

MODUL AJAR DEEP LEARNING
MATA PELAJARAN : PENDIDIKAN JASMANI, OLAHRAGA, DAN KESEHATAN
(PJOK)
BAB 2 : AKTIVITAS VARIASI DAN KOMBINASI POLA GERAK DASAR
NON-LOKOMOTOR

A. IDENTITAS MODUL

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

B. IDENTIFIKASI KESIAPAN PESERTA DIDIK

- **Pengetahuan Awal:** Peserta didik mampu melakukan gerakan dasar di tempat seperti membungkuk, mengayun lengan, dan memutar kepala dalam aktivitas sehari-hari, namun belum memahami teknik, variasi, dan manfaatnya untuk kelenturan tubuh.
- **Minat:** Peserta didik menunjukkan minat pada aktivitas peregangan dan permainan yang tidak membutuhkan perpindahan tempat yang luas, terutama sebagai variasi dari aktivitas yang lebih intens.
- **Latar Belakang:** Kesadaran peserta didik tentang pentingnya kelenturan dan peregangan bervariasi, sebagian mungkin menganggapnya kurang menarik dibandingkan permainan lari-larian.
- **Kebutuhan Belajar:**
 - **Visual:** Memerlukan peragaan yang jelas mengenai rentang gerak yang benar dan aman untuk setiap persendian.
 - **Auditori:** Membutuhkan instruksi dengan hitungan yang ritmis dan jelas untuk memandu tempo gerakan.
 - **Kinestetik:** Perlu merasakan tarikan otot dan pergerakan sendi secara perlahan dan terkontrol untuk membangun kesadaran tubuh (*body awareness*).

C. KARAKTERISTIK MATERI PELAJARAN

- **Jenis Pengetahuan yang Akan Dicapai:**
 - **Konseptual:** Memahami pengertian gerak non-lokomotor dan tujuannya, serta mengidentifikasi jenis-jenisnya (mengayun, memutar, menekuk, meliuk).
 - **Prosedural:** Menguasai cara melakukan berbagai gerakan non-lokomotor dengan postur dan teknik yang benar untuk meningkatkan kelenturan dan menghindari cedera.
- **Relevansi dengan Kehidupan Nyata Peserta Didik:** Gerakan non-lokomotor

sangat penting dalam kegiatan pemanasan dan pendinginan di semua jenis olahraga, serta untuk menjaga postur tubuh yang baik dan kelenturan dalam aktivitas sehari-hari.

- **Tingkat Kesulitan:** Rendah. Fokus utama adalah pada kontrol, rentang gerak, dan kesadaran tubuh, bukan pada kecepatan atau kekuatan.
- **Struktur Materi:** Materi diajarkan dengan memperkenalkan setiap jenis gerakan (mengayun, memutar, menekuk, meliuk) secara terpisah, kemudian menggabungkannya dalam sebuah rangkaian peregangan atau senam sederhana.
- **Integrasi Nilai dan Karakter:** Mengajarkan pentingnya kesabaran, konsentrasi, dan disiplin dalam melakukan gerakan peregangan, serta menghargai batasan tubuh sendiri.

D. DIMENSI PROFIL LULUSAN

- **Keimanan dan Ketakwaan terhadap Tuhan Yang Maha Esa, dan Berakhlak Mulia:** Menjaga dan merawat tubuh sebagai bentuk syukur dengan melakukan peregangan untuk memelihara kesehatan sendi dan otot.
- **Kewargaan:** Menghargai ruang pribadi teman saat melakukan gerakan di tempat agar tidak saling bersinggungan dan mengganggu.
- **Penalaran Kritis:** Memahami sendi dan bagian tubuh mana yang bergerak saat melakukan suatu gerakan non-lokomotor.
- **Kreativitas:** Menciptakan rangkaian gerakan peregangan sederhana secara mandiri atau dalam kelompok.
- **Kolaborasi:** Melakukan gerakan peregangan berpasangan yang membutuhkan kerja sama dan saling percaya.
- **Kemandirian:** Melakukan rutinitas peregangan sederhana secara mandiri saat pemanasan atau pendinginan.
- **Kesehatan:** Memahami manfaat langsung dari gerakan non-lokomotor untuk kelenturan otot dan kesehatan persendian.
- **Komunikasi:** Memberikan umpan balik yang membangun kepada teman saat melakukan gerakan peregangan berpasangan.

