

**MODUL AJAR DEEP LEARNING**  
**MATA PELAJARAN : PJOK**  
**BAB 8 : AKTIVITAS GERAK BERIRAMA**

**A. IDENTITAS MODUL**

**Nama Sekolah** : .....  
**Nama Penyusun** : .....  
**Mata Pelajaran** : **Pendidikan Jasmani, Olahraga, & Kesehatan (PJOK)**  
**Kelas / Fase /Semester** : **X/ E / Ganjil**  
**Alokasi Waktu** : **6 JP (2 Kali Pertemuan)**  
**Tahun Pelajaran** : **20.. / 20..**

**B. IDENTIFIKASI KESIAPAN PESERTA DIDIK**

- **Pengetahuan Awal:** Peserta didik kemungkinan sudah familiar dengan berbagai jenis musik dan mungkin memiliki pengalaman dasar dalam menari atau mengikuti gerakan berirama dari jenjang sebelumnya (misalnya, senam irama di SD/SMP, tari tradisional/modern). Namun, pemahaman tentang teknik dasar, koordinasi gerak dengan irama, dan ekspresi melalui gerakan mungkin masih perlu dikembangkan.
- **Minat:** Minat peserta didik terhadap aktivitas gerak berirama bisa sangat beragam. Beberapa mungkin sangat menikmati tarian atau senam, sementara yang lain mungkin merasa canggung atau kurang percaya diri. Penting untuk menciptakan suasana yang mendukung dan tidak menghakimi.
- **Latar Belakang Fisik dan Motorik:** Tingkat koordinasi, fleksibilitas, dan ritme peserta didik berbeda-beda. Beberapa mungkin memiliki kepekaan musik yang tinggi dan mudah mengikuti irama, sementara yang lain membutuhkan lebih banyak latihan dan pengulangan. Kondisi fisik yang sehat adalah prasyarat dasar.
- **Kebutuhan Belajar:** Ada peserta didik yang memerlukan demonstrasi visual yang jelas dan langkah-langkah yang terurai. Ada pula yang lebih cepat belajar dengan mendengarkan irama dan bereksplorasi gerakan. Beberapa mungkin membutuhkan modifikasi gerakan agar sesuai dengan kemampuan fisik mereka, sementara yang lain dapat diberikan tantangan untuk gerakan yang lebih kompleks atau menciptakan variasi.

**C. KARAKTERISTIK MATERI PELAJARAN**

- **Jenis Pengetahuan:** Materi ini mencakup pengetahuan konseptual (konsep irama, tempo, dinamika musik, prinsip gerak berirama), prosedural (teknik dasar pola langkah, gerakan tangan dan kaki, koordinasi gerak dengan musik), serta metakognitif (merefleksikan ekspresi diri melalui gerakan, mengevaluasi harmonisasi gerakan dan irama, serta memahami manfaat gerak berirama bagi kesehatan mental dan fisik).
- **Relevansi dengan Kehidupan Nyata:** Aktivitas gerak berirama sangat relevan karena:

- Meningkatkan kebugaran jasmani, kelenturan, koordinasi, dan keseimbangan.
- Mengembangkan kepekaan musikal dan ritme.
- Sarana ekspresi diri dan kreativitas non-verbal.
- Membantu mengurangi stres dan meningkatkan suasana hati.
- Meningkatkan kepercayaan diri dan citra tubuh positif.
- Membentuk perilaku sportif dan kerja sama tim (jika dilakukan berkelompok).
- Potensi untuk hobi, kegiatan rekreasi, atau bahkan karir di bidang seni pertunjukan.
- **Tingkat Kesulitan:** Menengah. Gerakan dasar dan mengikuti irama sederhana relatif mudah. Namun, menguasai kombinasi pola langkah yang kompleks, koordinasi seluruh tubuh dengan dinamika musik, dan mengekspresikan emosi melalui gerakan membutuhkan latihan, konsentrasi, dan pengulangan.
- **Struktur Materi (Mengacu pada buku yang diunggah):**
  - Pola Langkah ke Irama Cha-Cha.
  - Keterampilan Bermain Lompat Tali.
  - (Buku ini juga menekankan aspek mengevaluasi dan mempraktikkan gerak sesuai potensi dan kreativitas.)
- **Integrasi Nilai dan Karakter (Sesuai Profil Pelajar Pancasila dari buku):**
  - **Gotong Royong (Membangun tim dan mengelola kerja sama):** Bekerja sama dalam kelompok untuk menyusun rangkaian gerak atau membantu teman yang kesulitan.
  - **Mandiri (Mengidentifikasi kekuatan dan tantangan diri):** Mengenali kemampuan dan keterbatasan diri dalam menguasai gerakan, serta proaktif mencari cara untuk meningkatkan diri.
  - **Kreativitas:** Menciptakan variasi gerakan, merangkai koreografi sederhana.
  - **Kesehatan:** Menjaga kebugaran dan kesehatan melalui aktivitas fisik yang teratur.
  - **Disiplin:** Mengikuti instruksi, mengulang gerakan hingga mahir.
  - **Percaya Diri:** Berani tampil dan berekspresi melalui gerakan.

