATAN (PJOK)
UNIT 5 AKTIVITAS SENAM

A. IDENTITAS MODUL

Nama Sekolah	:	**SMKN 3 Rejang Lebong**
Nama Penyusun	:	**Bayu Eko Saputro**
Mata Pelajaran	:	**Pendidikan Jasmani, Olahraga, & Kesehatan (PJOK)**
Kelas / Fase /Semester	:	**XI/ F / Ganjil**
Alokasi Waktu	:	**6 x 45 menit (3 Pertemuan)**
Tahun Pelajaran	:	**2025 / 2026**

B. IDENTIFIKASI KESIAPAN PESERTA DIDIK

Peserta didik kelas XI umumnya memiliki pengalaman dasar dalam aktivitas senam dari jenjang sebelumnya (SMP). Namun, tingkat pemahaman dan keterampilan senam dapat bervariasi. Beberapa mungkin memiliki minat tinggi pada senam dan sudah menguasai gerakan dasar dengan baik, sementara yang lain mungkin merasa canggung atau kurang percaya diri. Pengetahuan awal terkait prinsip-prinsip gerak, kelentukan, keseimbangan, dan koordinasi sudah ada, namun perlu diingatkan kembali dan dikaitkan dengan aktivitas senam. Kebutuhan belajar akan difokuskan pada penguasaan variasi gerakan, kombinasi, dan ekspresi dalam senam, serta pengembangan kreativitas dalam menyusun rangkaian gerakan.

C. KARAKTERISTIK MATERI PELAJARAN

Materi pelajaran "Aktivitas Senam" pada unit ini mencakup jenis pengetahuan prosedural (melakukan gerakan senam), konseptual (memahami prinsip-prinsip senam irama/lantai), dan metakognitif (merefleksikan hasil latihan dan strategi peningkatan). Relevansinya dengan kehidupan nyata sangat tinggi karena senam melatih kebugaran jasmani, kelenturan, keseimbangan, dan koordinasi yang penting untuk aktivitas sehari-hari dan kesehatan jangka panjang. Tingkat kesulitan materi bervariasi dari gerakan dasar hingga kombinasi yang lebih kompleks, disesuaikan secara bertahap. Struktur materi akan dimulai dari pemanasan, pengenalan gerakan dasar, kombinasi gerakan, hingga penyusunan rangkaian. Integrasi nilai dan karakter akan ditekankan pada disiplin, kerja sama, percaya diri, dan apresiasi terhadap keindahan gerak.

D DIMENSI PROFIL LULUSAN

Dalam pembelajaran Unit 5 Aktivitas Senam ini, dimensi profil lulusan yang akan dicapai adalah:

- **Kesehatan:** Peserta didik dapat menjaga kesehatan dan kebugaran jasmani melalui aktivitas senam secara teratur dan mandiri.
- **Kreativitas:** Peserta didik mampu menciptakan dan mengembangkan variasi gerakan serta menyusun rangkaian senam secara orisinal.
- **Kolaborasi:** Peserta didik dapat bekerja sama dalam kelompok untuk menyusun dan menampilkan rangkaian senam.
- **Kemandirian:** Peserta didik mampu berlatih dan meningkatkan keterampilan senam secara mandiri dan bertanggung jawab.
- **Penalaran Kritis:** Peserta didik mampu menganalisis dan mengevaluasi teknik gerakan senam, serta memberikan umpan balik yang konstruktif.

DESAIN PEMBELAJARAN

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

Pada akhir Fase F, peserta didik menerapkan dan mengevaluasi keterampilan gerak spesifik, konsep gerak, dan strategi gerak dalam berbagai situasi gerak baru yang menantang untuk meningkatkan kinerja gerak. Peserta didik memeragakan dan mengevaluasi fair play, perilaku etis, pendekatan kepemimpinan, dan strategi kolaborasi dalam berbagai konteks gerak. Mereka mengevaluasi efektivitas strategi peningkatan partisipasi dan aktivitas kebugaran untuk kesehatan.

Capaian Pembelajaran setiap elemen adalah sebagai berikut.

