

**MODUL AJAR DEEP LEARNING**  
**MATA PELAJARAN : PJOK**  
**BAB 7: AKTIVITAS GERAK BERIRAMA**

**A. IDENTITAS MODUL**

**Nama Sekolah** : .....

**Nama Penyusun** : .....

**Mata Pelajaran** : **PJOK**

**Kelas / Fase /Semester** : **VII / D / II (Genap)**

**Alokasi Waktu** : **9 JP (3 kali pertemuan)**

**Tahun Pelajaran** : **20.. / 20..**

**B. IDENTIFIKASI KESIAPAN PESERTA DIDIK**

- **Pengetahuan Awal:** Peserta didik umumnya memiliki pengalaman bergerak mengikuti irama musik secara informal (misalnya menari atau senam pagi). Pemahaman formal mengenai teknik langkah dasar dan ayunan lengan yang terstruktur masih perlu dikembangkan.
- **Minat:** Minat peserta didik cenderung tinggi karena aktivitas ini berhubungan dengan musik dan ekspresi diri. Namun, beberapa siswa mungkin merasa malu atau kurang percaya diri untuk bergerak secara luwes.
- **Latar Belakang:** Terdapat keragaman dalam tingkat keluwesan (fleksibilitas), koordinasi gerak, dan kepekaan terhadap irama (ritme) pada peserta didik.
- **Kebutuhan Belajar:**
  - **Visual:** Sangat memerlukan peragaan gerakan yang jelas dari guru, baik secara langsung maupun melalui video, untuk meniru langkah dan ayunan lengan.
  - **Auditori:** Musik atau ketukan yang jelas dan bersemangat sangat penting untuk memandu tempo dan ritme gerakan.
  - **Kinestetik:** Membutuhkan banyak pengulangan (repetisi) untuk menyetel gerakan tubuh dengan irama musik hingga menjadi otomatis dan luwes.

**C. KARAKTERISTIK MATERI PELAJARAN**

- **Jenis Pengetahuan yang Akan Dicapai:**
  - **Konseptual:** Memahami konsep gerak berirama, yaitu keselarasan antara gerakan tubuh (langkah kaki dan ayunan lengan) dengan irama musik, serta pentingnya kontinuitas dan keluwesan gerak.
  - **Prosedural:** Mampu melakukan gerak spesifik langkah dasar (biasa, rapat, samping, silang) dan ayunan lengan (satu lengan dan dua lengan) serta mengkombinasikannya.
- **Relevansi dengan Kehidupan Nyata Peserta Didik:** Meningkatkan koordinasi motorik, kelenturan, dan kebugaran jasmani. Menjadi sarana untuk mengekspresikan diri, mengurangi stres, dan merupakan aktivitas sosial yang menyenangkan.
- **Tingkat Kesulitan:** Sedang. Tantangan utama adalah menyinkronkan gerakan anggota tubuh yang berbeda (kaki dan tangan) dengan ketukan irama secara konsisten.
- **Struktur Materi:** Pembelajaran disusun secara sistematis, dimulai dari pengenalan gerak spesifik paling dasar (langkah kaki), dilanjutkan dengan gerak spesifik ayunan lengan,

dan diakhiri dengan mengkombinasikan kedua gerakan tersebut menjadi sebuah rangkaian yang utuh.

- **Integrasi Nilai dan Karakter:**

- **Keimanan dan Ketakwaan terhadap Tuhan Yang Maha Esa, dan Berakhlak Mulia:** Mengekspresikan rasa syukur melalui gerakan tubuh yang sehat dan positif.
- **Bernalar Kritis:** Menganalisis dan memilih kombinasi gerakan yang paling sesuai dengan irama musik yang diberikan.
- **Kreativitas:** Merancang sebuah rangkaian gerak berirama sederhana secara berkelompok.
- **Kolaborasi/Bergotong Royong:** Bekerja sama dalam kelompok untuk menyamakan gerakan dan menciptakan sebuah penampilan yang kompak.
- **Kemandirian:** Berani menampilkan gerakan di depan teman-teman dan percaya diri dengan ekspresi gerak sendiri.
- **Kepedulian:** Memberikan semangat dan dukungan kepada teman yang masih kesulitan mengikuti gerakan.

