

MODUL AJAR DEEP LEARNING
MATA PELAJARAN : PENDIDIKAN JASMANI, OLAHRAGA, DAN KESEHATAN
(PJOK)

BAB 7 : PENGEMBANGAN BUDAYA HIDUP SEHAT

A. IDENTITAS MODUL

Nama Sekolah :.....
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 memiliki pengetahuan umum tentang kesehatan dan mungkin pernah mendapatkan materi P3K dasar dari kegiatan pramuka atau UKS.
- **Minat** : Peserta didik memiliki minat yang tinggi pada topik-topik praktis yang relevan dengan kehidupan sehari-hari, seperti cara menangani cedera ringan dan memahami cara menjaga tubuh agar tidak mudah sakit.
- **Latar Belakang** : Latar belakang peserta didik dalam hal pengetahuan dan praktik hidup sehat bervariasi, dipengaruhi oleh kebiasaan di keluarga dan lingkungan.
- **Kebutuhan Belajar** :
 - **Visual**: Membutuhkan gambar dan video demonstrasi tentang cara melakukan P3K (misalnya, membalut luka) dan infografis tentang manfaat aktivitas fisik.
 - **Auditori**: Memerlukan penjelasan yang jelas dan diskusi interaktif mengenai studi kasus tentang cedera atau pencegahan penyakit.
 - **Kinestetik**: Belajar paling efektif melalui simulasi dan praktik langsung melakukan tindakan P3K pada teman (menggunakan manekin atau simulasi aman).

C. KARAKTERISTIK MATERI PELAJARAN

- **Jenis Pengetahuan yang Akan Dicapai**
 - **Konseptual**: Memahami pengertian dan tujuan P3K, jenis-jenis cedera, serta konsep peran aktivitas jasmani dalam mencegah penyakit degeneratif.
 - **Prosedural**: Mampu melakukan tindakan P3K dasar untuk cedera umum (luka, keseleo) dan merancang pola aktivitas jasmani untuk kesehatan.
- **Relevansi dengan Kehidupan Nyata Peserta Didik**: Materi ini sangat krusial karena membekali peserta didik dengan keterampilan untuk menolong diri sendiri dan orang lain dalam keadaan darurat, serta membangun kesadaran untuk menerapkan gaya hidup sehat secara berkelanjutan.
- **Tingkat Kesulitan**: Sedang. Materi P3K memerlukan ketelitian dan ketenangan, sementara materi pencegahan penyakit memerlukan pemahaman konseptual dan komitmen pribadi.
- **Struktur Materi**: Pembelajaran dibagi menjadi dua bagian utama: pengetahuan dan praktik P3K, serta pemahaman konseptual tentang peran aktivitas jasmani untuk

kesehatan.

- **Integrasi Nilai dan Karakter:**

- **Keimanan dan Ketakwaan terhadap Tuhan Yang Maha Esa, dan Berakhlak Mulia:** Menumbuhkan rasa syukur atas kesehatan dan memandang tindakan menolong sesama sebagai perbuatan mulia.
- **Bernalar Kritis:** Menganalisis situasi darurat untuk menentukan tindakan pertolongan pertama yang paling tepat dan aman.
- **Kreativitas:** Mencari solusi menggunakan benda-benda di sekitar sebagai alat bantu darurat saat peralatan P3K tidak tersedia.
- **Kolaborasi/Bergotong Royong:** Bekerja sama dalam kelompok saat melakukan simulasi P3K dan saling mengingatkan untuk hidup sehat.
- **Kemandirian:** Memiliki kepercayaan diri dan inisiatif untuk memberikan pertolongan pertama saat dibutuhkan.
- **Kepedulian:** Menumbuhkan empati dan keinginan untuk menolong orang lain yang mengalami cedera atau sakit.

