

MODUL AJAR DEEP LEARNING
MAPEL : PENDIDIKAN JASMANI, OLAHRAGA, & KESEHATAN (PJOK)
UNIT 7: AKTIVITAS GERAK BERIRAMA

A. IDENTITAS MODUL

Nama Sekolah	: SMA NEGERI 1 GONDANG
Nama Penyusun	: DIDIK SISWANTO, S.Pd.
Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani, Olahraga, & Kesehatan (PJOK)
Kelas / Fase /Semester	: XII/ F / Genap
Alokasi Waktu	: 5 Pertemuan (15 x 45 menit)
Tahun Pelajaran	: 2025 / 2026

B. IDENTIFIKASI KESIAPAN PESERTA DIDIK

Peserta didik kelas XII umumnya telah memiliki pengalaman dalam berbagai bentuk aktivitas gerak berirama pada jenjang sebelumnya, seperti senam irama sederhana, gerak dasar tari, atau aktivitas ritmik lainnya. Mereka diharapkan sudah memiliki koordinasi gerak dasar, pemahaman tentang irama, dan kemampuan untuk mengikuti instruksi. Beberapa peserta didik mungkin memiliki pengalaman lebih lanjut dalam bidang tari atau olahraga senam, sementara yang lain mungkin masih membutuhkan bimbingan lebih dalam koordinasi dan kelentukan. Pemahaman yang sudah dimiliki meliputi pentingnya pemanasan dan pendinginan, serta dasar-dasar keselamatan dalam beraktivitas fisik.

C. KARAKTERISTIK MATERI PELAJARAN

Materi Aktivitas Gerak Berirama termasuk dalam jenis pengetahuan prosedural dan konseptual. Prosedural karena melibatkan praktik langsung gerakan fisik yang terkoordinasi dengan irama. Konseptual karena peserta didik perlu memahami prinsip-prinsip gerak berirama, unsur-unsur pembentuk gerak, dan manfaatnya bagi kesehatan.

Relevansi materi ini dengan kehidupan nyata sangat tinggi, karena aktivitas gerak berirama merupakan bentuk olahraga yang menyenangkan dan dapat dilakukan oleh siapa saja, di mana saja, untuk menjaga kebugaran jasmani dan kesehatan mental. Contohnya seperti senam aerobik, zumba, atau bahkan menari dalam acara sosial. Tingkat kesulitan materi ini bersifat adaptif; gerakan dasar dapat dipelajari dengan mudah, namun pengembangan koreografi dan ekspresi memerlukan latihan dan kreativitas. Struktur materi dimulai dari pengenalan gerak dasar, pengembangan variasi, hingga penyusunan rangkaian gerak. Integrasi nilai dan karakter ditekankan pada sikap disiplin, kerja sama, percaya diri, kreativitas, tanggung jawab, dan penghargaan terhadap keindahan gerak.

D. DIMENSI PROFIL LULUSAN PEMBELAJARAN

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

- **Kreativitas:** Peserta didik mampu merancang dan mengembangkan rangkaian gerak berirama secara inovatif.
- **Kolaborasi:** Peserta didik mampu bekerja sama dalam kelompok untuk menciptakan

dan menampilkan koreografi gerak berirama.

- **Kemandirian:** Peserta didik mampu berlatih dan mengembangkan keterampilan gerak berirama secara mandiri serta bertanggung jawab atas kebugaran dirinya.
- **Kesehatan:** Peserta didik memahami dan merasakan manfaat aktivitas gerak berirama untuk kebugaran jasmani dan kesehatan mental.
- **Komunikasi:** Peserta didik mampu mengkomunikasikan ide-ide gerak dan memberikan umpan balik yang konstruktif dalam kelompok.

DESAIN PEMBELAJARAN

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

Peserta didik mampu menganalisis, merancang, dan mempraktikkan keterampilan gerak spesifik aktivitas gerak berirama, serta menunjukkan kesadaran akan pentingnya menjaga kebugaran jasmani melalui aktivitas tersebut, dan mengembangkan nilai-nilai kerjasama, disiplin, dan kreativitas.

B. LINTAS DISIPLIN ILMU YANG RELEVAN

- **Seni Budaya (Seni Tari/Musik):** Pemahaman tentang ritme, melodi, ekspresi, dan estetika gerak.
- **Biologi:** Pengetahuan tentang sistem otot dan rangka, denyut jantung, serta respon tubuh terhadap aktivitas **fisik**.
- **Matematika:** Penggunaan **hitungan**, pola, dan simetri dalam menyusun koreografi.
- **Teknologi Informasi dan Komunikasi (TIK): Pemanfaatan** musik digital, video tutorial, dan aplikasi untuk merekam atau mengedit video penampilan.

C. TUJUAN PEMBELAJARAN

Pertemuan 1: Pengenalan Gerak Dasar dan Irama

- Melalui demonstrasi dan praktik, peserta didik mampu mengidentifikasi dan melakukan berbagai gerak dasar langkah kaki dan ayunan lengan dalam aktivitas gerak berirama dengan koordinasi yang baik.
- Melalui mendengarkan musik dan diskusi, peserta didik mampu merasakan dan menyesuaikan gerak dengan irama atau ketukan musik secara tepat.

