

MODUL AJAR DEEP LEARNING
MAPEL: PENDIDIKAN JASMANI, OLAHRAGA, & KESEHATAN (PJOK)
UNIT 6 AKTIVITAS GERAK BERIRAMA

A. IDENTITAS MODUL

Nama Sekolah	: SMAN 1 GONDANG
Nama Penyusun	: FATIHUL HUDHA, S.Pd
Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani, Olahraga, & Kesehatan (PJOK)
Kelas / Fase /Semester	: XI/ F / Ganjil
Alokasi Waktu	: 6 Pertemuan (12 x 45 menit)
Tahun Pelajaran	: 2025 / 2026

B. IDENTIFIKASI KESIAPAN PESERTA DIDIK

Peserta didik kelas XI umumnya telah memiliki pengetahuan dasar tentang gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif yang diperoleh pada jenjang sebelumnya. Beberapa mungkin telah memiliki pengalaman dalam senam lantai, tari, atau aktivitas fisik berirama lainnya. Minat peserta didik terhadap aktivitas gerak berirama bervariasi; sebagian mungkin sangat tertarik dan memiliki bakat, sementara yang lain mungkin merasa kurang percaya diri atau kurang termotivasi. Latar belakang fisik dan kebugaran juga akan beragam. Kebutuhan belajar peserta didik akan mencakup pengembangan keterampilan motorik, pemahaman konsep, peningkatan kebugaran, serta ekspresi diri melalui gerak.

C. KARAKTERISTIK MATERI PELAJARAN

Materi "Aktivitas Gerak Berirama" mencakup jenis pengetahuan konseptual (prinsip-prinsip gerak berirama, unsur-unsur senam irama), prosedural (langkah-langkah dan rangkaian gerak senam irama), dan metakognitif (strategi untuk mengembangkan kreativitas dalam gerak). Relevansinya dengan kehidupan nyata sangat tinggi karena aktivitas berirama dapat meningkatkan kebugaran jasmani, koordinasi, keseimbangan, kelenturan, dan ekspresi diri, yang berguna dalam berbagai aspek kehidupan. Tingkat kesulitan materi bervariasi, dimulai dari gerak dasar yang sederhana hingga rangkaian gerak yang lebih kompleks. Struktur materi akan disusun secara progresif dari pengenalan konsep dan gerak dasar, pengembangan variasi, hingga penyusunan rangkaian. Integrasi nilai dan karakter akan ditekankan pada disiplin, kerja sama, tanggung jawab, sportivitas, percaya diri, dan apresiasi terhadap keindahan gerak.

D. DIMENSI PROFIL LULUSAN PEMBELAJARAN

Dalam pembelajaran Unit 6 ini, dimensi profil lulusan yang akan dicapai adalah:

- **Kesehatan:** Peserta didik mampu menjaga dan meningkatkan kesehatan jasmani melalui aktivitas gerak berirama.
- **Penalaran Kritis:** Peserta didik mampu menganalisis dan mengevaluasi prinsip-prinsip gerak berirama serta mengidentifikasi kesalahan gerakan.

- **Kreativitas:** Peserta didik mampu menciptakan dan memodifikasi rangkaian gerak berirama secara inovatif.
- **Kolaborasi:** Peserta didik mampu bekerja sama dalam kelompok untuk menyusun dan menampilkan rangkaian gerak berirama.
- **Kemandirian:** Peserta didik mampu berlatih dan mengembangkan kemampuan gerak berirama secara mandiri.
- **Komunikasi:** Peserta didik mampu mengkomunikasikan ide dan gagasan gerak melalui ekspresi tubuh.

DESAIN PEMBELAJARAN

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

Pada akhir Fase F, peserta didik menerapkan dan mengevaluasi keterampilan gerak spesifik, konsep gerak, dan strategi gerak dalam berbagai situasi gerak baru yang menantang untuk meningkatkan kinerja gerak. Peserta didik memeragakan dan mengevaluasi fair play, perilaku etis, pendekatan kepemimpinan, dan strategi kolaborasi dalam berbagai konteks gerak. Mereka mengevaluasi efektivitas strategi peningkatan partisipasi dan aktivitas kebugaran untuk kesehatan.

