MODUL AJAR

KURIKULUM MERDEKA *(Deep Learning)*

Nama Sekolah	**:**	**.....**
Nama Penyusun	**:**	**.....**
NIP	**:**	**.....**
Mata pelajaran	**:**	**Pendidikan Jasmani, Olahraga, Dan Kesehatan (PJOK)**
Fase A, Kelas / Semester	**:**	**II (Dua) / I (Ganjil)**

MODUL AJAR DEEP LEARNING
MATA PELAJARAN : PENDIDIKAN JASMANI, OLAHRAGA, DAN KESEHATAN (PJOK)
BAB 1 : AKTIVITAS POLA GERAK DASAR LOKOMOTOR

A. IDENTITAS MODUL

Nama Sekolah : .....
Nama Penyusun : .....
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK)
Kelas / Fase / Semester : II / A / 1 (Ganjil)
Alokasi Waktu : 12 JP (4 kali pertemuan @ 3 JP)
Tahun Pelajaran : 20.. / 20..

B. IDENTIFIKASI KESIAPAN PESERTA DIDIK

- **Pengetahuan Awal**: Peserta didik telah mampu melakukan gerakan dasar sehari-hari seperti berjalan, berlari, dan melompat secara natural, namun belum memahami teknik yang benar dan variasinya.
- **Minat**: Sebagian besar peserta didik memiliki minat tinggi terhadap aktivitas fisik yang bersifat permainan dan tantangan.
- **Latar Belakang**: Latar belakang sosial dan tingkat keaktifan fisik peserta didik beragam, ada yang sudah terbiasa berolahraga dan ada yang kurang aktif.
- **Kebutuhan Belajar**:
  - **Visual**: Membutuhkan contoh gerakan yang jelas dari guru atau video pembelajaran.
  - **Auditori**: Membutuhkan instruksi yang sederhana, jelas, dan diulang dengan semangat.
  - **Kinestetik**: Belajar paling efektif dengan langsung mencoba dan mempraktikkan gerakan melalui permainan.

C. KARAKTERISTIK MATERI PELAJARAN

- **Jenis Pengetahuan yang Akan Dicapai**:
  - **Konseptual**: Memahami arti gerak lokomotor (gerak berpindah tempat) dan mengidentifikasi contohnya (jalan, lari, lompat, loncat).
  - **Prosedural**: Mengetahui dan mempraktikkan cara melakukan variasi gerak jalan, lari, dan lompat dengan urutan yang benar (sikap awal, pelaksanaan, sikap akhir).
- **Relevansi dengan Kehidupan Nyata Peserta Didik**: Gerak lokomotor adalah dasar dari semua aktivitas fisik dan permainan yang dilakukan peserta didik setiap hari, seperti bermain kejar-kejaran, sepak bola, atau permainan tradisional.
- **Tingkat Kesulitan**: Rendah hingga sedang. Materi disajikan secara bertahap dari yang paling mudah ke yang lebih kompleks.
- **Struktur Materi**: Dimulai dari pengenalan dan latihan dasar, dilanjutkan dengan

kombinasi dan variasi gerakan, kemudian diaplikasikan dalam bentuk permainan sederhana.
- **Integrasi Nilai dan Karakter**: Mengintegrasikan nilai sportivitas, keberanian mencoba, kerja sama, kemandirian, dan tanggung jawab.