Pertemuan 2 & 3: Pengembangan Variasi Gerak dan Kekompakan

- Melalui eksplorasi video tutorial dan latihan berkelompok, peserta didik mampu mengembangkan variasi gerak dasar langkah kaki dan ayunan lengan menjadi kombinasi gerak yang lebih kompleks dengan kreativitas.
- Melalui latihan bersama dan umpan balik, peserta didik mampu menunjukkan kekompakan dan sinkronisasi gerak dalam kelompok dengan penuh tanggung jawab.
- **Melalui** diskusi, peserta didik mampu menjelaskan manfaat fisik dan mental dari aktivitas gerak berirama bagi kesehatan tubuh secara mandiri.

Pertemuan 4 & 5: Perancangan dan Penampilan Koreografi

- Melalui diskusi kelompok dan praktik, peserta didik mampu merancang sebuah rangkaian koreografi gerak berirama sederhana dengan memadukan gerak dasar dan variasi secara kreatif.

- Melalui latihan **berulang** dan evaluasi diri, peserta didik mampu menampilkan koreografi gerak berirama secara bersama-sama dengan percaya diri dan ekspresif.

Pertemuan 6: Refleksi dan Evaluasi Kebugaran

- Melalui pengisian jurnal reflektif, peserta didik mampu mengevaluasi proses pembelajaran dan penampilan koreografi yang telah dilakukan, serta mengidentifikasi area pengembangan diri.
- Melalui tes kebugaran sederhana (misal: standing broad jump, push-up, sit-up), peserta didik mampu mengukur peningkatan komponen kebugaran jasmani setelah melakukan aktivitas gerak berirama secara bertanggung jawab.

D. TOPIK PEMBELAJARAN KONTEKSTUAL

- Senam pagi di sekolah/kantor sebagai bagian dari gaya hidup sehat.
- Koreografi tarian modern atau tradisional yang disesuaikan untuk kebugaran.
- Manfaat senam aerobik untuk menjaga berat badan dan kesehatan jantung.
- Penyusunan gerak berirama untuk acara sekolah atau lomba antar kelas.
- Aktivitas gerak berirama sebagai sarana relaksasi dan mengatasi stres.

E. KERANGKA PEMBELAJARAN

1. Praktik Pedagogik:

- **Eksplorasi Lapangan (Aula/Lapangan Sekolah):** Peserta didik akan mempraktikkan gerakan di area yang memadai, dengan pengawasan guru.
- **Wawancara (Opsional/Studi Kasus Video):** Peserta didik dapat "mewawancarai" atau menonton video wawancara dengan instruktur senam aerobik, penari, atau ahli kebugaran **untuk** memahami pentingnya gerak berirama dan tips praktisnya.
- **Presentasi:** Peserta didik akan menampilkan koreografi yang telah mereka rancang dan mempresentasikan prosesnya.

2. Mitra Pembelajaran:

- **Lingkungan Sekolah:** Guru PJOK, guru Seni Budaya (musik/tari), kepala sekolah (untuk penyediaan fasilitas), teman sejawat.
- **Lingkungan Luar Sekolah:** Instruktur senam/aerobik, sanggar tari, profesional kebugaran (dapat diundang sebagai *guest speaker* secara virtual atau melalui rekaman video).
- **Masyarakat:** Komunitas senam/tari lokal, kanal YouTube edukasi kebugaran.

3. Lingkungan Belajar:

- **Ruang Fisik:** Lapangan olahraga sekolah, aula sekolah, atau ruang kelas yang cukup luas dan aman untuk **bergerak**.
- **Ruang Virtual:** Google Classroom sebagai platform untuk berbagi materi, video tutorial, pengumpulan tugas video, dan forum diskusi.
- **Integrasi:** Penggunaan musik dari perangkat digital, video demonstrasi gerakan, dan aplikasi perekam video untuk evaluasi diri.

4. Pemanfaatan Digital:

- **Perpustakaan Digital:** Akses ke video tutorial senam/tari, artikel tentang manfaat gerak berirama, dan referensi musik.
- **Forum Diskusi Daring:** Diskusi di Google Classroom untuk berbagi ide koreografi, memberikan masukan antar **kelompok**, dan bertanya.

- **Penilaian Daring:** Penggunaan Google Forms untuk kuesioner refleksi dan pengumpulan tautan video **penampilan**.
- **Kahoot!/Mentimeter:** Untuk **kuis** interaktif tentang gerak dasar atau manfaat kebugaran, serta jajak pendapat tentang preferensi musik.

F. LANGKAH-LANGKAH PEMBELAJARAN BERDIFERENSIASI

KEGIATAN PENDAHULUAN (15-20 MENIT)

- **Prinsip Pembelajaran Berkesadaran:** Guru mengajak peserta didik untuk melakukan peregangannya statis dan dinamis secara mindful, dengan memfokuskan perhatian pada setiap bagian tubuh yang bergerak. Guru dapat memandu dengan instruksi verbal yang tenang dan jelas.
- **Prinsip Pembelajaran Bermakna:** Guru mengawali dengan pertanyaan pemantik yang memotivasi, misalnya: "Bagaimana perasaan kalian setelah melakukan aktivitas fisik dengan iringan musik?" atau "Apa manfaat yang kalian rasakan saat tubuh bergerak selaras dengan irama?". Guru dapat menampilkan video singkat yang inspiratif tentang manfaat gerak berirama bagi kesehatan.
- **Prinsip Pembelajaran Menggembirakan:** Guru dapat memutar musik yang energik dan ceria untuk membangun suasana positif. Guru juga dapat menggunakan Kahoot! atau **Mentimeter** untuk kuis pre-test ringan tentang gerak dasar atau pengetahuan musik, yang bersifat menyenangkan.
- Guru menyampaikan tujuan pembelajaran hari ini dan aktivitas yang akan dilakukan.

