

MODUL AJAR DEEP LEARNING
MAPEL : PENDIDIKAN JASMANI, OLAHRAGA, & KESEHATAN (PJOK)
UNIT 3: PERMAINAN LAPANGAN (PERMAINAN SOFBOL)

A. IDENTITAS MODUL

Nama Sekolah :
Nama Penyusun :
Mata Pelajaran : **Pendidikan Jasmani, Olahraga, & Kesehatan (PJOK)**
Kelas / Fase /Semester : **XII/ F / Ganjil**
Alokasi Waktu : **6-8 pertemuan @ 2 JP)**
Tahun Pelajaran : **2025 / 2026**

B. IDENTIFIKASI KESIAPAN PESERTA DIDIK

Peserta didik pada umumnya telah memiliki pemahaman dasar tentang gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dari pembelajaran PJOK di jenjang sebelumnya. Beberapa peserta didik mungkin sudah pernah bermain kasti, rounders, atau bisbol, sehingga memiliki pemahaman awal tentang konsep permainan memukul-lari. Namun, spesifik teknik dan peraturan softball mungkin belum familiar bagi sebagian besar. Kesiapan fisik, koordinasi mata-tangan, dan kemampuan kerja sama tim akan bervariasi. Peserta didik diharapkan memiliki semangat kebersamaan, sportifitas, dan keinginan untuk belajar serta meningkatkan keterampilan fisik mereka.

C. KARAKTERISTIK MATERI PELAJARAN

Materi Permainan Softbol pada Unit 3 ini memiliki karakteristik sebagai berikut:

- **Jenis Pengetahuan:** Konseptual (pemahaman peraturan, strategi permainan, posisi pemain), Faktual (ukuran lapangan, alat), Prosedural (langkah-langkah melakukan teknik dasar), dan Metakognitif (merefleksikan performa dan strategi tim).
- **Relevansi dengan Kehidupan Nyata:** Permainan softball relevan untuk mengembangkan kebugaran jasmani, koordinasi motorik, kemampuan mengambil keputusan cepat, dan keterampilan sosial (kerja sama tim, kepemimpinan, sportifitas). Olahraga ini juga melatih disiplin dan ketekunan.
- **Tingkat Kesulitan:** Cukup menantang karena melibatkan koordinasi gerak yang kompleks (memukul, melempar, menangkap, berlari), memerlukan strategi tim yang matang, dan kepatuhan pada peraturan. Teknik dasar membutuhkan latihan berulang. Namun, dengan latihan yang terstruktur dan permainan modifikasi, kesulitan dapat disesolusi.
- **Struktur Materi:** Materi tersusun secara sistematis, dimulai dari sejarah singkat softball, peraturan dasar, teknik dasar (melempar, menangkap, memukul, berlari, meluncur/sliding), strategi bermain, hingga praktik permainan dan penilaian.
- **Integrasi Nilai dan Karakter:** Materi ini dapat mengintegrasikan nilai-nilai seperti sportifitas, kejujuran, kerja sama (kolaborasi), kepemimpinan, disiplin, pantang menyerah (kemandirian), percaya diri, tanggung jawab, serta dimensi kesehatan (kebugaran jasmani) dan keimanan/ketakwaan terhadap Tuhan YME (mensyukuri karunia tubuh yang sehat).

D. DIMENSI PROFIL LULUSAN PEMBELAJARAN

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

- **Keimanan dan Ketakwaan terhadap Tuhan YME dan Berakhlak Mulia:** Mensyukuri anugerah tubuh yang sehat dan bugar, serta menjunjung tinggi sportifitas dan kejujuran dalam berolahraga.
- **Kewargaan:** Memahami pentingnya mematuhi peraturan permainan dan norma sosial dalam berinteraksi.
- **Penalaran Kritis:** Menganalisis strategi permainan lawan dan merumuskan strategi tim yang efektif.
- **Kreativitas:** Mengembangkan variasi gerakan atau taktik permainan dalam situasi tertentu.
- **Kolaborasi:** Bekerja sama secara efektif dalam tim untuk mencapai tujuan permainan.
- **Kemandirian:** Melatih dan mengembangkan keterampilan individu secara mandiri, serta mengambil inisiatif dalam permainan.
- **Kesehatan:** Meningkatkan kebugaran jasmani dan memahami pentingnya aktivitas fisik teratur.
- **Komunikasi:** Berkomunikasi secara efektif dengan anggota tim untuk koordinasi dan strategi.

