



MODUL AJAR

KURIKULUM MERDEKA (*Deep Learning*)

Nama Sekolah :

Nama Penyusun :

NIP :

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

Fase A, Kelas / Semester : **I (Satu) / I (Ganjil)**

MODUL AJAR DEEP LEARNING
MATA PELAJARAN : PENDIDIKAN JASMANI, OLAHRAGA, DAN KESEHATAN
(PJOK)
BAB 1 : AKTIVITAS POLA GERAK DASAR LOKOMOTOR

A. IDENTITAS MODUL

Nama Sekolah :
Nama Penyusun :
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK)
Kelas / Fase / Semester: I / A / Ganjil & Genap
Alokasi Waktu : 8 JP (4 kali pertemuan)
Tahun Pelajaran : 20... / 20...

B. IDENTIFIKASI KESIAPAN PESERTA DIDIK

- **Pengetahuan Awal:** Peserta didik sudah dapat berjalan dan berlari dalam aktivitas sehari-hari, namun belum memahami teknik yang benar. Mereka mengenal beberapa nama hewan.
- **Minat:** Peserta didik memiliki minat yang tinggi terhadap permainan, aktivitas fisik yang aktif, dan menirukan gerakan hewan.
- **Latar Belakang:** Latar belakang sosial dan tingkat keaktifan fisik peserta didik beragam.
- **Kebutuhan Belajar:**
 - **Visual:** Memerlukan contoh dan peragaan gerakan yang jelas dari guru atau melalui gambar/video.
 - **Auditori:** Memerlukan instruksi lisan yang sederhana, jelas, dan bersemangat, serta responsif terhadap musik atau irama.
 - **Kinestetik:** Memerlukan kesempatan yang luas untuk mencoba, mempraktikkan gerakan secara langsung, dan belajar melalui permainan fisik.

C. KARAKTERISTIK MATERI PELAJARAN

- **Jenis Pengetahuan yang Akan Dicapai**
 - **Konseptual:** Memahami arti pola gerak dasar lokomotor (gerakan berpindah tempat) dan perbedaan antara berjalan, berlari, dan melompat.
 - **Prosedural:** Mempelajari dan mempraktikkan cara melakukan gerakan berjalan, berlari, dan melompat dengan koordinasi tubuh yang lebih baik.
- **Relevansi dengan Kehidupan Nyata Peserta Didik:** Gerak lokomotor adalah fondasi dari hampir semua aktivitas fisik dan permainan yang dilakukan anak-anak setiap hari, seperti bermain kejar-kejaran, sepak bola, atau sekadar berjalan ke sekolah.
- **Tingkat Kesulitan:** Rendah hingga sedang. Gerakan dasarnya bersifat alamiah, namun untuk melakukannya dengan benar dan bervariasi membutuhkan latihan dan bimbingan.

- **Struktur Materi:** Dimulai dari gerakan yang paling dikenal (berjalan), dilanjutkan ke gerakan yang lebih dinamis (berlari), kemudian gerakan yang lebih menantang (melompat), dan diakhiri dengan kombinasi dalam permainan.
- **Integrasi Nilai dan Karakter:** Menanamkan nilai sportivitas, keberanian mencoba, disiplin mengikuti aturan, dan kerja sama dalam aktivitas kelompok.

D. DIMENSI PROFIL LULUSAN

- **Keimanan dan Ketakwaan terhadap Tuhan Yang Maha Esa, dan Berakhlak Mulia:** Mengawali dan mengakhiri kegiatan dengan berdoa sebagai wujud syukur atas kesehatan tubuh.
- **Kewargaan:** Mematuhi aturan permainan dan menghargai giliran teman untuk bermain.
- **Penalaran Kritis:** Mampu membedakan berbagai jenis gerakan lokomotor dan memilih gerakan yang efektif dalam permainan.
- **Kreativitas:** Mengekspresikan diri dengan menirukan berbagai gerakan hewan secara kreatif.
- **Kolaborasi:** Bekerja sama dengan teman dalam permainan kelompok untuk mencapai tujuan bersama.
- **Kemandirian:** Berani mencoba melakukan gerakan baru dan menyelesaikan tugas gerak secara mandiri.
- **Kesehatan:** Memahami bahwa bergerak aktif membuat tubuh menjadi sehat dan kuat.
- **Komunikasi:** Mendengarkan instruksi guru dan berkomunikasi secara efektif dengan teman saat bermain.