KEGIATAN INTI

Prinsip Pembelajaran Bermakna dan Menggembirakan:

Memahami (Eksplorasi Gerak):

- Guru mendemonstrasikan gerak dasar langkah kaki dan ayunan lengan, disertai penjelasan tentang hitungan dan irama.
- Peserta didik dibagi menjadi kelompok-kelompok kecil (diferensiasi proses berdasarkan tingkat kemampuan awal atau minat, misalnya kelompok fokus pada ritme, kelompok fokus pada koordinasi). Setiap kelompok diberikan tugas eksplorasi gerak dasar melalui video tutorial yang disediakan atau dari buku, serta praktik langsung.
- Guru berkeliling, mengamati, dan memberikan bimbingan individual atau kelompok.
- **Diferensiasi Konten:** Guru dapat menyediakan kartu panduan gerak dengan tingkat kesulitan berbeda atau tautan video gerak yang bervariasi.

Mengaplikasi (Merancang dan Berkolaborasi):

- **Proyek Kelompok:** Setiap kelompok ditugaskan untuk merancang sebuah rangkaian koreografi gerak berirama sederhana (misal, durasi 1-2 menit) dengan musik pilihan mereka. Mereka harus memadukan gerak dasar yang telah dipelajari dengan variasi yang kreatif.
- Peserta didik berkolaborasi dalam kelompok untuk menyusun, melatih, dan menyempurnakan koreografi. Guru berperan sebagai fasilitator, memberikan masukan dan umpan balik tentang gerak, sinkronisasi, dan ekspresi.
- **Setiap** kelompok merekam latihan mereka menggunakan perangkat digital untuk evaluasi diri.
- **Diferensiasi Produk:** **Kelompok** dapat memilih jenis musik dan gaya gerak yang

berbeda (misalnya, senam aerobik, modern dance, atau perpaduan tradisional dengan modern).

Merefleksi (Penampilan dan Evaluasi):

- **Prinsip Pembelajaran Berkesadaran:** Setelah setiap sesi latihan atau sebelum penampilan, guru memimpin sesi refleksi singkat. Peserta didik diajak untuk **memikirkan** progres mereka, tantangan yang dihadapi, dan bagaimana mereka bekerja sama dalam kelompok. Guru dapat bertanya: "Apa yang paling sulit dalam menyinkronkan gerakan kalian?" atau "Bagaimana kerja sama tim mempengaruhi penampilan kalian?".
- **Prinsip Pembelajaran Bermakna:** Setiap kelompok menampilkan koreografi mereka di depan kelas. Peserta didik lain memberikan umpan balik yang konstruktif (misalnya menggunakan rubrik penilaian yang disediakan guru).
- Guru memfasilitasi diskusi tentang penampilan, menyoroti kekuatan dan area yang perlu ditingkatkan, serta mengaitkan gerak berirama dengan prinsip-prinsip kebugaran.

KEGIATAN PENUTUP (10-15 MENIT)

- **Prinsip Pembelajaran Umpan Balik Konstruktif:** Guru memberikan umpan balik umum kepada seluruh kelas, mengapresiasi usaha dan kreativitas peserta didik. Guru dapat **menyoroti** peningkatan kebugaran, kekompakan, dan ekspresi yang terlihat selama pembelajaran.
- **Menyimpulkan Pembelajaran:** Guru bersama peserta didik merangkum manfaat dan pentingnya aktivitas gerak berirama untuk kesehatan dan kebugaran. Peserta didik dapat diminta untuk menyebutkan satu hal yang mereka pelajari atau rasakan hari ini.
- **Perencanaan Pembelajaran Selanjutnya:** Guru memberikan motivasi untuk terus berolahraga secara teratur. Peserta didik dapat diminta untuk memikirkan ide-ide gerak atau **jenis** musik lain untuk proyek selanjutnya (jika ada). Guru mengingatkan tentang pentingnya menjaga pola hidup sehat.

G. ASESMEN PEMBELAJARAN

ASESMEN AWAL PEMBELAJARAN:

- **Observasi:** Guru mengamati gerak dasar peserta didik saat pemanasan atau saat mengikuti instruksi **sederhana**.
- **Wawancara (singkat/terbatas):** Guru mengajukan pertanyaan singkat kepada beberapa peserta didik secara acak mengenai pengalaman mereka dengan aktivitas gerak berirama atau pemahaman tentang irama.
- **Kuesioner:** Kuesioner singkat melalui Google Forms tentang preferensi musik, tingkat kebugaran yang dirasakan, dan pengalaman sebelumnya dalam beraktivitas gerak **berirama**.
- **Tes Diagnostik (Gerak Dasar):** Peserta didik diminta melakukan 3-5 gerak dasar (misal: langkah biasa, langkah rapat, ayunan lengan ke depan) untuk melihat koordinasi dan **pemahaman** awal.