D. DIMENSI PROFIL LULUSAN

- **Keimanan dan Ketakwaan terhadap Tuhan Yang Maha Esa, dan Berakhlak Mulia**: Mengawali dan mengakhiri pembelajaran dengan berdoa sebagai wujud syukur atas kesehatan jasmani.
- **Kewargaan**: Mematuhi aturan permainan bersama sebagai bentuk tanggung jawab dalam kelompok sosial kecil.
- **Penalaran Kritis**: Mengidentifikasi cara melakukan gerakan agar lebih efektif (misalnya, bagaimana agar lompatan lebih jauh).
- **Kreativitas**: Mengeksplorasi berbagai cara bergerak dan berpindah tempat sesuai dengan imajinasi (misal: meniru gerakan hewan).
- **Kolaborasi**: Bekerja sama dengan teman dalam permainan kelompok dan kegiatan berpasangan.
- **Kemandirian**: Berani mencoba melakukan gerakan secara individu dan tidak mudah menyerah saat mengalami kesulitan.
- **Kesehatan**: Memahami bahwa bergerak aktif membuat tubuh menjadi sehat dan kuat.
- **Komunikasi**: Mendengarkan instruksi guru dan berkomunikasi dengan teman saat melakukan kegiatan kelompok.

DESAIN PEMBELAJARAN

A. CAPAIAN PEMBELAJARAN (CP)

Pada akhir Fase A, murid memiliki kemampuan sebagai berikut.

- **Terampil Bergerak**
  Mempraktikkan keterampilan gerak fundamental dan menerapkannya dalam berbagai situasi gerak yang berbeda; mengeksplorasi berbagai strategi gerak; dan mengeksplorasi berbagai konsep gerak serta menyimpulkan efektivitasnya.
- **Belajar Melalui Gerak**
  Menaati peraturan untuk menumbuhkan fair play di dalam berbagai aktivitas jasmani;menerapkan strategi kolaborasi ketika berpartisipasi dalam aktivitas jasmani..
- **Bergaya Hidup Aktif**
  Berpartisipasi di dalam berbagai aktivitas jasmani dan mengidentifikasi manfaatnya.
- **Memilih Hidup yang Menyehatkan**
  Mengenali gaya hidup aktif dan sehat; mengenali manfaat komponen makanan bergizi seimbang; serta mengenali situasi dan potensi yang berisiko terhadap kesehatan dan keselamatan serta strategi mencari bantuan kepada orang dewasa terpercaya.

B. LINTAS DISIPLIN ILMU

- **Matematika**: Menghitung langkah, memperkirakan jarak lompatan, dan memahami konsep urutan dalam permainan.
- **Bahasa Indonesia**: Memahami dan mengikuti instruksi lisan, serta menceritakan pengalaman saat melakukan aktivitas.
- **Seni Budaya**: Mengekspresikan diri melalui gerakan yang ritmis dan teratur.

C. TUJUAN PEMBELAJARAN

- **Pertemuan 1**: Peserta didik mampu mengategorikan dan mempraktikkan variasi pola gerak dasar jalan dan lari yang dikombinasikan dengan lompatan jarak dan tinggi dengan benar. (3 JP)
- **Pertemuan 2**: Peserta didik mampu mengategorikan dan mempraktikkan variasi pola gerak dasar lokomotor dengan melompati berbagai jenis rintangan (tali, kardus) dengan koordinasi yang baik. (3 JP)
- **Pertemuan 3**: Peserta didik mampu menerapkan kombinasi pola gerak dasar lokomotor (jalan, lari, lompat) dalam bentuk permainan sederhana "Bola Warna" dan "Menyusun Menara". (3 JP)
- **Pertemuan 4**: Peserta didik mampu menerapkan kombinasi pola gerak dasar lokomotor dalam permainan rintangan beregu dan menunjukkan nilai-nilai kerja sama serta sportivitas. (3 JP)

D. INDIKATOR KETERCAPAIAN TUJUAN PEMBELAJARAN

1. Peserta didik dapat menjelaskan perbedaan antara berjalan, berlari, dan

melompat.
2. Peserta didik dapat mempraktikkan gerakan berjalan dan berlari dengan koordinasi yang wajar.
3. Peserta didik dapat mempraktikkan gerakan melompat untuk mencapai jarak dan tinggi tertentu.
4. Peserta didik dapat mempraktikkan gerakan melompat melewati rintangan rendah.
5. Peserta didik dapat mengikuti aturan dalam permainan sederhana yang melibatkan gerak lokomotor.
6. Peserta didik menunjukkan sikap mandiri dalam mencoba aktivitas.
7. Peserta didik menunjukkan sikap gotong royong saat beraktivitas dalam kelompok.

