

MODUL AJAR KURIKULUM MERDEKA




PJOK - TEKNIK DASAR BOLA TANGAN

INFORMASI UMUM

A. IDENTITAS MODUL

Penyusun	:	Alfarizi Atthariq
Instansi	:	SMAN 11 Kota Bengkulu
Tahun Penyusunan	:	2026
Jenjang Sekolah	:	SMA
Mata Pelajaran	:	PJOK
Fase/Kelas	:	Fase F (Kelas 11-12)
BAB	:	BAB 1
Topik	:	Teknik Dasar Bola Tangan
Alokasi Waktu	:	4 x 40 menit
Pendekatan	:	Deep Learning (Mindful, Meaningful, Joyful)

B. PENDEKATAN DEEP LEARNING

ASPEK	DESKRIPSI IMPLEMENTASI
 MINDFUL	Peserta didik diajak melakukan refleksi singkat sebelum memulai dan setelah aktivitas utama, seperti latihan pernapasan sadar, menetapkan tujuan belajar pribadi, dan mengidentifikasi perasaan sebelum memulai aktivitas fisik. Guru mengajak siswa merefleksikan pengalaman belajar dan menetapkan target penguasaan gerak dasar bola tangan.
 MEANINGFUL	Teknik dasar bola tangan dikaitkan dengan manfaat kesehatan dan aplikasi dalam kehidupan sehari-hari, misal pentingnya koordinasi, kerja sama, dan aktivitas fisik bagi kesehatan jantung. Pembelajaran juga dikaitkan dengan isu gaya hidup aktif remaja dan upaya pencegahan penyakit tidak menular.
 JOYFUL	Pembelajaran dikemas dalam bentuk permainan kolaboratif, tantangan kelompok, dan variasi aktivitas fisik yang kompetitif namun menyenangkan. Siswa didorong mengekspresikan diri, saling menyemangati, dan merayakan keberhasilan bersama melalui mini-games dan ice breaker bertema bola tangan.

C. KOMPETENSI AWAL

- Memahami konsep dasar permainan bola besar dan etika bermain di lapangan.
- Mampu melakukan pemanasan dan pendinginan secara mandiri dengan benar.
- Mengenal teknik dasar gerak melempar dan menangkap bola pada permainan bola lain.
- Memiliki pengalaman berkolaborasi dalam kelompok kecil pada aktivitas PJOK.

D. PROFIL LULUSAN YANG DIKEMBANGKAN

Dimensi Kesehatan dikembangkan melalui pembiasaan pola hidup sehat, pemahaman pentingnya aktivitas fisik teratur, serta penguatan sikap sportif, kolaboratif, dan respek terhadap diri sendiri dan orang lain. Peserta didik diarahkan untuk menjadi individu yang sadar akan kesehatan jasmani, mampu mengelola kebugaran diri, dan membangun kebiasaan olahraga sebagai bagian dari gaya hidup.

E. SARANA DAN PRASARANA

- Media: Video tutorial gerak dasar bola tangan, poster teknik gerak, papan skor sederhana.
- Alat/Bahan: Bola tangan (bisa diganti bola plastik/bola karet berukuran sedang), peluit, kerucut penanda (cone) atau botol bekas, tali rafia sebagai garis lapangan.
- Sumber Belajar: Buku PJOK SMA, video YouTube tentang bola tangan, artikel kesehatan remaja, LKPD yang disediakan guru.

F. TARGET PESERTA DIDIK

Peserta didik berusia 16-18 tahun, memiliki keberagaman tingkat kebugaran jasmani, motivasi, serta pengalaman bermain bola tangan. Beberapa siswa aktif dalam ekstrakurikuler olahraga, sementara sebagian lain masih dalam tahap pengenalan. Siswa umumnya memiliki ketertarikan pada aktivitas permainan tim, suka tantangan, dan senang belajar melalui praktik langsung.

