



MODUL AJAR

KURIKULUM MERDEKA (*Deep Learning*)

Nama Sekolah :

Nama Penyusun :

NIP :

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

Fase B, Kelas / Semester : **IV (Empat) / II (Genap)**

MODUL AJAR DEEP LEARNING
MATA PELAJARAN : PENDIDIKAN JASMANI, OLAHRAGA, DAN KESEHATAN
(PJOK)
BAB 5 : AKTIVITAS GERAK BERIRAMA

A. IDENTITAS MODUL

Nama Sekolah :
Nama Penyusun :
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK)
Kelas / Fase / Semester: IV / B / Genap
Alokasi Waktu : 15 JP (5 kali pertemuan)
Tahun Pelajaran : 20.. / 20..

B. IDENTIFIKASI KESIAPAN PESERTA DIDIK

- **Pengetahuan Awal:** Peserta didik pernah mengikuti kegiatan senam bersama atau menari sederhana, sehingga memiliki pemahaman dasar tentang bergerak mengikuti irama musik.
- **Minat:** Sebagian besar peserta didik menyukai aktivitas yang melibatkan musik dan gerakan tubuh yang ekspresif.
- **Latar Belakang:** Peserta didik memiliki tingkat kepekaan ritmis dan koordinasi gerak yang berbeda-beda.
- **Kebutuhan Belajar:**
 - **Visual:** Membutuhkan contoh gerakan yang jelas dan bersemangat dari guru.
 - **Auditori:** Sangat bergantung pada musik atau ketukan sebagai panduan tempo dan ritme gerakan.
 - **Kinestetik:** Membutuhkan kesempatan untuk bergerak bebas, mengekspresikan diri, dan mengulang rangkaian gerak hingga hafal.

C. KARAKTERISTIK MATERI PELAJARAN

- **Jenis Pengetahuan yang Akan Dicapai:**
 - **Konseptual:** Memahami konsep irama, ketukan, dan tempo dalam gerak, serta mengenal berbagai jenis pola langkah dan ayunan lengan.
 - **Prosedural:** Menguasai prosedur pelaksanaan variasi dan kombinasi gerak dasar langkah kaki dan ayunan lengan sesuai dengan irama.
- **Relevansi dengan Kehidupan Nyata Peserta Didik:** Gerak berirama meningkatkan koordinasi, kebugaran, dan rasa percaya diri, serta menjadi dasar untuk kegiatan menari, senam kebugaran, dan aktivitas artistik lainnya.
- **Tingkat Kesulitan:** Rendah hingga Sedang. Gerakan dasarnya sederhana, namun tantangannya terletak pada kemampuan menyelaraskan gerakan tubuh dengan irama musik secara konsisten.
- **Struktur Materi:** Materi disusun dari pengenalan pola gerak dasar (langkah dan ayunan) secara terpisah, kemudian digabungkan menjadi rangkaian yang lebih

panjang dan kompleks.

- **Integrasi Nilai dan Karakter:** Mengintegrasikan nilai kreativitas, kerja sama, kepercayaan diri, dan kedisiplinan dalam mengikuti irama dan rangkaian gerak.

D. DIMENSI PROFIL LULUSAN

- **Keimanan dan Ketakwaan terhadap Tuhan Yang Maha Esa, dan Berakhlak Mulia:** Mengekspresikan rasa syukur melalui gerakan tubuh yang indah dan teratur.
- **Kewargaan:** Bekerja sama dalam kelompok untuk menciptakan kekompakan gerak.
- **Penalaran Kritis:** Menganalisis dan menyesuaikan gerakan agar sesuai dengan perubahan tempo atau irama musik.
- **Kreativitas:** Menciptakan dan mengombinasikan gerakan langkah dan ayunan menjadi sebuah rangkaian gerak berirama yang baru.
- **Kolaborasi:** Bekerja sama dalam satu tim untuk menampilkan sebuah rangkaian gerak berirama secara kompak dan serasi.
- **Kemandirian:** Berani tampil dan mengekspresikan diri melalui gerakan di depan teman-temannya.
- **Kesehatan:** Memahami bahwa aktivitas gerak berirama adalah cara yang menyenangkan untuk meningkatkan kesehatan jantung dan kebugaran tubuh.
- **Komunikasi:** Menggunakan gerakan tubuh sebagai sarana untuk berkomunikasi dan mengekspresikan perasaan.