Elemen	Capaian Pembelajaran
Terampil Bergerak	Peserta didik merancang, menerapkan, dan menghaluskan keterampilan gerak spesifik di dalam berbagai situasi gerak yang menantang. Peserta didik menciptakan dan mengembang-kan strategi gerak untuk mendapatkan keberhasilan capaian keterampilan gerak melintasi berbagai situasi gerak yang menantang. Peserta didik menerapkan konsep gerak di dalam situasi gerak baru yang menantang dan menganalisis dampak tiap konsep pada capaian keterampilan gerak.
Belajar melalui Gerak	Peserta didik mentransfer dan mengadaptasi strategi gerak yang telah dikuasai dalam situasi gerak yang berbeda. Peserta didik memeragakan *fair play* dan mengevaluasi pengaruh perilaku etis terhadap capaian aktivitas jasmani bagi individu dan kelompok. Peserta didik merencanakan, menerapkan, dan menyempurnakan strategi pengambilan keputusan dalam kerja tim yang mempertunjukkan keterampilan kepemimpinan dan kolaborasi.
Bergaya Hidup Aktif	Peserta didik berpartisipasi dalam aktivitas kebugaran dan menginvestigasi dampak partisipasi yang teratur terhadap kesehatan. Peserta didik berpartisipasi dalam aktivitas kebuga-ran di luar ruang dan /atau lingkungan alam, dan merancang strategi peningkatan pemanfaatannya. Peserta didik merancang strategi peningkatan aktivitas kebugaran untuk kesehatan.
Memilih Hidup yang Menyehatkan	Peserta didik mengevaluasi risiko kesehatan akibat gaya hidup dan tindakan pencegahan melalui aktivitas jasmani serta mempromosikannya menggunakan berbagai media. Peserta didik mengevaluasi pilihan makanan sehat berdasarkan analisis kandungan gizi sesuai kebutuhan aktivitas jasmani. Peserta didik mempraktikkan pertolongan pertama sesuai prinsip dan prosedur operasional standar (POS) untuk mengelola situasi yang mengancam kesehatan dan keselamatan sendiri atau orang lain.

B. LINTAS DISIPLIN ILMU YANG RELEVAN

- **Seni Budaya (Seni Tari):** Kaitan dengan ekspresi gerak, irama, dan

keindahan dalam menyusun rangkaian senam.

- **Matematika (Fisika):** Konsep-konsep seperti keseimbangan, momentum, dan gaya dalam melakukan gerakan senam.
- **Bahasa Indonesia:** Penggunaan kosakata yang tepat untuk mendeskripsikan gerakan dan memberikan instruksi.
- **Pendidikan Kewarganegaraan:** Nilai-nilai kerja sama dan toleransi dalam aktivitas kelompok.

C. TUJUAN PEMBELAJARAN

Pertemuan 1 (2 x 45 menit): Pengenalan Gerakan Dasar Senam Lantai/Irama

- Peserta didik dapat mengidentifikasi dan mempraktikkan minimal 5 gerakan dasar senam lantai/irama dengan benar sesuai petunjuk guru dan video contoh.
- Peserta didik mampu menunjukkan sikap disiplin dan fokus saat melakukan pemanasan dan gerakan dasar senam.
- Peserta didik dapat menjelaskan manfaat kelentukan dan kekuatan otot dalam melakukan senam melalui diskusi kelompok.

Pertemuan 2 (2 x 45 menit): Pengembangan Kombinasi Gerakan Senam

- Peserta didik dapat mengombinasikan minimal 3-4 gerakan dasar senam lantai/irama secara kreatif dan lancar dalam kelompok kecil.
- Peserta didik mampu bekerja sama secara efektif dalam kelompok untuk menyusun rangkaian gerakan sederhana.
- Peserta didik dapat mengidentifikasi area yang perlu ditingkatkan dalam kombinasi gerak mereka setelah melihat contoh dari teman sebaya.

Pertemuan 3 (2 x 45 menit): Penyusunan dan Penampilan Rangkaian Senam

- Peserta didik mampu menyusun rangkaian senam lantai/irama sederhana dengan durasi 1-2 menit, menampilkan koordinasi, keseimbangan, dan ekspresi yang baik.
- Peserta didik menunjukkan rasa percaya diri dan kemandirian dalam menampilkan rangkaian senam di depan kelas.
- Peserta didik dapat memberikan umpan balik yang konstruktif kepada kelompok lain mengenai penampilan senam mereka.