## **D DIMENSI PROFIL LULUSAN**

- **Kreativitas:** Mengembangkan variasi gerakan, merangkai koreografi sederhana, dan mengekspresikan diri melalui gerak.
- **Kolaborasi:** Bekerja sama dalam kelompok untuk menciptakan atau menampilkan rangkaian gerak, saling mendukung dan memberikan umpan balik.
- **Kemandirian:** Menguasai gerakan dasar secara mandiri, melatih diri, dan mengambil inisiatif untuk meningkatkan kemampuan.
- **Kesehatan:** Menjaga kebugaran fisik dan kesejahteraan mental melalui aktivitas gerak berirama.
- **Komunikasi:** Mengekspresikan ide dan emosi melalui bahasa tubuh, serta memberikan instruksi atau umpan balik yang jelas kepada teman.

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

Pada akhir Fase E, peserta didik menerapkan dan menghaluskan keterampilan gerak spesifik yang menantang dan menganalisis dampak penerapan konsep gerak pada capaian keterampilan gerak. Mereka juga mengembangkan dan menerapkan strategi gerak untuk kesuksesan capaian keterampilan gerak pada situasi gerak yang tidak asing dan menantang. Peserta didik memeragakan *fair play*, perilaku etis, pendekatan kepemimpinan, dan strategi kolaborasi dalam berbagai konteks gerak. Mereka menginvestigasi dampak partisipasi terhadap kebugaran dan kesehatan dan serta merancang strategi peningkatan manfaatnya.

Capaian Pembelajaran setiap elemen adalah sebagai berikut.

| Elemen                          | Capaian Pembelajaran                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|---------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Terampil Bergerak               | Peserta didik merancang, menerapkan, dan menghaluskan keterampilan gerak spesifik di dalam berbagai situasi gerak yang menantang. Peserta didik menciptakan dan mengembangkan strategi gerak untuk mendapatkan keberhasilan capaian keterampilan gerak melintasi berbagai situasi gerak yang menantang. Peserta didik menerapkan konsep gerak di dalam situasi gerak baru yang menantang dan menganalisis dampak tiap konsep pada capaian keterampilan gerak. |
| Belajar melalui Gerak           | Peserta didik mentransfer dan mengadaptasi strategi gerak yang telah dikuasai dalam situasi gerak yang berbeda. Peserta didik memeragakan <i>fair play</i> dan mengevaluasi pengaruh perilaku etis terhadap capaian aktivitas jasmani bagi individu dan kelompok. Peserta didik merencanakan, menerapkan, dan menyempurnakan strategi pengambilan keputusan dalam kerja tim yang mempertunjukkan keterampilan kepemimpinan dan kolaborasi.                    |
| Bergaya Hidup Aktif             | Peserta didik berpartisipasi dalam aktivitas kebugaran dan menginvestigasi dampak partisipasi yang teratur terhadap kesehatan. Peserta didik berpartisipasi dalam aktivitas kebugaran di luar ruang dan /atau lingkungan alam, dan merancang strategi peningkatan pemanfaatannya. Peserta didik merancang strategi peningkatan aktivitas kebugaran untuk kesehatan.                                                                                           |
| Memilih Hidup yang Menyenangkan | Peserta didik mengevaluasi risiko kesehatan akibat gaya hidup dan tindakan pencegahan melalui aktivitas jasmani serta mempromosikannya menggunakan berbagai media. Peserta didik mengevaluasi pilihan makanan sehat berdasarkan analisis kandungan gizi sesuai kebutuhan aktivitas jasmani. Peserta didik mempraktikkan pertolongan pertama sesuai prinsip dan prosedur operasional standar (POS) untuk mengelola situasi                                     |

