



MODUL AJAR

KURIKULUM MERDEKA (*Deep Learning*)

Nama Sekolah :

Nama Penyusun :

NIP :

Mata pelajaran : **Pendidikan Jasmani, Olahraga, Dan Kesehatan (PJOK)**

Fase C, Kelas / Semester : **VI (Enam) / II (Genap)**

MODUL AJAR DEEP LEARNING
MATA PELAJARAN : PENDIDIKAN JASMANI, OLAHRAGA, DAN KESEHATAN
(PJOK)
BAB 6 : AKTIVITAS GERAK BERIRAMA

A. IDENTITAS MODUL

Nama Sekolah :
Nama Penyusun :
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga, Dan Kesehatan (PJOK)
Kelas / Fase / Semester: VI (Enam) / C / II (Genap)
Alokasi Waktu : 21 JP (7 kali pertemuan)
Tahun Pelajaran : 20.. /20..

B. IDENTIFIKASI KESIAPAN PESERTA DIDIK

- **Pengetahuan Awal:** Peserta didik telah memiliki pengalaman bergerak mengikuti irama musik pada level dasar (misalnya senam pagi). Mereka dapat membedakan tempo musik yang cepat dan lambat.
- **Minat:** Sebagian besar siswa menikmati aktivitas yang menggunakan musik. Kemampuan mengekspresikan diri melalui gerakan menjadi daya tarik, meskipun beberapa siswa mungkin merasa malu atau kurang percaya diri.
- **Latar Belakang:** Terdapat keragaman dalam hal keluwesan gerak (fleksibilitas) dan kemampuan mengingat rangkaian gerak. Beberapa siswa mungkin aktif dalam kegiatan tari atau sejenisnya, sementara yang lain lebih kaku.
- **Kebutuhan Belajar:**
 - **Visual:** Membutuhkan demonstrasi gerakan yang jelas dari guru, dengan penekanan pada detail gerakan tangan dan kaki.
 - **Auditori:** Sangat bergantung pada musik atau ketukan sebagai panduan tempo dan ritme. Instruksi verbal dengan hitungan (satu, dua, tiga, empat...) sangat membantu.
 - **Kinestetik:** Perlu mengulang-ulang gerakan agar tubuh terbiasa dan hafal, serta merasakan keselarasan antara gerakan dan irama musik.

C. KARAKTERISTIK MATERI PELAJARAN

- **Jenis Pengetahuan yang Akan Dicapai:**
 - **Konseptual:** Memahami konsep gerak berirama, yaitu kesesuaian antara gerak tubuh, irama musik, dan ekspresi. Memahami pentingnya keluwesan dan kontinuitas gerakan.
 - **Prosedural:** Mampu melakukan berbagai variasi dan kombinasi gerak dasar langkah kaki dan ayunan lengan sesuai dengan hitungan atau irama.
- **Relevansi dengan Kehidupan Nyata Peserta Didik:** Melatih kemampuan koordinasi, daya ingat, dan rasa percaya diri. Keterampilan ini dapat diaplikasikan dalam kegiatan seni seperti menari atau aktivitas kebugaran seperti senam aerobik.

- **Tingkat Kesulitan:** Sedang. Gerakan dasarnya tidak terlalu sulit, namun tantangannya terletak pada kemampuan untuk merangkai beberapa gerakan secara berkesinambungan dan selaras dengan musik.
- **Struktur Materi:** Dimulai dari pengenalan gerakan dasar ayunan lengan dan langkah kaki secara terpisah, kemudian digabungkan menjadi kombinasi sederhana, dan puncaknya adalah melakukan sebuah rangkaian gerak utuh.
- **Integrasi Nilai dan Karakter:** Mengintegrasikan nilai-nilai percaya diri, kreativitas, kerja sama (saat melakukan gerakan bersama), dan disiplin dalam mengikuti irama dan instruksi.