DESAIN PEMBELAJARAN

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

Peserta didik mampu menganalisis, mendemonstrasikan, dan mengevaluasi teknik dasar permainan softball (melempar, menangkap, memukul, berlari, meluncur) serta menerapkan strategi dasar dalam situasi permainan, dengan menunjukkan sikap sportif, kerja sama tim, dan kepemimpinan yang baik untuk menjaga kebugaran jasmani.

B. LINTAS DISIPLIN ILMU YANG RELEVAN

- **Matematika/Fisika:** Konsep gerak parabola (lemparan bola), gaya dan momentum (saat memukul), perhitungan kecepatan dan jarak, geometri lapangan.
- **Biologi/Pendidikan Kesehatan:** Anatomi dan fisiologi tubuh (otot, sendi), pentingnya pemanasan dan pendinginan, gizi seimbang, pencegahan cedera, dan manfaat aktivitas fisik bagi kesehatan.
- **Bahasa Indonesia:** Penggunaan istilah-istilah dalam softball, kemampuan memberikan instruksi yang jelas, menyusun laporan analisis permainan.
- **TIK:** Pemanfaatan video tutorial teknik, analisis video pertandingan, penggunaan aplikasi *timer* atau pencatat skor sederhana.

C. TUJUAN PEMBELAJARAN

Pertemuan 1: Pengenalan Softbol & Gerak Dasar Melempar

- Peserta didik dapat menjelaskan sejarah singkat dan peraturan dasar permainan softball dengan benar.
- Peserta didik dapat mengidentifikasi alat dan perlengkapan permainan softball.
- Peserta didik dapat mendemonstrasikan teknik dasar melempar bola (lemparan atas, samping, bawah) dengan koordinasi yang baik.
- Peserta didik menunjukkan sikap sportif dan antusias dalam pembelajaran.

Pertemuan 2: Gerak Dasar Menangkap & Memukul

- Peserta didik dapat mendemonstrasikan teknik dasar menangkap bola (datar, melambung, menyusur tanah) dengan benar.
- Peserta didik dapat mendemonstrasikan teknik dasar memukul bola (ayunan penuh, pukulan *bunt*) dengan koordinasi yang baik.
- Peserta didik dapat mengidentifikasi posisi tangan dan tubuh yang benar saat memukul dan menangkap.

Pertemuan 3: Gerak Dasar Berlari, Meluncur, dan Strategi Offense

- Peserta didik dapat mendemonstrasikan teknik dasar berlari ke base dengan efisien.
- Peserta didik dapat mendemonstrasikan teknik dasar meluncur (sliding) dengan aman dan efektif.
- Peserta didik dapat mengidentifikasi strategi dasar permainan *offense* (menyerang/pemukul) dalam softball.

Pertemuan 4: Strategi Defense & Latihan Gabungan

- Peserta didik dapat mengidentifikasi strategi dasar permainan *defense* (bertahan/penjaga) dalam softball.

- Peserta didik dapat mendemonstrasikan kombinasi teknik dasar melempar, menangkap, dan memukul dalam situasi latihan gabungan.
- Peserta didik menunjukkan kemampuan bekerja sama dalam tim untuk menerapkan strategi.

Pertemuan 5 & 6: Permainan Modifikasi & Evaluasi

- Peserta didik dapat menerapkan teknik dasar dan strategi permainan softball dalam permainan modifikasi atau simulasi pertandingan.
- Peserta didik dapat menganalisis dan mengevaluasi performa tim dan individu selama permainan.
- Peserta didik menunjukkan sikap sportif, kepemimpinan, dan penyelesaian masalah dalam tim.

