MODUL AJAR DEEP LEARNING
MATA PELAJARAN : PENDIDIKAN JASMANI, OLAHRAGA, DAN KESEHATAN (PJOK)
BAB 5 : AKTIVITAS GERAK BERIRAMA (SENAM AEROBIK)

A. IDENTITAS MODUL

Nama Sekolah : .....
Nama Penyusun : .....
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK)
Kelas / Fase / Semester : IX / D / Ganjil & Genap
Alokasi Waktu : 6 JP (2 kali pertemuan)
Tahun Pelajaran : 20... / 20...

B. IDENTIFIKASI KESIAPAN PESERTA DIDIK

- **Pengetahuan Awal** : Peserta didik memiliki kemampuan dasar untuk bergerak mengikuti irama musik dan telah mengenal beberapa gerakan senam dari jenjang sebelumnya (misalnya SKJ).
- **Minat** : Minat peserta didik cenderung tinggi, terutama jika menggunakan musik yang populer dan terkini. Senam aerobik dianggap sebagai aktivitas yang energik dan menyenangkan.
- **Latar Belakang** : Kemampuan koordinasi dan daya tahan peserta didik bervariasi. Beberapa mungkin aktif dalam kegiatan tari atau sejenisnya, sementara yang lain mungkin belum terbiasa dengan aktivitas kardio yang berkelanjutan.
- **Kebutuhan Belajar** :
  - **Visual**: Membutuhkan demonstrasi gerakan yang jelas dari guru, serta video contoh rangkaian senam aerobik.
  - **Auditori**: Sangat bergantung pada musik sebagai penentu tempo dan semangat, serta instruksi (cueing) yang jelas dari guru.
  - **Kinestetik**: Belajar dengan cara mengikuti dan mengulangi gerakan secara langsung, merasakan ritme dan peningkatan detak jantung.

C. KARAKTERISTIK MATERI PELAJARAN

- **Jenis Pengetahuan yang Akan Dicapai**
  - **Konseptual**: Memahami manfaat senam aerobik bagi kesehatan jantung dan paru-paru, serta konsep irama, ketukan, dan struktur dasar sebuah sesi senam (pemanasan, inti, pendinginan).
  - **Prosedural**: Menguasai teknik langkah dasar (basic steps) dan gerakan lengan (arm movements) serta mampu mengombinasikannya menjadi sebuah rangkaian gerak (koreografi) sederhana.
- **Relevansi dengan Kehidupan Nyata Peserta Didik**: Senam aerobik adalah cara yang menyenangkan dan mudah diakses untuk menjaga kebugaran, mengelola berat badan, mengurangi stres, dan dapat dilakukan secara individu

maupun berkelompok.

- **Tingkat Kesulitan**: Sedang. Materi ini menitikberatkan pada koordinasi, daya tahan kardiovaskular, dan kemampuan mengingat rangkaian gerak.
- **Struktur Materi**: Pembelajaran dimulai dengan pengenalan langkah dasar dan gerakan lengan secara terpisah, kemudian digabungkan, dan akhirnya disusun menjadi sebuah proyek koreografi sederhana.
- **Integrasi Nilai dan Karakter**:
  - **Keimanan dan Ketakwaan terhadap Tuhan Yang Maha Esa, dan Berakhlak Mulia**: Mensyukuri kesehatan dengan menjaga kebugaran tubuh melalui aktivitas yang positif.
  - **Bernalar Kritis**: Memilih gerakan yang sesuai dengan tempo musik dan merancang transisi antar gerakan agar mengalir dengan baik.
  - **Kreativitas**: Merancang dan menciptakan rangkaian gerak (koreografi) senam aerobik yang unik dan energik.
  - **Kolaborasi/Bergotong Royong**: Bekerja sama dalam kelompok untuk menyusun dan menampilkan sebuah rangkaian senam aerobik.
  - **Kemandirian**: Bertanggung jawab untuk menghafal dan melatih rangkaian gerakan secara individu.
  - **Kepedulian**: Memberikan semangat dan dukungan kepada teman saat berlatih bersama.