#### **D. DIMENSI PROFIL LULUSAN**

- **Keimanan dan Ketakwaan terhadap Tuhan Yang Maha Esa, dan Berakhlak Mulia:** Menjaga etika dan kesopanan dalam bergerak dan berekspresi.
- **Kewargaan:** Menghargai penampilan dan kreativitas teman atau kelompok lain.
- **Penalaran Kritis:** Memilih gerakan yang tepat untuk transisi antar bagian dalam sebuah rangkaian senam.
- **Kreativitas:** Mengembangkan atau memodifikasi gerakan dasar menjadi variasi baru yang unik.
- **Kolaborasi:** Bekerja sama secara efektif dalam kelompok untuk menciptakan kekompakan gerak.
- **Kemandirian:** Memiliki rasa percaya diri untuk memimpin gerakan di kelompoknya atau tampil secara individu.
- **Kesehatan:** Memahami bahwa aktivitas gerak berirama merupakan salah satu bentuk latihan kardio yang baik untuk kesehatan jantung.
- **Komunikasi:** Menggunakan isyarat visual dan verbal untuk berkoordinasi dengan anggota kelompok saat berlatih.

## DESAIN PEMBELAJARAN

### A. CAPAIAN PEMBELAJARAN (CP)

Pada akhir Fase D, murid memiliki kemampuan sebagai berikut.

- **Terampil Bergerak:** Menerapkan keterampilan gerak serta mentransfernya ke dalam berbagai situasi gerak; memperagakan strategi gerak yang dapat dimanfaatkan untuk meningkatkan capaian keterampilan gerak.
- **Belajar Melalui Gerak:** Membuktikan strategi gerak yang paling efektif dalam situasi gerak yang berbeda; menginvestigasi modifikasi peraturan yang mendukung fair play dan partisipasi inklusif; menerapkan kepemimpinan, kolaborasi, dan pengambilan keputusan kelompok ketika berpartisipasi di dalam berbagai aktivitas jasmani.
- **Bergaya Hidup Aktif:** Berpartisipasi dalam aktivitas jasmani dan menjelaskan reaksi tubuh terhadap berbagai tingkat intensitas yang berbeda; menjelaskan strategi peningkatan aktivitas jasmani dan pencegahan perilaku sedenter.
- **Memilih Hidup yang Menyehatkan:** Menganalisis risiko kesehatan akibat gaya hidup dan merancang tindakan pencegahan melalui aktivitas jasmani berdasarkan rekomendasi otoritas kesehatan; merancang pola makan sehat berdasarkan analisis kandungan gizi sesuai kebutuhan aktivitas jasmani; serta mempraktikkan prosedur untuk menangani cedera yang berisiko terhadap kesehatan dan keselamatan berdasarkan prinsip pertolongan pertama.

### B. LINTAS DISIPLIN ILMU

- **Seni Budaya (Seni Musik & Seni Tari):** Memahami unsur-unsur musik (ketukan, tempo, irama) dan mengaplikasikannya dalam bentuk gerak yang estetis.
- **Matematika:** Menggunakan konsep hitungan (pola 8 hitungan) untuk menstrukturkan rangkaian gerakan.

### C. TUJUAN PEMBELAJARAN

- **Pertemuan 1 (3 JP):** Melalui berbagai aktivitas pembelajaran, peserta didik dapat memahami, menganalisis, dan mempraktikkan gerak spesifik langkah dasar (biasa, rapat, samping) dan ayunan satu lengan, serta menunjukkan nilai kemandirian dan percaya diri.
- **Pertemuan 2 (3 JP):** Melalui berbagai aktivitas pembelajaran, peserta didik dapat memahami, menganalisis, dan mempraktikkan gerak spesifik ayunan dua lengan dan mengkombinasikannya dengan langkah dasar, serta menunjukkan nilai bernalar kritis dan gotong royong.
- **Pertemuan 3 (3 JP):** Melalui berbagai aktivitas pembelajaran, peserta didik dapat merancang dan mempraktikkan rangkaian gerak berirama sederhana secara berkelompok, serta menunjukkan nilai kreativitas dan kolaborasi.

### D. TOPIK PEMBELAJARAN KONTEKSTUAL

Keterampilan, Pengetahuan Gerak, Pengembangan Karakter dan Internalisasi Nilai-nilai dalam Aktivitas Gerak Berirama.

