

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 9
MODUL AJAR AKTIVITAS KEBUGARAN JASMANI

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 kebugaran jasmani (gerakan pemanasan, gerakan daya tahan jantung, dan gerakan pendinginan).		
Profil Pelajar Pancasila	Dengan dimensi bergotong royong, kreatif dan berpikir kritis pada pembelajaran aktivitas kebugaran jasmani, diletakkan landasan karakter moral yang kuat serta mendorong siswa untuk berfikir kritis dan kreatif.		
Sarana-Prasarana	Lapangan /halaman, pakaian olahraga, sepatu olah raga, Cone, Pluit, Stop watch, LK, audio/mp3, HP, Video tentang aktivitas kebugaran jasmani, 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 (warming up), gerakan daya tahan jantung (cardio respiratory), dan gerakan pendinginan (cooling down). 2. Mempraktikkan gerakan pemanasan (warming up), gerakan daya tahan jantung (cardio respiratory), dan gerakan pendinginan (cooling down).		
Pemahaman Bermakna	Dengan melakukan gerak fisik aktivitas kebugaran jasmani. gerakan pemanasan (warming up), gerakan daya tahan jantung (cardio respiratory), dan gerakan pendinginan (cooling down) 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 aktivitas kebugaran jasmani? Mengapa kamu melakukan aktivitas kebugaran jasmani? Bagaimana cara melakukan aktivitas kebugaran jasmani dengan benar? Untuk apa kita melakukan aktivitas kebugaran jasmani?		
Persiapan Pembelajaran	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Menyiapkan materi ajar berupa buku Teks PJOK 5 Erlangga, video tentang gerakan pemanasan (warming up), gerakan daya tahan jantung (cardio respiratory), dan gerakan pendinginan (cooling down). dalam aktivitas kebugaran jasmani. ▪ Menyiapkan peralatan dan media yang diperlukan ▪ Menentukan metode pembelajaran: ceramah bervariasi, diskusi (<i>sharing</i>), metode Latihan/penugasan, presentasi project. 		

Kegiatan Pembelajaran	<p>Kegiatan Pendahuluan: 10'</p> <ol style="list-style-type: none"> 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.
	<p>Kegiatan Inti: 60'</p> <ol style="list-style-type: none"> I. Kegiatan Mencari dan Menemukan Gerak Peserta didik diminta mengamati dan mengkaji tentang gerak dasar aktivitas kebugaran jasmani. gerakan pemanasan (warming up), gerakan daya tahan jantung (cardio respiratory), dan gerakan pendinginan (cooling down). pada gambar atau tayangan video pada buku PJOK 5 Erlangga hal 116-122. II. Kegiatan Pembelajaran: <ol style="list-style-type: none"> 1. Gerakan Pemanasan (Warming Up) <ul style="list-style-type: none"> ▪ Peserta didik diminta memahami dan melakukan latihan gerakan pemanasan, pada LK A1 ▪ Peserta didik menganalisis gerakan pemanasan. seperti pada buku PJOK 5 Erlangga hal 118-119. 2. Gerakan Daya Tahan Jantung (Cardio Respiratory) <ul style="list-style-type: none"> ▪ Peserta didik diminta memahami dan melakukan latihan gerakan daya tahan jantung, pada LK B1 ▪ Peserta didik menganalisis gerakan daya tahan jantung. seperti pada buku PJOK 5 Erlangga hal 120-121. 3. Gerakan Pendinginan (Cooling Down) <ul style="list-style-type: none"> ▪ Peserta didik diminta memahami dan melakukan latihan gerakan pendinginan pada LK C1 ▪ Peserta didik menganalisis gerakan pendinginan. seperti pada buku PJOK 5 Erlangga hal 121-122.
	<p>Aktifitas Akhir : 10'</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ 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 124-126. ▪ 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 kebugaran jasmani merupakan salah satu usaha untuk menjadikan tubuh tetap sehat dan bugar. Jelaskan apakah aktivitas kebugaran jasmani itu?
2. Ada beberapa variasi gerak dalam gerak dasar aktivitas kebugaran jasmani yang dapat kalian pelajari, di antaranya yaitu: a. gerakan pemanasan, b. gerakan daya tahan jantung, c. gerakan pendinginan. Coba jelaskan dari ke tiga cara variasi gerak dasar tersebut, mana yang mengandung unsur kesulitan tinggi?
3. Biasakanlah untuk berolahraga secara teratur sesuai dengan kemampuanmu. Kita juga harus menerapkan pola makan dan istirahat dengan teratur. Tubuh yang bugar dan sehat akan menumbuhkan daya tahan jantung yang sehat pula. Sebutkan manfaat kebugaran jasmani bagi tubuh?
4. Sebelum memasuki latihan utama atau inti, kita sebaiknya melakukan berbagai gerakan pemanasan. Sebutkan apa saja gerakan pemanasan yang dapat dilakukan sebelum memulai aktivitas kebugaran jasmani?