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 Menyehatkan	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 YANG RELEVAN

- **Seni Budaya (Seni Tari/Musik):** Memahami irama, ketukan, dan ekspresi dalam gerak. Memanfaatkan musik sebagai pengiring dan inspirasi gerak.
- **Matematika:** Penggunaan hitungan dan pola dalam menyusun rangkaian gerak.

- **Biologi (Anatomi & Fisiologi):** Pemahaman tentang fungsi otot, sendi, dan sistem kardiovaskular dalam mendukung gerak dan kebugaran.

C. TUJUAN PEMBELAJARAN

Pertemuan 1-2: Pengenalan Gerak Dasar dan Musik

- Peserta didik dapat mengidentifikasi unsur-unsur gerak dasar (langkah, ayunan lengan, gerak bebas) dalam aktivitas gerak berirama dengan benar.
- Peserta didik dapat menunjukkan kemampuan melakukan gerak dasar lokomotor (misalnya, langkah biasa, langkah rapat) dan non-lokomotor (misalnya, ayunan lengan ke depan/belakang) dalam aktivitas gerak berirama sesuai irama musik.
- Peserta didik dapat menjelaskan keterkaitan antara musik dan gerak dalam aktivitas gerak berirama.

Pertemuan 3-4: Pengembangan Variasi Gerak dan Kekompakan

- Peserta didik dapat menciptakan variasi gerak lokomotor dan non-lokomotor secara individual maupun berpasangan dalam aktivitas gerak berirama.
- Peserta didik dapat menunjukkan kemampuan berkoordinasi dengan teman dalam melakukan rangkaian gerak berirama secara berkelompok.
- Peserta didik dapat menganalisis dan mengevaluasi efektivitas variasi gerak yang dibuat dalam aktivitas gerak berirama.

Pertemuan 5-6: Penyusunan dan Penampilan Rangkaian

- Peserta didik dapat menyusun rangkaian gerak berirama sederhana dengan memadukan unsur gerak dasar, variasi, dan musik secara kreatif.
- Peserta didik dapat menampilkan rangkaian gerak berirama secara mandiri atau berkelompok dengan percaya diri dan ekspresif.
- Peserta didik dapat memberikan umpan balik yang konstruktif terhadap penampilan teman dalam aktivitas gerak berirama.

D. TOPIK PEMBELAJARAN KONTEKSTUAL

- Penerapan gerak berirama dalam kehidupan sehari-hari (senam pagi, rekreasi, tarian daerah, atau bahkan aktivitas kebugaran di rumah).
- Manfaat gerak berirama untuk kesehatan mental dan fisik.
- Kreasi gerak berirama menggunakan lagu-lagu populer atau musik tradisional Indonesia.
- Menganalisis video-video senam irama atau tarian yang populer.

E. KERANGKA PEMBELAJARAN

PRAKTIK PEDAGOGIK:

- **Model Pembelajaran:** Discovery Learning, Project-Based Learning (terutama di akhir unit)
- **Strategi Pembelajaran:** Kooperatif (pembelajaran kelompok), Inkuiri (mencari dan menemukan pola gerak), Eksplorasi (mencoba variasi gerak).
- **Metode Pembelajaran:** Diskusi, Demonstrasi, Latihan (Drill), Bermain peran (eksplorasi gerak), Presentasi kelompok.

KEMITRAAN PEMBELAJARAN:

- **Lingkungan Sekolah:** Pemanfaatan lapangan olahraga/aula sekolah, ruang kelas untuk diskusi dan analisis.
- **Lingkungan Luar Sekolah:** Jika memungkinkan, mengundang praktisi senam irama lokal atau instruktur tari untuk memberikan workshop singkat.
- **Masyarakat:** Mengamati dan mengapresiasi pertunjukan tari atau senam irama di acara komunitas.