D. TOPIK PEMBELAJARAN KONTEKSTUAL

- **Pemanasan dan Pencegahan Cedera:** Pentingnya pemanasan yang benar untuk mencegah cedera saat berolahraga.
- **Nutrisi untuk Atlet:** Bagaimana pola makan memengaruhi performa olahraga.
- **Peran Wasit dan Fair Play:** Pentingnya mematuhi peraturan dan menjunjung tinggi sportifitas.
- **Strategi Tim di Lapangan:** Analisis video pertandingan softball untuk memahami taktik.
- **Kisah Atlet Softbol Inspiratif:** Belajar dari kegigihan dan dedikasi atlet.
- **Perbandingan Softbol dengan Kasti/Bisbol:** Mengidentifikasi persamaan dan perbedaan dalam teknik dan aturan.

E. KERANGKA PEMBELAJARAN

PRAKTIK PEDAGOGIK

- **Eksplorasi Lapangan:** Praktik langsung di lapangan/lapangan olahraga sekolah untuk demonstrasi dan latihan teknik dasar.
- **Wawancara (Opsional):** Jika memungkinkan, mengundang pelatih softball lokal atau atlet untuk berbagi pengalaman dan tips.
- **Diskusi Kelompok:** Pembentukan kelompok untuk merancang strategi, menganalisis video pertandingan, atau mengevaluasi performa tim.
- **Presentasi Proyek (Mini Proyek):** Peserta didik dapat mempresentasikan hasil analisis strategi atau merancang simulasi posisi lapangan.

MITRA PEMBELAJARAN:

- **Lingkungan Sekolah:** Guru olahraga lain, pelatih ekstrakurikuler, siswa berprestasi di bidang olahraga.
- **Lingkungan Luar Sekolah:** Klub softball lokal, Federasi Softbol Indonesia (Perbasasi) daerah (melalui informasi *online*), atlet softball (melalui video tutorial).
- **Masyarakat:** Pengelola fasilitas olahraga, komunitas olahraga lokal.

LINGKUNGAN BELAJAR:

- **Ruang Fisik:** Lapangan olahraga (lapangan softball/lapangan serbaguna), aula sekolah, ruang kelas (untuk teori dan diskusi). Adanya alat dan perlengkapan softball yang memadai (bola, stik, *glove*, *base*).

- **Ruang Virtual:** Pemanfaatan platform Google Classroom sebagai pusat informasi, forum diskusi, pengumpulan tugas, dan sumber belajar tambahan.

PEMANFAATAN DIGITAL:

- **Perpustakaan Digital:** Akses ke e-book tentang softball, artikel olahraga, atau jurnal ilmiah tentang biomekanika gerak.
- **Forum Diskusi Daring:** Diskusi aktif di Google Classroom untuk membahas strategi, peraturan, atau isu-isu kesehatan dalam olahraga.
- **Penilaian Daring:** Penggunaan Google Forms untuk kuesioner, tes diagnostik, dan tes formatif.
- **Gamifikasi Pembelajaran:** Penggunaan Kahoot! atau Mentimeter untuk kuis interaktif tentang peraturan atau istilah dalam softball.
- **Video Tutorial/Analisis Pertandingan:** Menonton video teknik dasar yang benar dan video pertandingan softball profesional untuk analisis strategi.
- **Aplikasi Olahraga:** Penggunaan aplikasi *stopwatch* atau pencatat skor sederhana untuk melacak performa.