## E. KERANGKA PEMBELAJARAN

### PRAKTIK PEDAGOGIK

- **Model Pembelajaran:** Pembelajaran Kooperatif (Cooperative Learning), Pembelajaran Berbasis Proyek (Project-Based Learning) untuk pertemuan akhir.
- **Pendekatan:** Deep Learning (Mindful, Meaningful, Joyful Learning)
  - **Mindful Learning:** Peserta didik fokus mendengarkan ketukan musik dan merasakan keselarasan gerakannya dengan irama.
  - **Meaningful Learning:** Peserta didik memahami gerak berirama sebagai cara mengekspresikan emosi dan kreativitas melalui media tubuh.
  - **Joyful Learning:** Menggunakan musik yang populer dan disukai siswa untuk meningkatkan semangat dan partisipasi.
- **Metode Pembelajaran:** Demonstrasi, Imitasi (Meniru), Latihan (Drill), Penugasan Kelompok.
- **Strategi Pembelajaran Berdiferensiasi**
  - **Diferensiasi Konten:** Menyediakan pilihan musik dengan tempo yang berbeda (lambat, sedang, cepat). Gerakan dasar dapat disederhanakan atau dikembangkan menjadi lebih kompleks.
  - **Diferensiasi Proses:** Siswa dapat berlatih secara individu menghadap cermin (jika ada), berpasangan (saling mengoreksi), atau dalam kelompok kecil.
  - **Diferensiasi Produk:** Penilaian akhir berupa penampilan kelompok. Kompleksitas, durasi, dan variasi gerakan dalam rangkaian yang dibuat disesuaikan dengan kemampuan rata-rata kelompok.

### KEMITRAAN PEMBELAJARAN

- **Lingkungan Sekolah:** Berkolaborasi dengan guru Seni Budaya untuk pemilihan musik atau eksplorasi gerakan.
- **Lingkungan Luar Sekolah/Masyarakat:** Menonton video sanggar tari atau grup senam aerobik sebagai sumber inspirasi.
- **Mitra Digital:** Menggunakan platform musik seperti Spotify atau YouTube untuk mencari lagu yang cocok untuk aktivitas gerak berirama.

### LINGKUNGAN BELAJAR

- **Ruang Fisik:** Ruang atau aula yang luas dan aman dengan lantai yang tidak licin. Dilengkapi dengan sistem audio (speaker) yang memadai.
- **Ruang Virtual:** Grup kelas untuk berbagi link musik pilihan dan video referensi gerakan.
- **Budaya Belajar:** Menciptakan suasana yang positif, ekspresif, dan tidak menghakimi. Mendorong siswa untuk berani bergerak dan tidak takut salah.

### PEMANFAATAN DIGITAL

- **Perpustakaan Digital/Sumber Daring:** Kanal YouTube yang berisi tutorial senam aerobik, zumba, atau tarian modern untuk pemula.
- **Forum Diskusi Daring:** Voting lagu favorit kelas yang akan digunakan untuk proyek akhir.
- **Penilaian Daring:** Siswa dapat merekam video penampilan kelompoknya dan mengunggahnya untuk dinilai.
- **Media Presentasi Digital:** Guru menggunakan video untuk mendemonstrasikan gerakan.

- **Media Publikasi Digital:** Video penampilan terbaik dari proyek akhir dapat diunggah ke media sosial sekolah.

## F. LANGKAH-LANGKAH PEMBELAJARAN BERDIFERENSIASI

### PERTEMUAN 1 (3 JP : 120 MENIT)

- **Topik:** Langkah Dasar dan Ayunan Satu Lengan
- **KEGIATAN PENDAHULUAN (15 MENIT)**
  - **Pembukaan:** Salam, doa, presensi.
  - **Apersepsi:** Guru memutar musik yang familiar dan meminta siswa bergerak bebas. "Gerakan apa yang paling mudah kalian lakukan saat mendengar musik?"
  - **Motivasi:** Menjelaskan bahwa semua tarian dan senam yang hebat berawal dari langkah dan ayunan yang sederhana.
  - **Pemanasan:** Pemanasan dengan gerakan-gerakan ritmis sederhana mengikuti musik. (Joyful)
- **KEGIATAN INTI (90 MENIT)**
  - **Eksplorasi:** Guru mendemonstrasikan gerak spesifik langkah dasar (biasa, rapat, samping) dan ayunan satu lengan (depan-belakang, samping). (Mindful: siswa fokus pada hitungan dan perpindahan berat badan).
  - **Latihan:** Siswa menirukan gerakan secara klasikal tanpa musik (dengan hitungan), kemudian dengan musik tempo lambat. Latihan dilakukan menghadap ke berbagai arah. (Meaningful: memahami dasar dari sebuah pola gerak).
  - **Pembelajaran Berdiferensiasi:**
    - **Proses:** Siswa yang kesulitan koordinasi fokus pada gerakan kaki terlebih dahulu, baru kemudian menambahkan gerakan tangan.
    - **Produk:** Siswa mampu melakukan langkah ke samping kanan dan kiri (2x8 hitungan) dengan benar.
- **KEGIATAN PENUTUP (15 MENIT)**
  - **Refleksi:** "Langkah mana yang paling mudah? Ayunan mana yang paling sulit?"
  - **Rangkuman:** Guru menguatkan kembali poin kunci: "Setiap gerakan dimulai dan diakhiri dengan lutut sedikit mengeper (fleksibel)."
  - **Tindak Lanjut:** Menugaskan siswa untuk mendengarkan sebuah lagu di rumah dan mencoba melangkahkan kaki sesuai iramanya.
  - **Penutup:** Pendinginan, doa, dan salam.