D. DIMENSI PROFIL LULUSAN

- **Keimanan dan Ketakwaan terhadap Tuhan Yang Maha Esa, dan Berakhlak Mulia**: Mengawali dan mengakhiri kegiatan dengan doa, menjaga etika dalam bergerak dan berekspresi.
- **Kewargaan**: Bekerja sama dalam kelompok, menghargai ide dan kontribusi setiap anggota saat membuat koreografi.
- **Penalaran Kritis**: Menganalisis dan memilih kombinasi gerakan yang efektif untuk melatih berbagai bagian tubuh.
- **Kreativitas**: Mengekspresikan diri melalui penciptaan rangkaian gerak senam yang orisinal dan sesuai dengan irama musik.
- **Kolaborasi**: Berkolaborasi secara aktif dalam kelompok untuk menciptakan, melatih, dan menampilkan koreografi senam.
- **Kemandirian**: Menunjukkan inisiatif dalam menghafal gerakan dan berlatih untuk meningkatkan kualitas penampilan.
- **Kesehatan**: Memahami dan merasakan secara langsung dampak positif senam aerobik terhadap kebugaran jasmani dan suasana hati.
- **Komunikasi**: Mengkomunikasikan ide gerakan kepada teman sekelompok dan memberikan umpan balik yang membangun.

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

- **Seni Budaya (Seni Musik & Tari)**: Memahami konsep irama, tempo, dan ketukan musik, serta mengekspresikan diri melalui gerakan yang harmonis.
- **Ilmu Pengetahuan Alam (Biologi)**: Mempelajari tentang sistem kardiovaskular dan bagaimana senam aerobik meningkatkan kesehatan jantung dan paru-paru.

C. TUJUAN PEMBELAJARAN

- **Pertemuan 1**: Peserta didik mampu menganalisis dan mempraktikkan variasi dan kombinasi gerak spesifik langkah dasar (langkah biasa, langkah tunggal, angkat lutut) dan gerakan lengan (tekuk-lurus, mendorong) dalam aktivitas gerak berirama. (3 JP)
- **Pertemuan 2**: Peserta didik mampu merancang dan menampilkan proyek rangkaian gerak (koreografi) senam aerobik sederhana secara berkelompok yang mengombinasikan langkah dasar dan gerakan lengan. (3 JP)

D. TOPIK PEMBELAJARAN KONTEKSTUAL

Menggunakan musik-musik yang sedang populer atau viral di media sosial sebagai pengiring untuk menciptakan koreografi senam aerobik, sehingga pembelajaran terasa lebih relevan dan menarik bagi peserta didik.

E. KERANGKA PEMBELAJARAN

PRAKTIK PEDAGOGIK

- **Model Pembelajaran**: Pembelajaran Berbasis Proyek (Project-Based Learning).
- **Pendekatan**: Deep Learning (Mindful, Meaningful, Joyful Learning)
  - **Mindful Learning**: Peserta didik bergerak dengan kesadaran akan kesesuaian gerakan dengan irama musik (ketukan) dan menjaga postur tubuh yang benar.
  - **Meaningful Learning**: Peserta didik memahami bahwa setiap gerakan yang mereka ciptakan memiliki tujuan untuk melatih komponen kebugaran tertentu dan menjadi bagian dari ekspresi diri.
  - **Joyful Learning**: Proses pembelajaran, terutama saat menciptakan dan menampilkan proyek koreografi, dilakukan dalam suasana yang gembira, energik, dan kolaboratif.
- **Metode Pembelajaran**: Demonstrasi, Latihan (Drill), Penugasan Proyek Kelompok, Presentasi/Peragaan.
- **Strategi Pembelajaran Berdiferensiasi**
  - **Diferensiasi Konten**: Menyediakan pilihan musik dengan tempo yang berbeda (lambat, sedang, cepat).
  - **Diferensiasi Proses**: Siswa bekerja dalam kelompok kecil untuk berdiskusi dan berkreasi. Guru memberikan bimbingan sesuai kebutuhan setiap kelompok. Kelompok yang lebih cepat selesai dapat menambahkan tingkat kesulitan pada koreografinya.
  - **Diferensiasi Produk**: Hasil proyek berupa penampilan koreografi senam aerobik. Penilaian menekankan pada kreativitas, kerja sama, dan kesesuaian gerak dengan musik, bukan pada kompleksitas gerakan.

KEMITRAAN PEMBELAJARAN

- **Lingkungan Sekolah**: Menggunakan aula atau lapangan yang luas dengan sistem suara yang memadai.
- **Lingkungan Luar Sekolah/Masyarakat**: -
- **Mitra Digital**: Memanfaatkan platform musik (Spotify, YouTube Music) dan video (YouTube, TikTok) sebagai sumber inspirasi musik dan gerakan.