|  |                                                                   |
|--|-------------------------------------------------------------------|
|  | yang mengancam kesehatan dan keselamatan sendiri atau orang lain. |
|--|-------------------------------------------------------------------|

## B. LINTAS DISIPLIN ILMU

- **Seni Budaya (Seni Musik dan Seni Tari):** Konsep irama, melodi, harmoni, ekspresi tari, sejarah tarian.
- **Matematika:** Pola, ritme, simetri dalam gerakan.
- **Fisika/Biologi:** Biomekanika tubuh manusia (gerak, keseimbangan, kelenturan), fisiologi (sistem otot, jantung, pernapasan).
- **Psikologi:** Ekspresi emosi, kepercayaan diri, citra diri, mengurangi stres.

## C. TUJUAN PEMBELAJARAN

### Pertemuan 1 (3 JP): Pola Langkah Cha-Cha dan Koordinasi Irama

- **Subjek belajar:** Peserta didik
- **Pengetahuan/Keterampilan/Sikap:** Mengidentifikasi dan mempraktikkan pola langkah dasar irama Cha-Cha dengan koordinasi gerak tangan dan kaki yang sesuai, serta menunjukkan kepekaan terhadap irama musik.
- **Kondisi/Konteks:** Melalui demonstrasi guru/video, latihan drill berulang secara individu dan berpasangan/kelompok, dengan iringan musik Cha-Cha.
- **Tingkat Pencapaian:** Peserta didik mampu melakukan minimal 3 pola langkah dasar Cha-Cha dengan irama yang konsisten, dan menunjukkan koordinasi gerak yang cukup baik antara tangan dan kaki.

### Pertemuan 2 (3 JP): Keterampilan Lompat Tali dan Rangkaian Gerak Berirama

- **Subjek belajar:** Peserta didik
- **Pengetahuan/Keterampilan/Sikap:** Mempraktikkan keterampilan dasar lompat tali dengan berbagai variasi, serta mampu merangkai beberapa gerakan berirama sederhana menjadi satu kesatuan yang harmonis dengan musik.
- **Kondisi/Konteks:** Melalui latihan drill lompat tali (individu/kelompok) dan merangkai gerakan dasar Cha-Cha atau gerakan kreatif lainnya diiringi musik, dengan bimbingan guru dan kerja sama kelompok.
- **Tingkat Pencapaian:** Peserta didik mampu melakukan minimal 2 variasi lompat tali secara berkelanjutan, dan mampu merangkai minimal 5-7 gerakan dasar menjadi urutan yang sinkron dengan irama musik, serta mempresentasikannya di depan kelas.

## D. TOPIK PEMBELAJARAN KONTEKSTUAL

- "Flashmob di Lingkungan Sekolah: Mengapa Gerak Berirama Begitu Menarik?"
- "Senam Pagi Massal: Menjaga Kesehatan dengan Irama dan Gerakan"
- "Tarian Tradisional vs. Tari Modern: Mengenai Berbagai Bentuk Gerak Berirama"
- "Peran Musik dalam Meningkatkan Kebugaran: Dari Aerobik hingga Zumba"
- "Menciptakan Rutinitas Gerak Berirama Sendiri: Ekspresi Diri Lewat Gerakan"

## E. KERANGKA PEMBELAJARAN

### 1. PRAKTIK PEDAGOGIK (MODEL, STRATEGI, METODE):

- **Model Pembelajaran:** Direct Instruction (untuk demonstrasi teknik), Practice-Based

Learning (untuk drill dan pengulangan), Collaborative Learning (untuk merangkai gerakan kelompok), dan Performance-Based Learning (untuk presentasi).