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 Menyehatkan**

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

- **Ilmu Pengetahuan Alam (IPA):** Mengenal nama-nama sendi utama pada tubuh manusia (leher, bahu, pinggang, lutut) dan arah geraknya.
- **Seni Budaya dan Prakarya (SBdP):** Mengaplikasikan gerakan non-lokomotor dalam tarian atau gerak berirama.

C. TUJUAN PEMBELAJARAN

- **Pertemuan 1:** Peserta didik mampu mempraktikkan variasi gerak dasar mengayun lengan dengan benar dan terkontrol. (3 JP)
- **Pertemuan 2:** Peserta didik mampu mempraktikkan variasi gerak dasar memutar persendian (leher, pinggang) dengan aman. (3 JP)
- **Pertemuan 3:** Peserta didik mampu mempraktikkan variasi gerak dasar menekuk (leher, siku, punggung, lutut) untuk peregangan. (3 JP)
- **Pertemuan 4:** Peserta didik mampu mempraktikkan variasi gerak dasar meliukkan badan dan mengombinasikannya dengan gerakan lain. (3 JP)
- **Pertemuan 5:** Peserta didik mampu menerapkan rangkaian kombinasi pola gerak dasar non-lokomotor dalam aktivitas senam peregangan sederhana. (3 JP)

D. INDIKATOR KETERCAPAIAN TUJUAN PEMBELAJARAN

1. Menjelaskan fungsi gerakan non-lokomotor dalam aktivitas fisik.
2. Melakukan gerakan mengayun lengan ke berbagai arah (depan-belakang, samping) dengan rentang gerak penuh.
3. Melakukan gerakan memutar pinggang dan leher secara perlahan dan terkontrol.
4. Melakukan gerakan menekuk anggota tubuh dan menahannya (peregangan statis) selama beberapa hitungan.
5. Melakukan gerakan meliukkan badan ke samping kiri dan kanan.
6. Melakukan sebuah rangkaian pendek yang menggabungkan minimal 3 jenis gerakan non-lokomotor.

E. TOPIK PEMBELAJARAN KONTEKSTUAL

Penerapan gerak non-lokomotor dalam rutinitas pemanasan sebelum berolahraga dan pendinginan sesudah berolahraga untuk mencegah cedera dan meningkatkan kelenturan.

F. KERANGKA PEMBELAJARAN PRAKTIK PEDAGOGIK

- **Model Pembelajaran:** Pembelajaran Langsung (*Direct Instruction*), *Peer Teaching* (Tutor Sebaya).
- **Pendekatan:** Deep Learning (Mindful, Meaningful, Joyful Learning)
 - **Mindful Learning:** Peserta didik diajak merasakan setiap gerakan secara perlahan, fokus pada pernapasan, dan menyadari bagian otot mana yang sedang diregangkan.
 - **Meaningful Learning:** Menjelaskan mengapa peregangan pada bagian tubuh tertentu penting sebelum melakukan aktivitas lain (misal: meregangkan kaki sebelum berlari).
 - **Joyful Learning:** Menggunakan musik yang menenangkan atau ritmis sebagai pengiring, dan mengemas latihan dalam bentuk permainan "Simon Berkata" versi peregangan.
- **Metode Pembelajaran:** Demonstrasi, Imitasi (Meniru), Latihan (Drill), Resiprokal (Berpasangan).
- **Strategi Pembelajaran Berdiferensiasi:**
 - **Diferensiasi Konten:** Peserta didik dapat memilih untuk melakukan peregangan dalam posisi berdiri atau duduk sesuai kenyamanan.
 - **Diferensiasi Proses:** Memberikan pilihan untuk melakukan gerakan dengan hitungan cepat (dinamis) atau menahan gerakan (statis). Bekerja sendiri atau berpasangan.
 - **Diferensiasi Produk:** Peserta didik dapat menunjukkan pemahaman dengan cara memimpin pendinginan kelompok kecil atau membuat poster sederhana tentang satu gerakan peregangan.