LINGKUNGAN BELAJAR

- **Ruang Fisik**: Area yang luas dan aman untuk bergerak bebas. Ketersediaan sistem audio (speaker) yang baik sangat penting.
- **Ruang Virtual**: Grup kelas untuk berbagi pilihan lagu dan video referensi.
- **Budaya Belajar**: Menciptakan atmosfer yang positif, energik, dan bebas dari penghakiman, di mana semua siswa merasa nyaman untuk berekspresi melalui gerakan.

PEMANFAATAN DIGITAL

- **Perpustakaan Digital/Sumber Daring**: Mencari musik pengiring senam aerobik non-vokal atau instrumental di YouTube. Mencari inspirasi gerakan dari video senam atau tarian.

- **Forum Diskusi Daring**: -
- **Penilaian Daring**: -
- **Media Presentasi Digital**: -
- **Media Publikasi Digital**: Merekam penampilan proyek senam aerobik setiap kelompok sebagai dokumentasi dan portofolio.

F. LANGKAH-LANGKAH PEMBELAJARAN BERDIFERENSIASI
PERTEMUAN 1 (3 JP : 120 MENIT)
Topik : Langkah Dasar dan Gerakan Lengan Senam Aerobik
KEGIATAN PENDAHULUAN (15 MENIT)
- **Orientasi & Kesiapan**: Guru membuka pelajaran dengan salam, doa, dan menyetel musik yang energik untuk membangun suasana.
- **Apersepsi**: Guru bertanya, "Gerakan apa yang biasanya kalian lihat dalam senam? Gerakan kaki seperti apa? Gerakan tangan seperti apa?"
- **Motivasi & Tujuan**: Guru menjelaskan bahwa mereka akan belajar gerakan dasar untuk nantinya bisa membuat senam aerobik versi mereka sendiri.

KEGIATAN INTI (90 MENIT)
- **Pemanasan (Joyful)**: Guru memimpin pemanasan dinamis dengan iringan musik, menggabungkan gerakan-gerakan sederhana seperti jalan di tempat, tepuk tangan, dan peregangan.
- **Eksplorasi (Mindful & Meaningful)**: Guru mendemonstrasikan dan melatihkan beberapa gerakan dasar secara bertahap tanpa musik, lalu dengan musik bertempo lambat:
  - **Langkah Dasar**: Marching, Single Step, Knee Lift.
  - Gerakan Lengan: Arm Curl, Butterfly, Mendorong ke depan/atas.
    Siswa diminta fokus pada hitungan (1-8) dan kesesuaian gerakan dengan ketukan.
- **Latihan Kombinasi (Meaningful)**: Siswa berlatih mengombinasikan satu langkah dasar dengan satu gerakan lengan (misal: Marching dengan Arm Curl, Single Step dengan Butterfly).
- **Pembelajaran Berdiferensiasi**:
  - **Proses**: Siswa yang kesulitan koordinasi dapat fokus pada gerakan kaki terlebih dahulu. Siswa yang cepat menguasai didorong untuk mencoba kombinasi yang lebih bervariasi.
  - **Produk**: Kemampuan siswa dalam melakukan gerakan dasar sesuai dengan hitungan dan irama musik.

KEGIATAN PENUTUP (15 MENIT)
- **Pendinginan**: Peregangan statis dengan musik bertempo lambat.
- **Refleksi**: Diskusi tentang kombinasi gerakan mana yang paling mudah dan paling sulit dilakukan.
- **Tindak Lanjut**: Guru membagi siswa ke dalam kelompok dan memberikan tugas proyek: "Pilihlah satu lagu dan ciptakan satu rangkaian senam (1 bait + 1 reff) menggunakan gerakan yang sudah dipelajari untuk ditampilkan di pertemuan berikutnya."

- **Penutup**: Salam dan doa.

PERTEMUAN 2 (3 JP : 120 MENIT)
Topik : Proyek Koreografi Senam Aerobik
KEGIATAN PENDAHULUAN (15 MENIT)
- Guru membuka pelajaran, menanyakan kemajuan setiap kelompok dalam merancang koreografi.
- Guru memberikan waktu singkat bagi kelompok untuk berdiskusi dan finalisasi gerakan.

