

MODUL AJAR

Kurikulum Merdeka memberikan kebebasan kepada pendidik untuk mengembangkan modul dengan 2 cara, yaitu:

- Memilih atau memodifikasi modul ajar yang sudah disediakan pemerintah untuk menyesuaikan modul ajar dengan karakteristik peserta didik, atau
- Menyusun sendiri modul ajar sesuai dengan karakteristik peserta didik

Kriteria Pengembangan Modul Ajar Kurikulum Merdeka

Pendidik dan satuan pendidikan dapat menggunakan berbagai strategi untuk mengembangkan modul ajar selama modul ajar memenuhi 2 syarat minimal. Pertama memenuhi kriteria yang telah ada. Kedua aktivitas pembelajaran dalam modul ajar sesuai dengan prinsip pembelajaran dan asesmen.

Adapun kriteria Modul ajar kurikulum merdeka sebagai berikut ini:

Esensial

Esensial: Pemahaman konsep dari setiap mata pelajaran melalui pengalaman belajar dan lintas disiplin.

Menarik, Bermakna dan Menantang

Menarik, bermakna, dan menantang: Menumbuhkan minat untuk belajar dan melibatkan peserta didik secara aktif dalam proses belajar. Berhubungan dengan pengetahuan dan pengalaman yang dimiliki sebelumnya, sehingga tidak terlalu kompleks, namun juga tidak terlalu mudah untuk tahap usianya.

Relevan dan Kontekstual

Relevan dan kontekstual: Berhubungan dengan pengetahuan dan pengalaman yang dimiliki sebelumnya, dan sesuai dengan konteks di waktu dan tempat peserta didik berada.

Berkesinambungan

Berkesinambungan: Keterkaitan alur kegiatan pembelajaran sesuai dengan fase belajar peserta didik.

Komponen Modul Ajar di Kurikulum Merdeka

Modul ajar kurikulum merdeka memiliki sistematika penulisan berdasarkan Panduan Pembelajaran dan Asesmen. Tujuan penulisan modul ajar adalah untuk memandu pendidik untuk melaksanakan proses pembelajaran. Komponen dalam modul ajar ditentukan oleh pendidik berdasarkan kebutuhannya.

Secara umum modul ajar memiliki komponen sebagai berikut:

Informasi Umum

Komponen informasi umum terdiri atas:

- Identitas penulis modul
- Kompetensi awal
- Profil Pelajar Pancasila
- Sarana dan prasarana
- Target peserta didik
- Model pembelajaran yang digunakan

Komponen Inti

Komponen inti modul ajar sebagai berikut:

- Tujuan pembelajaran
- Pemahaman bermakna
- Pertanyaan pemantik
- Kegiatan pembelajaran
- Asesmen
- Refleksi peserta didik dan pendidik
- Pengayaan dan remedial

Lampiran

- Lembar kerja peserta didik
- Bahan bacaan pendidik dan peserta didik
- Glossarium
- Daftar pustaka

BAB 7
MODUL AJAR GERAK BERIRAMA

INFORMASI UMUM			
Nama		Fase/Kelas	Fase C/5
Asal Sekolah	SD/MI.....	Mapel	PJOK
Alokasi Waktu	2 Pertemuan (3x35 menit)	Jumlah Siswa	
Kompetensi Awal	Mengetahui berbagai variasi gerak dasar dalam aktivitas permainan gerak berirama (gerakan pemanasan, gerakan inti, dan gerakan pendinginan).		
Profil Pelajar Pancasila	Dengan dimensi bergotong royong, berkebinekaan global, dan kreatif pada pembelajaran aktivitas variasi gerak dasar permainan gerak berirama, diletakkan landasan karakter moral dan sosial yang kuat serta mendorong siswa untuk berfikir kreatif.		
Sarana-Prasarana	Lapangan /halaman, pakaian olahraga, sepatu olah raga, Cone, Pluit, Stop watch, LK, audio/mp3, HP, Video tentang permainan gerak berirama, dan Laptop.		
Target Peserta Didik	Peserta didik reguler / tipikal : umum, tidak ada kesulitan dalam mencerna dan memahami materi ajar.		
KOMPONEN INTI			
Model Pembelajaran	Dilakukan secara tatap muka dan PJJ (Pembelajaran Jarak Jauh)		
Tujuan Pembelajaran	Setelah mengikuti serangkaian kegiatan pembelajaran ini Siswa dapat: 1. Menjelaskan gerakan pemanasan, gerakan inti, dan gerakan pendinginan dalam gerak berirama. 2. mempraktikkan gerakan pemanasan, gerakan inti, dan gerakan pendinginan dalam gerak berirama.		
Pemahaman Bermakna	Dengan melakukan gerak fisik aktivitas gerak berirama (gerakan pemanasan, gerakan inti, dan gerakan pendinginan) secara rutin dan baik akan memacu kerja otot, jantung dan paru-paru menjadi normal. Sehingga tumbuh kembang tubuh berkembang secara optimal.		
Pertanyaan Pemantik	Untuk menumbuhkan rasa ingin tahu dan kemampuan berpikir kritis pada diri peserta didik perlu diberikan pertanyaan . Apa yang kamu ketahui tentang gerak berirama? Mengapa kamu melakukan aktivitas gerak berirama? Bagaimana cara melakukan gerak berirama dengan benar? Untuk apa kita melakukan aktivitas gerak berirama?		
Persiapan Pembelajaran	- Menyiapkan materi ajar berupa buku Teks PJOK 5 Erlangga, video tentang cara melakukan gerakan pemanasan, gerakan inti, dan gerakan pendinginan dalam gerak berirama. - Menyiapkan peralatan dan media yang diperlukan - Menentukan metode pembelajaran: ceramah bervariasi, diskusi (<i>sharing</i>), metode Latihan/penugasan, presentasi project.		