D. DIMENSI PROFIL LULUSAN

- **Keimanan dan Ketakwaan terhadap Tuhan Yang Maha Esa, dan Berakhlak Mulia:** Mengekspresikan rasa syukur atas keindahan gerak dan musik sebagai ciptaan Tuhan.
- **Kewargaan:** Bekerja sama dengan teman untuk menciptakan gerakan yang kompak dan serasi dalam satu kelompok.
- **Penalaran Kritis:** Menganalisis dan menyesuaikan gerakan tubuh agar sesuai dengan perubahan tempo atau ritme musik.
- **Kreativitas:** Menciptakan atau memodifikasi rangkaian gerak sederhana secara mandiri atau dalam kelompok.
- **Kolaborasi:** Melakukan gerakan secara bersama-sama dengan teman sekelas, menjaga kekompakan dan keserasian gerak.
- **Kemandirian:** Berusaha menghafal dan mempraktikkan rangkaian gerakan secara mandiri dengan percaya diri.
- **Kesehatan:** Memahami manfaat aktivitas gerak berirama untuk kesehatan jantung (kardiovaskular), kelenturan, dan koordinasi tubuh.
- **Komunikasi:** Menggunakan gerak tubuh sebagai sarana komunikasi non-verbal untuk mengekspresikan perasaan sesuai dengan irama musik.

DESAIN PEMBELAJARAN

A. CAPAIAN PEMBELAJARAN (CP)

Pada akhir Fase C, murid memiliki kemampuan sebagai berikut.

- **Terampil Bergerak**

Menyesuaikan keterampilan gerak melintasi berbagai situasi gerak; mentransfer strategi gerak yang sudah dikuasai ke dalam berbagai situasi gerak yang berbeda; dan menginvestigasi berbagai konsep gerak yang dapat diterapkan untuk meningkatkan capaian keterampilan gerak..

- **Belajar Melalui Gerak**

Menguji efektivitas penerapan strategi gerak dalam berbagai situasi gerak; merancang peraturan alternatif dan modifikasi permainan untuk mendukung fair play dan partisipasi inklusif; dan menjalankan berbagai peran untuk mencapai keberhasilan kelompok atau tim di dalam berbagai aktivitas jasmani..

- **Bergaya Hidup Aktif**

Merancang program aktivitas jasmani untuk meningkatkan kebugaran dan kesehatan; mempraktikkan manajemen diri untuk menjaga kebugaran dan kesehatan; dan menunjukkan komitmen untuk menerapkan gaya hidup aktif dan sehat..

- **Memilih Hidup yang Menyenangkan**

Menganalisis berbagai risiko penyakit tidak menular dan berbagai aktivitas jasmani untuk pencegahannya sesuai rekomendasi otoritas kesehatan; menjelaskan pola makan sehat untuk menunjang aktivitas jasmani berdasarkan informasi kandungan gizi pada makanan; dan mempraktikkan penanganan cedera sedang sesuai pemahaman tentang prinsip pertolongan pertama..

B. LINTAS DISIPLIN ILMU

- **Seni Budaya (Seni Musik & Seni Tari):** Mempelajari unsur-unsur musik seperti irama, tempo, dan ketukan, serta mengaplikasikannya dalam bentuk gerak tari atau senam.
- **Matematika:** Menggunakan konsep pola dan hitungan (misalnya 2x8, 4x8) dalam menyusun dan melakukan rangkaian gerakan.

C. TUJUAN PEMBELAJARAN

- **Pertemuan 1:** Peserta didik dapat menjelaskan dan mempraktikkan variasi gerak ayunan satu lengan ke depan, belakang, dan samping sesuai hitungan. (3 JP)
- **Pertemuan 2:** Peserta didik dapat mengombinasikan gerak langkah biasa (maju-mundur) dengan variasi ayunan satu dan dua lengan. (3 JP)
- **Pertemuan 3:** Peserta didik dapat mengombinasikan gerak langkah ke samping dengan variasi ayunan dan putaran dua lengan. (3 JP)
- **Pertemuan 4:** Peserta didik dapat menjelaskan dan mempraktikkan rangkaian gerakan pertama hingga ketiga dari model aktivitas gerak berirama. (3 JP)
- **Pertemuan 5:** Peserta didik dapat menjelaskan dan mempraktikkan rangkaian

gerakan keempat hingga ketujuh dari model aktivitas gerak berirama. (3 JP)

- **Pertemuan 6:** Peserta didik dapat menampilkan keseluruhan rangkaian gerak berirama (gerakan 1-7) secara berkelompok dengan iringan musik. (3 JP)

D. INDIKATOR KETERCAPAIAN TUJUAN PEMBELAJARAN

1. Peserta didik mampu melakukan gerak ayunan lengan sesuai dengan hitungan.
2. Peserta didik mampu melakukan gerak langkah kaki dasar (maju, mundur, samping) sesuai irama.
3. Peserta didik mampu mengoordinasikan gerakan langkah kaki dan ayunan lengan secara bersamaan.
4. Peserta didik mampu menghafal dan melakukan rangkaian gerak sederhana.
5. Peserta didik mampu bergerak secara kompak bersama teman dalam kelompok.
6. Peserta didik menunjukkan ekspresi wajah yang ceria dan sesuai dengan musik.