E. TOPIK PEMBELAJARAN KONTEKSTUAL

Gerak berpindah tempat dalam permainan sehari-hari seperti kejar-kejaran atau permainan tradisional.

F. KERANGKA PEMBELAJARAN

PRAKTIK PEDAGOGIK

- **Model Pembelajaran**: Pembelajaran Berbasis Permainan (*Game-Based Learning*), Pembelajaran Kooperatif (*Cooperative Learning*).
- **Pendekatan**: Deep Learning (Mindful, Meaningful, Joyful Learning)
  - **Mindful Learning**: Peserta didik diajak merasakan gerakan tubuhnya, fokus pada cara kaki menolak dan mendarat untuk menjaga keselamatan.
  - **Meaningful Learning**: Peserta didik memahami bahwa kemampuan lokomotor berguna untuk berbagai permainan dan olahraga yang mereka sukai.
  - **Joyful Learning**: Pembelajaran dikemas dalam bentuk permainan yang seru, kompetisi yang sehat, dan suasana yang mendukung.
- **Metode Pembelajaran**: Demonstrasi, Latihan, Permainan, Penugasan.
- **Strategi Pembelajaran Berdiferensiasi**:
  - **Diferensiasi Konten**: Menyediakan rintangan dengan ketinggian yang berbeda-beda. Memberikan pilihan variasi gerakan bagi peserta didik yang lebih mahir.
  - **Diferensiasi Proses**: Peserta didik dapat berlatih secara individu, berpasangan, atau dalam kelompok. Peserta didik yang lebih mampu dapat menjadi tutor sebaya bagi temannya.
  - **Diferensiasi Produk**: Peserta didik menunjukkan pemahamannya melalui praktik langsung, menceritakan kembali cara melakukan gerakan, atau memimpin pendinginan.

KEMITRAAN PEMBELAJARAN

- **Lingkungan Sekolah**: Pemanfaatan lapangan sekolah atau area terbuka lainnya. Berkolaborasi dengan guru kelas lain untuk mengintegrasikan tema.
- **Lingkungan Luar Sekolah/Masyarakat**: Orang tua didorong untuk mengajak

anak bermain permainan tradisional yang melibatkan gerak lokomotor di rumah.
- **Mitra Digital**: Menggunakan video dari platform online sebagai referensi tambahan untuk variasi gerakan.

LINGKUNGAN BELAJAR
- **Ruang Fisik**:
  - Area belajar yang luas, aman, dan bebas dari benda berbahaya.
  - Penataan alat (cone, rintangan, kardus) yang jelas dan mendukung alur kegiatan.
- **Ruang Virtual**:
  - Penggunaan video pembelajaran gerak lokomotor sebagai pengantar atau pengayaan.
  - Penggunaan musik atau peluit digital untuk memberi tanda/aba-aba.
- **Budaya Belajar**:
  - Menciptakan suasana yang positif, saling mendukung, dan tidak menertawakan kesalahan teman.
  - Menghargai setiap usaha peserta didik, sekecil apapun kemajuannya.
  - Membiasakan sportivitas: menerima kekalahan dan tidak sombong saat menang.

PEMANFAATAN DIGITAL
- Penggunaan *speaker* portabel untuk musik pengiring pemanasan atau permainan.
- Menampilkan video contoh gerakan melalui proyektor/layar jika memungkinkan.
- Menggunakan *stopwatch* digital untuk mencatat waktu dalam permainan beregu.