DESAIN PEMBELAJARAN

A. CAPAIAN PEMBELAJARAN (CP)

Pada akhir Fase B, murid memiliki kemampuan sebagai berikut.

- **Terampil Bergerak**

Menghaluskan keterampilan gerak fundamental dan menerapkannya dalam situasi gerak yang baru; menyesuaikan strategi gerak untuk mendapatkan capaian keterampilan gerak; dan memperagakan berbagai konsep gerak yang dapat diterapkan dalam rangkaian gerak..

- **Belajar Melalui Gerak**

Menerapkan strategi gerak sederhana dan memecahkan masalah gerak; menerapkan peraturan untuk menumbuhkan fair play di dalam berbagai aktivitas jasmani; dan berpartisipasi secara positif dalam kelompok atau tim di dalam berbagai aktivitas jasmani.

- **Bergaya Hidup Aktif**

Berpartisipasi dalam berbagai aktivitas jasmani dan mengenali faktor-faktor yang menyebabkan aktivitas jasmani menyenangkan..

- **Memilih Hidup yang Menyenangkan**

Mengenali risiko kesehatan akibat gaya hidup dan berbagai aktivitas jasmani untuk pencegahannya; mengidentifikasi pola makan sehat dan bergizi seimbang sesuai rekomendasi kesehatan untuk menunjang aktivitas sehari-hari; dan mempraktikkan penanganan cedera ringan sesuai pemahaman tentang prinsip pertolongan pertama

B. LINTAS DISIPLIN ILMU

- **Seni Budaya dan Prakarya (SBdP):** Unsur musik (irama, tempo, ketukan) dan seni tari (ekspresi, keindahan gerak).
- **Matematika:** Pola hitungan dalam setiap gerakan (misalnya, 2x8 hitungan).

C. TUJUAN PEMBELAJARAN

- **Pertemuan 1:** Peserta didik mampu mempraktikkan variasi pola gerak dasar langkah kaki (langkah biasa, rapat, keseimbangan, silang) sesuai ketukan. (3 JP)
- **Pertemuan 2:** Peserta didik mampu mempraktikkan variasi pola gerak dasar ayunan lengan (satu lengan dan dua lengan ke berbagai arah) sesuai ketukan. (3 JP)
- **Pertemuan 3:** Peserta didik mampu mempraktikkan kombinasi sederhana antara gerak langkah kaki dan ayunan lengan secara bersamaan. (3 JP)
- **Pertemuan 4:** Peserta didik mampu mengikuti dan mempraktikkan sebuah rangkaian gerak berirama pendek dengan iringan musik. (3 JP)
- **Pertemuan 5:** Peserta didik mampu menciptakan dan menampilkan sebuah rangkaian gerak berirama sangat sederhana secara berkelompok. (3 JP)

D. INDIKATOR KETERCAPAIAN TUJUAN PEMBELAJARAN

1. Melakukan gerak langkah biasa dan langkah rapat sesuai dengan hitungan/ketukan.
2. Melakukan gerak ayunan satu lengan ke depan-belakang dan ke samping.
3. Mengombinasikan gerak langkah di tempat dengan ayunan dua lengan.
4. Menghafal dan melakukan rangkaian gerak berirama yang dicontohkan guru.
5. Menampilkan rangkaian gerak berirama ciptaan kelompok dengan kompak.