KEMITRAAN PEMBELAJARAN

- **Lingkungan Sekolah:** Bekerja sama dengan UKS untuk mempromosikan "Gerakan Peregangan 5 Menit" di sela-sela jam pelajaran.

- **Lingkungan Luar Sekolah/Masyarakat:** Mendorong peserta didik mengajarkan satu gerakan peregangan sederhana kepada anggota keluarga di rumah.
- **Mitra Digital:** Menonton video senam peregangan anak-anak sebagai inspirasi.

LINGKUNGAN BELAJAR

- **Ruang Fisik:**
 - Memastikan setiap peserta didik memiliki ruang gerak pribadi yang cukup agar tidak saling mengganggu.
 - Menggunakan matras atau area berumput jika ada aktivitas yang dilakukan di lantai.
- **Ruang Virtual:**
 - Memutar musik instrumental yang menenangkan selama sesi peregangan statis.
- **Budaya Belajar:**
 - Menciptakan suasana yang tenang dan fokus.
 - Menekankan bahwa setiap orang memiliki tingkat kelenturan yang berbeda dan tidak boleh ada ejekan.
 - Mendorong sikap saling membantu dan mengoreksi dengan sopan saat latihan berpasangan.

PEMANFAATAN DIGITAL

- Pemutaran musik instrumental atau lagu anak-anak yang sesuai dengan tempo gerakan.
- Penggunaan video tutorial untuk menunjukkan postur yang benar.

G. LANGKAH-LANGKAH PEMBELAJARAN BERDIFERENSIASI

PERTEMUAN 1 (3 JP : 105 MENIT)

Topik: Variasi Gerak Dasar Mengayun

- **KEGIATAN PENDAHULUAN (15 MENIT)**
 - **Orientasi & Doa:** Rutin.
 - **Apersepsi:** Bertanya, "Apa yang biasanya kita lakukan agar badan tidak kaku sebelum olahraga?"
 - **Pemanasan:** Permainan "Kucing Menangkap Tikus". Peserta didik yang membentuk lingkaran mengayunkan tangan ke atas dan ke bawah untuk membantu atau menghalangi kucing.
- **KEGIATAN INTI (75 MENIT)**
 - **Mengamati (Mindful):** Guru mendemonstrasikan berbagai gerakan mengayun lengan: depan-belakang, ke samping, dan memutar lengan (satu per satu dan bersamaan).
 - **Mencoba (Meaningful):** Peserta didik menirukan setiap gerakan ayunan secara perlahan dengan hitungan dari guru. Guru menekankan pentingnya menjaga badan tetap tegak.
 - **Aktivitas 1:** Mengayunkan satu lengan ke depan dan belakang secara bergantian.
 - **Aktivitas 2:** Mengayunkan kedua lengan bersamaan ke samping kiri dan kanan (gerakan meliuk ringan).

- **Bermain (Joyful):** "Menirukan Gerakan Baling-baling". Peserta didik memutar kedua lengan secara bersamaan, dengan kecepatan yang bervariasi sesuai instruksi guru (pelan, sedang, cepat).
- **Pembelajaran Berdiferensiasi:**
 - **Proses:** Peserta didik yang kesulitan koordinasi dapat fokus pada satu lengan terlebih dahulu. Peserta didik yang sudah lancar dapat mencoba mengombinasikan ayunan lengan dengan langkah kecil di tempat.
- **KEGIATAN PENUTUP (15 MENIT)**
 - **Refleksi:** Diskusi tentang bagian tubuh mana (sendi bahu) yang paling terasa bergerak saat melakukan ayunan.
 - **Rangkuman:** Guru menyimpulkan bahwa gerakan mengayun bermanfaat untuk melatih kelenturan sendi bahu.
 - **Pendinginan:** Mengayunkan lengan secara perlahan dan peregangan ringan.
 - **Penutup:** Doa.