- **Pendekatan:** Deep Learning (Mindful Learning, Meaningful Learning, Joyful Learning).
- **Strategi:**
  - **Mindful Learning:** Pemanasan dengan fokus pada kesadaran tubuh dan pernapasan, sesi "body scan" singkat untuk merasakan setiap bagian tubuh, jeda untuk merasakan irama musik sebelum bergerak, refleksi setelah gerakan ("apa yang saya rasakan di tubuh saya?").
  - **Meaningful Learning:** Mengawali dengan sejarah singkat atau manfaat kesehatan dari gerak berirama, menghubungkan gerakan dengan ekspresi emosi, membahas bagaimana ritme ada dalam kehidupan sehari-hari (denyut jantung, siklus alam).
  - **Joyful Learning:** Pemilihan musik yang beragam dan disukai peserta didik, permainan gerak berirama sederhana, kompetisi kelompok untuk menciptakan rangkaian gerak lucu/terindah, sesi "free dance" di akhir, apresiasi meriah untuk setiap penampilan.
- **Metode:** Demonstrasi, drill berulang, latihan ritme, bermain game gerak, menciptakan koreografi sederhana, presentasi kelompok, umpan balik sebaya.

## 2. KEMITRAAN PEMBELAJARAN:

- **Lingkungan Sekolah:** Guru Seni Budaya (musik/tari) untuk kolaborasi dalam irama dan koreografi, klub tari/senam sekolah.
- **Lingkungan Luar Sekolah:** Sanggar tari lokal, instruktur senam/zumba (jika memungkinkan diundang sebagai narasumber atau memberikan workshop singkat).
- **Masyarakat:** Mengajak peserta didik untuk berpartisipasi dalam kegiatan senam massal di lingkungan, atau mengamati tarian tradisional/modern di acara komunitas.

## 3. LINGKUNGAN BELAJAR:

- **Ruang Fisik:** Aula sekolah/lapangan indoor/outdoor yang luas, bersih, dan aman, dilengkapi sistem suara yang baik, cermin (jika ada) untuk koreksi gerakan.
- **Ruang Virtual:** YouTube (video tutorial tari/senam, berbagai genre musik), aplikasi metronom, aplikasi pembuat musik/mix (opsional untuk membuat iringan sendiri), Google Classroom (materi, video demonstrasi, tugas refleksi, pengumpulan video).
- **Budaya Belajar:** Budaya aktif bergerak, disiplin dalam latihan, ekspresif, berani mencoba gerakan baru, saling menghargai usaha teman, sportivitas, dan rasa senang dalam beraktivitas fisik.

## 4. PEMANFAATAN DIGITAL:

- **Perpustakaan Digital:** Mencari referensi tentang sejarah tarian, jenis-jenis musik untuk gerak berirama, atau manfaat kesehatan senam irama.
- **Forum Diskusi Daring:** Fitur diskusi di Google Classroom untuk berbagi ide rangkaian gerak atau kesulitan dalam mengikuti irama.
- **Penilaian Daring:** Pengumpulan video penampilan kelompok atau individu melalui Google Classroom.
- **Aplikasi Musik:** Spotify, YouTube Music untuk akses berbagai genre dan tempo musik.
- **Video Tutorial:** Menonton tutorial tari/senam di YouTube untuk mempelajari gerakan atau mendapatkan inspirasi.

- **Google Classroom:** Sebagai platform utama untuk materi, penugasan, dan pengumuman.

## **F. LANGKAH-LANGKAH PEMBELAJARAN BERDIFERENSIASI**

### **KEGIATAN PENDAHULUAN (15 MENIT)**

- **Pembelajaran Berkesadaran (Mindful Learning):** Guru memulai dengan sesi peregangan dan pemanasan yang difokuskan pada pernapasan dalam dan kesadaran setiap bagian tubuh, menyiapkan tubuh untuk bergerak.
- **Pembelajaran Bermakna (Meaningful Learning):** Guru memutar beberapa jenis musik dengan irama yang berbeda (misalnya, Cha-Cha, pop, tradisional) dan meminta peserta didik untuk mengungkapkan perasaan atau gerakan apa yang terlintas di pikiran mereka. Guru menjelaskan bagaimana irama dan gerak adalah bagian dari ekspresi manusia dan manfaatnya untuk kesehatan.
- **Pembelajaran Menggembirakan (Joyful Learning):** Guru dapat mengadakan permainan "Ikuti Irama" di mana peserta didik diminta untuk bergerak bebas mengikuti tempo dan dinamika musik yang berbeda-beda.
- Guru menyampaikan tujuan pembelajaran dan ekspektasi bahwa setiap peserta didik akan berpartisipasi aktif dan berani berekspresi.