G. MODEL DAN STRATEGI PEMBELAJARAN

KOMPONEN	DESKRIPSI
Model	Problem Based Learning - Model De Grave – Pembelajaran dimulai dengan permasalahan nyata di lapangan, siswa diajak merumuskan solusi teknik bermain bola tangan melalui tahapan stimulasi, identifikasi masalah, investigasi, analisis, hingga generalisasi. Guru berperan sebagai fasilitator yang mendorong siswa aktif mengeksplorasi, berpikir kritis, dan mencari solusi kolaboratif.
Strategi	Diskusi Kelompok – Siswa dibagi dalam kelompok kecil untuk mendiskusikan teknik, memecahkan masalah, melakukan simulasi, dan saling memberikan umpan balik. Diskusi dipandu dengan pertanyaan terbuka, brainstorming, dan refleksi bersama agar semua anggota berpartisipasi aktif dan belajar dari pengalaman kelompok.

A. CAPAIAN PEMBELAJARAN

- Memahami dan menjelaskan prinsip dasar permainan bola tangan serta manfaatnya bagi kesehatan jasmani.
- Mendemonstrasikan teknik dasar bola tangan (melempar, menangkap, menggiring, dan menembak) dengan benar dan aman.
- Menerapkan kerja sama tim, komunikasi efektif, dan sportivitas dalam permainan bola tangan sederhana.
- Menganalisis permasalahan dan solusi teknik dasar dalam situasi permainan melalui diskusi dan refleksi.
- Menunjukkan sikap percaya diri, tanggung jawab, dan refleksi terhadap proses belajar serta kesehatan diri.

Indikator Pencapaian:

- Menjelaskan secara lisan dan tertulis teknik dasar bola tangan beserta manfaatnya.
- mempraktikkan minimal tiga teknik dasar bola tangan dengan benar dalam simulasi permainan.
- Berpartisipasi aktif dan sportif dalam diskusi serta latihan kelompok.
- Mengidentifikasi masalah teknik yang muncul dan mengusulkan solusi kreatif bersama tim.
- Membuat catatan refleksi proses belajar dan perubahan perilaku terkait kesehatan fisik.