G. LANGKAH-LANGKAH PEMBELAJARAN BERDIFERENSIASI

PERTEMUAN 1 (3 JP : 105 MENIT)

Topik : Kombinasi Gerak Jalan, Lari, dan Lompat Jauh & Tinggi

KEGIATAN PENDAHULUAN (15 MENIT)
- **Orientasi**: Guru menyapa, peserta didik berbaris, berdoa, dan guru memeriksa kehadiran serta kesiapan peserta didik.
- **Apersepsi**: Guru mengajak peserta didik bermain permainan tradisional "Engklek" untuk mengaktifkan gerak lokomotor.
- **Motivasi**: Guru bertanya, "Siapa yang suka main kejar-kejaran? Biar larinya cepat dan bisa melompat, kita latihan yuk!"
- **Penyampaian Tujuan**: Guru menjelaskan bahwa hari ini akan belajar kombinasi jalan, lari, dan melompat agar gerakan lebih hebat.
- **Pemanasan**: Peregangan statis dan dinamis, fokus pada otot kaki.

KEGIATAN INTI (75 MENIT)
- **Eksplorasi 1 - Lompat Jauh**: Guru mendemonstrasikan cara berjalan beberapa langkah, dilanjutkan lari kecil, lalu melompat sejauh-jauhnya dari garis batas.
- **Latihan Mandiri**: Peserta didik mencoba satu per satu gerakan tersebut. Guru memberikan umpan balik individual.
- **Eksplorasi 2 - Lompat Tinggi**: Guru menggantungkan sebuah benda (misal: tali rafia) pada ketinggian yang mudah dijangkau. Peserta didik mencoba berjalan,

berlari, lalu meloncat setinggi-tingginya untuk menyentuh benda tersebut.
- **Latihan Berpasangan**: Satu peserta didik melakukan, temannya mengamati dan memberi semangat.
- **Pembelajaran Berdiferensiasi**:
  - **Proses**: Peserta didik yang sudah bisa melompat dengan baik dipasangkan dengan yang masih kesulitan untuk memberi contoh (tutor sebaya).
  - **Konten**: Ketinggian benda yang harus disentuh disesuaikan dengan tinggi badan dan kemampuan masing-masing peserta didik.

KEGIATAN PENUTUP (15 MENIT)
- **Refleksi**: Guru bertanya, "Apa yang membuat lompatan kalian jadi lebih jauh? Apa yang sulit dari melompat tinggi?"
- **Rangkuman**: Guru menyimpulkan bahwa awalan lari kecil dapat membantu lompatan lebih bertenaga.
- **Tindak Lanjut**: Guru memberikan tantangan untuk mencoba melompat-lompat di rumah dengan aman.
- **Penutup**: Pendinginan dan doa bersama.

PERTEMUAN 2 (3 JP : 105 MENIT)
Topik : Melompat dan Meloncat Melewati Rintangan
KEGIATAN PENDAHULUAN (15 MENIT)
- **Orientasi**: Baris, salam, doa, presensi.
- **Apersepsi**: Mengulang kembali gerakan melompat jauh dan tinggi dari pertemuan sebelumnya.
- **Motivasi**: Guru menunjukkan beberapa kardus dan tali, "Hari ini kita akan jadi pahlawan super yang bisa melewati semua halangan ini!"
- **Penyampaian Tujuan**: Guru menjelaskan tujuan belajar hari ini adalah melatih kelincahan dengan melompati rintangan.
- **Pemanasan**: Permainan "Kucing dan Tikus" untuk melatih lari dan menghindar.

KEGIATAN INTI (75 MENIT)
- **Eksplorasi 1 - Rintangan Tali**: Guru membentangkan tali pada ketinggian rendah. Peserta didik mencoba berjalan, berlari kecil, lalu melompati tali tersebut.
- **Eksplorasi 2 - Rintangan Kardus**: Guru meletakkan beberapa kardus bekas. Peserta didik berlatih melompatinya satu per satu.
- **Latihan Sirkuit Sederhana**: Peserta didik melakukan gerakan berurutan: lari, lompat tali, lari lagi, lompat kardus.
- **Pembelajaran Berdiferensiasi**:
  - **Konten**: Ketinggian tali dan jumlah kardus disesuaikan. Peserta didik yang mahir diberi rintangan yang sedikit lebih tinggi atau lebih banyak. Peserta didik yang takut bisa mencoba melangkahi rintangan terlebih dahulu.
  - **Proses**: Peserta didik boleh memilih rintangan mana yang ingin mereka coba lebih dulu.