Contoh Soal Diagnostik:

1. Sebutkan 2 (dua) jenis gerak dasar langkah kaki dalam aktivitas gerak berirama yang Anda ketahui!
2. Apa yang dimaksud dengan "irama" dalam konteks aktivitas gerak?
3. Mengapa pemanasan penting dilakukan sebelum beraktivitas fisik?

4. Seberapa sering Anda melakukan aktivitas fisik dalam seminggu? (Pilihan: Hampir setiap hari, 3-4 kali seminggu, 1-2 kali seminggu, Jarang sekali).
5. Gerakan apa yang paling Anda sukai saat berolahraga dengan musik?

ASESMEN PROSES PEMBELAJARAN:

- **Tugas Harian:** Peserta didik mempraktikkan gerak dasar dan variasi yang diberikan, kemudian merekamnya dalam video singkat untuk diunggah (atau dinilai langsung oleh guru).
- **Diskusi Kelompok:** Guru menggunakan rubrik observasi untuk menilai kontribusi, inisiatif, dan kemampuan kerja sama setiap anggota kelompok dalam merancang koreografi.
- **Presentasi (Latihan/Penampilan):** Penilaian terhadap koordinasi, kekompakan, ekspresi, dan kesesuaian gerak dengan musik saat latihan atau penampilan kelompok.

Contoh Tugas Harian (Pertemuan 2: Pengembangan Variasi Gerak):

1. Buatlah kombinasi 3 gerakan langkah kaki dan 2 gerakan ayunan lengan yang berbeda dari yang diajarkan sebelumnya. Rekam gerakan Anda dalam video berdurasi maksimal 30 detik dan unggah ke Google Classroom.
2. Jelaskan mengapa menjaga kekompakan kelompok sangat penting dalam aktivitas gerak berirama!
3. Sebutkan minimal 3 (tiga) manfaat kesehatan yang bisa didapatkan dari rutin melakukan aktivitas gerak berirama!
4. Pilihlah salah satu jenis musik yang Anda sukai, kemudian jelaskan bagaimana Anda akan menyesuaikan gerakan langkah dan ayunan lengan Anda dengan irama musik tersebut!
5. Bagaimana cara mengatasi jika salah satu anggota kelompok Anda mengalami kesulitan dalam mengikuti gerakan yang telah disepakati?

ASESMEN AKHIR PEMBELAJARAN:

- **Jurnal Reflektif:** Peserta didik menulis refleksi tentang proses pembelajaran, tantangan yang dihadapi dalam **menyusun** dan menampilkan koreografi, serta nilai-nilai yang didapat.
- **Tes Tertulis:** Tes esai **atau** pilihan ganda yang mencakup pemahaman konsep, manfaat, dan prinsip gerak berirama.
- **Tugas Akhir (Proyek): Penampilan** koreografi gerak berirama kelompok (dinilai dari kreativitas, sinkronisasi, ekspresi, energi, dan kesesuaian dengan tema/musik).

Contoh Soal untuk Tes Tertulis (Asesmen Akhir):

1. Jelaskan pengertian aktivitas gerak berirama dan sebutkan unsur-unsur utama yang harus diperhatikan dalam melakukannya!
2. Analisis bagaimana koordinasi gerak langkah kaki dan ayunan lengan dapat mempengaruhi kualitas penampilan sebuah rangkaian gerak berirama. Berikan contohnya!
3. Bagaimana Anda mengintegrasikan prinsip-prinsip keselamatan dan kebugaran dalam proses perancangan dan pelaksanaan koreografi gerak berirama kelompok Anda?
4. Sebutkan dan jelaskan minimal 3 (tiga) manfaat aktivitas gerak berirama bagi kesehatan fisik dan mental seseorang!

5. Anda diminta untuk membuat sebuah koreografi gerak berirama untuk memeriahkan acara Hari Kemerdekaan. Gambarkan secara singkat ide koreografi Anda, termasuk jenis musik yang akan digunakan, dan bagaimana Anda akan menonjolkan nilai-nilai nasionalisme melalui gerakan-gerakan tersebut!

MENGETAHUI
KEPALA SMA NEGERI 1 GONDANG

JOHAN BAHRUDIN, S.Kom.,M.T.
NIP : 197606202005011008

Mojokerto, 11 Januari 2025
GURU MATA PELAJARAN

DIDIK SISWANTO, S.Pd.
NIP : 198104252024211007

MODUL AJAR DEEP LEARNING
MAPEL : PENDIDIKAN JASMANI, OLAHRAGA, & KESEHATAN (PJOK)
UNIT 10 : PENYAKIT MENULAR SEKSUAL (PMS)

A. IDENTITAS MODUL

Nama Sekolah	: SMA NEGERI 1 GONDANG
Nama Penyusun	: DIDIK SISWANTO, S.Pd.
Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani, Olahraga, & Kesehatan (PJOK)
Kelas / Fase /Semester	: XII/ F / Genap
Alokasi Waktu	: 3 Pertemuan (9x 45 menit)
Tahun Pelajaran	: 2025 / 2026

B. IDENTIFIKASI KESIAPAN PESERTA DIDIK

Peserta didik kelas XII secara umum telah memiliki pemahaman dasar tentang kesehatan reproduksi dari jenjang sebelumnya, meskipun mungkin masih terbatas pada aspek biologis dan fisiologis. Beberapa peserta didik mungkin sudah terpapar informasi tentang PMS dari media sosial atau teman sebaya, yang bisa jadi akurat atau menyesatkan. Keterampilan yang dimiliki meliputi kemampuan mencari informasi dasar dan berdiskusi dalam kelompok kecil. Pemahaman mereka tentang risiko dan dampak PMS mungkin bervariasi, dengan beberapa yang menganggapnya sebagai topik tabu atau kurang relevan bagi mereka.