E. TOPIK PEMBELAJARAN KONTEKSTUAL

Penerapan gerak berirama dalam kegiatan Senam Kesegaran Jasmani (SKJ), senam pagi di sekolah, atau tarian modern sederhana yang populer.

F. KERANGKA PEMBELAJARAN

PRAKTIK PEDAGOGIK

- **Model Pembelajaran:** Pembelajaran Langsung (*Direct Instruction*), Pembelajaran Berbasis Proyek (*Project-Based Learning*).
- **Pendekatan:** Deep Learning (Mindful, Meaningful, Joyful Learning)
 - **Mindful Learning:** Peserta didik diajak untuk mendengarkan musik/ketukan dengan saksama dan merasakan keselarasan antara irama dan gerakan tubuh.
 - **Meaningful Learning:** Menghubungkan aktivitas gerak berirama dengan kegiatan menyenangkan seperti menari atau senam bersama yang biasa mereka lihat atau ikuti.
 - **Joyful Learning:** Menggunakan musik yang ceria dan disukai anak-anak, serta memberikan kebebasan berekspresi dalam menciptakan gerakan.
- **Metode Pembelajaran:** Demonstrasi, Imitasi (Meniru), Latihan (Drill), Penugasan Kelompok.
- **Strategi Pembelajaran Berdiferensiasi:**
 - **Diferensiasi Konten:** Menyediakan pilihan musik dengan tempo yang berbeda (lambat dan sedang). Gerakan bisa dimodifikasi menjadi lebih sederhana bagi yang kesulitan.
 - **Diferensiasi Proses:** Peserta didik bisa berlatih menghadap cermin (jika ada), saling berhadapan dengan teman, atau dalam formasi lingkaran.
 - **Diferensiasi Produk:** Kelompok dapat membuat rangkaian gerak dengan durasi dan tingkat kerumitan yang berbeda-beda. Penilaian utama pada kekompakan dan semangat.

KEMITRAAN PEMBELAJARAN

- **Lingkungan Sekolah:** Berkolaborasi dengan guru Seni Budaya untuk pemilihan musik atau penggabungan dengan materi tari.
- **Lingkungan Luar Sekolah/Masyarakat:** Menonton acara/lomba senam atau tari di lingkungan sekitar sebagai sumber inspirasi.
- **Mitra Digital:** Menggunakan platform video daring untuk mencari referensi musik dan gerakan senam anak.

LINGKUNGAN BELAJAR

- **Ruang Fisik:**

- Membutuhkan ruang yang cukup luas seperti aula, lapangan, atau kelas yang perabotnya digeser ke samping.
- Menyiapkan sistem suara (*sound system*) yang memadai.
- **Ruang Virtual:**
 - Menampilkan video klip musik atau video senam melalui proyektor untuk diikuti bersama.
- **Budaya Belajar:**
 - Menciptakan suasana yang ceria, bebas dari ejekan, dan menghargai setiap ekspresi gerak.
 - Mendorong sikap percaya diri untuk tampil di depan orang lain.

PEMANFAATAN DIGITAL

- Penggunaan pemutar musik digital dengan daftar putar (*playlist*) yang sudah disiapkan.
- Memanfaatkan aplikasi metronom untuk latihan awal mengikuti ketukan.

G. LANGKAH-LANGKAH PEMBELAJARAN BERDIFERENSIASI

PERTEMUAN 1 & 2 (Kombinasi Materi Langkah & Ayunan)