DESAIN PEMBELAJARAN

A. CAPAIAN PEMBELAJARAN (CP)

Pada akhir Fase A, murid memiliki kemampuan sebagai berikut.

- **Terampil Bergerak**
Mempraktikkan keterampilan gerak fundamental dan menerapkannya dalam berbagai situasi gerak yang berbeda; mengeksplorasi berbagai strategi gerak; dan mengeksplorasi berbagai konsep gerak serta menyimpulkan efektivitasnya.
- **Belajar Melalui Gerak**
Menaati peraturan untuk menumbuhkan fair play di dalam berbagai aktivitas jasmani; menerapkan strategi kolaborasi ketika berpartisipasi dalam aktivitas jasmani..
- **Bergaya Hidup Aktif**
Berpartisipasi di dalam berbagai aktivitas jasmani dan mengidentifikasi manfaatnya.
- **Memilih Hidup yang Menyehatkan**
Mengenali gaya hidup aktif dan sehat; mengenali manfaat komponen makanan bergizi seimbang; serta mengenali situasi dan potensi yang berisiko terhadap kesehatan dan keselamatan serta strategi mencari bantuan kepada orang dewasa terpercaya.

B. LINTAS DISIPLIN ILMU

- **Ilmu Pengetahuan Alam (IPA):** Mengenal berbagai jenis hewan dan cara mereka bergerak.
- **Bahasa Indonesia:** Memahami dan mengikuti instruksi lisan, serta menceritakan pengalaman bergerak.
- **Seni Budaya dan Prakarya (SBdP):** Bergerak mengikuti irama atau ketukan, serta melakukan gerakan yang ekspresif.

C. TUJUAN PEMBELAJARAN

- **Pertemuan 1:** Peserta didik mampu mempraktikkan berbagai pola gerak dasar berjalan melalui aktivitas menirukan gerak hewan dengan benar. (2 JP)
- **Pertemuan 2:** Peserta didik mampu mempraktikkan berbagai pola gerak dasar berlari melalui aktivitas menirukan gerak hewan dengan benar. (2 JP)
- **Pertemuan 3:** Peserta didik mampu mempraktikkan berbagai pola gerak dasar melompat melalui aktivitas menirukan gerak hewan dengan benar. (2 JP)
- **Pertemuan 4:** Peserta didik mampu mengombinasikan berbagai pola gerak dasar lokomotor (berjalan, berlari, melompat) dalam bentuk permainan sederhana dengan menunjukkan sikap kerja sama. (2 JP)

D. INDIKATOR KETERCAPAIAN TUJUAN PEMBELAJARAN

1. Peserta didik dapat mengidentifikasi gerakan yang termasuk pola gerak lokomotor.
2. Peserta didik dapat menjelaskan cara melakukan gerak berjalan, berlari, dan

melompat dengan bahasa sederhana.

3. Peserta didik mampu melakukan setidaknya tiga gerakan meniru hewan berjalan.
4. Peserta didik mampu melakukan setidaknya tiga gerakan meniru hewan berlari.
5. Peserta didik mampu melakukan setidaknya dua gerakan meniru hewan melompat.
6. Peserta didik berpartisipasi aktif dalam permainan kombinasi gerak lokomotor.
7. Peserta didik menunjukkan sikap mandiri (berani mencoba) dan gotong royong (kerja sama) selama pembelajaran.

E. TOPIK PEMBELAJARAN KONTEKSTUAL

Meniru Aneka Gerak Hewan di Kebun Binatang.