B. KEGIATAN PEMBELAJARAN

KEGIATAN PENDAHULUAN (6 menit)				
WAKTU	AKTIVITAS	DESKRIPSI DETAIL	DEEP LEARNING	
2'	Pembukaan	Guru menyapa dengan ramah, mengajak siswa berdiri melingkar, dan bersama-sama menyanyikan yel-yel kelas sehat. Salah satu siswa memimpin doa pembuka.	Mindful	
3'	Mindful Moment	Guru memandu siswa melakukan latihan pernapasan sadar selama 60 detik, diikuti dengan meminta siswa menutup mata sejenak dan membayangkan tujuan pribadi hari ini: "Apa yang ingin saya kuasai dalam bola tangan hari ini?"	🕯 Mindful	
3'	Apersepsi	Guru mengajukan pertanyaan: "Kapan terakhir kali kalian bermain bola bersama teman? Apa tantangan yang kalian rasakan saat harus melempar atau menangkap bola di permainan tim?" Siswa diminta berbagi pengalaman singkat.	💡 Meaningful	
2'	Ice Breaker	Guru mengajak siswa bermain "Pass the Ball Challenge": bola dilempar cepat dari satu siswa ke siswa lain, setiap yang menerima harus sebutkan satu manfaat olahraga bagi kesehatan, dilakukan dengan tempo makin cepat dan penuh tawa.	🎨 Joyful	
2'	Tujuan	Guru menyampaikan tujuan pembelajaran dengan gaya story-telling: "Hari ini kita akan menjadi tim bola tangan, mempelajari teknik terbaik agar bisa main seru dan sehat. Siap jadi pahlawan tim kita?"	Meaningful	
KEGIATAN INTI (28 menit)				
Model: Problem Based Learning - Model De Grave				
FASE	WAKTU	AKTIVITAS GURU	AKTIVITAS SISWA	DEEP LEARNING
Fase 1: Stimulasi	4'	Guru memutar cuplikan video pertandingan bola tangan, lalu menunjukkan dua teknik dasar yang salah dan benar. Guru bertanya: "Mengapa teknik yang benar sangat penting dalam permainan bola tangan?" Guru mengajak siswa menuliskan hal menarik yang mereka amati.	Siswa mengamati video, aktif mencatat perbedaan teknik yang ditunjukkan, dan menuliskan pertanyaan/kekaguman mereka di sticky notes. Beberapa siswa mengajukan pertanyaan spontan.	🕯 Refleksi awal 💡 Koneksi real-world 🎨 Aktivitas engaging
Fase 2: Identifikasi Masalah	6'	Guru membagi siswa ke beberapa kelompok kecil. Setiap kelompok diberi studi kasus (misal: "Tim kalian sering gagal menangkap bola, apa yang terjadi?"). Guru mengarahkan kelompok untuk menemukan akar masalah teknik dan menuliskannya.	Siswa dalam kelompok mendiskusikan penyebab masalah yang dialami tim, merumuskan pertanyaan, dan menulis variabel yang mempengaruhi keberhasilan teknik dasar. Setiap kelompok mempresentasikan masalah dan hipotesis singkat.	🕯 Self-monitoring 💡 Problem kontekstual 🎨 Kolaborasi aktif
Fase 3: Pengumpulan Data	7'	Guru menyiapkan beberapa pos latihan: melempar, menangkap, menggiring, dan menembak. Guru memberikan instruksi teknik yang benar dan membagikan LKPD. Setiap kelompok bergiliran mencoba setiap pos, guru memberi umpan balik langsung.	Setiap siswa mempraktikkan teknik dasar di setiap pos latihan, saling mengamati dan memberi masukan dalam kelompok. Siswa mencatat hasil latihan dan tantangan yang dihadapi pada LKPD. Siswa juga mengambil foto/video sebagai dokumentasi.	🕯 Focus & concentration 💡 Investigasi autentik 🎨 Hands-on learning
Fase 4: Pengolahan Data	6'	Guru meminta setiap kelompok menganalisis hasil latihan: teknik mana yang sudah baik, mana yang perlu perbaikan, dan mengapa. Guru membimbing diskusi dengan pertanyaan: "Apa perbedaan hasil jika teknik dilakukan dengan benar atau salah?"	Setiap kelompok menganalisis temuan latihan, menyusun presentasi hasil analisis dalam bentuk poster kecil atau video pendek. Siswa menyiapkan demonstrasi teknik dengan perbaikan sesuai hasil diskusi.	🕯 Metacognitive check 💡 Critical thinking 🎨 Creative expression
Fase 5: Generalisasi	6'	Guru mengarahkan kelompok mempresentasikan hasil latihan, refleksi, dan solusi teknik yang ditemukan. Guru memberi penguatan, menghubungkan teknik bola tangan dengan aktivitas fisik harian, dan memotivasi siswa untuk terus berlatih.	Kelompok mempresentasikan hasil diskusi, mendemonstrasikan teknik yang telah diperbaiki, dan memberikan saran untuk teman kelompok lain. Siswa bersama membuat kesimpulan umum dan merayakan proses belajar dengan yel-yel tim.	🕯 Deep reflection 💡 Transfer learning 🎨 Celebration

KEGIATAN PENUTUP (6 menit)				
				DEEP

WAKTU	AKTIVITAS	DESKRIPSI DETAIL	DEEP LEARNING
3'	Refleksi	Guru memberikan pertanyaan refleksi: "Bagaimana perasaanmu setelah mencoba teknik baru? Apa satu hal yang ingin kamu latih lebih baik di rumah?" Siswa menulis refleksi pada jurnal atau LKPD.	🧘 Mindful
2'	Kesimpulan	Guru dan siswa secara interaktif merangkum poin penting: teknik dasar, manfaat olahraga bola tangan, dan nilai kerja sama.	💡 Meaningful
2'	Apresiasi	Guru memberikan pujian, yel-yel bersama, dan penghargaan kecil untuk kelompok paling aktif/kolaboratif. Siswa saling memberikan tepuk tangan.	🎉 Joyful
2'	Preview	Guru memberikan preview menarik: "Pertemuan berikutnya kita akan bermain mini-game bola tangan dan mengeksplorasi strategi tim!"	Meaningful
1'	Penutup	Salah satu siswa memimpin doa penutup, guru mengucapkan terima kasih dan salam sehat.	Mindful

C. ASESMEN

JENIS	TEKNIK	INSTRUMEN	WAKTU
Sikap	Observasi	Lembar observasi sikap	Selama pembelajaran
Pengetahuan	Asesmen Formatif dan Sumatif	Rubrik Penilaian	Akhir pembelajaran
Keterampilan	Praktik/Produk	Rubrik keterampilan	Selama & akhir
Self-Assessment	Refleksi	Jurnal refleksi	Akhir pembelajaran