LINGKUNGAN BELAJAR:

- **Ruang Fisik:** Lapangan olahraga/aula yang cukup luas dan aman untuk bergerak. Ruang kelas yang nyaman untuk diskusi dan presentasi.
- **Ruang Virtual:** Pemanfaatan platform Google Classroom untuk berbagi materi, tugas, dan video referensi. Grup chat/forum diskusi daring untuk kolaborasi antar siswa.
- **Budaya Belajar:** Budaya saling menghargai, berani mencoba, aktif berpartisipasi, dan memberikan umpan balik konstruktif. Mendorong peserta didik untuk belajar dari kesalahan dan mengembangkan kreativitas.

PEMANFAATAN DIGITAL:

- **Perpustakaan Digital:** Mengakses sumber referensi tentang senam irama, musik, dan gerak.
- **Forum Diskusi Daring:** Diskusi kelompok tentang ide-ide gerak, kesulitan, dan solusi.
- **YouTube/Video Tutorial:** Menonton video tutorial gerak dasar senam irama atau contoh rangkaian gerak.
- **Aplikasi Perekam Video:** Merekam latihan dan penampilan untuk refleksi diri dan umpan balik.

F. LANGKAH-LANGKAH PEMBELAJARAN BERDIFERENSIASI

A. KEGIATAN PENDAHULUAN (MINDFUL LEARNING, JOYFUL LEARNING)

Pembukaan (5 menit):

- Guru menyapa peserta didik dengan senyum dan semangat.
- Guru memimpin doa bersama.
- Guru mengecek kehadiran dan kesiapan fisik peserta didik (pakaian olahraga, tidak ada keluhan sakit).
- Guru menciptakan suasana ceria dengan pertanyaan ringan terkait aktivitas fisik atau musik favorit.
- Guru menyampaikan tujuan pembelajaran pertemuan ini dengan bahasa yang mudah dipahami dan relevan.

Pemanasan (10 menit):

- Guru memimpin pemanasan dinamis yang diiringi musik ceria (misalnya, gerakan peregangan yang mengikuti irama lagu anak-anak atau lagu populer).
- **Berdiferensiasi:** Guru memberikan pilihan gerakan pemanasan yang dapat disesuaikan dengan kemampuan fisik masing-masing siswa (misalnya, gerakan

melompat bagi yang mampu, gerakan mengangkat kaki bagi yang belum).

Apersepsi & Motivasi (10 menit):

- Guru menampilkan video pendek atau gambar-gambar tentang aktivitas gerak berirama yang menarik (senam, tarian, aerobik).
- **Mindful Learning:** Guru mengajukan pertanyaan pemantik: "Apa yang membuat gerakan-gerakan ini terlihat indah dan harmonis?" "Apakah kalian pernah mencoba menari atau bergerak mengikuti irama musik? Bagaimana rasanya?"
- **Joyful Learning:** Guru bisa meminta beberapa siswa untuk menirukan sedikit gerakan dari video atau musik yang diputar secara spontan.

B. KEGIATAN INTI (MEANINGFUL LEARNING, MINDFUL LEARNING)

PERTEMUAN 1-2: EKSPLORASI GERAK DASAR DAN MUSIK

Eksplorasi Gerak Dasar (20 menit):

- Guru mendemonstrasikan gerak dasar lokomotor (langkah biasa, langkah rapat, langkah keseimbangan) dan non-lokomotor (ayunan lengan ke depan/belakang, memutar bahu) dalam aktivitas gerak berirama.
- Peserta didik mencoba menirukan gerak dasar tersebut secara mandiri dan berpasangan.
- **Berdiferensiasi Konten:** Guru menyediakan kartu-kartu gerak dasar dengan ilustrasi dan deskripsi langkah-langkahnya untuk siswa yang membutuhkan panduan visual.
- **Berdiferensiasi Proses:** Siswa yang sudah mahir dapat langsung mencoba kombinasi gerak, sementara yang lain fokus pada penguasaan gerak tunggal.

Penggabungan Gerak dan Irama (20 menit):

- Guru memutar musik dengan tempo yang berbeda-beda.
- Peserta didik mencoba menggabungkan gerak dasar dengan irama musik, merasakan tempo dan ketukan.
- **Meaningful Learning:** Guru menjelaskan mengapa penting untuk bergerak sesuai irama (untuk keserasian dan efisiensi gerak).
- **Mindful Learning:** Guru meminta siswa untuk fokus pada sensasi tubuh saat bergerak mengikuti irama musik.