F. KERANGKA PEMBELAJARAN

PRAKTIK PEDAGOGIK

- **Model Pembelajaran:** Pembelajaran Berbasis Permainan (*Game-Based Learning*)
- **Pendekatan:** *Deep Learning (Mindful, Meaningful, Joyful Learning)*
 - **Mindful Learning:** Peserta didik diajak merasakan dan menyadari bagian tubuh mana yang bergerak saat menirukan hewan (misalnya, "Rasakan tangan dan kakimu bergerak seperti gajah").
 - **Meaningful Learning:** Peserta didik memahami bahwa gerakan yang dipelajari berguna untuk aktivitas bermain mereka sehari-hari.
 - **Joyful Learning:** Pembelajaran dikemas dalam suasana permainan yang gembira, imajinatif, dan ekspresif.
- **Metode Pembelajaran:** Demonstrasi, imitasi (peniruan), penugasan, dan permainan.
- **Strategi Pembelajaran Berdiferensiasi**
 - **Diferensiasi Konten:** Menyediakan gambar atau video singkat gerakan hewan untuk peserta didik yang membutuhkan visualisasi lebih.
 - **Diferensiasi Proses:** Memberikan bimbingan individual bagi peserta didik yang kesulitan. Membentuk kelompok heterogen agar terjadi tutor sebaya.
 - **Diferensiasi Produk:** Peserta didik dapat menunjukkan pemahaman dengan cara mendemonstrasikan gerakan yang paling mereka sukai atau menceritakannya.

KEMITRAAN PEMBELAJARAN

- **Lingkungan Sekolah:** Menggunakan lapangan sekolah, halaman, atau aula sebagai area bermain yang aman dan luas.
- **Lingkungan Luar Sekolah/Masyarakat:** Orang tua diimbau untuk mengajak anak bermain aktif di lingkungan rumah.
- **Mitra Digital:** Menggunakan video pendek dari platform digital untuk menunjukkan contoh gerakan hewan sebagai pengantar.

LINGKUNGAN BELAJAR

- **Ruang Fisik:**

- Area belajar yang luas, aman, dan bebas dari halangan.
- Penanda (cones) atau kapur untuk membuat jalur atau area permainan.
- **Ruang Virtual:**
 - Penggunaan proyektor di kelas (jika ada) untuk menampilkan video gerakan hewan sebelum ke lapangan.
- **Budaya Belajar:**
 - Menciptakan suasana yang positif, saling mendukung, dan tidak menertawakan kesalahan teman.
 - Menghargai setiap usaha dan keberanian peserta didik untuk mencoba.

PEMANFAATAN DIGITAL

- Pemutaran video singkat tentang gerakan hewan sebagai apersepsi.
- Penggunaan pengeras suara portabel untuk musik atau instruksi di lapangan yang luas.

G. LANGKAH-LANGKAH PEMBELAJARAN BERDIFERENSIASI

PERTEMUAN 1 (2 JP : 70 MENIT)

Topik: Pola Gerak Berjalan Meniru Hewan

KEGIATAN PENDAHULUAN (15 MENIT)

- **Orientasi:** Guru menyapa, meminta seorang peserta didik memimpin barisan dan doa.
- **Presensi:** Guru memeriksa kehadiran dan memastikan kondisi kesehatan peserta didik.
- **Apersepsi:** Guru bertanya, "Siapa yang pernah ke kebun binatang? Hewan apa saja yang jalannya pelan? Bagaimana cara gajah berjalan?"
- **Motivasi:** Guru menyampaikan bahwa dengan meniru gerak hewan, belajar bergerak menjadi lebih seru dan badan menjadi kuat.
- **Pemanasan:** Bermain "Hijau-Hitam". Peserta didik dibagi dua kelompok, berbaris saling berhadapan. Jika guru menyebut "Hijau", kelompok Hijau mengejar kelompok Hitam. Jika menyebut "Hitam", sebaliknya.