LAMPIRAN

A. AKTIVITAS ASESMEN

- Observasi Sikap:** Guru mengamati dan mencatat sikap siswa selama latihan kelompok, khususnya dalam aspek sportivitas, saling menghargai, kerjasama, dan keaktifan dalam diskusi. Lembar observasi berisi checklist perilaku positif dan catatan anekdot.
- Penilaian Keterampilan:** Setiap kelompok mendemonstrasikan teknik dasar bola tangan (melempar, menangkap, menggiring, dan menembak) secara bergantian di depan kelas. Guru menilai menggunakan rubrik keterampilan dan memberikan umpan balik langsung.
- Refleksi Individual:** Setiap siswa mengisi jurnal refleksi pada LKPD tentang pengalaman belajar, tantangan yang dihadapi, solusi yang ditemukan, serta rencana latihan mandiri di rumah untuk meningkatkan teknik bola tangan.

B. INSTRUMEN RUBRIK PENILAIAN

ASPEK	SANGAT BAIK (4)	BAIK (3)	CUKUP (2)	PERLU BIMBINGAN (1)
Pemahaman Konsep	Memahami semua konsep dengan sangat baik dan dapat menjelaskan dengan contoh	Memahami sebagian besar konsep dengan baik	Memahami konsep dasar	Kesulitan memahami konsep
Penerapan	Mampu menerapkan dalam berbagai situasi baru secara kreatif	Mampu menerapkan dalam situasi yang diberikan	Mampu menerapkan dengan bantuan	Membutuhkan bimbingan penuh
Komunikasi	Menyampaikan ide sangat jelas dan sistematis	Menyampaikan ide dengan jelas	Menyampaikan ide kurang sistematis	Kesulitan menyampaikan ide
Kolaborasi	Partisipasi sangat aktif dan membantu teman	Partisipasi aktif	Kurang aktif	Tidak berpartisipasi

C. RUBRIK DEEP LEARNING

ASPEK	SANGAT BAIK (4)	BAIK (3)	CUKUP (2)	PERLU BIMBINGAN (1)
🧘 MINDFUL	Konsisten merefleksikan proses belajar dan menetapkan target	Sering melakukan refleksi	Kadang melakukan refleksi	Memerlukan dukungan untuk refleksi
💡 MEANINGFUL	Aktif mengaitkan dengan berbagai konteks kehidupan	Mampu mengaitkan dengan pengalaman personal	Membuat koneksi sederhana	Kesulitan melihat relevansi
🎉 JOYFUL	Antusiasme luar biasa dan menikmati pembelajaran	Keterlibatan baik	Cukup terlibat	Kurang menunjukkan kegembiraan

D. LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK

Petunjuk:

- Bacalah setiap instruksi dengan saksama.
- Lakukan setiap tugas secara berkelompok dan individu sesuai petunjuk.
- Isilah bagian refleksi secara jujur dan lengkap.

1. Pemahaman Awal

- Apa yang kamu ketahui tentang permainan bola tangan?

Jawaban:

2. Studi Kasus

Kelompokmu mendapat masalah: "Tim sering kehilangan bola saat bertahan."

- Identifikasi masalah teknik yang terjadi:

Jawaban:

- Usulkan solusi tekniknya, dan dapat menyelesaikan masalah tersebut.

b. Usulkan solusi teknik yang dapat memperbaiki masaiian tersebut:

3. Latihan Teknik Dasar

Catat hasil latihan kelompokmu:

TEKNIK	SUKSES	PERLU LATIHAN	CATATAN
Melempar	<input type="checkbox"/> Ya	<input type="checkbox"/> Ya	<div></div>
Menangkap	<input type="checkbox"/> Ya	<input type="checkbox"/> Ya	<div></div>
Menggiring	<input type="checkbox"/> Ya	<input type="checkbox"/> Ya	<div></div>
Menembak	<input type="checkbox"/> Ya	<input type="checkbox"/> Ya	<div></div>

4. Refleksi Akhir

- a. Apa hal baru yang kamu pelajari hari ini?
- b. Bagaimana perasaanmu setelah belajar dan berlatih teknik dasar bola tangan?
- c. Apa rencana latihanku untuk minggu depan?