C. KARAKTERISTIK MATERI PELAJARAN

Materi "Penyakit Menular Seksual (PMS)" termasuk jenis pengetahuan konseptual, prosedural, dan metakognitif. Konseptual meliputi pemahaman tentang jenis-jenis PMS, penyebab, gejala, dan cara penularan. Prosedural terkait dengan langkah-langkah pencegahan dan penanganan. Metakognitif melibatkan kemampuan peserta didik untuk merefleksikan perilaku berisiko dan mengambil keputusan yang bertanggung jawab. Materi ini sangat relevan dengan kehidupan nyata peserta didik karena menyangkut kesehatan reproduksi, etika pergaulan, dan pengambilan keputusan di masa depan. Tingkat kesulitan materi ini sedang, namun sensitivitas topik memerlukan pendekatan yang hati-hati dan empatik. Struktur materi akan disajikan secara sistematis, dimulai dari pengenalan, pencegahan, hingga penanganan. Integrasi nilai dan karakter akan ditekankan pada tanggung jawab, kejujuran, disiplin, dan rasa hormat terhadap diri sendiri dan orang lain.

D. DIMENSI PROFIL LULUSAN PEMBELAJARAN

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

- **Keimanan dan Ketakwaan terhadap Tuhan:** Peserta didik diharapkan dapat menyadari pentingnya menjaga kesehatan diri sebagai anugerah Tuhan dan mematuhi norma agama dalam pergaulan.
- **Kewargaan:** Peserta didik mampu memahami dan menerapkan hak serta kewajiban dalam menjaga kesehatan diri dan masyarakat dari ancaman PMS.
- **Penalaran Kritis:** Peserta didik mampu menganalisis informasi tentang PMS, mengidentifikasi risiko, dan membuat keputusan yang tepat berdasarkan data dan fakta.

- **Kolaborasi:** Peserta didik mampu bekerja sama dalam kelompok untuk mencari informasi, berdiskusi, dan menyusun solusi terkait pencegahan PMS.
- **Kemandirian:** Peserta didik mampu mengambil inisiatif untuk mencari informasi dan membuat keputusan yang bertanggung jawab terkait kesehatan reproduksi mereka.
- **Kesehatan:** Peserta didik memiliki pemahaman yang komprehensif tentang PMS dan menerapkan perilaku hidup sehat untuk mencegah penularan.
- **Komunikasi:** Peserta didik mampu mengkomunikasikan informasi tentang PMS secara efektif, baik secara lisan maupun tulisan, kepada teman sebaya dan masyarakat.

DESAIN PEMBELAJARAN

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

Pada akhir fase F (Kelas XII), peserta didik diharapkan mampu menganalisis konsep dan prosedur aktivitas jasmani dan olahraga yang terkait dengan kesehatan reproduksi, serta menyajikan hasil analisis konsep dan prosedur aktivitas jasmani dan olahraga yang terkait dengan kesehatan reproduksi.

B. LINTAS DISIPLIN ILMU YANG RELEVAN

- **Biologi:** Memahami sistem reproduksi manusia, mikroorganisme penyebab PMS (bakteri, virus, jamur), dan mekanisme penularan penyakit.
- **Pendidikan Agama:** Memahami etika pergaulan, norma agama terkait seksualitas, dan pentingnya menjaga kesucian diri.
- **Pendidikan Pancasila dan Kewarganegaraan (PPKn):** Memahami hak dan kewajiban warga negara terkait kesehatan, serta pentingnya menjaga moral dan etika dalam bermasyarakat.
- **Sosiologi/Antropologi:** Memahami pengaruh sosial dan budaya terhadap perilaku seksual remaja, stigma terkait PMS, dan pentingnya edukasi komunitas.
- **Bahasa Indonesia:** Keterampilan membaca, menulis, dan mempresentasikan informasi secara efektif.

C. TUJUAN PEMBELAJARAN

Pertemuan 1: Pengenalan PMS dan Jenis-jenisnya (2 x 45 menit)

- **Mengidentifikasi** berbagai jenis Penyakit Menular Seksual (PMS) secara akurat berdasarkan karakteristik utama masing-masing penyakit (pengetahuan).
- **Menjelaskan** penyebab dan gejala umum dari setiap jenis PMS dengan bahasa yang jelas dan mudah dipahami (pengetahuan, komunikasi).
- **Menganalisis** informasi tentang prevalensi PMS di lingkungan sekitar dan dampaknya bagi individu dan masyarakat melalui studi kasus (penalaran kritis, kewargaan).

Pertemuan 2: Cara Penularan dan Pencegahan PMS (2 x 45 menit)

- **Menguraikan** berbagai cara penularan Penyakit Menular Seksual (PMS) secara rinci, termasuk faktor risiko yang menyertainya (pengetahuan).
- **Merancang** strategi pencegahan PMS yang efektif dan bertanggung jawab, berdasarkan informasi yang akurat dan relevan (kreativitas, kemandirian).
- **Mempresentasikan** rencana aksi pencegahan PMS kepada teman sebaya dengan

percaya diri dan persuasif (komunikasi, kolaborasi).

