

MODUL AJAR DEEP LEARNING
MAPEL : PENDIDIKAN JASMANI, OLAHRAGA, & KESEHATAN (PJOK)
UNIT 7: AKTIVITAS GERAK BERIRAMA

A. IDENTITAS MODUL

Nama Sekolah :
Nama Penyusun :
Mata Pelajaran : **Pendidikan Jasmani, Olahraga, & Kesehatan (PJOK)**
Kelas / Fase /Semester : **XII/ F / Genap**
Alokasi Waktu : **6 Pertemuan (2x45 menit)**
Tahun Pelajaran : **20.. / 20..**

B. IDENTIFIKASI KESIAPAN PESERTA DIDIK

Peserta didik kelas XII umumnya telah memiliki pengalaman dalam berbagai bentuk aktivitas gerak berirama pada jenjang sebelumnya, seperti senam irama sederhana, gerak dasar tari, atau aktivitas ritmik lainnya. Mereka diharapkan sudah memiliki koordinasi gerak dasar, pemahaman tentang irama, dan kemampuan untuk mengikuti instruksi. Beberapa peserta didik mungkin memiliki pengalaman lebih lanjut dalam bidang tari atau olahraga senam, sementara yang lain mungkin masih membutuhkan bimbingan lebih dalam koordinasi dan kelentukan. Pemahaman yang sudah dimiliki meliputi pentingnya pemanasan dan pendinginan, serta dasar-dasar keselamatan dalam beraktivitas fisik.

C. KARAKTERISTIK MATERI PELAJARAN

Materi Aktivitas Gerak Berirama termasuk dalam jenis pengetahuan prosedural dan konseptual. Prosedural karena melibatkan praktik langsung gerakan fisik yang terkoordinasi dengan irama. Konseptual karena peserta didik perlu memahami prinsip-prinsip gerak berirama, unsur-unsur pembentuk gerak, dan manfaatnya bagi kesehatan.

Relevansi materi ini dengan kehidupan nyata sangat tinggi, karena aktivitas gerak berirama merupakan bentuk olahraga yang menyenangkan dan dapat dilakukan oleh siapa saja, di mana saja, untuk menjaga kebugaran jasmani dan kesehatan mental. Contohnya seperti senam aerobik, zumba, atau bahkan menari dalam acara sosial. Tingkat kesulitan materi ini bersifat adaptif; gerakan dasar dapat dipelajari dengan mudah, namun pengembangan koreografi dan ekspresi memerlukan latihan dan kreativitas. Struktur materi dimulai dari pengenalan gerak dasar, pengembangan variasi, hingga penyusunan rangkaian gerak. Integrasi nilai dan karakter ditekankan pada sikap disiplin, kerja sama, percaya diri, kreativitas, tanggung jawab, dan penghargaan terhadap keindahan gerak.

D. DIMENSI PROFIL LULUSAN PEMBELAJARAN

Berdasarkan tujuan pembelajaran, dimensi profil lulusan yang akan dicapai adalah:

- **Kreativitas:** Peserta didik mampu merancang dan mengembangkan rangkaian gerak berirama secara inovatif.

- **Kolaborasi:** Peserta didik mampu bekerja sama dalam kelompok untuk menciptakan dan menampilkan koreografi gerak berirama.
- **Kemandirian:** Peserta didik mampu berlatih dan mengembangkan keterampilan gerak berirama secara mandiri serta bertanggung jawab atas kebugaran dirinya.
- **Kesehatan:** Peserta didik memahami dan merasakan manfaat aktivitas gerak berirama untuk kebugaran jasmani dan kesehatan mental.
- **Komunikasi:** Peserta didik mampu mengkomunikasikan ide-ide gerak dan memberikan umpan balik yang konstruktif dalam kelompok.

DESAIN PEMBELAJARAN

A. CAPAIAN PEMBELAJARAN (CP) NOMOR : 32 TAHUN 2024

Peserta didik mampu menganalisis, merancang, dan mempraktikkan keterampilan gerak spesifik aktivitas gerak berirama, serta menunjukkan kesadaran akan pentingnya menjaga kebugaran jasmani melalui aktivitas tersebut, dan mengembangkan nilai-nilai kerjasama, disiplin, dan kreativitas.