E. TOPIK PEMBELAJARAN KONTEKSTUAL

Menciptakan dan Menampilkan Senam Irama Sederhana, sebuah aktivitas yang menggabungkan olahraga dan seni untuk meningkatkan kebugaran dan rasa percaya diri.

F. KERANGKA PEMBELAJARAN

PRAKTIK PEDAGOGIK

- **Model Pembelajaran:** Pengajaran Langsung (*Direct Instruction*) dan Pembelajaran Kooperatif (*Cooperative Learning*).
- **Pendekatan:** Deep Learning (Mindful, Meaningful, Joyful Learning)
 - **Mindful Learning:** Siswa diajak untuk fokus merasakan keselarasan antara detak jantung, napas, ketukan musik, dan gerakan tubuh. Menyadari setiap detail postur dari ujung jari tangan hingga ujung jari kaki.
 - **Meaningful Learning:** Siswa memahami bahwa setiap kombinasi gerakan memiliki tujuannya, "Langkah ke samping dengan ayunan lengan melatih koordinasi dan otot sisi tubuh."
 - **Joyful Learning:** Pembelajaran selalu menggunakan musik yang ceria dan familiar bagi siswa. Adanya sesi "ekspresi bebas" di mana siswa boleh bergerak sesuka hati mengikuti musik dapat meningkatkan kegembiraan.
- **Metode Pembelajaran:** Demonstrasi, Peniruan (*Imitation*), Latihan per bagian (*Part-whole*), Kerja Kelompok.
- **Strategi Pembelajaran Berdiferensiasi:**
 - **Diferensiasi Konten:** Rangkaian gerak inti sama untuk semua, namun kompleksitasnya dapat disederhanakan untuk beberapa siswa.
 - **Diferensiasi Proses:** Memberikan pilihan musik dengan tempo yang berbeda (lebih lambat untuk latihan, lebih cepat untuk tantangan). Siswa yang cepat hafal bisa diberi peran sebagai pemimpin di kelompoknya.
 - **Diferensiasi Produk:** Penilaian akhir berupa penampilan kelompok. Penilaian tidak hanya pada kesempurnaan gerak, tetapi juga pada kekompakan, semangat, dan kreativitas kelompok.

KEMITRAAN PEMBELAJARAN

- **Lingkungan Sekolah:** Menggunakan lapangan atau aula yang memiliki sistem suara (*sound system*) yang memadai.
- **Lingkungan Luar Sekolah/Masyarakat:** -
- **Mitra Digital:** Menggunakan platform musik digital untuk mencari lagu-lagu senam yang sesuai dan bersemangat.

LINGKUNGAN BELAJAR

- **Ruang Fisik:**
 - Membutuhkan ruang yang luas agar siswa dapat bergerak bebas tanpa bersenggolan.
 - Permukaan lantai yang rata dan tidak licin.
- **Ruang Virtual:**
 - Penggunaan *speaker* aktif untuk memastikan musik terdengar jelas di seluruh area.
- **Budaya Belajar:**
 - Menciptakan suasana yang bebas dari ejekan. Semua gerakan dihargai.
 - Mendorong siswa untuk saling mengajari dan mengoreksi gerakan teman dalam kelompoknya secara positif.
 - Menekankan bahwa gerak berirama adalah tentang ekspresi dan kegembiraan, bukan hanya teknik.

PEMANFAATAN DIGITAL

- Pemutar musik (ponsel, laptop) dan *speaker* aktif.
- Jika memungkinkan, proyektor untuk menampilkan video contoh senam irama.