D. DIMENSI PROFIL LULUSAN

- **Keimanan dan Ketakwaan terhadap Tuhan Yang Maha Esa, dan Berakhlak Mulia:** Menunjukkan akhlak mulia dengan memiliki niat tulus untuk menolong sesama yang membutuhkan pertolongan.
- **Kewargaan:** Menjadi anggota masyarakat yang responsif dan siap memberikan bantuan awal dalam situasi darurat di lingkungannya.
- **Penalaran Kritis:** Mampu mengidentifikasi jenis cedera dan menentukan prioritas tindakan dalam memberikan pertolongan pertama.
- **Kreativitas:** Mampu berimprovisasi dengan alat yang ada untuk melakukan pertolongan pertama (misalnya, menggunakan kain bersih sebagai perban).
- **Kolaborasi:** Bekerja sama secara efektif dalam tim saat melakukan simulasi penanganan korban.
- **Kemandirian:** Berani mengambil inisiatif dan keputusan untuk bertindak dalam situasi darurat berdasarkan pengetahuan yang dimiliki.
- **Kesehatan:** Memahami secara mendalam dan mampu menerapkan pola perilaku hidup sehat untuk menjaga kualitas hidup diri sendiri dan mempromosikannya kepada orang lain.
- **Komunikasi:** Mampu menenangkan korban dan berkomunikasi dengan jelas saat meminta bantuan lebih lanjut (misalnya, kepada orang dewasa atau layanan darurat).

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 tentang sistem tubuh manusia, jenis-jenis luka, dan dampak fisiologis dari aktivitas fisik terhadap pencegahan penyakit.
- **Prakarya:** Merancang dan membuat kotak P3K sederhana untuk kelas atau rumah.
- **Bahasa Indonesia:** Kemampuan memahami dan menyusun teks prosedur (langkah-langkah P3K).

C. TUJUAN PEMBELAJARAN

- **Pertemuan 1:** Peserta didik mampu menganalisis konsep P3K, meliputi pengertian, tujuan, macam-macam cedera, dan peralatan P3K melalui model pembelajaran *Windows Shopping*. (3 JP)
- **Pertemuan 2:** Peserta didik mampu mempraktikkan tindakan P3K pada beberapa studi kasus cedera sederhana melalui kegiatan simulasi. (3 JP)
- **Pertemuan 3:** Peserta didik mampu menganalisis peran aktivitas jasmani terhadap pencegahan penyakit melalui model pembelajaran berbasis inkuiri. (3 JP)

D. TOPIK PEMBELAJARAN KONTEKSTUAL

"Menjadi Pahlawan Siaga di Sekolah": Peserta didik melakukan audit sederhana terhadap kotak P3K di UKS, mengidentifikasi kekurangan, dan memberikan rekomendasi. Mereka juga membuat poster atau kampanye sederhana tentang pentingnya gaya hidup aktif untuk

mencegah penyakit.

E. KERANGKA PEMBELAJARAN

PRAKTIK PEDAGOGIK

- **Model Pembelajaran:** *Windows Shopping*, Pembelajaran Berbasis Inkuiri (Inquiry-Based Learning), Simulasi.
- **Pendekatan:** Deep Learning (Mindful, Meaningful, Joyful Learning)
 - **Mindful Learning:** Peserta didik berlatih P3K dengan penuh ketenangan dan ketelitian, menyadari setiap langkah yang dilakukan agar tidak memperparah kondisi korban.
 - **Meaningful Learning:** Peserta didik memahami bahwa keterampilan P3K dan pengetahuan hidup sehat adalah bekal penting yang dapat menyelamatkan nyawa dan meningkatkan kualitas hidup.
 - **Joyful Learning:** Proses belajar dikemas dalam aktivitas kelompok yang interaktif (*Windows Shopping*) dan simulasi yang menantang, sehingga tidak monoton.
- **Metode Pembelajaran:** Diskusi Kelompok, Demonstrasi, Simulasi, Presentasi.
- **Strategi Pembelajaran Berdiferensiasi**
 - **Diferensiasi Konten:** Menyediakan materi dalam berbagai format: bacaan, gambar, dan video studi kasus.
 - **Diferensiasi Proses:** Dalam simulasi P3K, peran dapat dibagi (penolong, korban, pengamat). Dalam pembelajaran inkuiri, siswa dapat memilih jenis penyakit yang ingin mereka dalami kaitannya dengan aktivitas fisik.
 - **Diferensiasi Produk:** Hasil belajar bisa berupa presentasi, poster kampanye kesehatan, atau demonstrasi keterampilan P3K.