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:

$$\frac{\text{Jumlah Skor Perolehan}}{\text{Jumlah Skor Maksimal}} \times 100$$

Esesmen Keterampilan/Unjuk Kerja

1. Peserta didik melakukan gerakan pemanasan
2. Peserta didik melakukan gerakan daya tahan jantung
3. Peserta didik melakukan gerakan pendinginan

Prosedur Penilaian.

ketentuan pemahaman dan gerakan yang dinilai

Gerakan pemanasan				Gerakan daya tahan jantung				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:

$$\frac{\text{Jumlah Skor Perolehan}}{\text{Jumlah Skor Maksimal}} \times 100$$

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

	<p>Esesmen Sikap. Asesmen sikap didasarkan pada hasil refleksi sikap peserta didik dan pengamatan guru pada saat melakukan aktivitas kebugaran jasmani dalam bentuk praktek dengan menggunakan lembar kerja LK latihan soal akhir bab dan pengamatan guru pada saat proses pembelajaran.</p>																			
<p>Refleksi</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Melatih peserta didik untuk berperan aktif dalam mengevaluasi pembelajaran mereka dan memikirkan bagaimana cara mereka dapat memperbaiki diri. <table border="1" data-bbox="461 475 1425 782"> <thead> <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> </thead> <tbody> <tr> <td>Melakukan gerakan pemanasan (<i>warming up</i>).</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Melakukan gerakan daya tahan jantung (<i>cardio respiratory</i>).</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Melakukan gerakan pendinginan (<i>cooling down</i>).</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table> <ul style="list-style-type: none"> ▪ 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 (<i>warming up</i>).				Melakukan gerakan daya tahan jantung (<i>cardio respiratory</i>).				Melakukan gerakan pendinginan (<i>cooling down</i>).			
Kegiatan	Umpan Balik Siswa																			
	Mudah	Cukup Mudah	Sulit																	
Melakukan gerakan pemanasan (<i>warming up</i>).																				
Melakukan gerakan daya tahan jantung (<i>cardio respiratory</i>).																				
Melakukan gerakan pendinginan (<i>cooling down</i>).																				
<p>Remidial dan Pengayaan</p>	<ol style="list-style-type: none"> 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. 																			