Pertemuan 3: Dampak dan Penanganan PMS (2 x 45 menit)

- **Mengevaluasi** dampak fisik, psikologis, dan sosial dari Penyakit Menular Seksual (PMS) terhadap individu, keluarga, dan masyarakat (penalaran kritis, kesehatan).
- **Menjelaskan** langkah-langkah penanganan dan pengobatan PMS yang tepat, serta pentingnya deteksi dini dan konsultasi medis (pengetahuan, kesehatan).
- **Menyusun** kampanye mini atau poster edukasi digital tentang kesadaran PMS dan pentingnya gaya hidup sehat sebagai bentuk kepedulian terhadap kesehatan reproduksi (kreativitas, kolaborasi, kewargaan).

D. TOPIK PEMBELAJARAN KONTEKSTUAL

- Mengenal lebih dekat jenis-jenis PMS yang umum di Indonesia.
- Menganalisis mitos dan fakta seputar penularan PMS.
- Merancang perilaku sehat sebagai tindakan preventif terhadap PMS dalam pergaulan sehari-hari.
- Membuat proyek kampanye edukasi tentang pencegahan PMS untuk teman sebaya.
- Mempelajari kisah nyata tentang dampak PMS dan pentingnya penanganan dini.

E. KERANGKA PEMBELAJARAN

PRAKTIK PEDAGOGIK

- Pembelajaran akan menggunakan model **Pembelajaran Berbasis Proyek (Project-Based Learning)** dan **Diskusi Kelompok** untuk mencapai tujuan belajar dan dimensi profil lulusan.
- **Eksplorasi Lapangan (Virtual/Wawancara):** Peserta didik akan melakukan riset mandiri atau wawancara (jika memungkinkan dan sesuai etika) dengan sumber terpercaya (misalnya, tenaga kesehatan, guru BK, atau mencari artikel/jurnal ilmiah daring) mengenai jenis-jenis PMS, cara penularan, gejala, dan dampaknya. Ini akan mendorong **Penalaran Kritis** dan **Kemandirian**.
- **Diskusi Kelompok:** Peserta didik akan dibagi dalam kelompok untuk menganalisis temuan riset, memecahkan masalah, dan mengembangkan ide-ide untuk proyek kampanye. Ini akan melatih **Kolaborasi** dan **Komunikasi**.
- **Presentasi Proyek:** Setiap kelompok akan mempresentasikan hasil proyek kampanye edukasi (misalnya, infografis, video pendek, poster digital, atau simulasi penyuluhan) kepada kelas. Ini akan melatih **Kreativitas** dan **Komunikasi**.

MITRA PEMBELAJARAN

- **Lingkungan Sekolah:** Guru BK, petugas kesehatan sekolah (jika ada), perpustakaan sekolah.
- **Lingkungan Luar Sekolah:** Puskesmas terdekat, dokter, lembaga kesehatan, atau organisasi masyarakat yang bergerak di bidang kesehatan reproduksi (untuk narasumber atau data, dengan pengawasan dan izin sekolah/orang tua).
- **Masyarakat:** Orang tua/wali sebagai sumber informasi dan dukungan.

LINGKUNGAN BELAJAR

- **Ruang Fisik:** Kelas yang kondusif untuk diskusi kelompok, ruang presentasi, laboratorium komputer (jika diperlukan untuk pembuatan proyek digital).
- **Ruang Virtual:** Google Classroom sebagai pusat informasi, pengumpulan tugas, dan

forum diskusi daring. Platform video conference (Zoom/Google Meet) untuk sesi diskusi atau presentasi daring jika diperlukan.

PEMANFAATAN DIGITAL

- **Perpustakaan Digital:** Mengakses jurnal ilmiah, artikel kesehatan, atau e-book tentang PMS dari sumber terpercaya (misalnya, situs Kementerian Kesehatan, WHO).
- **Forum Diskusi Daring (Google Classroom):** Memfasilitasi diskusi asynchronous antar kelompok atau dengan guru, berbagi sumber daya, dan tanya jawab.
- **Penilaian Daring (Google Forms):** Untuk asesmen awal atau kuesioner refleksi.
- **Kahoot/Mentimeter:** Digunakan untuk kuis interaktif atau survei pendapat singkat untuk meningkatkan **Joyful Learning** dan memeriksa pemahaman awal/akhir.

F. LANGKAH-LANGKAH PEMBELAJARAN BERDIFERENSIASI

KEGIATAN PENDAHULUAN (15 MENIT)

Berkesadaran (Mindful Learning):

- Guru memulai pembelajaran dengan pertanyaan pemantik yang relevan dan menggugah kesadaran akan pentingnya topik, misalnya: "Mengapa penting bagi kita untuk memahami kesehatan reproduksi dan Penyakit Menular Seksual?" atau "Apa yang kalian ketahui tentang menjaga kesehatan diri dari hal-hal yang tidak diinginkan?".
- Peserta didik diajak untuk melakukan *mindfulness breathing* singkat atau refleksi diri mengenai pentingnya menjaga kesehatan sebagai anugerah.