F. LANGKAH-LANGKAH PEMBELAJARAN BERDIFERENSIASI

KEGIATAN PENDAHULUAN (PRINSIP PEMBELAJARAN BERKESADARAN, BERMAKNA, MENGGEMBIRAKAN)

- **Pembukaan & Apresiasi (Joyful Learning):** Guru menyapa peserta didik dengan semangat. Memulai dengan gerakan peregangan dinamis atau permainan pemanasan ringan yang menyenangkan (misalnya, estafet lari zig-zag dengan bola).
- **Apersepsi (Meaningful Learning):** Guru mengajukan pertanyaan pemantik: "Siapa yang pernah bermain kasti atau bisbol? Apa saja yang kalian ketahui tentang permainan softball? Mengapa penting bagi kita untuk berolahraga dan mempelajari keterampilan permainan tim?" Menayangkan video pendek highlight pertandingan softball profesional yang menarik.
- **Pre-test/Asesmen Awal (Mindful Learning):** Melakukan observasi singkat terhadap gerakan dasar (melempar, menangkap bola besar) atau kuesioner untuk mengidentifikasi pengalaman dan pengetahuan awal peserta didik tentang permainan memukul-lari. Mengelompokkan mereka berdasarkan kesiapan (misalnya, yang sudah punya dasar gerak, yang belum).
- **Penyampaian Tujuan (Meaningful Learning):** Guru menyampaikan tujuan pembelajaran yang akan dicapai, mengaitkannya dengan manfaat kebugaran, kerja sama tim, dan pengembangan karakter.
- **Kesepakatan Kelas (Mindful Learning):** Bersama peserta didik membuat kesepakatan belajar yang menjunjung tinggi sportifitas, keselamatan, kerja sama, dan saling menghargai kemampuan masing-masing.

KEGIATAN INTI (BERMAKNA, MENGGEMBIRAKAN)

Eksplorasi Konsep & Teknik (Understanding - Bermakna):

- **Diferensiasi Konten:** Guru menyediakan berbagai cara untuk mempelajari teknik: demonstrasi langsung, video tutorial (dari buku atau sumber eksternal), kartu instruksi bergambar. Peserta didik dapat memilih sumber yang paling membantu gaya belajar mereka.
- **Penjelasan Sesuai Kesiapan:** Guru dapat memberikan penjelasan lebih detail kepada

kelompok yang membutuhkan bantuan ekstra, sementara kelompok lain dapat langsung berlatih atau mengeksplorasi variasi.

- **Drill Bertahap:** Latihan teknik dasar dilakukan secara bertahap, dari yang sederhana ke kompleks (misalnya, melempar bola tanpa target, lalu dengan target, lalu bergerak). Guru memberikan *feedback* individual.

Penerapan Konsep & Teknik (Applying - Mengaplikasi):

Latihan Berdiferensiasi: Diferensiasi Proses:

- Kelompok yang sudah mahir dapat diberikan tantangan lebih tinggi (misalnya, melempar jarak jauh, memukul bola yang bergerak cepat, latihan strategi tingkat lanjut).
- Kelompok yang masih membutuhkan bimbingan dapat fokus pada pengulangan dasar dengan bantuan guru atau teman sebaya (latihan berpasangan dengan instruksi jelas).
- **Diferensiasi Produk:** Peserta didik dapat diminta untuk:
 - Membuat video singkat demonstrasi satu teknik dasar yang paling mereka kuasai.
 - Merancang diagram strategi *defense* untuk situasi tertentu.
 - Menulis laporan singkat tentang pengalaman mereka dalam mencoba teknik meluncur.
- **Permainan Modifikasi (Menggembirakan):** Guru memfasilitasi permainan softball dengan peraturan yang dimodifikasi agar lebih mudah dimainkan, menekankan pada penguasaan teknik tertentu, dan memastikan semua peserta didik berpartisipasi aktif (misalnya, jumlah *strike* yang lebih banyak, ukuran lapangan lebih kecil, jumlah pemain lebih fleksibel). Ini membuat pembelajaran lebih menyenangkan dan relevan.