PERTEMUAN 2 (3 JP : 105 MENIT)

Topik: Variasi Gerak Dasar Memutar

- **KEGIATAN PENDAHULUAN (15 MENIT)**
 - **Orientasi & Doa:** Rutin.
 - **Apersepsi:** Mengulang gerakan mengayun lengan.
 - **Pemanasan:** Jalan di tempat sambil memutar pergelangan tangan dan kaki.
- **KEGIATAN INTI (75 MENIT)**
 - **Mengamati (Mindful):** Guru mendemonstrasikan gerakan memutar yang aman: memutar kepala (menoleh dan memiringkan, bukan memutar 360 derajat), memutar bahu, dan memutar pinggang. Guru menekankan untuk melakukannya secara perlahan.
 - **Mencoba (Meaningful):** Peserta didik menirukan setiap gerakan dengan panduan hitungan dari guru.
 - **Aktivitas 1:** Memutar kepala ke samping kanan-kiri dan memiringkan ke bahu kanan-kiri.
 - **Aktivitas 2:** Memutar pinggang searah dan berlawanan arah jarum jam.
 - **Bermain (Joyful):** Permainan "Hula Hoop Imajinasi". Peserta didik berpura-pura memutar hula hoop di pinggang, lengan, dan leher, melatih gerakan memutar.
 - **Pembelajaran Berdiferensiasi:**
 - **Proses:** Guru memberikan perhatian khusus pada peserta didik saat memutar leher untuk memastikan tidak ada gerakan yang membahayakan.
- **KEGIATAN PENUTUP (15 MENIT)**
 - **Refleksi:** Mengapa kita tidak boleh memutar kepala terlalu cepat?
 - **Rangkuman:** Gerakan memutar harus dilakukan perlahan untuk keamanan sendi.
 - **Pendinginan:** Peregangan otot leher dan pinggang.

- **Penutup:** Doa.

PERTEMUAN 3 & 4 (Kombinasi Materi Menekuk & Meliuk)

Topik: Variasi Gerak Dasar Menekuk dan Meliuk

- **KEGIATAN PENDAHULUAN (15 MENIT)**

- **Orientasi & Doa:** Rutin.
- **Apersepsi:** Mengulang gerakan memutar pinggang.
- **Pemanasan:** Jogging di tempat dilanjutkan dengan ayunan lengan.

- **KEGIATAN INTI (75 MENIT)**

- **Mengamati (Mindful):** Guru mencontohkan gerakan menekuk (siku, lutut, punggung/membungkuk) dan meliukkan badan ke samping.
- **Mencoba (Meaningful):** Peserta didik berlatih menekuk siku dan lutut. Kemudian mencoba membungkuk untuk menyentuh ujung kaki.
- **Aktivitas 1 (Menekuk):** Peregangan statis dengan menekuk dan menahan beberapa bagian tubuh (misal: menarik siku, menekuk lutut ke dada).
- **Aktivitas 2 (Meliuk):** Berdiri dengan kaki dibuka selebar bahu, meliukkan badan ke samping kanan dan kiri dengan tangan di pinggang atau diangkat ke atas.
- **Bermain (Joyful):** "Pohon Tertipu Angin". Peserta didik menjadi pohon yang meliuk-liuk ke kiri dan kanan sesuai arah "angin" yang ditunjukkan guru.
- **Pembelajaran Berdiferensiasi:**
 - **Konten:** Peserta didik yang kelenturannya kurang, cukup membungkuk semampunya tanpa dipaksa.
 - **Proses:** Latihan menekuk punggung bisa dilakukan berpasangan, di mana satu teman membantu menahan kaki saat melakukan peregangan.

- **KEGIATAN PENUTUP (15 MENIT)**

- **Refleksi:** Bagian tubuh mana yang terasa paling meregang saat membungkuk?
- **Rangkuman:** Menekuk dan meliuk sangat baik untuk kelenturan otot punggung dan pinggang.
- **Pendinginan:** Duduk dan meluruskan kaki, mencoba meraih ujung jari kaki secara perlahan.
- **Penutup:** Doa.