Bermakna (Meaningful Learning):

- Guru mengaitkan materi PMS dengan pengalaman atau isu-isu terkini yang relevan dengan kehidupan remaja, misalnya kasus infeksi di kalangan remaja atau pentingnya *informed decision* dalam pergaulan.
- Menyampaikan tujuan pembelajaran secara jelas, menjelaskan bagaimana materi ini akan membantu mereka memahami diri dan lingkungannya.

Menggembirakan (Joyful Learning):

- Melakukan kuis interaktif singkat menggunakan Kahoot atau Mentimeter tentang pengetahuan dasar kesehatan reproduksi atau mitos-mitos seputar PMS untuk membangun antusiasme dan memetakan pemahaman awal.
- Menampilkan video pendek atau infografis menarik yang relevan sebagai pemicu diskusi.

KEGIATAN INTI (60 MENIT)

Memahami (Berkesadaran, Bermakna):

- **Diferensiasi Konten:** Guru menyediakan berbagai sumber belajar (teks dari buku guru, video edukasi, infografis, artikel berita) tentang jenis-jenis PMS, penyebab, dan gejala. Peserta didik dapat memilih sumber yang paling sesuai dengan gaya belajar mereka.
- **Eksplorasi Mandiri:** Peserta didik secara individu atau berpasangan melakukan eksplorasi mandiri terhadap materi melalui sumber yang tersedia. Guru berkeliling memberikan bimbingan dan pertanyaan pancingan.
- **Diskusi Terbimbing:** Guru memfasilitasi diskusi kelas tentang temuan awal peserta didik, meluruskan miskonsepsi, dan memperdalam pemahaman konsep.

Mengaplikasi (Bermakna, Menggembirakan):

- **Diferensiasi Proses:** Peserta didik dibagi menjadi kelompok-kelompok kecil (diferensiasi berdasarkan minat atau kesiapan). Setiap kelompok diberikan tugas proyek yang berbeda namun saling melengkapi, misalnya:
 - Kelompok 1: Mendesain infografis tentang "Mitos vs. Fakta PMS".
 - Kelompok 2: Membuat skenario role-play tentang bagaimana menolak ajakan yang berisiko.
 - Kelompok 3: Merancang poster digital kampanye "Kenali dan Cegah PMS".
 - Kelompok 4: Menyusun rangkuman kasus nyata tentang dampak PMS.
- **Bermain Peran/Simulasi:** Jika memungkinkan, kelompok dapat melakukan simulasi diskusi atau penyuluhan singkat tentang pentingnya pencegahan PMS.
- **Pembimbingan Proyek:** Guru memberikan *scaffolding* dan bimbingan individual atau kelompok saat peserta didik mengerjakan proyeknya, memastikan setiap anggota berkontribusi aktif.

Merefleksi (Berkesadaran, Bermakna):

- **Presentasi Kelompok:** Setiap kelompok mempresentasikan hasil proyeknya. Setelah presentasi, peserta didik lain diberi kesempatan untuk bertanya dan memberikan masukan konstruktif.
- **Refleksi Individu:** Guru meminta peserta didik untuk menulis jurnal reflektif singkat tentang apa yang mereka pelajari, bagaimana perasaan mereka tentang topik ini, dan bagaimana mereka akan menerapkan pengetahuan ini dalam kehidupan sehari-hari.
- **Diskusi "Apa yang Akan Saya Lakukan?":** Guru memimpin diskusi kelas tentang langkah-langkah konkret yang bisa diambil peserta didik untuk melindungi diri dan orang lain dari PMS, menanamkan rasa tanggung jawab dan kesadaran.

3. KEGIATAN PENUTUP (15 MENIT)

- **Umpan Balik Konstruktif:** Guru memberikan umpan balik umum dan spesifik terhadap kinerja kelompok dan individu, menyoroti kekuatan dan area yang perlu ditingkatkan. Umpan balik juga dapat berupa apresiasi terhadap ide-ide kreatif dan keberanian dalam berdiskusi topik sensitif.
- **Menyimpulkan Pembelajaran:** Peserta didik bersama guru menyimpulkan poin-poin penting dari pembelajaran tentang PMS, pencegahan, dan dampaknya. Guru dapat menggunakan Mentimeter untuk membuat "word cloud" dari kata kunci yang muncul dalam benak peserta didik.
- **Perencanaan Pembelajaran Selanjutnya:** Guru memberikan pengantar untuk materi selanjutnya atau meminta peserta didik untuk memikirkan ide-ide untuk proyek lanjutan terkait kesehatan reproduksi. Guru juga mengajak peserta didik untuk berkomitmen menerapkan perilaku hidup sehat dan bertanggung jawab.

G. ASESMEN PEMBELAJARAN

ASESMEN AWAL PEMBELAJARAN

- **Observasi:** Guru mengamati partisipasi peserta didik dalam diskusi awal dan respons terhadap pertanyaan pemantik untuk mengetahui tingkat pengetahuan awal dan minat mereka.
- **Kuesioner:** Kuesioner singkat (Google Forms) berisi pertanyaan pilihan ganda atau benar/salah mengenai mitos dan fakta seputar PMS untuk mengidentifikasi miskonsepsi.