### **KEGIATAN INTI (60-70 MENIT)**

- **Pembelajaran Memahami (Understanding):**
  - Guru mendemonstrasikan pola langkah dasar Cha-Cha (atau tarian lain yang relevan) secara perlahan, langkah demi langkah, sambil menghitung irama.
  - Peserta didik mengamati dan mencoba meniru gerakan tanpa musik, kemudian dengan irama yang lambat.
  - Guru memfasilitasi diskusi tentang "Apa yang membuat gerakan ini sesuai dengan irama?" atau "Bagaimana cara kita menjaga keseimbangan?".
  - **Diferensiasi Konten:** Menyediakan instruksi dalam berbagai format (video close-up gerakan kaki, diagram langkah, deskripsi lisan) dan kompleksitas gerakan yang berbeda (pola langkah dasar, kemudian kombinasi).
- **Pembelajaran Mengaplikasi (Applying):**
  - Peserta didik melakukan drill pola langkah dan gerakan lompat tali secara berulang, mulai dari individu, berpasangan, hingga kelompok kecil.
  - Guru berkeliling memberikan umpan balik langsung (coaching) dan koreksi gerakan secara personal.
  - Peserta didik dalam kelompok kecil berkreasi merangkai beberapa gerakan dasar menjadi urutan singkat, dengan iringan musik pilihan mereka.
  - **Diferensiasi Proses:** Guru dapat membagi kelompok berdasarkan tingkat kepercayaan diri atau kemampuan untuk memberikan dukungan yang sesuai. Beberapa kelompok mungkin fokus pada penguasaan dasar, sementara yang lain didorong untuk menciptakan variasi gerakan atau koreografi yang lebih kompleks.
- **Pembelajaran Merefleksi (Reflecting):**
  - Peserta didik menonton ulang video penampilan kelompok lain (jika direkam)

dan memberikan umpan balik konstruktif.

- Guru meminta peserta didik untuk menuliskan di jurnal refleksi mereka "Bagaimana saya merasa saat menampilkan gerakan di depan teman-teman?" atau "Apa tantangan terbesar saya dalam mengikuti irama dan bagaimana saya mengatasinya?".
- Diskusi kelas tentang pentingnya kekompakan tim dan sportivitas dalam aktivitas gerak berirama.
- **Diferensiasi Produk:** Peserta didik dapat menunjukkan penguasaan mereka melalui presentasi koreografi, menjelaskan langkah-langkah secara lisan, atau membuat poster/infografis tentang manfaat gerak berirama.

#### KEGIATAN PENUTUP (10-15 MENIT)

- **Umpan Balik Konstruktif:** Guru memberikan umpan balik menyeluruh terhadap performa kelompok dan individu, mengapresiasi upaya, keberanian berekspresi, dan peningkatan koordinasi. Guru memberikan saran untuk latihan lanjutan.
- **Menyimpulkan Pembelajaran:** Bersama peserta didik, guru merekapitulasi konsep irama, pola langkah, dan manfaat aktivitas gerak berirama. Guru dapat menanyakan "Bagaimana aktivitas gerak berirama dapat membantu kita dalam kehidupan sehari-hari selain kebugaran fisik?"
- **Perencanaan Pembelajaran Selanjutnya:** Guru memberikan tugas mandiri berupa mencari inspirasi gerakan berirama dari berbagai budaya atau mencoba berlatih gerakan yang lebih kompleks di rumah. Guru juga dapat menginformasikan tentang pertemuan selanjutnya atau acara sekolah yang melibatkan gerak berirama.