Diskusi dan Refleksi Awal (10 menit):

- Peserta didik secara berpasangan mendiskusikan kesulitan dan kemudahan dalam melakukan gerak dasar sesuai irama.
- Guru memfasilitasi diskusi singkat kelas tentang apa yang mereka rasakan ketika bergerak mengikuti irama musik.

PERTEMUAN 3-4: PENGEMBANGAN VARIASI DAN KOLABORASI

Kreasi Variasi Gerak (25 menit):

- Guru memberikan tantangan kepada setiap kelompok (3-4 orang) untuk menciptakan 3-5 variasi gerak dari gerak dasar yang telah dipelajari.
- **Meaningful Learning:** Guru menekankan bahwa kreativitas adalah memodifikasi dan mengembangkan yang sudah ada.
- **Berdiferensiasi Produk:** Siswa dapat mempresentasikan variasi gerak mereka dalam bentuk demonstrasi fisik atau deskripsi tertulis/gambar.

Latihan Kekompakan Kelompok (25 menit):

- Setiap kelompok berlatih melakukan variasi gerak mereka secara bersama-sama, fokus pada kekompakan dan sinkronisasi.
- **Kolaborasi:** Guru berkeliling memberikan bimbingan dan umpan balik kepada setiap kelompok tentang kekompakan dan keserasian gerak.
- **Joyful Learning:** Guru mendorong kelompok untuk berkreasi dengan musik dan ekspresi.

Refleksi Kelompok (10 menit):

- Setiap kelompok merefleksikan proses kerja sama mereka dalam menciptakan dan berlatih variasi gerak.
- **Mindful Learning:** Guru meminta siswa untuk memperhatikan bagaimana perasaan mereka saat bekerja sama dan mengatasi tantangan.

PERTEMUAN 5-6: PENYUSUNAN RANGKAIAN DAN PENAMPILAN

Penyusunan Rangkaian Gerak (30 menit):

- Setiap kelompok menyusun rangkaian gerak berirama sederhana (durasi 1-2 menit) dengan menggabungkan gerak dasar, variasi, dan musik.
- **Project-Based Learning:** Guru berperan sebagai fasilitator, memberikan arahan dan bantuan jika diperlukan.
- **Berdiferensiasi Proses:** Kelompok yang membutuhkan lebih banyak bimbingan dapat diberikan contoh kerangka rangkaian, sementara kelompok yang sudah mandiri dibiarkan berkreasi penuh.

Latihan Akhir dan Penampilan (30 menit):

- Setiap kelompok melakukan latihan akhir dan persiapan untuk penampilan.
- Setiap kelompok menampilkan rangkaian gerak berirama di depan kelas.
- **Joyful Learning:** Ciptakan suasana panggung yang positif dan apresiatif.

Umpan Balik Antar Kelompok (15 menit):

- Setelah setiap penampilan, guru memfasilitasi sesi umpan balik konstruktif dari kelompok lain (misalnya, "Saya suka kreativitas di bagian ini...", "Mungkin bisa ditambahkan transisi yang lebih halus...").
- **Meaningful Learning:** Peserta didik belajar dari umpan balik teman dan guru.

C. KEGIATAN PENUTUP (MEANINGFUL LEARNING, MINDFUL LEARNING, JOYFUL LEARNING)

Refleksi dan Kesimpulan (10 menit):

- Guru meminta peserta didik untuk berbagi pengalaman belajar mereka selama unit ini.
- **Mindful Learning:** "Apa pelajaran paling berharga yang kalian dapatkan dari aktivitas gerak berirama?" "Bagaimana perasaan kalian setelah berhasil menampilkan rangkaian gerak?"
- **Meaningful Learning:** Guru dan peserta didik bersama-sama menyimpulkan konsep-konsep kunci tentang gerak berirama, manfaatnya, dan pentingnya kerja sama serta kreativitas.