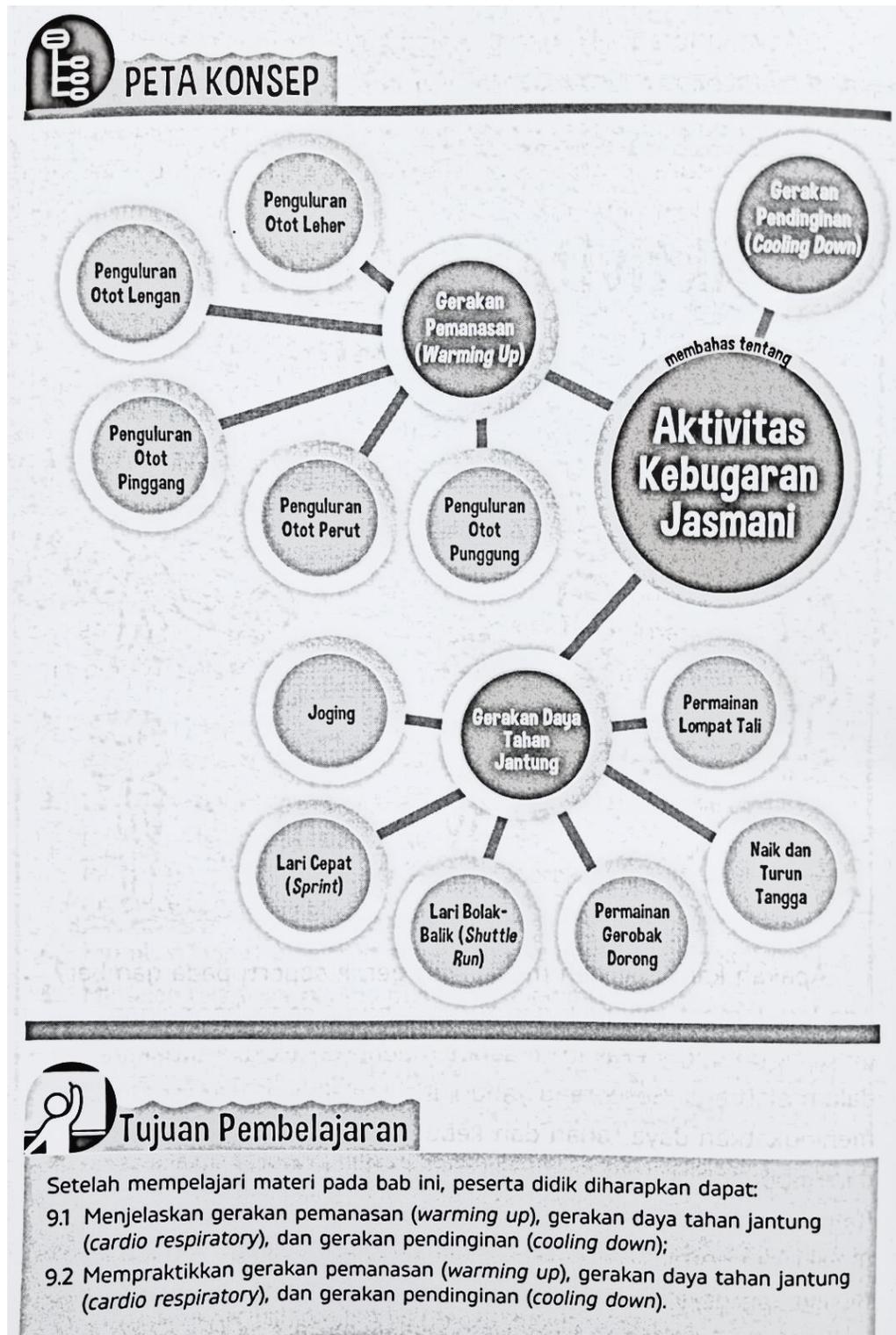
Mengetahui,
Kepala SD/MI ...

Demak, 20..
Guru Pendidikan Jasmani

Lampiran-lampiran.

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

CONTOH





HOTS

Perhatikan kedua gambar berikut.

A



B



1. Apakah kedua gerakan yang ditunjukkan gambar termasuk gerakan kebugaran jasmani? Jelaskan alasanmu.
2. Apa perbedaan gerakan A dan B? Jelaskan.
3. Apa manfaat melakukan gerakan A dan B?



Praproyek

Festival Lomba Sirkuit Antarsekolah

Pernahkah kamu mendengar atau membaca pepatah *mens sana in corpore sano*? Pepatah tersebut berasal dari bahasa Latin. Artinya, di dalam tubuh yang sehat terdapat jiwa yang sehat. Untuk mewujudkan harapan pepatah tersebut, kamu harus selalu menjaga kesehatan, baik jasmani maupun rohani. Kamu dapat melakukannya dengan melakukan festival lomba sirkuit antarsekolah.

Langkah pengerjaan:

1. Lakukan kegiatan ini dalam sebuah proyek kelas.
2. Siapkan buku tugas yang akan dijadikan sebagai jurnal proyek.
3. Lakukan persiapan dengan membentuk panitia lomba. Setelah itu, rancanglah waktu dan tempat lomba.
4. Buatlah proposal lomba. Mintalah bimbingan dari guru di sekolahmu.
5. Jika proposal sudah disetujui, buatlah poster lomba sirkuit dan undanglah beberapa sekolah yang ada di sekitar sekolahmu.
6. Saat hari pelaksanaan lomba, lakukan perlombaan secara sportif dan penuh keakraban.
7. Setelah selesai lomba, lakukan evaluasi dari proyek tersebut.

**Profil Pelajar Pancasila
yang Dikembangkan**

1. Bergotong royong
2. Kreatif
3. Berpikir kritis

BAHAN BACAAN

- Materi aktivitas kebugaran jasmani pada buku ajar PJOK kls 5 Erlangga.
- Peraturan aktivitas kebugaran jasmani.

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.