B. LINTAS DISIPLIN ILMU YANG RELEVAN

- **Seni Budaya (Seni Tari/Musik):** Pemahaman tentang ritme, melodi, ekspresi, dan estetika gerak.
- **Biologi:** Pengetahuan tentang sistem otot dan rangka, denyut jantung, serta respon tubuh terhadap aktivitas **fisik**.
- **Matematika:** Penggunaan **hitungan**, pola, dan simetri dalam menyusun koreografi.
- **Teknologi Informasi dan Komunikasi (TIK):** **Pemanfaatan** musik digital, video tutorial, dan aplikasi untuk merekam atau mengedit video penampilan.

C. TUJUAN PEMBELAJARAN

Pertemuan 1: Pengenalan Gerak Dasar dan Irama

- Melalui demonstrasi dan praktik, peserta didik mampu mengidentifikasi dan melakukan berbagai gerak dasar langkah kaki dan ayunan lengan dalam aktivitas gerak berirama dengan koordinasi yang baik.
- Melalui mendengarkan musik dan diskusi, peserta didik mampu merasakan dan menyesuaikan gerak dengan irama atau ketukan musik secara tepat.

Pertemuan 2 & 3: Pengembangan Variasi Gerak dan Kekompakan

- Melalui eksplorasi video tutorial dan latihan berkelompok, peserta didik mampu mengembangkan variasi gerak dasar langkah kaki dan ayunan lengan menjadi kombinasi gerak yang lebih kompleks dengan kreativitas.
- Melalui latihan bersama dan umpan balik, peserta didik mampu menunjukkan kekompakan dan sinkronisasi gerak dalam kelompok dengan penuh tanggung jawab.
- Melalui diskusi, peserta didik mampu menjelaskan manfaat fisik dan mental dari aktivitas gerak berirama bagi kesehatan tubuh secara mandiri.

Pertemuan 4 & 5: Perancangan dan Penampilan Koreografi

- Melalui diskusi kelompok dan praktik, peserta didik mampu merancang sebuah rangkaian koreografi gerak berirama sederhana dengan memadukan gerak dasar dan variasi secara kreatif.
- Melalui latihan **berulang** dan evaluasi diri, peserta didik mampu menampilkan koreografi gerak berirama secara bersama-sama dengan percaya diri dan ekspresif.

Pertemuan 6: Refleksi dan Evaluasi Kebugaran

- Melalui pengisian jurnal reflektif, peserta didik mampu mengevaluasi proses pembelajaran dan penampilan koreografi yang telah dilakukan, serta mengidentifikasi area pengembangan diri.
- Melalui tes kebugaran sederhana (misal: standing broad jump, push-up, sit-up), peserta didik mampu mengukur peningkatan komponen kebugaran jasmani setelah melakukan aktivitas gerak berirama secara bertanggung jawab.

D. TOPIK PEMBELAJARAN KONTEKSTUAL

- Senam pagi di sekolah/kantor sebagai bagian dari gaya hidup sehat.
- Koreografi tarian modern atau tradisional yang disesuaikan untuk kebugaran.
- Manfaat senam aerobik untuk menjaga berat badan dan kesehatan jantung.
- Penyusunan gerak berirama untuk acara sekolah atau lomba antar kelas.
- Aktivitas gerak berirama sebagai sarana relaksasi dan mengatasi stres.

E. KERANGKA PEMBELAJARAN

1. Praktik Pedagogik:

- **Eksplorasi Lapangan (Aula/Lapangan Sekolah):** Peserta didik akan mempraktikkan gerakan di area yang memadai, dengan pengawasan guru.
- **Wawancara (Opsional/Studi Kasus Video):** Peserta didik dapat "mewawancarai" atau menonton video wawancara dengan instruktur senam aerobik, penari, atau ahli kebugaran untuk memahami pentingnya gerak berirama dan tips praktisnya.
- **Presentasi:** Peserta didik akan menampilkan koreografi yang telah mereka rancang dan mempresentasikan prosesnya.