KEMITRAAN PEMBELAJARAN

- **Lingkungan Sekolah:** Bekerja sama dengan guru pembina UKS atau Palang Merah Remaja (PMR) di sekolah.
- **Lingkungan Luar Sekolah/Masyarakat:** Mengundang petugas dari Puskesmas atau PMI setempat untuk memberikan penyuluhan atau demonstrasi P3K.
- **Mitra Digital:** Mengakses situs web kesehatan terpercaya (seperti Kemenkes, WHO) atau channel YouTube edukatif tentang kesehatan.

LINGKUNGAN BELAJAR

- **Ruang Fisik:** Menggunakan ruang kelas untuk diskusi dan aula atau lapangan untuk simulasi. Menyiapkan peralatan P3K (perban, plester, antiseptik, dll).
- **Ruang Virtual:** Grup kelas untuk berbagi artikel atau video menarik tentang tips kesehatan dan P3K.
- **Budaya Belajar:** Membangun lingkungan yang tenang dan serius saat praktik P3K, namun tetap suportif. Menumbuhkan empati dan rasa tanggung jawab.

PEMANFAATAN DIGITAL

- **Perpustakaan Digital/Sumber Daring:** Video tutorial P3K dari PMI atau lembaga kesehatan kredibel lainnya.
- **Forum Diskusi Daring:** -
- **Penilaian Daring:** Kuis singkat menggunakan Google Forms untuk menguji pengetahuan tentang konsep P3K.

- **Media Presentasi Digital:** Kelompok menggunakan Canva atau Google Slides untuk mempresentasikan hasil inkuiri mereka.
- **Media Publikasi Digital:** -

F. LANGKAH-LANGKAH PEMBELAJARAN BERDIFERENSIASI

PERTEMUAN 1 (3 JP : 120 MENIT)

Topik : Konsep Dasar Pertolongan Pertama Pada Kegawatdaruratan (P3K)

KEGIATAN PENDAHULUAN (15 MENIT)

- **Orientasi & Kesiapan:** Guru membuka pelajaran, berdoa, dan memeriksa kesiapan siswa.
- **Apersepsi:** Guru menampilkan gambar seseorang yang terluka ringan dan bertanya, "Jika kalian melihat teman kalian seperti ini, apa yang akan kalian lakukan pertama kali?"
- **Motivasi & Tujuan:** Guru menjelaskan bahwa setiap orang bisa menjadi penolong pertama dan itu adalah keterampilan yang sangat berharga. Guru menyampaikan tujuan pembelajaran.

KEGIATAN INTI (90 MENIT)

- **Model *Windows Shopping* (Joyful & Meaningful):**
 1. Siswa dibagi menjadi 4 kelompok. Setiap kelompok mendapat satu topik:
 - Kelompok 1: Pengertian dan Tujuan P3K
 - Kelompok 2: Macam-macam Cedera Ringan (luka lecet, memar, keseleo)
 - Kelompok 3: Macam-macam Alat dalam Kotak P3K dan Fungsinya
 - Kelompok 4: Langkah-langkah Umum dalam Memberikan Pertolongan
 2. Setiap kelompok berdiskusi dan menuliskan hasil diskusinya pada kertas plano.
 3. Setiap kelompok menempelkan hasilnya di "etalase" (dinding kelas) dan menugaskan satu orang sebagai "penjaga toko".
 4. Anggota kelompok lainnya "berbelanja" (berkunjung) ke "toko" lain untuk membaca, mencatat, dan bertanya.
 5. Setelah selesai, semua siswa kembali ke kelompok asal untuk berbagi informasi yang didapat.
- **Pembelajaran Berdiferensiasi:**
 - **Proses:** Siswa dapat memilih peran dalam kelompok (penulis, pembicara, pencari informasi).
 - **Produk:** Hasil rangkuman informasi dari semua "toko" yang dikunjungi.

