

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:
 - o 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

- 1. 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...
 - A. Langkah biasa (looppas)
 - B. Langkah rapat (bijtrekpas)
 - C. Langkah depan (galoppas)
 - D. Langkah keseimbangan
- 2. Manfaat utama dari melakukan aktivitas gerak berirama secara teratur adalah untuk meningkatkan...
 - A. Kekuatan otot lengan
 - B. 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 | |
|-------------------------------|-----|
| | |
| | |
| NIP | NIP |