D. TOPIK PEMBELAJARAN KONTEKSTUAL

Topik pembelajaran kontekstual untuk unit ini adalah "Senam sebagai Ekspresi Diri dan Gaya Hidup Sehat". Peserta didik akan diajak untuk melihat senam bukan hanya sebagai aktivitas fisik, tetapi juga sebagai sarana untuk mengekspresikan kreativitas, membangun kepercayaan diri, dan menjaga kebugaran jasmani untuk gaya hidup sehat. Konteksnya dapat dihubungkan

dengan pentingnya aktivitas fisik di era digital, senam sebagai olahraga rekreasi, atau bahkan senam sebagai bagian dari budaya sekolah.

E. KERANGKA PEMBELAJARAN

PRAKTIK PEDAGOGIK:

- **Model Pembelajaran:** Discovery Learning, Project-Based Learning (pada tahap penyusunan rangkaian senam).
- **Strategi Pembelajaran:** Kooperatif (kerja kelompok), Eksplorasi Gerak, Demontrasi & Latihan.
- **Metode Pembelajaran:** Diskusi, Demonstrasi, Latihan Berpasangan/Kelompok, Presentasi.
- **Pendekatan:** Deep Learning (Mindful Learning, Meaningful Learning, Joyful Learning).

KEMITRAAN PEMBELAJARAN:

- **Lingkungan Sekolah:** Guru mata pelajaran PJOK, guru piket (untuk memastikan keamanan area latihan), teman sebaya (peer learning dan umpan balik).
- **Lingkungan Luar Sekolah/Masyarakat:** Video tutorial senam dari praktisi/atlet di YouTube, atau jika memungkinkan, mengundang pelatih senam lokal untuk berbagi pengalaman.

LINGKUNGAN BELAJAR:

- **Ruang Fisik:** Lapangan olahraga sekolah, aula, atau area yang cukup luas dan aman untuk bergerak. Pastikan lantai bersih dan tidak licin.
- **Ruang Virtual:** Pemanfaatan platform Google Classroom untuk berbagi materi, tautan video, atau sebagai tempat pengumpulan tugas. Grup chat kelas untuk diskusi cepat.
- **Budaya Belajar:** Lingkungan yang mendukung eksplorasi, keberanian mencoba, saling menghargai usaha, dan memberikan umpan balik positif. Penekanan pada proses belajar dan peningkatan diri, bukan hanya hasil akhir.

PEMANFAATAN DIGITAL:

- **Pemanfaatan perpustakaan digital/sumber daya online:** Mencari video tutorial senam dari YouTube atau platform edukasi lainnya untuk referensi gerakan.
- **Forum diskusi daring (Google Classroom/WhatsApp Group):** Untuk membahas kesulitan gerakan, berbagi ide kombinasi, atau memberikan umpan balik awal.

- **Aplikasi Perekam Video:** Peserta didik dapat merekam gerakan mereka sendiri untuk analisis mandiri atau kelompok.

F. LANGKAH-LANGKAH PEMBELAJARAN BERDIFERENSIASI

A. KEGIATAN PENDAHULUAN (PRINSIP PEMBELAJARAN BERKESADARAN, BERMAKNA, MENGGEMBIRAKAN)

- **Mindful Learning:** Guru mengajak peserta didik untuk melakukan peregangan ringan dan menenangkan diri sejenak (mindful breathing) sebelum memulai aktivitas fisik, fokus pada sensasi tubuh dan kesiapan mental.
- **Joyful Learning:** Memutar musik yang energik dan menyenangkan saat pemanasan. Guru dapat mengajak peserta didik melakukan *ice breaking* ringan yang melibatkan gerakan sederhana atau permainan yang berkaitan dengan koordinasi.
- **Meaningful Learning:** Guru mengawali pelajaran dengan pertanyaan pemantik yang mengaitkan senam dengan kehidupan sehari-hari atau tujuan kesehatan: "Mengapa senam itu penting bagi kita?" atau "Pernahkah kalian melihat senam di TV atau acara olahraga? Gerakan apa yang paling menarik perhatian kalian?"

