



MODUL AJAR

KURIKULUM MERDEKA (*Deep Learning*)

Nama Sekolah :

Nama Penyusun :

NIP :

Mata pelajaran : **PJOK**

Fase D, Kelas / Semester : **VIII (Delapan) / II (Genap)**

MODUL AJAR DEEP LEARNING
MATA PELAJARAN : PJOK
UNIT 5: AKTIVITAS GERAK BERIRAMA

A. IDENTITAS MODUL

Nama Sekolah :
Nama Penyusun :
Mata Pelajaran : **PJOK**
Kelas / Fase /Semester : **VIII / D / I (Ganjil)**
Alokasi Waktu : **6 JP (2 kali pertemuan)**
Tahun Pelajaran : **20.. / 20..**

B. IDENTIFIKASI KESIAPAN PESERTA DIDIK

- **Pengetahuan Awal:** Peserta didik telah memiliki pemahaman dasar tentang pola gerak lokomotor (berjalan, melompat) dan non-lokomotor (mengayun) serta memiliki pengalaman mendengarkan musik dengan irama yang berbeda-beda.
- **Minat:** Sebagian peserta didik memiliki minat pada tarian modern atau tradisional, sementara yang lain lebih menyukai aktivitas fisik yang energik seperti senam atau lompat tali.
- **Latar Belakang:** Peserta didik berasal dari latar belakang sosial dan budaya yang beragam, dengan tingkat paparan yang berbeda terhadap musik, tarian, dan aktivitas senam.
- **Kebutuhan Belajar:**
 - **Visual:** Membutuhkan peragaan/demonstrasi gerakan secara langsung, video tutorial, dan gambar/poster urutan gerakan.
 - **Auditori:** Membutuhkan penjelasan lisan yang jelas, penggunaan musik/irama sebagai panduan ketukan, dan kesempatan berdiskusi untuk memahami konsep.
 - **Kinestetik:** Membutuhkan kesempatan untuk mencoba, mempraktikkan secara berulang, dan merasakan langsung koordinasi gerakan dengan irama.

C. KARAKTERISTIK MATERI PELAJARAN

- **Jenis Pengetahuan yang Akan Dicapai**
 - **Konseptual:** Memahami konsep pola langkah dasar, ayunan lengan, koordinasi gerak, kesesuaian gerak dengan irama (ketukan), dan manfaat aktivitas gerak berirama bagi kesehatan dan kebugaran.
 - **Prosedural:** Mampu melakukan berbagai gerak spesifik (langkah biasa, langkah rapat, langkah samping, ayunan lengan, dll.) dan merangkainya menjadi satu kesatuan gerak yang harmonis mengikuti irama musik.
- **Relevansi dengan Kehidupan Nyata Peserta Didik:** Aktivitas gerak berirama dapat meningkatkan kebugaran jasmani (kesehatan jantung, kelenturan), meningkatkan suasana hati, menjadi sarana ekspresi diri, dan dapat diterapkan sebagai kegiatan rekreasi atau bahkan dalam acara-acara sosial di lingkungan

sekolah maupun masyarakat.

- **Tingkat Kesulitan:** Sedang. Materi ini menuntut kemampuan koordinasi antara gerakan anggota tubuh (kaki dan tangan) dengan pendengaran (irama musik), yang bisa menjadi tantangan bagi sebagian peserta didik.
- **Struktur Materi:** Pembelajaran disusun secara sistematis, dimulai dari pengenalan gerak-gerak dasar (pola langkah dan ayunan lengan secara terpisah), dilanjutkan dengan penggabungan (kombinasi) beberapa gerakan, dan diakhiri dengan perancangan serta penampilan sebuah rangkaian gerak berirama yang utuh dan kreatif.
- **Integrasi Nilai dan Karakter:**
 - **Keimanan dan Ketakwaan terhadap Tuhan Yang Maha Esa, dan Berakhlak Mulia:** Mensyukuri karunia Tuhan berupa tubuh yang sehat dan dapat bergerak secara ritmis dan indah.
 - **Bernalar Kritis:** Menganalisis dan memilih kombinasi gerakan yang paling sesuai dan efektif untuk dirangkai mengikuti irama musik yang dipilih.
 - **Kreativitas:** Merancang rangkaian gerak orisinal yang memadukan berbagai pola langkah dan ayunan lengan secara harmonis.
 - **Kolaborasi/Bergotong Royong:** Bekerja sama dalam kelompok untuk menyusun, berlatih, dan menampilkan rangkaian gerak berirama secara kompak.
 - **Kemandirian:** Berlatih secara individu untuk menguasai setiap gerakan dasar sebelum digabungkan dalam latihan kelompok.
 - **Kepedulian:** Saling memberikan dukungan, motivasi, dan umpan balik yang membangun antar teman dalam kelompok.