G. LANGKAH-LANGKAH PEMBELAJARAN BERDIFERENSIASI

PERTEMUAN 1 & 2: FOKUS GERAKAN DASAR & KOMBINASI SEDERHANA

- **Pemanasan (Joyful):** Permainan "Hulahop Estafet" atau menari bebas mengikuti irama musik yang diputarkan guru untuk melemaskan tubuh.
- **Kegiatan Inti (Meaningful & Mindful):**
 - **Pertemuan 1:** Guru mendemonstrasikan gerak dasar ayunan lengan (depan-belakang, samping, putaran) dan langkah kaki (langkah biasa, rapat) secara terpisah dengan hitungan. Siswa meniru.
 - **Pertemuan 2:** Guru mengajarkan kombinasi sederhana: langkah biasa maju-mundur dikombinasikan dengan ayunan satu lengan secara bergantian. Siswa berlatih per baris atau dalam formasi bebas.
- **Diferensiasi Proses:** Guru memberikan instruksi verbal yang jelas dan berulang. Siswa yang kesulitan koordinasi bisa fokus pada gerakan kaki terlebih dahulu, baru ditambah gerakan tangan.
- **Refleksi:** "Apa yang kalian rasakan saat mencoba menggerakkan tangan dan kaki secara bersamaan?"

PERTEMUAN 3 & 4: FOKUS KOMBINASI LANJUTAN & RANGKAIAN AWAL

- **Pemanasan (Joyful):** Permainan "Patung Musik", siswa bergerak saat musik diputarkan dan diam saat musik berhenti.

- **Kegiatan Inti (Meaningful & Mindful):**
 - **Pertemuan 3:** Guru mengajarkan kombinasi yang lebih kompleks, seperti langkah ke samping dengan ayunan dan putaran dua lengan.
 - **Pertemuan 4:** Guru mulai mengajarkan rangkaian gerak 1-3 dari model yang ada di buku. Gerakan diajarkan per bagian (misal: gerakan 1 dulu sampai hafal, baru lanjut gerakan 2), kemudian digabungkan.
- **Diferensiasi Proses:** Siswa dibagi menjadi kelompok-kelompok kecil. Siswa yang lebih cepat hafal membantu temannya yang masih kesulitan.
- **Refleksi:** "Bagian mana dari rangkaian yang paling sulit dihafal?"

PERTEMUAN 5 & 6: FOKUS RANGKAIAN LENGKAP & PENAMPILAN KELOMPOK

- **Pemanasan (Joyful):** Mengulang rangkaian 1-3 yang sudah dipelajari dengan musik.
- **Kegiatan Inti (Meaningful & Mindful):**
 - **Pertemuan 5:** Guru mengajarkan rangkaian gerak 4-7. Setelah setiap gerakan dikuasai, langsung digabungkan dengan rangkaian sebelumnya.
 - **Pertemuan 6:** Siswa berlatih keseluruhan rangkaian (1-7) dalam kelompoknya masing-masing. Mereka diberi waktu untuk memastikan kekompakan dan menambahkan ekspresi. Puncak pertemuan adalah penampilan setiap kelompok.
- **Diferensiasi Produk:** Saat penampilan, guru menilai berdasarkan kekompakan, semangat, dan usaha, tidak semata-mata pada kesempurnaan teknik setiap individu.
- **Refleksi:** "Bagaimana perasaan kalian setelah bisa tampil bersama sebagai satu tim?"

H. ASESMEN PEMBELAJARAN

ASESMEN DIAGNOSTIK

- **Observasi Awal:** Mengamati keluwesan dan ritme gerak siswa saat pemanasan atau aktivitas bebas dengan musik.

ASESMEN FORMATIF

- **Observasi dan Koreksi Langsung:** Guru berkeliling memperbaiki postur, arah gerakan, dan kesesuaian dengan hitungan.
- **Tanya Jawab:** "Setelah langkah ke samping, ayunan tangannya ke arah mana?"
- **Penilaian Diri:** Siswa diminta merasakan sendiri apakah gerakannya sudah sesuai dengan irama.

ASESMEN SUMATIF

- **Praktik (Kinerja):** Penilaian utama adalah penampilan rangkaian gerak berirama secara berkelompok pada pertemuan terakhir. Guru menggunakan rubrik yang menilai:
 - **Kekompakan:** Keserasian gerak antar anggota kelompok.
 - **Kesesuaian dengan Irama:** Ketepatan gerakan dengan ketukan musik.
 - **Teknik Gerak:** Kebenaran gerakan dasar langkah dan ayunan.

- **Semangat dan Ekspresi:** Antusiasme dan keceriaan yang ditampilkan.
- **Tes Lisan:** Setelah penampilan, guru bisa bertanya pada kelompok: "Gerakan nomor berapa yang menurut kalian paling bagus? Mengapa?"

Mengetahui,
Kepala Sekolah

....., 20..
Guru Mata Pelajaran

.....
NIP.

.....
NIP.