Refleksi & Koneksi (Reflecting - Berkesadaran, Bermakna):

- **Jurnal Belajar (Mindful Learning):** Setiap peserta didik menuliskan refleksi singkat di jurnal belajar mereka tentang teknik yang mereka kuasai hari itu, tantangan yang dihadapi, bagaimana mereka bekerja sama dalam tim, dan bagaimana olahraga softball berkontribusi pada kebugaran dan karakter mereka.
- **Diskusi Kelas:** Guru memfasilitasi diskusi kelas tentang tantangan yang dihadapi saat berlatih teknik, pentingnya komunikasi dalam tim, atau bagaimana sportifitas terlihat dalam permainan.
- **Umpan Balik Teman Sebaya (Peer Feedback):** Peserta didik saling memberikan umpan balik konstruktif tentang performa teman mereka, dengan fokus pada penguatan dan area yang perlu ditingkatkan, sambil tetap menjaga semangat positif.

KEGIATAN PENUTUP (UMPAN BALIK KONSTRUKTIF, MENYIMPULKAN, PERENCANAAN PEMBELAJARAN SELANJUTNYA)

- **Reviu dan Konfirmasi (Umpan Balik Konstruktif):** Guru bersama peserta didik mereviu kembali teknik-teknik yang telah dipelajari dan konsep strategi. Guru memberikan penguatan dan meluruskan miskonsepsi gerak.
- **Asesmen Formatif (Umpan Balik Konstruktif):** Guru memberikan kuis singkat (misalnya, 3-5 pertanyaan di Kahoot! atau Mentimeter) tentang peraturan atau teknik dasar, atau melakukan observasi cepat saat peserta didik melakukan satu teknik tertentu.
- **Penyimpulan (Menyimpulkan Pembelajaran):** Peserta didik secara individu atau kelompok menyimpulkan poin-poin penting pembelajaran hari itu, menekankan pada manfaat fisik dan sosial dari permainan softball. Guru merangkum dan memberikan

kesimpulan akhir yang menguatkan.

- **Tindak Lanjut & Tantangan (Perencanaan Pembelajaran Selanjutnya):** Guru memberikan tugas mandiri (misalnya, melakukan latihan peregangan di rumah, menonton video pertandingan softball, mencari tahu tentang atlet softball Indonesia). Memberikan gambaran singkat tentang materi atau permainan selanjutnya.
- **Refleksi Akhir & Motivasi (Berkesadaran, Bermakna, Menggembirakan):** Guru mengakhiri pembelajaran dengan pesan positif tentang pentingnya menjaga kebugaran jasmani, terus berlatih, dan menikmati proses berolahraga sebagai bagian dari gaya hidup sehat. Melakukan pendinginan bersama.

G. ASESMEN PEMBELAJARAN

ASESMEN AWAL PEMBELAJARAN (DIAGNOSTIK)

- **Observasi:** Guru mengamati kemampuan gerak dasar lokomotor dan manipulatif peserta didik saat pemanasan atau permainan sederhana.
- **Kuesioner:** Menggunakan Google Forms atau Mentimeter dengan pertanyaan-pertanyaan singkat tentang pengalaman bermain olahraga beregu dan pemahaman tentang aturan dasar.

Contoh Soal Kuesioner:

1. Apakah kamu pernah bermain kasti atau bisbol sebelumnya? Jika ya, sebutkan satu aturan penting dalam permainan tersebut!
 2. Apa yang kamu ketahui tentang permainan softball?
 3. Sebutkan satu manfaat bermain olahraga beregu seperti softball!
 4. Menurutmu, keterampilan apa yang paling penting untuk dikuasai dalam permainan softball?
 5. Apa harapanmu dari pembelajaran softball ini?
- **Tes Diagnostik Gerak Sederhana:** Meminta peserta didik melakukan gerakan melempar dan menangkap bola modifikasi secara berpasangan.

Contoh Soal Tes Diagnostik (Observasi Gerak):

1. Minta peserta didik melakukan lemparan bola dengan satu tangan ke arah target (dinding/teman). Amati postur dan akurasi.
2. Minta peserta didik mencoba menangkap bola yang dilempar dari jarak dekat. Amati posisi tangan dan *glove* (jika ada).
3. Minta peserta didik mencoba ayunan stik memukul (tanpa bola). Amati koordinasi tangan dan tubuh.
4. Minta peserta didik berlari sprint pendek (misalnya, 10 meter). Amati kecepatan dan teknik lari.
5. Minta peserta didik melakukan peregangan dasar. Amati kelenturan dan pemahaman tentang gerakan.