D. DIMENSI PROFIL LULUSAN

- **Keimanan dan Ketakwaan terhadap Tuhan Yang Maha Esa, dan Berakhlak Mulia:** Menjaga kesehatan tubuh sebagai bentuk rasa syukur.
- **Kewargaan:** Menghargai keragaman gerak, termasuk yang terinspirasi dari tarian daerah sebagai bagian dari budaya bangsa.
- **Penalaran Kritis:** Menganalisis kesesuaian antara gerakan dengan tempo dan karakter musik.
- **Kreativitas:** Menghasilkan rangkaian gerak baru yang unik dan estetis.
- **Kolaborasi:** Bekerja efektif dalam tim untuk mencapai tujuan bersama (kekompakan gerak).
- **Kemandirian:** Bertanggung jawab atas penguasaan materi dan keterampilan gerak secara personal.
- **Kesehatan:** Memahami manfaat gerak berirama untuk kesehatan fisik dan mental.
- **Komunikasi:** Menggunakan bahasa tubuh (gerak) untuk berekspresi dan berkomunikasi secara non-verbal.

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 Tari & Seni Musik):** Keterkaitan erat dengan pemahaman irama, tempo, ketukan, birama, serta ekspresi dan estetika dalam gerak.
- **Matematika:** Penerapan konsep pola dan hitungan (misalnya, hitungan 1x8) dalam menyusun rangkaian gerakan.

C. TUJUAN PEMBELAJARAN

- **Pertemuan 1 (3 JP):** Melalui berbagai aktivitas pembelajaran, peserta didik dapat:
 1. Menganalisis dan mempraktikkan berbagai gerak spesifik pola langkah kaki (langkah biasa, rapat, depan, samping, keseimbangan, dan lompat) dalam aktivitas gerak berirama dengan benar.
 2. Menganalisis dan mempraktikkan berbagai gerak spesifik ayunan lengan (setinggi bahu, ke atas, merentang, mendorong) dalam aktivitas gerak berirama dengan benar.
- **Pertemuan 2 (3 JP):** Melalui berbagai aktivitas pembelajaran, peserta didik dapat:
 1. Menganalisis dan mempraktikkan kombinasi gerak langkah kaki dan ayunan lengan dalam aktivitas gerak berirama dengan koordinasi yang baik.
 2. Merancang dan menampilkan sebuah rangkaian aktivitas gerak berirama sederhana secara kreatif, baik perorangan maupun berkelompok, dengan menunjukkan nilai-nilai kolaborasi dan percaya diri.

D. TOPIK PEMBELAJARAN KONTEKSTUAL

- Membuat Koreografi Senam Irama Sederhana untuk Acara Peringatan Hari Kemerdekaan di Sekolah.
- Mengadaptasi Gerakan Senam Populer dari Media Sosial (seperti TikTok) menjadi Aktivitas Gerak Berirama yang Terstruktur.

E. KERANGKA PEMBELAJARAN

PRAKTIK PEDAGOGIK

- **Model Pembelajaran:** *Project Based Learning* (PBL) dan *Task-Based Learning* (Pembelajaran Berbasis Tugas).
- **Pendekatan:** *Deep Learning* (*Mindful, Meaningful, Joyful Learning*)
 - ***Mindful Learning***: Peserta didik diajak untuk fokus merasakan setiap detail gerakan, menyadari koneksi antara pikiran, tubuh, dan irama musik, serta memperhatikan pernapasan selama bergerak.
 - ***Meaningful Learning***: Peserta didik memahami relevansi gerak berirama dengan kesehatan (manfaat kardiovaskular), ekspresi diri, dan nilai budaya, sehingga pembelajaran tidak hanya sebatas menghafal gerakan.
 - ***Joyful Learning***: Pembelajaran dikemas dalam suasana yang menyenangkan dengan menggunakan musik yang disukai peserta didik, adanya unsur permainan, dan memberikan apresiasi atas setiap usaha dan kemajuan.
- **Metode Pembelajaran:** Demonstrasi, Latihan (*Drill*), Penugasan, Diskusi Kelompok, Presentasi/Penampilan.
- **Strategi Pembelajaran Berdiferensiasi**
 - **Diferensiasi Konten**: Menyediakan beragam sumber belajar seperti video tutorial gerakan, pilihan musik dengan tempo yang berbeda (lambat, sedang, cepat), dan kartu panduan bergambar (*task card*).
 - **Diferensiasi Proses**: Memberikan pilihan kepada peserta didik untuk berlatih secara mandiri, berpasangan, atau dalam kelompok kecil. Guru memberikan bimbingan dan umpan balik yang berbeda sesuai tingkat kemahiran masing-masing peserta didik/kelompok.
 - **Diferensiasi Produk**: Peserta didik dapat memilih bentuk produk akhir proyek mereka, misalnya: penampilan langsung di depan kelas, rekaman video koreografi, atau membuat poster infografis yang menjelaskan rangkaian gerak ciptaan mereka.