Kegiatan Pembelajaran	Kegiatan Pendahuluan: 10' 1. Guru membuka kegiatan dengan salam pembuka, Berdoa, memeriksa kehadiran, memeriksa kebersihan, menanyakan kesehatan peserta didik, 2. Guru meminta peserta didik untuk mengukur denyut nadi/jantung awal/istirahat secara manual. 3. Guru mengaitkan materi yang lalu dan sekarang, mengajukan pertanyaan, dan memotivasi peserta didik. 4. Guru menjelaskan capaian pembelajaran, tujuan pembelajaran, dan teknik assesment, 5. Guru membagi kelompok, dan menjelaskan mekanisme langkah-langkah kegiatan pembelajaran dengan penugasan/latihan. 6. Guru meminta peserta didik untuk melakukan pemanasan dalam bentuk permainan, dan menyampaikan tujuan pemanasan.
	Kegiatan Inti: 60' I. Kegiatan Mencari dan Menemukan Gerak Peserta didik diminta mengamati dan mengkaji tentang gerak dasar aktivitas gerak berirama (gerakan pemanasan, gerakan inti, dan gerakan pendinginan) pada gambar atau tayangan video pada buku PJOK 5 Erlangga hal 84-93. II. Kegiatan Pembelajaran: 1. Gerakan Pemanasan ▪ Peserta didik diminta memahami dan melakukan latihan gerakan pemanasan, pada LK A1 ▪ Peserta didik menganalisis gerakan pemanasan. seperti pada buku PJOK 5 Erlangga hal 85-89. 2. Gerakan Inti ▪ Peserta didik diminta memahami dan melakukan latihan gerakan inti, pada LK B1 ▪ Peserta didik menganalisis gerakan inti. seperti pada buku PJOK 5 Erlangga hal 89-93. 3. Gerakan Pendinginan ▪ Peserta didik diminta memahami dan melakukan latihan gerakan pendinginan, pada LK C1 ▪ Peserta didik menganalisis gerakan pendinginan. seperti pada buku PJOK 5 Erlangga hal 93.
	Aktifitas Akhir : 10' ▪ Peserta didik diminta melakukan pendinginan dengan gerakan yang sederhana dengan bimbingan guru. ▪ Peserta didik diminta melihat kembali hasil belajar yang telah dicapai dan belum dicapai sesuai dengan tujuan pembelajaran. Kemudian peserta didik diminta buat catatan dan simpulan hasil pembelajaran dalam Lembar Kerja (LK) atau buku tugas ▪ Menyampaikan tugas proyek unjuk kerja untuk memperdalam materi yang dipelajari seperti pada buku PJOK 5 Erlangga hal 95-97. ▪ Menyampaikan informasi tentang materi pembelajaran pada pertemuan berikutnya. ▪ Selanjutnya peserta didik diminta mencuci tangan, berganti pakaian, dan beristirahat.