KEGIATAN INTI (90 MENIT)
- **Pemanasan (Joyful)**: Setiap kelompok memimpin satu gerakan pemanasan secara bergantian dengan iringan musik.
- **Latihan Kelompok (Creative & Meaningful)**: Guru memberikan waktu sekitar 30-40 menit bagi setiap kelompok untuk berlatih dan mematangkan proyek koreografi mereka. Guru berkeliling memberikan bimbingan dan masukan.
- **Peragaan Proyek (Joyful)**: Setiap kelompok secara bergantian menampilkan hasil koreografi senam aerobik mereka di depan kelas. Kelompok lain bertindak sebagai audiens yang memberikan dukungan dan apresiasi.
- **Pembelajaran Berdiferensiasi**:
  - **Proses**: Durasi dan kompleksitas koreografi diserahkan pada kemampuan masing-masing kelompok.
  - **Produk**: Penilaian sumatif berupa penampilan proyek. Kriteria penilaian meliputi: kerja sama tim, kreativitas gerakan, kesesuaian dengan musik, dan semangat/ekspresi saat menampilkan.

KEGIATAN PENUTUP (15 MENIT)
- **Pendinginan**: Pendinginan bersama dipimpin oleh guru dengan musik yang menenangkan.
- **Refleksi Akhir**: Diskusi tentang pengalaman bekerja dalam kelompok, tantangan dalam menciptakan gerakan, dan perasaan setelah tampil.
- **Apresiasi**: Guru memberikan umpan balik positif dan apresiasi kepada semua kelompok atas kerja keras dan kreativitas mereka.
- **Penutup**: Salam dan doa.

G. ASESMEN PEMBELAJARAN
ASESMEN DIAGNOSTIK
- **Tanya Jawab**: "Siapa yang suka menari atau bergerak mengikuti musik? Jenis musik apa yang kalian sukai?"

ASESMEN FORMATIF
- **Tanya Jawab**: "Pada hitungan ke berapa biasanya gerakan berganti dalam senam aerobik?"
- **Observasi**: Guru mengamati kemampuan siswa mengikuti instruksi dan irama musik saat latihan.
- **Diskusi Kelompok**: Mengamati proses diskusi dan kolaborasi siswa saat mengerjakan proyek.

- **Produk (Proses)**: Draf atau rencana koreografi yang dibuat oleh kelompok.

ASESMEN SUMATIF

- **Produk (Proyek)**:
  - **Rancangan Koreografi**: Konsep tertulis atau gambaran rangkaian gerak yang dibuat kelompok.
  - **Praktik (Kinerja)**: Penampilan/peragaan hasil proyek koreografi senam aerobik secara berkelompok.
- **Tes Tertulis**: Tes akhir bab untuk mengukur pemahaman konseptual.

Contoh Tes Tertulis :

- **Pilihan Ganda**
  1. Gerakan mengangkat lutut hingga paha sejajar dengan lantai dalam senam aerobik disebut...
     a. Marching
     b. Single Step
     c. Knee Lift
     d. Lunges
  2. Struktur dasar dari sebuah sesi senam aerobik yang benar adalah...
     a. Inti - Pemanasan - Pendinginan
     b. Pemanasan - Inti - Pendinginan
     c. Pendinginan - Pemanasan - Inti
     d. Pemanasan - Pendinginan - Inti
  3. Manfaat utama dari senam aerobik adalah untuk meningkatkan...
     a. Kekuatan otot lengan
     b. Kecepatan lari jarak pendek
     c. Daya tahan jantung dan paru-paru
     d. Kelenturan maksimal
  4. Musik dalam senam aerobik berfungsi sebagai...
     a. Pengiring agar tidak sepi
     b. Penentu tempo, ritme, dan motivasi
     c. Latar belakang saja
     d. Pengganti instruksi guru
  5. Gerakan melangkahkan kaki ke samping kanan lalu menutupnya kembali, kemudian ke samping kiri dan menutupnya kembali, disebut...
     a. V-Step
     b. Marching
     c. Jumping Jack
     d. Single Step
- **Essay**
  1. Jelaskan mengapa gerakan pemanasan penting dilakukan sebelum memulai senam aerobik inti!
  2. Rancanglah sebuah kombinasi gerakan sederhana untuk 8 hitungan yang menggabungkan satu jenis langkah kaki dan satu jenis gerakan lengan yang telah kamu pelajari! Jelaskan urutan gerakannya!

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