KEGIATAN PENUTUP (15 MENIT)

- **Refleksi:** Diskusi kelas tentang informasi baru yang paling menarik atau penting yang mereka pelajari.
- **Rangkuman:** Guru memberikan penguatan dan klarifikasi terhadap semua topik.
- **Tindak Lanjut:** Siswa diminta memeriksa ketersediaan alat P3K di rumah masing-masing.
- **Penutup:** Salam dan doa.

PERTEMUAN 2 (3 JP : 120 MENIT)

Topik : Praktik dan Simulasi P3K

KEGIATAN PENDAHULUAN (15 MENIT)

- Guru membuka pelajaran dan mengulas kembali materi dari pertemuan pertama.
- Guru menjelaskan bahwa hari ini adalah sesi praktik dan menekankan pentingnya melakukan simulasi dengan serius dan aman.

KEGIATAN INTI (90 MENIT)

- **Demonstrasi (Mindful):** Guru mendemonstrasikan cara membersihkan dan membalut luka lecet, serta cara melakukan bebat pada kasus keseleo pergelangan kaki menggunakan perban elastis (prinsip RICE: Rest, Ice, Compression, Elevation).
- **Simulasi Berkelompok (Meaningful):**
 1. Siswa tetap dalam kelompoknya. Setiap kelompok mendapatkan satu "studi kasus" cedera (misal: "Seorang teman jatuh dari sepeda dan lututnya lecet berdarah").
 2. Siswa berdiskusi untuk menentukan langkah pertolongan.
 3. Siswa mempraktikkan P3K pada salah satu anggota kelompok yang berperan sebagai "korban".
 4. Setiap kelompok mendemonstrasikan hasil simulasinya di depan kelas.
- **Pembelajaran Berdiferensiasi:**
 - **Proses:** Tingkat kompleksitas studi kasus bisa dibedakan. Guru memberikan bimbingan intensif pada kelompok yang membutuhkan.
 - **Produk:** Kemampuan kelompok dalam mendemonstrasikan prosedur P3K yang benar dan logis.

KEGIATAN PENUTUP (15 MENIT)

- **Pendinginan:** Relaksasi.
- **Refleksi:** Diskusi tentang tantangan saat melakukan simulasi. Apa perasaan menjadi penolong dan menjadi korban?
- **Apresiasi:** Guru memberikan umpan balik dan apresiasi atas usaha semua kelompok.
- **Penutup:** Salam dan doa.

PERTEMUAN 3 (3 JP : 120 MENIT)

Topik : Peran Aktivitas Jasmani dalam Pencegahan Penyakit

KEGIATAN PENDAHULUAN (15 MENIT)

- Guru membuka pelajaran dan memulai dengan pertanyaan, "Menurut kalian, lebih baik mengobati atau mencegah penyakit? Mengapa?"
- Guru mengarahkan diskusi ke peran aktivitas fisik dan menyampaikan tujuan pembelajaran.

KEGIATAN INTI (90 MENIT)

- **Inkuiri Terbimbing (Meaningful):**
 1. Guru menyajikan masalah: "Banyak penyakit modern seperti diabetes, penyakit jantung, dan obesitas meningkat di kalangan remaja. Bagaimana aktivitas jasmani dapat berperan untuk mencegahnya?"
 2. Siswa dalam kelompok memilih satu jenis penyakit untuk didalami.
 3. Siswa mencari informasi (dari buku atau sumber digital yang disediakan guru) tentang:
 - Pengertian singkat penyakit tersebut.
 - Manfaat aktivitas jasmani untuk mencegah penyakit tersebut.