PERTEMUAN 5 (3 JP : 105 MENIT)

Topik: Rangkaian Kombinasi Gerak Non-Lokomotor

- **KEGIATAN PENDAHULUAN (15 MENIT)**

- **Orientasi & Doa:** Rutin.
- **Apersepsi:** Menyebutkan kembali 4 jenis gerakan non-lokomotor yang sudah dipelajari.
- **Pemanasan:** Melakukan semua gerakan yang telah dipelajari secara dinamis dengan hitungan cepat.

- **KEGIATAN INTI (75 MENIT)**

- **Mengamati (Mindful):** Guru mencontohkan sebuah rangkaian senam

peregangan sederhana yang menggabungkan semua unsur (misal: mengayun lengan 2x, memutar pinggang 2x, meliuk ke samping 2x, membungkuk perlahan 1x).

- **Mencoba (Meaningful):** Peserta didik berlatih rangkaian tersebut per bagian, kemudian mencoba menyambungkannya secara utuh dengan panduan guru.
- **Aktivitas Berkelompok (Joyful):** Peserta didik dibagi menjadi kelompok-kelompok kecil. Setiap kelompok diberi tugas untuk membuat 1 rangkaian pendek (4 gerakan) versi mereka sendiri.
- **Presentasi:** Setiap kelompok menampilkan rangkaian gerak non-lokomotor ciptaan mereka di depan kelas.
- **Pembelajaran Berdiferensiasi:**
 - **Produk:** Kelompok boleh membuat rangkaian yang sangat sederhana atau lebih kompleks sesuai kemampuan. Penilaian ditekankan pada kerja sama dan partisipasi, bukan pada kerumitan gerakan.
- **KEGIATAN PENUTUP (15 MENIT)**
 - **Refleksi:** Kelompok mana yang gerakannya paling kreatif? Apa kesulitan saat membuat gerakan sendiri?
 - **Rangkuman:** Guru memberikan apresiasi atas kreativitas dan kerja sama semua kelompok.
 - **Tindak Lanjut:** Mendorong peserta didik untuk melakukan peregangan setiap pagi setelah bangun tidur.
 - **Penutup:** Pendinginan bersama dengan melakukan rangkaian terbaik pilihan kelas, dan doa.

H. ASESMEN PEMBELAJARAN

ASESMEN DIAGNOSTIK

- **Observasi Awal:** Mengamati kelenturan dasar peserta didik saat melakukan peregangan pada pemanasan di pertemuan pertama.

ASESMEN FORMATIF

- **Tanya Jawab:** Seputar materi, seperti “Bagaimana cara memutar pinggang yang aman?”
- **Observasi (Penilaian Proses):** Menggunakan lembar ceklis untuk menilai postur dan teknik saat peserta didik melakukan gerakan menekuk atau meliuk.
- **Penilaian Diri:** Peserta didik diminta merasakan dan menunjukkan di bagian tubuh mana peregangan terasa.

ASESMEN SUMATIF

- **Produk (Proyek):**
 - **Rangkaian Gerak Kelompok:** Menilai hasil karya rangkaian gerak non-lokomotor yang dibuat dan ditampilkan oleh setiap kelompok pada pertemuan ke-5.
 - **Kriteria:** Kerjasama kelompok, kreativitas, dan kesesuaian gerakan dengan tema non-lokomotor.
- **Praktik (Kinerja):**

- **Tes Keterampilan:** Meminta peserta didik untuk mendemonstrasikan 3 jenis gerakan non-lokomotor (misal: satu gerakan mengayun, satu memutar, satu menekuk) secara individual.
- **Kriteria:** Kebenaran teknik dan kontrol gerakan.
- **Tes Tertulis:** Kuis singkat berisi pertanyaan menjodohkan antara nama gerakan (misal: membungkuk) dengan gambar atau deskripsinya.

Mengetahui,
Kepala Sekolah

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

.....
NIP.

.....
NIP.