KEGIATAN INTI (45 MENIT)

- **Eksplorasi:** Guru mendemonstrasikan cara berjalan meniru beberapa hewan: gajah (membungkuk, tangan sebagai belalai), beruang (agak tegak, kaki sedikit ditekuk), dan kepiting (posisi merangkak terbalik).
- **Praktik Mandiri:** Peserta didik mencoba menirukan ketiga gerakan tersebut secara bebas di area yang ditentukan.
- **Praktik Terbimbing:** Guru memberikan instruksi berantai, "Sekarang, ayo semua berjalan seperti gajah! ... Sekarang ganti jadi kepiting!"
- **Elaborasi:** Peserta didik secara berpasangan saling mengamati gerakan temannya dan memberikan semangat.
- **Pembelajaran Berdiferensiasi:**
 - **Proses:** Guru memberikan bantuan fisik (memegang tangan atau membetulkan posisi) kepada peserta didik yang masih kesulitan menyeimbangkan badan.
 - **Produk:** Di akhir, setiap peserta didik diminta menunjukkan satu gerakan

hewan berjalan yang paling ia kuasai.

KEGIATAN PENUTUP (10 MENIT)

- **Refleksi:** Guru bertanya, "Gerakan hewan apa yang paling kalian suka hari ini? Bagian mana yang paling sulit?"
- **Rangkuman:** Guru menyimpulkan bahwa berjalan adalah gerak berpindah tempat yang bisa dilakukan dengan banyak cara yang menyenangkan.
- **Tindak Lanjut:** Guru memberikan tugas untuk mengamati cara berjalan hewan peliharaan di rumah (jika ada).
- **Penutup:** Pendinginan dengan peregangan ringan dan ditutup dengan doa.

PERTEMUAN 2 (2 JP : 70 MENIT)

Topik: Pola Gerak Berlari Meniru Hewan

KEGIATAN PENDAHULUAN (15 MENIT)

- **Orientasi & Doa:** Seperti pertemuan sebelumnya.
- **Apersepsi:** Guru mengulas gerakan berjalan dari pertemuan lalu dan bertanya, "Kalau hewan mau bergerak cepat, mereka akan...? Hewan apa yang larinya kencang?"
- **Tujuan:** Menyampaikan tujuan belajar hari ini yaitu menirukan gerak hewan berlari.
- **Pemanasan:** Bermain "Kucing dan Tikus". Satu anak menjadi kucing (pengejar), satu anak menjadi tikus (yang dikejar), anak-anak lain membentuk lingkaran sebagai "rumah" tikus.

KEGIATAN INTI (45 MENIT)

- **Eksplorasi:** Guru mendemonstrasikan cara berlari meniru beberapa hewan: kuda (lari dengan mengangkat lutut tinggi), kelinci (lari sambil melompat-lompat kecil), dan harimau (lari cepat dengan langkah lebar).
- **Praktik Mandiri:** Peserta didik mencoba ketiga gerakan lari tersebut di area yang sudah ditentukan.
- **Praktik Terbimbing:** Guru memberikan instruksi untuk bergerak dari satu titik ke titik lain menggunakan salah satu gaya lari hewan.
- **Permainan:** Bermain "Lomba Lari Estafet Hewan". Setiap kelompok berbaris, anggota pertama berlari dengan gaya kuda ke titik tertentu, lalu kembali dan menepuk teman berikutnya yang akan berlari dengan gaya kelinci, dan seterusnya.
- **Pembelajaran Berdiferensiasi:**
 - **Proses:** Bagi kelompok yang lebih mahir, jarak estafet bisa diperjauh. Bagi yang kesulitan, fokus pada penyelesaian gerakan, bukan kecepatan.
 - **Produk:** Peserta didik dinilai berdasarkan partisipasi dan usahanya dalam permainan estafet.

KEGIATAN PENUTUP (10 MENIT)

- **Refleksi:** Guru bertanya, "Bagaimana rasanya berlari seperti kuda? Apa bedanya dengan berlari seperti kelinci?"
- **Rangkuman:** Guru menegaskan bahwa berlari adalah gerak lokomotor yang lebih cepat dari berjalan.