B. KEGIATAN INTI (PRINSIP PEMBELAJARAN MEMAHAMI, MENGAPLIKASI, MEREFLEKSI)

Memahami (Perception & Comprehension):

- **Diferensiasi Konten:** Guru menyediakan berbagai sumber belajar (video demonstrasi, gambar, deskripsi tertulis) untuk gerakan dasar senam. Peserta didik dapat memilih format yang paling sesuai dengan gaya belajar mereka.
- Guru mendemonstrasikan gerakan dasar secara perlahan dan jelas, memberikan kesempatan peserta didik untuk mengamati.
- Guru memecah gerakan kompleks menjadi bagian-bagian yang lebih kecil dan mudah dipahami.
- Peserta didik secara individu mencoba gerakan dasar, guru berkeliling memberikan bimbingan awal.

Mengaplikasi (Application):

- **Diferensiasi Proses:**

- **Kelompok Berdasarkan Kesiapan:** Guru dapat membentuk kelompok kecil berdasarkan tingkat kemampuan (hasil asesmen awal) untuk latihan gerakan dasar. Kelompok dengan kemampuan lebih lanjut bisa langsung mencoba variasi, sementara kelompok yang masih kesulitan fokus pada penguasaan dasar.
- **Latihan Berpasangan/Kelompok Kecil:** Peserta didik berlatih gerakan

dan kombinasi dengan teman, saling memberikan umpan balik (peer teaching).

- **Problem-Based Learning:** Memberikan tantangan kepada kelompok untuk menciptakan kombinasi gerakan dari elemen-elemen yang sudah diajarkan.
- **Joyful Learning:** Membiarkan peserta didik memilih musik pengiring untuk latihan kombinasi mereka. Mengadakan "mini-challenge" antar kelompok untuk menampilkan kombinasi terbaik.
- **Meaningful Learning:** Meminta peserta didik untuk menghubungkan gerakan yang mereka pelajari dengan manfaat spesifik untuk kesehatan dan kebugaran tubuh mereka.

Merefleksi (Reflection):

- **Diferensiasi Produk:**

- **Refleksi Tertulis/Jurnal:** Peserta didik menuliskan pengalaman mereka dalam mencoba gerakan, kesulitan yang dihadapi, dan strategi yang digunakan untuk mengatasinya.
- **Diskusi Kelompok:** Peserta didik saling bertukar pengalaman dan tantangan dalam menyusun rangkaian senam.
- **Presentasi Singkat:** Kelompok menampilkan rangkaian senam mereka, diikuti dengan sesi umpan balik dari guru dan teman.
- **Mindful Learning:** Setelah sesi latihan, guru mengajak peserta didik untuk melakukan pendinginan dan refleksi tentang sensasi tubuh mereka, apa yang mereka rasakan setelah bergerak, dan bagaimana mereka menjaga kesehatan fisik.

C. KEGIATAN PENUTUP (UMPAN BALIK, KESIMPULAN, PERENCANAAN LANJUTAN)

- **Umpan Balik Konstruktif:** Guru memberikan umpan balik positif dan spesifik terhadap usaha dan peningkatan peserta didik, bukan hanya hasil akhir. "Saya melihat kamu semakin luwes dalam gerakan putaran ini, pertahankan!" atau "Kerja sama kelompok kalian sangat baik dalam menyusun rangkaian ini." Guru juga memberikan saran perbaikan yang jelas dan fokus pada 1-2 aspek saja.
- **Kesimpulan Pembelajaran:** Guru dan peserta didik bersama-sama menyimpulkan poin-poin penting dari pembelajaran hari itu, misalnya: "Kita telah belajar berbagai gerakan dasar senam dan bagaimana menggabungkannya menjadi rangkaian."

Perencanaan Pembelajaran Selanjutnya:

- Guru mengajak peserta didik untuk menyampaikan ide atau minat mereka untuk pertemuan berikutnya: "Apa lagi yang ingin kalian pelajari

lebih dalam tentang senam?" atau "Gerakan apa yang ingin kalian kembangkan lebih lanjut?"