KEMITRAAN PEMBELAJARAN

- **Lingkungan Sekolah:** Berkolaborasi dengan guru Seni Budaya untuk memperdalam aspek musik dan tari. Melibatkan OSIS untuk mengintegrasikan hasil karya senam dalam acara sekolah.
- **Lingkungan Luar Sekolah/Masyarakat:** Mengundang instruktur senam lokal atau penggiat sanggar tari untuk menjadi guru tamu (jika memungkinkan).
- **Mitra Digital:** Memanfaatkan platform video seperti YouTube untuk mencari referensi gerakan dan musik.

LINGKUNGAN BELAJAR

- **Ruang Fisik:**
 - Lapangan olahraga atau aula yang luas dan aman.
 - Pengaturan ruang yang fleksibel untuk memungkinkan gerakan individu maupun kelompok.
 - Menyediakan *sound system* untuk memutar musik.
 - Jika ada, menggunakan cermin besar untuk membantu peserta didik mengoreksi gerakan sendiri.
- **Ruang Virtual:**
 - *Google Classroom* atau *WhatsApp Group* untuk berbagi materi, video tutorial, dan pengumpulan tugas.
 - *YouTube*, *Spotify*, atau *platform musik lainnya* sebagai sumber inspirasi musik pengiring.
 - Aplikasi edit video sederhana (misal: *CapCut*, *InShot*) untuk tugas pembuatan video.
- **Budaya Belajar:**
 - Menciptakan suasana yang positif, suportif, dan tidak menghakimi.
 - Mendorong budaya saling menghargai, berani mencoba, dan tidak takut membuat kesalahan.
 - Membangun kerja sama tim dan memberikan apresiasi terhadap karya teman.

PEMANFAATAN DIGITAL

- **Perpustakaan Digital/Sumber Daring:** Kanal YouTube yang berisi tutorial senam aerobik, zumba, atau tarian modern.
- **Forum Diskusi Daring:** Fitur komentar di Google Classroom untuk tanya jawab mengenai kesulitan gerakan.
- **Penilaian Daring:** Menggunakan Google Forms untuk kuis singkat atau lembar refleksi diri.
- **Media Presentasi Digital:** Peserta didik dapat menggunakan Canva atau PowerPoint untuk mempresentasikan konsep koreografi mereka.
- **Media Publikasi Digital:** Mengunggah video karya terbaik ke media sosial sekolah (Instagram/YouTube) sebagai bentuk apresiasi.

F. LANGKAH-LANGKAH PEMBELAJARAN BERDIFERENSIASI

PERTEMUAN 1 (3 JP : 120 MENIT)

Topik: Gerak Spesifik Langkah Kaki dan Ayunan Lengan

KEGIATAN PENDAHULUAN (15 MENIT)

- **Orientasi:** Guru membuka pelajaran dengan salam, berdoa, dan memeriksa kehadiran.
- **Apersepsi (Meaningful):** Guru memutar sebuah lagu yang populer dan bertanya, "Gerakan apa yang cocok untuk lagu ini?" atau "Siapa yang pernah ikut senam atau menari?".
- **Motivasi (Joyful):** Guru menjelaskan bahwa hari ini mereka akan belajar menjadi 'koreografer' dengan mempelajari gerakan-gerakan dasar yang keren.

- **Penyampaian Tujuan:** Guru menyampaikan tujuan pembelajaran untuk pertemuan pertama.
- **Pemanasan (Mindful & Joyful):** Melakukan pemanasan dinamis dalam bentuk permainan "Ikuti Irama", di mana guru memberikan ketukan (tepuk tangan) dengan tempo yang berubah-ubah dan peserta didik harus berjalan/bergerak mengikuti tempo tersebut.