- **Tindak Lanjut:** Mengajak peserta didik untuk lebih sering bermain lari-larian di waktu luang.
- **Penutup:** Pendinginan dan doa.

PERTEMUAN 3 (2 JP : 70 MENIT)

Topik: Pola Gerak Melompat Meniru Hewan

KEGIATAN PENDAHULUAN (15 MENIT)

- **Orientasi & Doa:** Rutin.
- **Apersepsi:** Guru bertanya, "Selain berjalan dan berlari, bagaimana lagi cara hewan berpindah tempat? Hewan apa yang jago melompat?"
- **Tujuan:** Menyampaikan tujuan belajar hari ini yaitu menirukan gerak hewan melompat.
- **Pemanasan:** Bermain lompat tali perorangan atau melompati rintangan rendah (misal: botol air mineral yang direbahkan).

KEGIATAN INTI (45 MENIT)

- **Eksplorasi:** Guru mendemonstrasikan cara melompat meniru beberapa hewan: katak (jongkok lalu melompat jauh ke depan dengan dua kaki) dan kanguru (berdiri, melompat-lompat di tempat atau ke depan dengan dua kaki).
- **Praktik Mandiri:** Peserta didik berlatih melompat seperti katak dan kanguru di tempat. Guru menekankan pentingnya mendarat dengan kedua kaki dan lutut sedikit menekuk untuk keamanan.
- **Praktik Terbimbing:** Membuat "perjalanan katak", di mana peserta didik melompat dari satu titik ke titik lain yang sudah ditandai.
- **Permainan:** Bermain "Lompati Sungai". Guru membuat dua garis paralel di tanah sebagai "sungai". Peserta didik harus melompatinya dengan gaya katak tanpa "masuk ke air". Lebar sungai bisa divariasikan.
- **Pembelajaran Berdiferensiasi:**
 - **Proses:** Lebar "sungai" disesuaikan dengan kemampuan masing-masing anak. Anak yang takut bisa dibantu dengan dipegang tangannya.
 - **Produk:** Penilaian berdasarkan keberanian mencoba dan teknik dasar mendarat yang aman.

KEGIATAN PENUTUP (10 MENIT)

- **Refleksi:** Guru bertanya, "Melompat seperti katak atau kanguru yang lebih seru? Apa yang harus diperhatikan saat mendarat?"
- **Rangkuman:** Guru menjelaskan melompat adalah gerakan mengangkat tubuh ke udara dan penting untuk mendarat dengan aman.
- **Tindak Lanjut:** Menantang peserta didik untuk mencoba melompat di tempat sebanyak 5 kali tanpa jatuh.
- **Penutup:** Pendinginan dan doa.

PERTEMUAN 4 (2 JP : 70 MENIT)

Topik: Kombinasi Gerak Lokomotor dalam Permainan

KEGIATAN PENDAHULUAN (15 MENIT)

- **Orientasi & Doa:** Rutin.

- **Apersepsi:** Guru mengulas kembali semua gerakan yang telah dipelajari: "Ingat gerakan gajah? Kuda? Katak? Hari ini kita akan pakai semua gerakan itu untuk bermain!"
- **Tujuan:** Menyampaikan tujuan belajar hari ini yaitu mengombinasikan semua gerakan lokomotor dalam permainan.
- **Pemanasan:** Bermain "Ikuti Kata Guru". Guru menyebutkan gerakan ("Berjalan seperti beruang!", "Berlari seperti kuda!") dan semua anak mengikutinya.