Asesmen

Esesmen Pengetahuan

- 1. Tubuh sehat dan bugar menjadi dambaan setiap orang, melakukan aktivitas gerak berirama merupakan salah satu usaha untuk menjadikan tubuh tetap sehat dan bugar. Jelaskan apakah aktivitas gerak berirama itu?
- 2. Ada beberapa variasi gerak dalam gerak berirama yang dapat kalian pelajari, di antaranya yaitu: a. gerakan pemanasan, b. gerakan inti, c. gerakan pendinginan. Coba jelaskan dari ke tiga cara variasi gerak tersebut, mana yang mengandung unsur kesulitan tinggi?
- 3. Gerakan pemanasan merupakan gerakan pembuka dalam senam. Sebutkan manfaat melakukan gerakan pemanasan sebelum memulai aktivitas senam?
- 4. Gerakan pendinginan dilakukan setelah selesai melakukan gerakan inti. Gerakan pendinginan setelah selesai melakukan aktivitas yaitu?

Prosedur Penilaian.

- 1. Setiap butir soal, kemungkinan jawaban diberi Rentang skor 10 – 20
- 2. Jumlah skor maksimal pada penilaian pengetahuan 100
- 3. Hasil nilai diperoleh dengan menggunakan rumus:

Jumlah Skor Perolehan

Jumlah Skor Maksimal

X 100

Esesmen Keterampilan/Unjuk Kerja

- 1. Peserta didik melakukan gerakan pemanasan
- 2. Peserta didik melakukan gerakan inti
- 3. Peserta didik melakukan gerakan pendinginan

Prosedur Penilaian.

ketentuan gerakan yang dinilai

Gerakan pemanasan				Gerakan inti				Gerakan pendinginan				Jumlah Skor	Nilai
1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4		
Jumlah Skor Maksimal = 24													

- 1. Setiap variasi gerak yang dinilai diberi skor 1 – 4
- 2. Jumlah skor maksimal penilaian keterampilan 24
- 3. Hasil nilai diperoleh dengan menggunakan rumus:

Jumlah Skor Perolehan

Jumlah Skor Maksimal

X 100

Keterangan:

- Skor 4 : Melakukan variasi gerak dasar dengan sangat tepat
3 : Melakukan variasi gerak dasar dengan tepat
2 : Melakukan variasi gerak dasar dengan kurang tepat
1 : Melakukan variasi gerak dasar dengan tidak tepat

	Esesmen Sikap. Asesmen sikap didasarkan pada hasil refleksi sikap peserta didik dan pengamatan guru pada saat melakukan aktivitas gerak berirama dalam bentuk praktek dengan menggunakan lembar kerja LK latihan soal akhir bab dan pengamatan guru pada saat proses pembelajaran.																			
Refleksi	■ Melatih peserta didik untuk berperan aktif dalam mengevaluasi pembelajaran mereka dan memikirkan bagaimana cara mereka dapat memperbaiki diri. <table><tr><th rowspan="2">Kegiatan</th><th colspan="3">Umpan Balik Siswa</th></tr><tr><th>Mudah</th><th>Cukup Mudah</th><th>Sulit</th></tr><tr><td>Melakukan gerakan pemanasan dalam SKJ Pelajar 2021.</td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>Melakukan gerakan inti dalam SKJ Pelajar 2021.</td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>Melakukan gerakan pendinginan dalam SKJ Pelajar 2021.</td><td></td><td></td><td></td></tr></table> ■ Kegiatan pemberian umpan balik atau penilaian dari siswa terhadap guru setelah mengikuti serangkaian proses belajar mengajar dalam jangka waktu tertentu.	Kegiatan	Umpan Balik Siswa			Mudah	Cukup Mudah	Sulit	Melakukan gerakan pemanasan dalam SKJ Pelajar 2021.				Melakukan gerakan inti dalam SKJ Pelajar 2021.				Melakukan gerakan pendinginan dalam SKJ Pelajar 2021.			
Kegiatan	Umpan Balik Siswa																			
	Mudah	Cukup Mudah	Sulit																	
Melakukan gerakan pemanasan dalam SKJ Pelajar 2021.																				
Melakukan gerakan inti dalam SKJ Pelajar 2021.																				
Melakukan gerakan pendinginan dalam SKJ Pelajar 2021.																				
Remidial dan Pengayaan	1. Kegiatan Remedial Dilakukan oleh guru terintegrasi dalam pembelajaran yaitu dengan memberikan intervensi yang sesuai dengan level kompetensi peserta didik dari mana guru mengetahui level kompetensi peserta didik. Level kompetensi diketahui dari refleksi yang dilakukan setiap kali pembelajaran. Remedial dilakukan dengan cara menetapkan atau menurunkan tingkat kesulitan dalam materi pembelajaran. 2. Kegiatann Pengayaan Diberikan oleh guru terhadap proses pembelajaran yang dilakukan pada setiap aktivitas pembelajaran. Pengayaan dilakukan apabila setelah diadakan asesmen pada kompetensi yang telah diajarkan pada peserta didik pada setiap aktivitas pembelajaran, nilai yang dicapai melampaui kompetensi yang telah ditetapkan oleh guru.																			