2. Mitra Pembelajaran:

- **Lingkungan Sekolah:** Guru PJOK, guru Seni Budaya (musik/tari), kepala sekolah (untuk penyediaan fasilitas), teman sejawat.
- **Lingkungan Luar Sekolah:** Instruktur senam/aerobik, sanggar tari, profesional kebugaran (dapat diundang sebagai *guest speaker* secara virtual atau melalui rekaman video).
- **Masyarakat:** Komunitas senam/tari lokal, kanal YouTube edukasi kebugaran.

3. Lingkungan Belajar:

- **Ruang Fisik:** Lapangan olahraga sekolah, aula sekolah, atau ruang kelas yang cukup luas dan aman untuk bergerak.
- **Ruang Virtual:** Google Classroom sebagai platform untuk berbagi materi, video tutorial, pengumpulan tugas video, dan forum diskusi.
- **Integrasi:** Penggunaan musik dari perangkat digital, video demonstrasi gerakan, dan aplikasi perekam video untuk evaluasi diri.

4. Pemanfaatan Digital:

- **Perpustakaan Digital:** Akses ke video tutorial senam/tari, artikel tentang manfaat gerak berirama, dan referensi musik.
- **Forum Diskusi Daring:** Diskusi di Google Classroom untuk berbagi ide koreografi, memberikan masukan antar kelompok, dan bertanya.
- **Penilaian Daring:** Penggunaan Google Forms untuk kuesioner refleksi dan pengumpulan tautan video penampilan.
- **Kahoot!/Mentimeter:** Untuk kuis interaktif tentang gerak dasar atau manfaat kebugaran, serta jajak pendapat tentang preferensi musik.

F. LANGKAH-LANGKAH PEMBELAJARAN BERDIFERENSIASI

KEGIATAN PENDAHULUAN (15-20 MENIT)

- **Prinsip Pembelajaran Berkesadaran:** Guru mengajak peserta didik untuk melakukan peregangan statis dan dinamis secara mindful, dengan memfokuskan

perhatian pada setiap bagian tubuh yang bergerak. Guru dapat memandu dengan instruksi verbal yang tenang dan jelas.

- **Prinsip Pembelajaran Bermakna:** Guru mengawali dengan pertanyaan pemantik yang memotivasi, misalnya: "Bagaimana perasaan kalian setelah melakukan aktivitas fisik dengan iringan musik?" atau "Apa manfaat yang kalian rasakan saat tubuh bergerak selaras dengan irama?". Guru dapat menampilkan video singkat yang inspiratif tentang manfaat gerak berirama bagi kesehatan.
- **Prinsip Pembelajaran Menggembirakan:** Guru dapat memutar musik yang energik dan ceria untuk membangun suasana positif. Guru juga dapat menggunakan Kahoot! atau **Mentimeter** untuk kuis pre-test ringan tentang gerak dasar atau pengetahuan musik, yang bersifat menyenangkan.
- Guru menyampaikan tujuan pembelajaran hari ini dan aktivitas yang akan dilakukan.

KEGIATAN INTI

Prinsip Pembelajaran Bermakna dan Menggembirakan:

Memahami (Eksplorasi Gerak):

- Guru mendemonstrasikan gerak dasar langkah kaki dan ayunan lengan, disertai penjelasan tentang hitungan dan irama.
- Peserta didik dibagi menjadi kelompok-kelompok kecil (diferensiasi proses berdasarkan tingkat kemampuan awal atau minat, misalnya kelompok fokus pada ritme, kelompok fokus pada koordinasi). Setiap kelompok diberikan tugas eksplorasi gerak dasar melalui video tutorial yang disediakan atau dari buku, serta praktik langsung.
- Guru berkeliling, mengamati, dan memberikan bimbingan individual atau kelompok.
- **Diferensiasi Konten:** Guru dapat menyediakan kartu panduan gerak dengan tingkat kesulitan berbeda atau tautan video gerak yang bervariasi.