KEGIATAN INTI (90 MENIT)

- **Mengamati (Mindful Learning):** Guru mendemonstrasikan gerak spesifik langkah kaki (langkah biasa, rapat, depan, samping) dan ayunan lengan (setinggi bahu, ke atas) secara perlahan dan berulang. Peserta didik diminta fokus mengamati detail gerakan.
- **Menanya:** Guru membuka sesi tanya jawab mengenai kesulitan atau hal yang belum dipahami dari demonstrasi.
- **Mencoba (Kinestetik & Diferensiasi Proses):**
 - Peserta didik dibagi menjadi beberapa pos belajar. Setiap pos fokus pada 1-2 jenis gerakan (misal: Pos 1: Langkah Biasa & Rapat; Pos 2: Langkah Depan & Samping, dst.).
 - Peserta didik berlatih secara mandiri atau berpasangan di setiap pos, dibantu dengan kartu panduan bergambar (*task card*). Guru berkeliling memberikan bimbingan.
- **Mengasosiasi (Meaningful Learning):** Peserta didik ditantang untuk mencoba menggabungkan satu jenis pola langkah kaki dengan satu jenis ayunan lengan secara sederhana (misal: 4 hitungan langkah biasa sambil mengayunkan lengan setinggi bahu).
- **Mengomunikasikan (Joyful Learning):** Beberapa peserta didik atau pasangan secara sukarela menampilkan hasil latihan kombinasi sederhana mereka di depan kelas dan mendapatkan apresiasi dari teman-temannya.
- **Pembelajaran Berdiferensiasi:**
 - **Proses:** Peserta didik yang cepat paham dapat diberi tantangan untuk mencoba kombinasi yang lebih kompleks, sementara yang masih kesulitan mendapat bimbingan lebih intensif dari guru.
 - **Konten:** Penggunaan musik dengan tempo lambat untuk latihan awal, dan tempo lebih cepat bagi yang sudah mahir.

KEGIATAN PENUTUP (15 MENIT)

- **Refleksi:** Peserta didik diminta untuk mengungkapkan: "Gerakan mana yang paling mudah/sulit?" dan "Apa yang kamu rasakan setelah bergerak mengikuti irama?"
- **Rangkuman:** Guru bersama peserta didik menyimpulkan gerakan-gerakan dasar yang telah dipelajari.
- **Tindak Lanjut:** Guru menugaskan peserta didik untuk mencoba mengingat 2-3 gerakan favorit mereka di rumah.
- **Penutup:** Melakukan pendinginan, diakhiri dengan salam dan doa.

PERTEMUAN 2 (3 JP : 120 MENIT)

Topik: Kombinasi dan Rangkaian Aktivitas Gerak Berirama

KEGIATAN PENDAHULUAN (15 MENIT)

- **Orientasi:** Salam, doa, presensi.
- **Apersepsi (Mindful):** Mengingat kembali materi pertemuan sebelumnya dengan meminta peserta didik mempraktikkan 2-3 gerakan dasar secara bersama-sama.
- **Motivasi (Joyful):** Guru mengumumkan "Project Koreografi Kelompok" dan menjelaskan bahwa setiap kelompok akan menciptakan karya senam unik mereka sendiri.
- **Penyampaian Tujuan:** Guru menyampaikan tujuan pembelajaran untuk pertemuan kedua.
- **Pemanasan:** Pemanasan dengan musik, menggabungkan beberapa gerakan dasar yang sudah dipelajari.

KEGIATAN INTI (90 MENIT)

- **Mengamati & Mencoba (Kombinasi):** Guru mendemonstrasikan beberapa contoh kombinasi gerakan yang lebih kompleks (misal: langkah samping dengan ayunan lengan menyilang, lompat dengan tangan mendorong ke atas). Peserta didik berlatih bersama.
- **Merancang Proyek (Kreativitas & Kolaborasi):**
 - Peserta didik dibagi menjadi kelompok-kelompok kecil (4-5 orang).
 - Setiap kelompok diminta untuk merancang sebuah rangkaian gerak berirama sederhana (durasi sekitar 8x8 hitungan) dengan menggabungkan minimal 4 gerakan dasar yang berbeda.
 - **Diferensiasi Konten:** Kelompok dapat memilih sendiri lagu pengiring yang mereka sukai.
- **Latihan Kelompok (Kolaborasi & Meaningful Learning):** Peserta didik berlatih dalam kelompoknya masing-masing. Mereka berdiskusi, saling mengoreksi, dan bekerja sama untuk mencapai kekompakan. Guru berperan sebagai fasilitator.
- **Menampilkan Karya (Joyful Learning & Diferensiasi Produk):** Setiap kelompok menampilkan hasil rangkaian gerak mereka di depan kelas. Kelompok lain bertugas sebagai penonton yang memberikan apresiasi.
- **Pembelajaran Berdiferensiasi:**
 - **Proses:** Kelompok yang mengalami kesulitan dapat diberi contoh rangkaian yang lebih sederhana, sementara kelompok yang lebih mahir didorong untuk menambahkan variasi formasi atau tingkat kesulitan gerakan.
 - **Produk:** Penilaian utama adalah pada proses kolaborasi dan kreativitas, bukan pada kesempurnaan teknis gerakan.