Topik: Variasi Gerak Dasar Langkah Kaki dan Ayunan Lengan

- **KEGIATAN PENDAHULUAN (15 MENIT)**
 - **Orientasi & Doa:** Rutin.
 - **Apersepsi:** Guru memutar sebuah lagu yang ritmis dan bertanya, "Apa yang ingin kalian lakukan jika mendengar musik seperti ini?"
 - **Pemanasan:** Permainan "Lenggang Rotan/Hulahop". Peserta didik masuk ke dalam hulahop di lantai dan mencoba menjaga keseimbangan sambil bergerak mengikuti irama musik pelan.
- **KEGIATAN INTI (75 MENIT)**
 - **Mengamati (Mindful):** Guru mendemonstrasikan satu per satu pola gerak dasar:
 - **Langkah Kaki:** Langkah biasa (looppas), langkah rapat (bytrekpas), langkah keseimbangan (balanspas).
 - **Ayunan Lengan:** Ayunan satu lengan ke depan-belakang, ayunan satu lengan ke samping, ayunan dua lengan ke depan-belakang.
 - **Mencoba (Meaningful):** Peserta didik menirukan setiap gerakan tanpa musik terlebih dahulu, fokus pada teknik dan hitungan (1-8). Kemudian, mengulangnya dengan iringan ketukan peluit atau musik tempo lambat.
 - **Bermain (Joyful):** Permainan "Ikuti Gayaku". Guru atau seorang peserta didik menjadi pemimpin di depan, melakukan satu jenis gerakan (misal: langkah rapat), dan yang lain mengikutinya. Pemimpin diganti secara berkala.
 - **Pembelajaran Berdiferensiasi:**
 - **Proses:** Peserta didik yang kesulitan koordinasi fokus pada gerakan kaki terlebih dahulu, baru kemudian menambahkan gerakan tangan.
 - **Konten:** Bagi pemula, semua gerakan dilakukan di tempat. Bagi yang sudah mahir, bisa mencoba bergerak maju atau mundur.

- **KEGIATAN PENUTUP (15 MENIT)**

- **Refleksi:** Gerakan langkah mana yang paling mudah? Gerakan ayunan mana yang paling sulit?
- **Rangkuman:** Guru menekankan pentingnya hitungan yang konstan dan gerakan lutut yang 'mengeper' (fleksibel) agar tidak kaku.
- **Pendinginan:** Peregangan statis sambil diiringi musik yang sangat lambat dan menenangkan.
- **Penutup:** Doa.

PERTEMUAN 3 & 4 (Kombinasi Materi Rangkaian Gerak)

Topik: Mengikuti Rangkaian Kombinasi Gerak Berirama

- **KEGIATAN PENDAHULUAN (15 MENIT)**

- **Orientasi & Doa:** Rutin.
- **Apersepsi:** Mengulang beberapa gerakan dasar langkah dan ayunan dari pertemuan sebelumnya.
- **Pemanasan:** Bergerak bebas mengikuti irama musik yang diputar guru.

- **KEGIATAN INTI (75 MENIT)**

- **Mengamati (Mindful):** Guru mengajarkan sebuah rangkaian pendek (misal: 2x8 hitungan) dengan metode *part-whole* (per bagian lalu digabung). Contoh:
 - Hitungan 1-4: Jalan di tempat 4x sambil mengayunkan lengan.
 - Hitungan 5-8: Melakukan langkah rapat ke kanan 2x.
 - Hitungan 1-4 (lanjutan): Melakukan langkah rapat ke kiri 2x.
 - Hitungan 5-8 (lanjutan): Tepuk tangan di atas kepala 4x.
- **Mencoba (Meaningful):** Peserta didik berlatih rangkaian tersebut berulang-ulang dengan panduan guru dan iringan musik.
- **Bermain (Joyful):** "Senam Bersama". Semua peserta didik dan guru melakukan rangkaian tersebut bersama-sama beberapa kali putaran, menciptakan suasana senam massal yang menyenangkan.
- **Pembelajaran Berdiferensiasi:**
 - **Proses:** Kelas dibagi dua. Separuh melakukan, separuh mengamati dan memberi semangat, lalu bergantian. Ini membantu mengurangi tekanan dan memberikan waktu istirahat.