- Memberikan "tantangan" untuk latihan mandiri di rumah atau sebagai persiapan pertemuan berikutnya, misalnya: "Coba cari referensi senam irama yang berbeda di internet dan identifikasi beberapa gerakan baru."

G. ASESMEN PEMBELAJARAN

A. ASESMEN AWAL PEMBELAJARAN (DIAGNOSTIK)

- **Format:** Observasi dan Pertanyaan Lisan.
- **Tujuan:** Mengidentifikasi pengetahuan awal, minat, dan keterampilan dasar senam peserta didik.

Pertanyaan/Tugas:

- Guru mengamati peserta didik saat melakukan gerakan pemanasan dasar (misalnya, *stretching*).
- "Gerakan senam apa yang paling kamu sukai atau yang paling mudah kamu lakukan?"
- "Apa yang kamu ketahui tentang manfaat senam bagi tubuh?"
- "Pernahkah kamu melakukan senam di luar sekolah? Jika ya, senam jenis apa?"

B. ASESMEN PROSES PEMBELAJARAN (FORMATIF)

- **Format:** Observasi, Penilaian Diri, dan Penilaian Antarteman.
- **Tujuan:** Memantau kemajuan belajar peserta didik selama proses pembelajaran dan memberikan umpan balik berkelanjutan.

Pertanyaan/Tugas:

- **Observasi Guru:** Guru menggunakan lembar observasi untuk mencatat partisipasi aktif, usaha dalam mencoba gerakan, kerja sama kelompok, dan penguasaan gerakan dasar/kombinasi.
- **Penilaian Diri (Formulir Singkat):** "Seberapa percaya diri kamu dalam melakukan gerakan senam hari ini? Berikan nilai 1-5." "Apa kesulitan terbesar yang kamu hadapi hari ini?" "Apa yang berhasil kamu pelajari hari ini?"
- **Penilaian Antarteman (Checklist):** Peserta didik dalam kelompok saling menilai saat berlatih, misalnya: "Apakah temanmu menunjukkan koordinasi yang baik dalam gerakan ini?" (Ya/Tidak), "Apakah temanmu memberikan semangat kepada anggota kelompok lain?" (Ya/Tidak).

C. ASESMEN AKHIR PEMBELAJARAN (SUMATIF)

- **Format:** Penilaian Proyek (Penampilan Rangkaian Senam) dan Tes Lisan (Refleksi).

- **Tujuan:** Mengukur pencapaian tujuan pembelajaran secara keseluruhan.

Pertanyaan/Tugas:

Penilaian Proyek:

- **Tugas:** Setiap kelompok (atau individu, jika memungkinkan) menyusun dan menampilkan rangkaian senam lantai/irama dengan durasi 1-2 menit yang mencakup minimal 5 gerakan dasar yang telah dipelajari dan beberapa kombinasi kreatif.

Rubrik Penilaian Proyek:

- **Teknik Gerakan:** Ketepatan dan kebersihan gerakan (skala 1-4)
- **Kreativitas dan Variasi:** Orisinalitas dan pengembangan gerakan (skala 1-4)
- **Kesesuaian dengan Irama (jika senam irama):** Harmonisasi gerakan dengan musik (skala 1-4)
- **Kekompakan/Kerja Sama Kelompok (jika berkelompok):** Sinkronisasi dan dukungan antaranggota (skala 1-4)
- **Penampilan dan Ekspresi:** Kepercayaan diri dan penghayatan (skala 1-4)

Tes Lisan (Refleksi Akhir):

- "Apa saja yang kamu pelajari dari proses menyusun dan menampilkan rangkaian senam ini?"
- "Bagaimana senam dapat membantu kamu menjaga kesehatan fisik dan mental?"
- "Apa yang akan kamu lakukan untuk terus mengembangkan keterampilan senammu di masa depan?"

Mengetahui :
Kepala Sekolah SMKN 3 Rejang Lebong

Budi Setia Edy, S.Pd
Pembina TK I (IV/b)
NIP 196702212006041004

Rejang Lebong, …Juli 2026
Guru Mapel

Bayu Eko Saputro S.pd
Penata/ III.c
NIP.198605312011011006