### PERTEMUAN 2 (3 JP : 120 MENIT)

- **Topik:** Ayunan Dua Lengan dan Kombinasi
- **KEGIATAN PENDAHULUAN (15 MENIT)**
  - Sama seperti pertemuan 1, apersepsi mengulas materi sebelumnya.
- **KEGIATAN INTI (90 MENIT)**
  - **Eksplorasi:** Guru mendemonstrasikan gerak spesifik ayunan dua lengan (samping, berputar, menyilang) dan cara mengkombinasikannya dengan langkah dasar yang sudah dipelajari. (Mindful: fokus pada koordinasi gerak tangan dan kaki secara bersamaan).
  - **Latihan:** Siswa berlatih kombinasi sederhana, contoh: langkah biasa ke depan

sambil mengayunkan dua lengan ke atas. Latihan dilakukan secara berpasangan untuk saling mengoreksi. (Meaningful: memahami bagaimana gerakan-gerakan dasar bisa dirangkai).

- **Pembelajaran Berdiferensiasi:**
  - **Proses:** Guru memberikan 2-3 pilihan kombinasi gerakan (mudah, sedang, sulit) dan siswa boleh memilih mana yang akan dilatih.
  - **Produk:** Siswa mampu melakukan satu contoh kombinasi langkah kaki dan ayunan dua lengan (misal: langkah samping dengan ayunan dua lengan menyilang) sebanyak 1x8 hitungan.
- **KEGIATAN PENUTUP (15 MENIT)**
  - Sama seperti pertemuan 1, fokus refleksi pada kesulitan mengkoordinasikan tangan dan kaki.

### **PERTEMUAN 3 (3 JP : 120 MENIT)**

- **Topik:** Merancang Rangkaian Gerak Berirama Sederhana
- **KEGIATAN PENDAHULUAN (15 MENIT)**
  - Sama seperti pertemuan 1, apersepsi mengulas semua materi sebelumnya.
- **KEGIATAN INTI (90 MENIT)**
  - **Eksplorasi:** Guru menjelaskan tugas proyek: "Buatlah sebuah rangkaian gerak berirama sederhana secara berkelompok (durasi 2x8 hitungan) yang menggabungkan minimal 2 jenis langkah dan 2 jenis ayunan lengan."
  - **Aplikasi/Proyek:** Siswa dibagi ke dalam kelompok-kelompok kecil. Mereka berdiskusi, memilih musik, merancang, dan berlatih rangkaian gerak mereka. Guru berkeliling sebagai fasilitator. (Kreatif, Kolaboratif, Joyful).
  - **Pembelajaran Berdiferensiasi:**
    - **Proses:** Kelompok bebas memilih gerakan dan musik sesuai tingkat kemampuan dan kreativitas mereka.
    - **Produk:** Setiap kelompok menampilkan hasil karyanya di depan kelas.
- **KEGIATAN PENUTUP (15 MENIT)**
  - **Refleksi:** Setiap kelompok memberikan apresiasi kepada kelompok lain. Diskusi tentang pengalaman bekerja sama dalam menciptakan gerakan.
  - **Rangkuman:** Guru menyimpulkan bahwa dengan kreativitas, gerakan-gerakan sederhana dapat menjadi sebuah karya yang indah.
  - **Tindak Lanjut:** Mendorong siswa untuk aktif mengikuti kegiatan senam bersama di sekolah atau lingkungan rumah.
  - **Penutup:** Pendinginan, doa, dan salam.

### **G. ASESMEN PEMBELAJARAN**

#### **ASESMEN DIAGNOSTIK**

- **Tanya Jawab:** "Musik seperti apa yang membuat kalian ingin bergerak? Gerakan apa yang biasa kalian lakukan?"
- **Kuis Singkat:** Guru memberikan beberapa ketukan, siswa diminta menirukannya dengan tepukan tangan untuk menguji kepekaan irama.