Mengaplikasi (Merancang dan Berkolaborasi):

- **Proyek Kelompok:** Setiap kelompok ditugaskan untuk merancang sebuah rangkaian koreografi gerak berirama sederhana (misal, durasi 1-2 menit) dengan musik pilihan mereka. Mereka harus memadukan gerak dasar yang telah dipelajari dengan variasi yang kreatif.
- Peserta didik berkolaborasi dalam kelompok untuk menyusun, melatih, dan menyempurnakan koreografi. Guru berperan sebagai fasilitator, memberikan masukan dan umpan balik tentang gerak, sinkronisasi, dan ekspresi.
- **Setiap** kelompok merekam latihan mereka menggunakan perangkat digital untuk evaluasi diri.
- **Diferensiasi Produk: Kelompok** dapat memilih jenis musik dan gaya gerak yang berbeda (misalnya, senam aerobik, modern dance, atau perpaduan tradisional dengan modern).

Merefleksi (Penampilan dan Evaluasi):

- **Prinsip Pembelajaran Berkesadaran:** Setelah setiap sesi latihan atau sebelum penampilan, guru memimpin sesi refleksi singkat. Peserta didik diajak untuk **memikirkan** progres mereka, tantangan yang dihadapi, dan bagaimana mereka bekerja sama dalam kelompok. Guru dapat bertanya: "Apa yang paling sulit dalam menyinkronkan gerakan kalian?" atau "Bagaimana kerja sama tim mempengaruhi penampilan kalian?".

- **Prinsip Pembelajaran Bermakna:** Setiap kelompok menampilkan koreografi mereka di depan kelas. Peserta didik lain memberikan umpan balik yang konstruktif (misalnya menggunakan rubrik penilaian yang disediakan guru).
- Guru memfasilitasi diskusi tentang penampilan, menyoroti kekuatan dan area yang perlu ditingkatkan, serta mengaitkan gerak berirama dengan prinsip-prinsip kebugaran.

KEGIATAN PENUTUP (10-15 MENIT)

- **Prinsip Pembelajaran Umpan Balik Konstruktif:** Guru memberikan umpan balik umum kepada seluruh kelas, mengapresiasi usaha dan kreativitas peserta didik. Guru dapat **menyoroti** peningkatan kebugaran, kekompakan, dan ekspresi yang terlihat selama pembelajaran.
- **Menyimpulkan Pembelajaran:** Guru bersama peserta didik merangkum manfaat dan pentingnya aktivitas gerak berirama untuk kesehatan dan kebugaran. Peserta didik dapat diminta untuk menyebutkan satu hal yang mereka pelajari atau rasakan hari ini.
- **Perencanaan Pembelajaran Selanjutnya:** Guru memberikan motivasi untuk terus berolahraga secara teratur. Peserta didik dapat diminta untuk memikirkan ide-ide gerak atau **jenis** musik lain untuk proyek selanjutnya (jika ada). Guru mengingatkan tentang pentingnya menjaga pola hidup sehat.

G. ASESMEN PEMBELAJARAN

ASESMEN AWAL PEMBELAJARAN:

- **Observasi:** Guru mengamati gerak dasar peserta didik saat pemanasan atau saat mengikuti instruksi **sederhana**.
- **Wawancara (singkat/terbatas):** Guru mengajukan pertanyaan singkat kepada beberapa peserta didik secara acak mengenai pengalaman mereka dengan aktivitas gerak berirama atau pemahaman tentang irama.
- **Kuesioner:** Kuesioner singkat melalui Google Forms tentang preferensi musik, tingkat kebugaran yang dirasakan, dan pengalaman sebelumnya dalam beraktivitas gerak **berirama**.
- **Tes Diagnostik (Gerak Dasar):** Peserta didik diminta melakukan 3-5 gerak dasar (misal: langkah biasa, langkah rapat, ayunan lengan ke depan) untuk melihat koordinasi dan **pemahaman** awal.