- **KEGIATAN PENUTUP (15 MENIT)**

- **Refleksi:** Apa kunci agar bisa hafal rangkaian gerakan? (Jawaban: pengulangan, fokus pada musik).
- **Rangkuman:** Guru memberikan apresiasi atas usaha peserta didik dalam menghafal dan melakukan gerakan secara bersamaan.
- **Pendinginan:** Peregangan ringan.
- **Penutup:** Doa.

PERTEMUAN 5 (3 JP : 105 MENIT)

Topik: Menciptakan Rangkaian Gerak Berirama Kelompok

- **KEGIATAN PENDAHULUAN (15 MENIT)**

- **Orientasi & Doa:** Rutin.
- **Apersepsi:** Mengulang kembali rangkaian gerak dari pertemuan sebelumnya.
- **Pemanasan:** Melakukan gerakan-gerakan dasar secara acak sesuai instruksi guru.

- **KEGIATAN INTI (75 MENIT)**

- **Proyek Kelompok (Meaningful & Joyful):** Peserta didik dibagi menjadi beberapa kelompok. Setiap kelompok diberi tugas: "Buatlah sebuah rangkaian gerak berirama sederhana sepanjang 2x8 hitungan menggunakan minimal 3 gerakan berbeda yang sudah kita pelajari."
- **Diskusi & Latihan:** Setiap kelompok berdiskusi untuk memilih gerakan, menyusun urutan, dan berlatih bersama. Guru berkeliling untuk memfasilitasi dan memberikan masukan.
- **Menampilkan Karya:** Setiap kelompok secara bergantian menampilkan hasil karyanya di depan kelas dengan iringan musik yang sama.
- **Pembelajaran Berdiferensiasi:**
 - **Produk:** Tidak ada standar benar/salah untuk kreativitas. Penilaian ditekankan pada partisipasi semua anggota, kekompakan, dan semangat kelompok.
 - **Konten:** Kelompok bebas memilih gerakan yang paling mereka kuasai.

- **KEGIATAN PENUTUP (15 MENIT)**

- **Refleksi & Apresiasi:** Seluruh kelas memberikan tepuk tangan untuk setiap kelompok yang tampil. Guru memberikan umpan balik positif secara umum.
- **Rangkuman:** Guru menyimpulkan bahwa semua peserta didik telah berhasil menjadi 'koreografer' cilik dan mampu bekerja sama dengan baik.
- **Tindak Lanjut:** Mengajak peserta didik untuk memimpin senam pagi di kelas secara bergiliran.
- **Penutup:** Pendinginan dan doa.

H. ASESMEN PEMBELAJARAN

ASESMEN DIAGNOSTIK

- **Observasi Awal:** Mengamati respons dan gerakan spontan peserta didik saat musik pertama kali diputar di awal bab.

ASESMEN FORMATIF

- **Tanya Jawab:** "Gerakan ini menggunakan hitungan berapa?"
- **Observasi (Penilaian Proses):** Menggunakan lembar ceklis untuk menilai kesesuaian gerak peserta didik dengan irama/ketukan selama latihan.

ASESMEN SUMATIF

- **Produk (Proyek):**
 - **Penampilan Kelompok:** Menilai hasil karya dan penampilan rangkaian gerak berirama yang diciptakan oleh setiap kelompok pada pertemuan ke-5.
 - **Kriteria:** Kekompakan, kreativitas, dan partisipasi aktif semua anggota.
- **Praktik (Kinerja):**

- **Tes Keterampilan:** Meminta peserta didik melakukan rangkaian gerak pendek (2x8 hitungan) yang telah diajarkan guru secara individual.
- **Kriteria:** Kemampuan mengingat urutan dan kesesuaian gerak dengan irama.
- **Tes Lisan:** Meminta peserta didik menyebutkan 3 contoh gerakan langkah kaki dan 3 contoh gerakan ayunan lengan dalam aktivitas gerak berirama.

Mengetahui,
Kepala Sekolah

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

.....
NIP.

.....
NIP.