#### **ASESMEN FORMATIF**

- **Tanya Jawab:** "Mengapa lutut harus selalu sedikit ditekuk (mengeper) dalam gerak berirama?"
- **Diskusi Kelompok:** Saat merancang proyek, siswa berdiskusi memilih gerakan yang paling cocok.
- **Observasi:** Guru menggunakan lembar ceklist untuk menilai penguasaan teknik dasar dan kekompakan siswa selama latihan.
- **Latihan Soal/LKPD:** Siswa diminta menjodohkan nama gerakan (misal: Langkah Samping) dengan deskripsi atau gambarnya.
- **Produk (Proses):** Kemampuan siswa dalam menirukan gerakan yang dicontohkan guru.

#### ASESMEN SUMATIF

- **Produk (Proyek):** Penampilan rangkaian gerak berirama sederhana hasil karya kelompok.
- **Praktik (Kinerja):**
  - Mendemonstrasikan kombinasi gerak langkah biasa dengan ayunan satu lengan ke depan dan belakang (1x8 hitungan).
  - Mendemonstrasikan kombinasi gerak langkah samping dengan ayunan dua lengan ke samping (1x8 hitungan).
- **Tes Tertulis:** Tes akhir bab untuk mengukur pemahaman konsep dan istilah dasar.
  - **Contoh Tes Tertulis:**
    - **Pilihan Ganda**
      1. Unsur utama yang paling penting dalam aktivitas gerak berirama adalah...
        - A. Kekuatan
        - B. Kecepatan
        - C. Kesesuaian gerak dengan irama
        - D. Ketinggian lompatan
      2. Gerakan melangkahkan kaki kanan ke depan, lalu kaki kiri menyusul dan diletakkan sejajar dengan kaki kanan disebut...
        - A. Langkah biasa
        - B. Langkah rapat
        - C. Langkah samping
        - D. Langkah silang
      3. Hitungan yang umum digunakan dalam satu siklus gerakan senam irama adalah...
        - A. 1 sampai 4
        - B. 1 sampai 6
        - C. 1 sampai 8
        - D. 1 sampai 10
      4. Berikut ini yang BUKAN merupakan gerak spesifik langkah dasar dalam senam irama adalah...
        - A. Langkah biasa
        - B. Langkah rapat
        - C. Langkah guling
        - D. Langkah samping
      5. Sikap lutut yang benar saat melakukan gerakan langkah maupun ayunan

adalah...

- A. Selalu lurus dan kaku
  - B. Selalu sedikit ditekuk (mengeper)
  - C. Diangkat setinggi pinggang
  - D. Disilangkan
6. Gerakan mengayunkan kedua lengan dari depan menyilang lalu membuka ke samping atas disebut ayunan...
- A. Satu lengan ke samping
  - B. Dua lengan berputar
  - C. Dua lengan menyilang
  - D. Dua lengan ke depan belakang
7. Manfaat utama melakukan aktivitas gerak berirama secara teratur adalah...
- A. Meningkatkan massa otot secara drastis
  - B. Meningkatkan kesehatan jantung dan paru-paru
  - C. Meningkatkan kekuatan tendangan
  - D. Meningkatkan kemampuan guling belakang
8. Irama yang dapat digunakan untuk mengiringi senam irama dapat berasal dari...
- A. Musik
  - B. Tepukan tangan
  - C. Ketukan atau hitungan
  - D. Semua jawaban benar
9. Keluwesan dan kesinambungan gerakan dalam senam irama disebut juga...
- A. Fleksibilitas dan kontinuitas
  - B. Kekuatan dan kecepatan
  - C. Ritme dan tempo
  - D. Power dan endurance
10. Saat merancang sebuah rangkaian gerak secara berkelompok, nilai yang paling dikembangkan adalah...
- A. Kemandirian
  - B. Keberanian
  - C. Kreativitas dan kolaborasi
  - D. Kekuatan fisik

■ **Esai**

1. Jelaskan apa yang dimaksud dengan aktivitas gerak berirama! Sebutkan tiga unsur penting di dalamnya!
2. Jelaskan perbedaan antara langkah biasa dan langkah rapat dalam senam irama!
3. Bagaimana cara melakukan kombinasi gerakan langkah ke samping dengan ayunan dua lengan ke samping? Jelaskan tahapannya!
4. Menurutmu, mengapa kreativitas penting dalam aktivitas gerak berirama?
5. Jika kelompokmu akan membuat sebuah rangkaian senam irama, bagaimana kalian akan bekerja sama agar gerakan kalian terlihat kompak dan bagus? Jelaskan langkah-langkah kerja sama kalian!

Mengetahui,  
Kepala Sekolah

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

.....  
NIP. ....

.....  
NIP. ....