Mengetahui,
Kepala SD/MI ...

Demak, 20..
Guru Pendidikan Jasmani

1. Lembar Kerja Peserta Didik.
2. LK Praprojek
3. Bahan Bacaan
4. Glosarium
5. Daftar Pustaka.

```

graph TD
    GB((Gerak Berirama)) --- GP((Gerakan Pemanasan))
    GB --- GPD((Gerakan Pendinginan))
    GB --- GI((Gerakan Inti))
    GP -- melalui --> GK((Gerakan Kepala))
    GP -- melalui --> GBT((Gerakan Bahu dan Tangan))
    GP -- melalui --> GKAK((Gerakan Kaki))
    GP -- melalui --> GPR((Gerakan Peralihan))
    GP -- melalui --> GI2((Gerakan Inti))
  
```

PETA KONSEP

Gerak Berirama

- Gerakan Pemanasan
 - Gerakan Kepala
 - Gerakan Bahu dan Tangan
 - Gerakan Kaki
 - Gerakan Peralihan
 - Gerakan Inti
- Gerakan Pendinginan
- Gerakan Inti

Tujuan Pembelajaran

Setelah mempelajari materi pada bab ini, peserta didik diharapkan dapat:

- Menjelaskan gerakan pemanasan, gerakan inti, dan gerakan pendinginan dalam gerak berirama;
- Mempraktikkan gerakan pemanasan, gerakan inti, dan gerakan pendinginan dalam gerak berirama.



HOTS

Perhatikan kedua gambar berikut.

A



B



Tulislah persamaan dan perbedaan dari kedua gerakan tersebut.



Praprojek

Ayo, Modifikasi Rangkaian Gerak Langkah SKJ Pelajar 2021

Perhatikan gambar berikut. Setelah itu, kerjakan kegiatan yang diberikan secara berkelompok.



Hitungan 1



Hitungan 2



Hitungan 3



Hitungan 4



Hitungan 5



Hitungan 6



Hitungan 7



Hitungan 8

Gambar tersebut menunjukkan bermacam-macam gerak langkah kaki pada SKJ Pelajar 2021.

1. Tulislah satu cara gerak langkah kaki yang menurut kalian paling mudah dilakukan yang ada pada gambar tersebut. Berikan alasannya.
2. Bersama kelompokmu pula, carilah gerak langkah yang menurut kalian paling sulit dilakukan. Berikan alasannya.
3. Buatlah tiga rangkaian gerak langkah yang berbeda-beda.
4. Tentukan irama yang mengiringi gerakan yang kalian rangkai dan sesuaikan gerakan dengan irama. Diskusikan dengan kelompok kalian untuk menentukan gerak langkah yang kalian gunakan.
5. Tampilkan rangkaian gerakan tersebut dalam lomba antarkelas atau antarsekolah. Selain itu, kalian juga dapat membuat video senam dari gerakan-gerakan tersebut dan mengunggahnya ke media sosial sekolah kalian.

Profil Pelajar Pancasila yang Dikembangkan

1. Bergotong royong
2. Berkebinekaan global
3. Kreatif

BAHAN BACAAN

- Materi aktivitas gerak berirama pada buku ajar PJOK kls 5 Erlangga.
- Peraturan aktivitas gerak berirama.

GLOSARIUM

- Gerak dasar : Suatu pola gerakan yang mendasari suatu gerakan mulai dari kemampuan gerak yang sederhana hingga kemampuan gerak yang kompleks, seperti: gerak dasar manusia (berjalan, berlari, melompat, dan melempar).

DAFTAR PUSTAKA

Keputusan Kepala Badan Standar, Kurikulum, dan Asesmen Pendidikan Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi Nomor 033/H/KR/2022 tentang Perubahan Atas Keputusan Kepala Badan Standar, Kurikulum, dan Asesmen Pendidikan Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi Nomor 008/H/KR/2022 tentang Capaian Pembelajaran Pada Pendidikan Anak Usia Dini, Jenjang Pendidikan Dasar, dan Jenjang Pendidikan Menengah Pada Kurikulum Merdeka.

Masri'an dan Aminarni. 2009. *Buku Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan*. Jakarta: Penerbit Erlangga.

Masri'an dan Aminarni. 2018. *Buku Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan*. Jakarta: Penerbit Erlangga.

Masri'an, Aminarni dan Sugito. 2022. *Buku Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan*. Jakarta: Penerbit Erlangga.