KEGIATAN PENUTUP (15 MENIT)
- **Refleksi**: Guru bertanya, "Lebih mudah melompati tali atau kardus? Kenapa?"

- **Rangkuman**: Guru menekankan pentingnya tolakan kaki yang kuat dan pendaratan yang aman (menekuk lutut).
- **Tindak Lanjut**: Mengingatkan untuk selalu berhati-hati saat bermain dan melompat.
- **Penutup**: Pendinginan dan doa.

PERTEMUAN 3 (3 JP : 105 MENIT)
Topik : Aplikasi Gerak Lokomotor dalam Permainan Sederhana
KEGIATAN PENDAHULUAN (15 MENIT)
- **Orientasi**: Baris, salam, doa, presensi.
- **Apersepsi**: Mengulang gerakan melompati rintangan dari pertemuan sebelumnya.
- **Motivasi**: "Siapa yang mau ikut lomba seru? Hari ini kita akan bermain sambil balapan!"
- **Penyampaian Tujuan**: Menjelaskan bahwa hari ini akan menggunakan semua gerakan yang sudah dipelajari dalam sebuah permainan tim.
- **Pemanasan**: Lari bolak-balik estafet tanpa alat.

KEGIATAN INTI (75 MENIT)
- **Pengenalan Permainan 1 - "Bola Warna"**: Peserta didik dibagi menjadi beberapa kelompok. Setiap kelompok harus berlari, melompat rintangan, mengambil satu bola di ujung lintasan, lalu berlari kembali dan menaruhnya di keranjang.
- **Latihan Permainan**: Setiap kelompok mencoba alur permainan tanpa kompetisi terlebih dahulu.
- **Pengenalan Permainan 2 - "Menyusun Menara"**: Mirip dengan permainan pertama, namun di ujung lintasan peserta didik mengambil satu balok/pecahan genting untuk dibawa kembali dan disusun menjadi menara bersama timnya.
- **Kompetisi Persahabatan**: Kedua permainan tersebut dilaksanakan sebagai kompetisi antar kelompok.
- **Pembelajaran Berdiferensiasi**:
    - **Proses**: Dalam kelompok, peserta didik bisa berbagi peran (ada yang memberi semangat, ada yang menata menara).
    - **Produk**: Pemenang bukan hanya tim tercepat, tapi juga tim yang paling kompak dan sportif.

KEGIATAN PENUTUP (15 MENIT)
- **Refleksi**: "Apa yang membuat tim kalian bisa cepat? Apa yang harus diperbaiki?"
- **Rangkuman**: Guru menekankan pentingnya kerja sama dan kecepatan dalam permainan.
- **Tindak Lanjut**: Mendorong peserta didik untuk menciptakan permainan lokomotor sendiri di rumah.
- **Penutup**: Pendinginan, saling memberi selamat antar tim, dan doa.

PERTEMUAN 4 (3 JP : 105 MENIT)

Topik : Kompetisi Rintangan Beregu

KEGIATAN PENDAHULUAN (15 MENIT)

- **Orientasi**: Baris, salam, doa, presensi.
- **Apersepsi**: Mengingat kembali semua gerakan dan permainan dari tiga pertemuan sebelumnya.
- **Motivasi**: "Ini adalah hari puncak! Kita akan gabungkan semua tantangan dalam satu lomba estafet rintangan yang hebat!"
- **Penyampaian Tujuan**: Menjelaskan bahwa hari ini adalah evaluasi dalam bentuk permainan beregu yang menggabungkan semua materi.
- **Pemanasan**: Peregangan bersama yang dipimpin oleh perwakilan peserta didik.