Umpan Balik Konstruktif (5 menit):

- Guru memberikan umpan balik umum terhadap partisipasi, semangat, dan hasil karya peserta didik secara keseluruhan.
- Guru memberikan apresiasi atas usaha dan kreativitas semua siswa.

Perencanaan Pembelajaran Selanjutnya (5 menit):

- Guru menginformasikan materi untuk pertemuan berikutnya.
- Guru dapat meminta masukan dari siswa tentang aktivitas atau materi yang ingin mereka eksplorasi lebih lanjut di masa mendatang terkait gerak berirama.

Doa dan Penutup (5 menit):

- Guru memimpin doa penutup.
- Guru menutup pembelajaran dengan salam dan semangat.

G. ASESMEN PEMBELAJARAN

A. ASESMEN AWAL PEMBELAJARAN (DIAGNOSTIK):

- **Format:** Observasi dan Pertanyaan Lisan Singkat.
- **Tujuan:** Mengidentifikasi pengetahuan awal peserta didik tentang gerak dasar dan pengalaman mereka dengan aktivitas berirama.

Pertanyaan/Tugas:

- "Apa saja yang kalian ketahui tentang senam irama atau tarian?"
- "Coba lakukan gerakan melangkah dan mengayunkan lengan sesuai hitungan 1-8!" (observasi gerak dasar).

B. ASESMEN PROSES PEMBELAJARAN (FORMATIF):

- **Format:** Observasi Partisipasi dan Kolaborasi, Penilaian Kinerja (Saat Latihan).
- **Tujuan:** Memantau kemajuan peserta didik dalam menguasai gerak dasar, mengembangkan variasi, dan berkolaborasi.

Pertanyaan/Tugas:

- **Observasi:** Pengamatan keaktifan dalam diskusi, kerja sama kelompok saat menciptakan variasi gerak, dan kekompakan saat berlatih.
 - **Penilaian Kinerja:**
- "Peragakan variasi gerak yang kalian buat bersama kelompok." (Melihat kreativitas dan sinkronisasi).
- Guru menggunakan rubrik sederhana untuk menilai penguasaan gerak dasar (ketepatan, keluwesan, koordinasi).

C. ASESMEN AKHIR PEMBELAJARAN (SUMATIF):

- **Format:** Penilaian Proyek (Penampilan Rangkaian Gerak Berirama), Penilaian Produk (Desain Rangkaian Gerak), Tes Tertulis (Pilihan Ganda/Uraian Singkat).
- **Tujuan:** Mengukur pencapaian tujuan pembelajaran secara keseluruhan.

Pertanyaan/Tugas:

- **Penilaian Proyek:**
- **Tugas:** "Susunlah dan tampilkan rangkaian gerak berirama sederhana (durasi 1-2 menit) secara berkelompok, memadukan gerak dasar, variasi, dan musik. Pastikan ada unsur kreativitas dan kekompakan."

■ **Rubrik Penilaian Proyek:**

- **Aspek:** Penguasaan Gerak Dasar (akurasi, keluwesan), Kreativitas (variasi, orisinalitas), Kekompakan Kelompok (sinkronisasi, kerja sama), Ekspresi dan Penjiwaan, Kesesuaian dengan Irama Musik.

Skala: Sangat Baik, Baik, Cukup, Kurang.

Penilaian Produk (Opsional):

- **Tugas:** "Buatlah desain rangkaian gerak berirama kelompok Anda dalam bentuk diagram alur atau deskripsi tertulis dengan ilustrasi gerakan."
 - **Tes Tertulis (Uraian Singkat/Pilihan Ganda):**
- "Jelaskan unsur-unsur penting dalam aktivitas gerak berirama!"
- "Sebutkan minimal 3 manfaat melakukan aktivitas gerak berirama secara teratur!"
- "Bagaimana cara mengembangkan kreativitas dalam menciptakan rangkaian gerak berirama?"

Mengetahui,
Kepala SMAN 1 Gondang,

Mojokerto, 05 Januari 2026
Guru Mata Pelajaran

JOHAN BAHRUDIN., S.Kom,M.T.
NIP. 19760620 200501 1 008

FATIHUL HUDA, S.Pd
NIP. 19930317 202421 1 025