Contoh Soal Diagnostik:

1. Sebutkan 2 (dua) jenis gerak dasar langkah kaki dalam aktivitas gerak berirama yang Anda ketahui!
2. Apa yang dimaksud dengan "irama" dalam konteks aktivitas gerak?
3. Mengapa pemanasan penting dilakukan sebelum beraktivitas fisik?
4. Seberapa sering Anda melakukan aktivitas fisik dalam seminggu? (Pilihan: Hampir setiap hari, 3-4 kali seminggu, 1-2 kali seminggu, Jarang sekali).
5. Gerakan apa yang paling Anda sukai saat berolahraga dengan musik?

ASESMEN PROSES PEMBELAJARAN:

- **Tugas Harian:** Peserta didik mempraktikkan gerak dasar dan variasi yang diberikan,

kemudian merekamnya dalam video singkat untuk diunggah (atau dinilai langsung oleh guru).

- **Diskusi Kelompok:** Guru menggunakan rubrik observasi untuk menilai kontribusi, inisiatif, dan kemampuan kerja sama setiap anggota kelompok dalam merancang koreografi.
- **Presentasi (Latihan/Penampilan):** Penilaian terhadap koordinasi, kekompakan, **ekspresi**, dan kesesuaian gerak dengan musik saat latihan atau penampilan kelompok.

Contoh Tugas Harian (Pertemuan 2: Pengembangan Variasi Gerak):

1. Buatlah kombinasi 3 gerakan langkah kaki dan 2 gerakan ayunan lengan yang berbeda dari yang diajarkan sebelumnya. Rekam gerakan Anda dalam video berdurasi maksimal 30 detik dan unggah ke Google Classroom.
2. Jelaskan mengapa menjaga kekompakan kelompok sangat penting dalam aktivitas gerak berirama!
3. Sebutkan minimal 3 (tiga) manfaat kesehatan yang bisa didapatkan dari rutin melakukan aktivitas gerak berirama!
4. Pilihlah salah satu jenis musik yang Anda suka, kemudian jelaskan bagaimana Anda akan menyesuaikan gerakan langkah dan ayunan lengan Anda dengan irama musik tersebut!
5. Bagaimana cara mengatasi jika salah satu anggota kelompok Anda mengalami kesulitan dalam mengikuti gerakan yang telah disepakati?

ASESMEN AKHIR PEMBELAJARAN:

- **Jurnal Reflektif:** Peserta didik menulis refleksi tentang proses pembelajaran, tantangan yang dihadapi dalam **menyusun** dan menampilkan koreografi, serta nilai-nilai yang didapat.
- **Tes Tertulis:** Tes esai **atau** pilihan ganda yang mencakup pemahaman konsep, manfaat, dan prinsip gerak berirama.
- **Tugas Akhir (Proyek): Penampilan** koreografi gerak berirama kelompok (dinilai dari kreativitas, sinkronisasi, ekspresi, energi, dan kesesuaian dengan tema/musik).

Contoh Soal untuk Tes Tertulis (Asesmen Akhir):

1. Jelaskan pengertian aktivitas gerak berirama dan sebutkan unsur-unsur utama yang harus diperhatikan dalam melakukannya!
2. Analisis bagaimana koordinasi gerak langkah kaki dan ayunan lengan dapat mempengaruhi kualitas penampilan sebuah rangkaian gerak berirama. Berikan contohnya!
3. Bagaimana Anda mengintegrasikan prinsip-prinsip keselamatan dan kebugaran dalam proses perancangan dan pelaksanaan koreografi gerak berirama kelompok Anda?
4. Sebutkan dan jelaskan minimal 3 (tiga) manfaat aktivitas gerak berirama bagi kesehatan fisik dan mental seseorang!
5. Anda diminta untuk membuat sebuah koreografi gerak berirama untuk memeriahkan acara Hari Kemerdekaan. Gambarkan secara singkat ide koreografi Anda, termasuk jenis musik yang akan digunakan, dan bagaimana Anda akan menonjolkan nilai-nilai nasionalisme melalui gerakan-gerakan tersebut!