ASESMEN PROSES PEMBELAJARAN (FORMATIF)

- **Tugas Harian:** Penyelesaian lembar kerja (misalnya, menggambar posisi pemain, menuliskan tahapan teknik melempar, membuat daftar peralatan softball).
- **Diskusi Kelompok:** Penilaian keaktifan, kontribusi ide, kemampuan berkolaborasi

dalam kelompok saat merancang strategi atau menganalisis permainan.

- **Presentasi Kelompok (Mini):** Penilaian saat kelompok mempresentasikan hasil analisis video teknik atau strategi.
- **Observasi Guru (Penilaian Keterampilan Motorik):** Guru menggunakan rubrik observasi untuk menilai teknik dasar (melempar, menangkap, memukul, berlari, meluncur) selama latihan dan permainan modifikasi.

Contoh Soal Proses (Dapat diberikan sebagai kuis singkat atau tugas individu setelah setiap sub-bab):

1. Jelaskan perbedaan antara lemparan *overhead* dan lemparan *underhand* dalam softball!
2. Bagaimana posisi tubuh yang benar saat seorang pemukul ingin melakukan pukulan *bunt*?
3. Mengapa komunikasi antar pemain sangat penting dalam strategi *defense* (bertahan) pada permainan softball?
4. Sebutkan dua manfaat melakukan *sliding* (meluncur) saat berlari di *base*!
5. Jika bola yang dipukul jatuh di antara *fielder* pertama dan kedua, strategi apa yang sebaiknya dilakukan oleh pemain *defense* untuk menangkap bola tersebut?

ASESMEN AKHIR PEMBELAJARAN (SUMATIF)

- **Jurnal Reflektif:** Peserta didik menuliskan jurnal reflektif tentang pengalaman belajar softball, termasuk penguasaan teknik, peran dalam tim, tantangan yang dihadapi, dan bagaimana pembelajaran ini berkontribusi pada pengembangan fisik dan karakternya.
- **Tes Tertulis:** Tes tertulis komprehensif yang mencakup pengetahuan tentang peraturan, teknik dasar, dan strategi permainan softball.

Contoh Soal Tes Tertulis:

1. Jelaskan secara lengkap tahapan melakukan teknik melempar bola *pitch* dalam permainan softball, dari awal hingga akhir gerakan!
 2. Analisis strategi yang paling efektif untuk tim *offense* (menyerang) agar dapat mencetak poin ketika ada pelari di *base* pertama dan kedua, dengan hanya satu *out*!
 3. Sebutkan dan jelaskan tiga peraturan penting dalam permainan softball yang harus dipahami oleh setiap pemain!
 4. Bagaimana koordinasi antara *pitcher*, *catcher*, dan *fielder* berperan dalam menjaga pertahanan tim di lapangan? Berikan contoh situasinya!
 5. Selain keterampilan teknis, nilai-nilai karakter apa saja yang menurutmu paling penting untuk dikembangkan melalui permainan softball, dan mengapa?
- **Tugas Akhir/Proyek:** Penilaian praktik permainan softball secara keseluruhan dalam simulasi pertandingan atau permainan modifikasi. Guru menilai kemampuan penerapan teknik, strategi, kerja sama tim, sportifitas, dan pengambilan keputusan.

Rubrik Penilaian Proyek Permainan Softbol (Asesmen Kinerja):

- **Penguasaan Teknik:** Kemampuan melempar, menangkap, memukul, berlari, meluncur.
- **Penerapan Strategi:** Kemampuan mengambil posisi, melakukan *cover*, koordinasi

serangan/bertahan.

- **Kerja Sama Tim:** Komunikasi, dukungan terhadap rekan setim, pembagian peran.
- **Sportifitas:** Kepatuhan pada aturan, menghargai lawan, menerima keputusan wasit.
- **Kebugaran Jasmani:** Daya tahan, kecepatan, kelincahan selama bermain.