KEGIATAN INTI (45 MENIT)

- **Eksplorasi:** Guru menyiapkan "Pos Petualangan Hewan". Ada 3-4 pos yang ditandai dengan cone.
 - Pos 1 ke Pos 2: Berjalan seperti kepiting.
 - Pos 2 ke Pos 3: Berlari seperti kelinci.
 - Pos 3 ke Pos 4: Melompat seperti katak.
- **Praktik Terbimbing:** Peserta didik secara bergiliran mencoba melewati rute "Petualangan Hewan" tersebut.
- **Permainan Utama:** "Kebun Binatang Bergerak". Guru membagi area menjadi tiga: "kandang hewan berjalan", "kandang hewan berlari", dan "kandang hewan melompat". Guru akan memutar musik. Saat musik bermain, semua anak bergerak bebas. Saat musik berhenti, guru akan berteriak nama kandang, misal "KANDANG HEWAN MELOMPAT!", dan semua anak harus segera bergerak ke area tersebut dengan cara melompat.
- **Pembelajaran Berdiferensiasi:**
 - **Proses:** Anak yang lebih cepat bisa diberi tantangan tambahan (misal: harus menyentuh tanah sebelum lari ke kandang). Anak yang butuh bimbingan bisa dipasangkan dengan temannya.
 - **Produk:** Keaktifan dan kegembiraan peserta didik dalam mengikuti permainan menjadi indikator utama.

KEGIATAN PENUTUP (10 MENIT)

- **Refleksi:** Diskusi singkat: "Permainan mana yang paling seru hari ini? Gerakan apa yang paling sering kita gunakan?"
- **Rangkuman:** Guru menyimpulkan bahwa semua gerakan lokomotor bisa digabungkan untuk membuat permainan jadi lebih asyik dan menyenangkan.
- **Tindak Lanjut:** Mendorong peserta didik untuk menciptakan permainan sendiri menggunakan gerakan yang sudah dipelajari.
- **Penutup:** Pendinginan, memberikan apresiasi (tepuk tangan) untuk semua, dan doa.

H. ASESMEN PEMBELAJARAN

ASESMEN DIAGNOSTIK

- **Tanya Jawab:** Di awal modul, guru bertanya tentang kemampuan dasar anak dalam berjalan, berlari, dan melompat, serta pengetahuan tentang hewan.
- **Observasi Awal:** Guru mengamati gerakan alami peserta didik saat pemanasan di pertemuan pertama.

ASESMEN FORMATIF

- **Tanya Jawab:** Seputar materi yang sedang dibahas, seperti “Apa bedanya berjalan dan berlari?”
- **Diskusi Kelompok:** Mengamati interaksi dan kerja sama saat permainan estafet dan permainan kelompok lainnya.
- **Observasi:** Guru menggunakan lembar observasi (checklist) untuk menilai kemampuan peserta didik dalam melakukan gerakan dan sikap mereka selama pembelajaran. Contoh checklist:
 - [] Mampu menirukan gerak berjalan gajah.
 - [] Mampu menirukan gerak lari kuda.
 - [] Mendarat dengan dua kaki saat melompat.
 - [] Menunjukkan sikap berani mencoba.
 - [] Bekerja sama dengan teman.
- **Produk (Proses):**
 - Partisipasi aktif dalam setiap permainan.
 - Upaya dan semangat dalam mencoba gerakan baru.
 - Kemampuan mengikuti instruksi guru.

ASESMEN SUMATIF

- **Produk (Proyek):**
 - Di akhir unit, setiap peserta didik atau kelompok kecil diminta untuk membuat dan menampilkan sebuah "Rangkaian Gerak Petualangan" yang menggabungkan minimal satu gerakan berjalan, satu gerakan berlari, dan satu gerakan melompat.
- **Praktik (Kinerja):**
 - Guru memberikan instruksi acak ("Coba sekarang melompat seperti katak!", "Sekarang berlari seperti kuda!").
 - Penilaian didasarkan pada kemampuan peserta didik merespons dan melakukan gerakan yang diminta dengan bentuk dasar yang benar.
- **Tes Tertulis:** Tidak direkomendasikan untuk penilaian utama, namun bisa sebagai tambahan dalam bentuk sederhana seperti:
 - Menjodohkan gambar hewan dengan jenis gerakannya (berjalan, berlari, melompat).

Mengetahui,
Kepala Sekolah

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

.....
NIP.

.....
NIP.