KEGIATAN PENUTUP (15 MENIT)

- **Refleksi:** Diskusi kelas tentang pengalaman bekerja dalam kelompok: "Apa tantangan terbesar saat membuat koreografi bersama?" dan "Bagian mana dari penampilan kelompokmu yang paling kamu banggakan?".
- **Rangkuman:** Guru memberikan umpan balik secara umum kepada semua kelompok, mengapresiasi usaha dan kreativitas mereka.
- **Tindak Lanjut:** Guru menginformasikan tentang penilaian sumatif yang akan datang (tes tertulis/praktik).

- **Penutup:** Pendinginan, salam, dan doa.

G. ASESMEN PEMBELAJARAN

ASESMEN DIAGNOSTIK

- **Tanya Jawab:** Di awal pembelajaran, guru bertanya: "Siapa yang bisa mencontohkan gerakan berjalan mengikuti ketukan?" untuk mengetahui pemahaman awal tentang irama.
- **Kuis Singkat:** Kuis lisan dengan pertanyaan: "Menurut kalian, apa bedanya menari dengan senam irama?"

ASESMEN FORMATIF

- **Tanya Jawab:** Selama proses pembelajaran, guru bertanya: "Mengapa tangan harus diayun setinggi bahu pada gerakan ini?" untuk mengecek pemahaman konsep.
- **Diskusi Kelompok:** Mengamati keaktifan peserta didik dalam berdiskusi saat merancang koreografi.
- **Observasi:** Guru menggunakan lembar observasi untuk menilai kemajuan keterampilan gerak dan sikap (kemandirian, kerja sama) peserta didik selama proses latihan.
- **Latihan Soal/LKPD:** Peserta didik diberi gambar beberapa gerakan acak dan diminta untuk mengurutkannya menjadi sebuah rangkaian yang logis.

ASESMEN SUMATIF

- **Produk (Proyek):** Menilai hasil akhir rangkaian gerak berirama kelompok menggunakan rubrik yang mencakup:
 - **Kreativitas:** Keaslian dan variasi gerakan yang digunakan.
 - **Kesesuaian dengan Musik:** Ketepatan gerakan dengan tempo dan ketukan musik.
 - **Kekompakan:** Keseragaman gerakan antar anggota kelompok.
 - **Kerja Sama:** Proses kolaborasi selama latihan dan perancangan.
- **Praktik (Kinerja):** Menilai kemampuan individu dalam melakukan 3-4 gerakan dasar secara teknis dengan benar.
- **Tes Tertulis:** Tes akhir bab untuk mengukur pemahaman konseptual.

Contoh Tes Tertulis:

A. Pilihan Ganda

- Gerakan melangkahkan kaki kanan ke depan, kemudian kaki kiri menyusul dan sebelum kaki kiri menapak, kaki kanan kembali dilangkahkan ke depan, disebut sebagai gerak spesifik...
 - Langkah biasa (looppas)
 - Langkah rapat (bijtrekpas)
 - Langkah depan (galoppas)
 - Langkah keseimbangan
- Manfaat utama dari melakukan aktivitas gerak berirama secara teratur adalah untuk meningkatkan...
 - Kekuatan otot lengan
 - Kecepatan lari

C. Daya tahan jantung dan paru-paru

D. Massa otot

B. Esai

1. Jelaskan dengan bahasamu sendiri, mengapa koordinasi antara gerakan tangan dan kaki sangat penting dalam aktivitas gerak berirama!
2. Rancanglah sebuah rangkaian gerak berirama sederhana sebanyak 2x8 hitungan dengan menggunakan minimal 3 jenis gerakan dasar yang sudah kamu pelajari! Tuliskan urutan gerakannya!

Mengetahui,
Kepala Sekolah

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

.....
NIP.

.....
NIP.