#### G. ASESMEN PEMBELAJARAN

- **Asesmen pada Awal Pembelajaran (Assessment for Learning - Diagnostik):**
  - **Kuesioner Minat dan Pengalaman:** Pertanyaan tentang pengalaman menari/senam, jenis musik favorit, dan tingkat kepercayaan diri dalam bergerak di depan umum.
  - **Observasi Awal Gerak Bebas:** Guru meminta peserta didik untuk bergerak bebas mengikuti musik tanpa instruksi untuk mengamati kepekaan irama dan koordinasi dasar.
  - **Diskusi Kelompok Kecil:** Guru menanyakan pemahaman mereka tentang "ritme" atau "irama" secara umum.
- **Asesmen pada Proses Pembelajaran (Assessment for Learning - Formatif):**
  - **Observasi Kinerja (Saat Drill/Latihan):** Guru menggunakan lembar observasi untuk menilai kemampuan peserta didik dalam:
    - Melakukan pola langkah dasar dengan benar (Cha-Cha, lompat tali).
    - Koordinasi gerak tangan dan kaki.
    - Keselarasan dengan irama musik.
    - Ekspresi wajah/tubuh.
  - **Contoh Rubrik Observasi Gerak Cha-Cha:**
    - **Aspek:** Ketepatan Langkah, Koordinasi Tangan/Kaki, Kesesuaian Irama, Ekspresi.
    - **Skala:** 1 (Belum tampak), 2 (Mulai tampak, perlu bimbingan), 3 (Cukup)

baik), 4 (Sangat baik).

- **Umpan Balik Lisan/Tertulis:** Guru memberikan koreksi dan pujian secara langsung atau melalui catatan singkat.
- **Peer Assessment:** Peserta didik saling mengamati gerakan dan memberikan umpan balik menggunakan daftar periksa sederhana.
  - **Tugas Peer Assessment:** "Amati gerakan temanmu saat melakukan pola langkah Cha-Cha. Beri tanda centang pada aspek yang sudah baik dan lingkari aspek yang perlu ditingkatkan (misalnya, 'kaki masih kaku', 'kurang mengikuti irama')."
- **Jurnal Refleksi:** Peserta didik mencatat pengalaman, tantangan, dan pembelajaran mereka.
  - **Tugas Jurnal:** "Refleksikan satu momen ketika kamu merasa 'menyatu' dengan irama musik. Apa yang kamu rasakan?"
- **Asesmen pada Akhir Pembelajaran (Assessment of Learning - Sumatif):**
  - **Penilaian Kinerja (Presentasi Rangkaian Gerak):** Peserta didik dalam kelompok (atau individu, jika memungkinkan) menampilkan rangkaian gerak berirama yang telah mereka susun. Penilaian mencakup:
    - **Kelancaran Gerakan:** Transisi antar gerakan yang halus.
    - **Keselarasan dengan Irama/Musik:** Gerakan sesuai tempo dan dinamika musik.
    - **Kekompakan Tim (jika kelompok):** Sinkronisasi dan kerja sama.
    - **Ekspresi dan Kreativitas:** Kemampuan menunjukkan perasaan melalui gerakan, variasi gerak.
    - **Contoh Rubrik Presentasi Rangkaian Gerak:**
      - **Aspek:** Keselarasan Musik, Teknik Gerakan, Kekompakan (jika kelompok), Kreativitas, Ekspresi.
      - **Skala:** 1-4 atau 1-5 (dengan deskripsi jelas untuk setiap tingkatan).
  - **Tes Keterampilan Lompat Tali (Unjuk Kerja):** Peserta didik diminta melakukan lompat tali dengan variasi tertentu selama durasi waktu tertentu atau sejumlah repetisi.
    - **Contoh Tugas:** "Lakukan lompat tali dengan variasi 'kaki rapat' dan 'kaki silang' masing-masing 20 kali tanpa berhenti."
  - **Tes Lisan/Tertulis (Teori):** Mengukur pemahaman tentang konsep irama, pola langkah, manfaat gerak berirama, dan aturan keselamatan.
    - **Contoh Pertanyaan Lisan:** "Bagaimana cara kita menjaga kebugaran jantung melalui aktivitas gerak berirama?"
    - **Contoh Pertanyaan Tertulis:** "Sebutkan 3 manfaat aktivitas gerak berirama bagi kesehatan mental!"