KEGIATAN INTI (75 MENIT)

- **Desain Lintasan**: Guru bersama peserta didik menata lintasan rintangan yang menggabungkan semua elemen: area lari, rintangan lompat jauh (misal: dari satu garis ke garis lain), rintangan tali, dan rintangan kardus.
- **Penjelasan Aturan**: Guru menjelaskan aturan main estafet rintangan beregu. Setiap anggota tim harus menyelesaikan lintasan sebelum anggota berikutnya boleh memulai.
- **Lomba Estafet Rintangan**: Peserta didik yang dibagi dalam kelompok-kelompok seimbang berkompetisi secara sportif.
- **Pembelajaran Berdiferensiasi**:
  - **Proses**: Kelompok dapat menyusun strategi urutan pelari mereka.
  - **Produk**: Selain kecepatan, guru juga mengobservasi dan menilai aspek kerja sama tim, sportivitas, dan teknik gerakan individu selama perlombaan.

KEGIATAN PENUTUP (15 MENIT)

- **Refleksi**: Diskusi bersama tentang pengalaman lomba. "Bagian mana dari lintasan yang paling menantang? Bagaimana perasaan kalian saat bekerja sebagai tim?"
- **Rangkuman**: Guru memberikan apresiasi kepada semua kelompok atas usaha dan semangat mereka, menekankan bahwa partisipasi dan sportivitas lebih penting daripada kemenangan.
- **Tindak Lanjut**: Mengumumkan "Tim Paling Sportif" atau "Tim Paling Bersemangat".
- **Penutup**: Pendinginan, membersihkan peralatan bersama, dan doa.

H. ASESMEN PEMBELAJARAN

ASESMEN DIAGNOSTIK

- **Tanya Jawab (Awal Pertemuan 1)**: Menanyakan kepada peserta didik apakah mereka bisa berjalan, berlari, dan melompat untuk mengukur pemahaman awal dan kepercayaan diri mereka.
- **Observasi (Saat Pemanasan)**: Mengamati kemampuan gerak dasar peserta didik saat melakukan permainan pemanasan seperti "Engklek".

ASESMEN FORMATIF

- **Tanya Jawab**: Seputar materi yang sedang dibahas, seperti “Bagaimana posisi tubuh saat akan melompat agar jauh?” atau “Mengapa lutut harus ditekuk saat

mendarat?”

- **Diskusi Kelompok**: Mengamati bagaimana peserta didik berdiskusi untuk menentukan strategi dalam permainan beregu.
- **Observasi (Lembar Pengamatan)**: Guru mengamati proses peserta didik melakukan gerakan menggunakan checklist (misal: sikap awal, tolakan, pendaratan) dan mencatat perkembangan sikap (mandiri, gotong royong).
- **Produk (Proses)**:
  - Kemampuan melakukan lompatan melewati rintangan tanpa menjatuhkannya.
  - Kecepatan dan ketepatan dalam menyelesaikan tugas permainan sederhana.
  - Kekompakan tim dalam menyelesaikan estafet.

ASESMEN SUMATIF

- **Produk (Proyek)**:
  - **Membuat Rintangan Sederhana**: Secara berkelompok, peserta didik diminta merancang dan menyusun sebuah lintasan rintangan sederhana menggunakan alat yang tersedia.
- **Praktik (Kinerja)**:
  - **Tes Keterampilan Individu**: Peserta didik diminta untuk melakukan satu putaran lintasan rintangan (lari, lompat tali, lompat kardus) dan dinilai berdasarkan kelancaran dan teknik gerakan.
  - **Kinerja Kelompok**: Penilaian pada saat lomba estafet di pertemuan ke-4, mencakup kecepatan, kerja sama, dan sportivitas.
- **Tes Tertulis**: Memberikan lembar kerja sederhana berisi gambar-gambar gerakan lokomotor, dan peserta didik diminta untuk menjodohkan gambar dengan nama gerakannya (jalan, lari, lompat).

Mengetahui,	....., ... 20..
Kepala Sekolah	Guru Mata Pelajaran
.....	**.....**
NIP.	NIP. .....