- **Tes Diagnostik:** 5 soal pilihan ganda atau isian singkat untuk mengukur pemahaman konsep dasar PMS (misalnya, jenis-jenis, cara penularan).
 1. Penyakit menular seksual (PMS) yang disebabkan oleh bakteri *Treponema pallidum* adalah... a) Gonore b) Sifilis c) Herpes Genitalis d) Klamidia
 2. Sebutkan dua (2) cara utama penularan Penyakit Menular Seksual (PMS)!
 3. Salah satu gejala umum dari Gonore pada pria adalah... a) Munculnya kutil di area kelamin b) Nyeri saat buang air kecil dan keluarnya cairan nanah dari penis c) Ruam merah di telapak tangan dan kaki d) Luka borok tidak nyeri pada alat kelamin
 4. Manakah pernyataan di bawah ini yang *bukan* merupakan cara pencegahan PMS? a) Tidak melakukan hubungan seksual berisiko b) Menggunakan alat kontrasepsi (kondom) secara konsisten dan benar c) Berbagi jarum suntik d) Mendapatkan vaksinasi HPV (jika tersedia dan sesuai indikasi)
 5. Apakah HIV/AIDS merupakan salah satu jenis Penyakit Menular Seksual (PMS)? Jelaskan singkat alasannya!

ASESMEN PROSES PEMBELAJARAN

- **Tugas Harian:** Penugasan individu/kelompok berupa ringkasan materi, analisis kasus, atau pembuatan ide-ide kampanye singkat.
- **Diskusi Kelompok:** Penilaian rubrik observasi untuk menilai keaktifan, kualitas argumen, kemampuan berkolaborasi, dan sikap saling menghargai dalam diskusi.
- **Presentasi:** Penilaian rubrik presentasi untuk menilai isi, struktur, cara penyampaian, kreativitas, dan kemampuan menjawab pertanyaan.

Contoh 5 soal untuk asesmen proses (dapat disesuaikan dengan fokus tugas):

1. Berdasarkan diskusi kelompok kalian, identifikasi minimal 3 mitos umum tentang PMS yang sering beredar di masyarakat dan jelaskan fakta yang benar berdasarkan sumber terpercaya!
2. Bagaimana kelompokmu akan menjelaskan pentingnya komunikasi terbuka dengan orang tua atau orang dewasa terpercaya mengenai kesehatan reproduksi? Berikan contoh skenario percakapannya!
3. Dalam proyek infografis atau poster kalian, elemen visual apa yang kalian pilih untuk paling efektif menarik perhatian teman sebaya dan mengapa?
4. Jika teman sebaya kalian menghadapi dilema terkait ajakan berisiko yang dapat menyebabkan penularan PMS, saran apa yang akan kalian berikan kepadanya berdasarkan pengetahuan yang kalian dapatkan?
5. Bagaimana kolaborasi dalam kelompokmu membantu kalian memahami topik PMS secara lebih mendalam dibandingkan belajar sendiri? Berikan contoh spesifik.

ASESMEN AKHIR PEMBELAJARAN

- **Jurnal Reflektif:** Peserta didik menulis jurnal reflektif mendalam tentang perjalanan belajar mereka, pemahaman baru yang diperoleh, perubahan perspektif, dan komitmen pribadi untuk menjaga kesehatan reproduksi.
- **Tes Tertulis:** Tes esai atau studi kasus untuk mengukur pemahaman komprehensif tentang PMS, kemampuan analisis, dan kemampuan mengaplikasikan pengetahuan dalam skenario nyata.
- **Tugas Akhir/Proyek:** Penilaian proyek kampanye edukasi (infografis, video pendek, poster digital, dll.) berdasarkan rubrik yang telah ditentukan, mencakup aspek konten,

keaktivitas, kejelasan pesan, dan relevansi.

Contoh 5 soal untuk asesmen akhir:

1. Bandingkan dan bedakan minimal dua jenis Penyakit Menular Seksual (PMS) yang paling umum, meliputi penyebab, gejala, dan dampak jangka panjangnya jika tidak diobati.
2. Sebagai seorang remaja, bagaimana Anda akan menerapkan strategi pencegahan PMS dalam kehidupan sehari-hari Anda untuk menjaga kesehatan reproduksi pribadi dan berkontribusi pada kesehatan komunitas? Jelaskan secara rinci.
3. Analisis dampak sosial dan psikologis yang mungkin dialami oleh seseorang yang didiagnosis dengan PMS. Bagaimana peran lingkungan sosial (keluarga, teman, masyarakat) dapat memengaruhi proses penerimaan dan penanganan penyakit tersebut?
4. Anda diminta untuk membuat pesan singkat namun persuasif (maksimal 50 kata) untuk kampanye kesadaran PMS yang ditujukan kepada remaja seusia Anda. Tuliskan pesan tersebut dan jelaskan mengapa Anda memilih kata-kata tersebut.
5. Refleksikan pembelajaran Anda mengenai PMS. Apa satu hal terpenting yang Anda pelajari dan bagaimana hal tersebut mengubah pandangan Anda tentang kesehatan reproduksi atau perilaku berisiko?

MENGETAHUI
KEPALA SMA NEGERI 1 GONDANG

JOHAN BAHRUDIN, S.Kom.,M.T.
NIP : 197606202005011008

Mojokerto, 11 Januari 2025
GURU MATA PELAJARAN

DIDIK SISWANTO, S.Pd.
NIP : 198104252024211007