- Contoh aktivitas jasmani yang dianjurkan.
- 4. Siswa menyusun hasil temuannya dalam bentuk presentasi sederhana (misal: 3 slide atau satu poster).
- **Presentasi dan Diskusi (Joyful):** Setiap kelompok mempresentasikan hasilnya. Kelompok lain didorong untuk bertanya dan berdiskusi.
- **Pembelajaran Berdiferensiasi:**
 - **Proses:** Siswa bebas memilih topik penyakit yang diminati.
 - **Produk:** Presentasi bisa dalam berbagai bentuk (lisan, poster, slide digital) sesuai kemampuan dan minat kelompok.

KEGIATAN PENUTUP (15 MENIT)

- **Refleksi Akhir:** Siswa menuliskan satu komitmen pribadi terkait aktivitas jasmani yang akan mulai mereka lakukan untuk menjaga kesehatan.
- **Rangkuman:** Guru menyimpulkan bahwa aktivitas jasmani yang teratur adalah investasi terbaik untuk kesehatan di masa depan.
- **Apresiasi:** Guru memuji hasil kerja dan komitmen siswa.
- **Penutup:** Salam dan doa.

G. ASESMEN PEMBELAJARAN

ASESMEN DIAGNOSTIK

- **Tanya Jawab:** "Apa yang kamu lakukan jika tanganmu tergores dan berdarah? Apakah kamu rutin berolahraga?"

ASESMEN FORMATIF

- **Tanya Jawab:** "Mengapa saat menangani luka, kita harus membersihkannya terlebih dahulu?"
- **Observasi:** Mengamati partisipasi siswa dalam diskusi *Windows Shopping* dan kerja sama saat simulasi.
- **Produk (Proses):** Kertas plano hasil diskusi kelompok dan draf presentasi hasil inkuiri.

ASESMEN SUMATIF

- **Produk (Proyek):** Presentasi atau poster hasil inkuiri tentang peran aktivitas jasmani dalam mencegah penyakit.
- **Praktik (Kinerja):** Penilaian unjuk kerja saat simulasi P3K.
- **Tes Tertulis:** Tes akhir bab untuk mengukur pemahaman konseptual.

Contoh Tes Tertulis :

- **Pilihan Ganda**
 1. Tujuan utama memberikan Pertolongan Pertama Pada Kegawatdaruratan (P3K) adalah...
 - a. Menggantikan peran dokter
 - b. Mencegah cedera menjadi lebih parah dan menyelamatkan jiwa
 - c. Memberikan obat-obatan dosis tinggi
 - d. Mengantar korban ke rumah sakit
 2. Tindakan pertama yang benar saat menangani luka lecet yang kotor adalah...
 - a. Langsung menutupnya dengan plester
 - b. Meniup-niup luka agar kering
 - c. Membersihkan luka dengan air bersih dan sabun/antiseptik

- d. Mengoleskan pasta gigi
- 3. Prinsip penanganan cedera keseleo yang dikenal dengan singkatan RICE, huruf 'C' berarti...
 - a. Cool (Dinginkan)
 - b. Compression (Bebat/Tekan)
 - c. Call (Panggil bantuan)
 - d. Carry (Bawa)
- 4. Berikut ini adalah manfaat dari melakukan aktivitas jasmani secara teratur, kecuali...
 - a. Meningkatkan risiko penyakit jantung
 - b. Mengontrol berat badan
 - c. Memperkuat tulang dan otot
 - d. Memperbaiki suasana hati
- 5. Aktivitas jasmani yang paling baik untuk kesehatan jantung dan paru-paru adalah...
 - a. Catur
 - b. Angkat berat
 - c. Bersepeda atau berenang
 - d. Tidur
- **Essay**
 1. Temanmu terjatuh saat bermain dan pergelangan kakinya bengkok (keseleo). Jelaskan langkah-langkah pertolongan pertama yang akan kamu lakukan menggunakan prinsip RICE!
 2. Jelaskan bagaimana aktivitas jasmani seperti berjalan kaki atau bersepeda secara rutin dapat membantu mencegah penyakit diabetes tipe 2!

Mengetahui,
Kepala Sekolah

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

.....
NIP.

.....
NIP.