

RENCANA PEMBELAJARAN MENDALAM KURIKULUM MERDEKA

Nama Penyusun : _____
NIP : _____
Nama Sekolah : _____
Mata pelajaran : _____
Fase, Kelas / Semester : _____
Tahun Ajaran : _____

A. IDENTITAS	
Nama Penyusun	:
Sekolah / Madrasah	:
Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester	: I (Satu) / II (Genap)
Alokasi Waktu	: 8 JP (@ 35 Menit)
Bab /Tema	: 7 / Aktivitas Kebugaran Jasmani
B. IDENTIFIKASI	
1. IDENTIFIKASI SISWA	
▪ Siswa mampu menunjukkan semangat dan keterampilan dasar dalam melakukan aktivitas fisik seperti berlari, melompat, dan menjaga keseimbangan. ▪ Siswa mampu mengontrol gerakan tubuh dengan baik saat mengikuti permainan atau kegiatan olahraga sederhana. ▪ Siswa mampu menjelaskan pentingnya olahraga dan menerapkan kebiasaan hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari. ▪ Siswa mampu berpartisipasi aktif dan bekerja sama dengan teman dalam setiap kegiatan fisik di sekolah.	
2. DIMENSI PROFIL LULUSAN	
1. ☐ Keimanan dan Ketakwaan terhadap Tuhan YME 2. ☐ Kewargaan 3. ☐ Penalaran Kritis 4. ☐ Kreativitas 5. ☐ Kolaborasi 6. ☐ Kemandirian 7. ☐ Kesehatan 8. ☐ Komunikasi	
C. DESAIN PEMBELAJARAN	
1. TUJUAN PEMBELAJARAN	
▪ Meningkatkan Kesehatan Fisik: Anak-anak belajar untuk meningkatkan stamina, kekuatan otot, dan keseimbangan tubuh mereka melalui berbagai aktivitas fisik. ▪ Memperbaiki Koordinasi Motorik: Mengajarkan anak-anak untuk mengontrol gerakan tubuh mereka dengan lebih baik, seperti melompat, berlari, dan menghindari halangan. ▪ Mengajarkan Pola Hidup Sehat: Menanamkan nilai-nilai pentingnya rutinitas olahraga dalam kehidupan sehari-hari untuk menjaga kesehatan jasmani mereka. ▪ Berpartisipasi dalam Aktivitas: Siswa dapat berpartisipasi aktif dalam permainan dan kegiatan yang melibatkan gerakan fisik, sambil belajar bekerja sama dengan teman-teman dan menikmati aktivitas fisik.	
2. PRAKTIK PEDAGOGIK	
▪ Pendekatan Pembelajaran Mendalam (sadar, bermakna, penuh kebahagiaan) ▪ Ceramah, tanya jawab, diskusi, dan berkelompok. ▪ Metode PJBL	
3. MITRA PEMBELAJARAN	
▪ Warga lingkungan sekolah/madrasah ▪ Komunitas Bahasa Indonesia	
4. LINGKUNGAN PEMBELAJARAN	
▪ Pembelajaran dapat memanfaatkan lingkungan sekolah/madrasah sebagai ruang fisik. ▪ Penggunaan platform online / digital untuk menambah wawasan siswa dan melatih literasi digital. ▪ Budaya belajar yang mendorong partisipasi aktif siswa, serta menumbuhkan rasa ingin tahu melalui diskusi, kerja tim, maupun kolaborasi.	

D. PENGALAMAN BELAJAR

1. PEMAHAMAN BERMAKNA

- Berlatih Sikap Tubuh dalam Keadaan Diam.
- Berlatih Sikap Tubuh dalam Keadaan Berdiri.
- Berlatih Sikap Tubuh dalam Keadaan Bergerak.

2. LANGKAH-LANGKAH PEMBELAJARAN

Kegiatan Pembukaan:

1. Mengucapkan salam
2. Berdoa menurut keyakinan masing-masing
3. Mengecek kehadiran
4. Pembiasaan
5. **Apersepsi:** Guru menanyakan kepada siswa, “Anak-anak, siapa yang suka bermain kejar-kejaran atau melompat tali?” dan guru memperkenalkan aktivitas kebugaran jasmani.
6. **Tujuan Pembelajaran:** Guru menjelaskan bahwa hari ini siswa akan belajar bagaimana olahraga bisa membuat tubuh kita kuat dan tetap sehat.

Kegiatan Inti

1. **Ayo Telaah Pembelajaran yang Sadar & Bermakna**
 - Mengamati (halaman 68)
 - Siswa diminta untuk mengamati gambar yang ada.
 - Siswa diminta untuk menjawab pertanyaan yang ada.
2. **Ayo Eksplorasi Pembelajaran Bermakna**
 - A. **Berlatih Sikap Tubuh dalam Keadaan Diam (halaman 69)**
 - Guru membacakan dan menjelaskan sikap tubuh dalam keadaan diam.
 - Siswa diminta menyimak, memperhatikan dan mempraktikkan.
 - B. **Berlatih Sikap Tubuh dalam Keadaan Berdiri (halaman 61)**
 - Guru membacakan dan menjelaskan permainan di dalam air.
 - Siswa diminta menyimak, memperhatikan dan mempraktikkan.
 - C. **Berlatih Sikap Tubuh dalam Keadaan Bergerak (halaman 72)**
 - Guru membacakan dan menjelaskan sikap tubuh dalam keadaan gerak.
 - Siswa diminta menyimak, memperhatikan dan mempraktikkan.
 - Guru dapat mengembangkan kegiatan lain yang relevan.
3. **Ayo Rumuskan Pembelajaran yang Sadar & Bermakna**
 - Mencoba (halaman 73)
 - Siswa diminta untuk mengisi peta konsep yang ada dengan menyebutkan variasi pada setiap aktivitas kebugaran jasmani.
4. **Ayo Presentasikan Pembelajaran yang Bermakna & Menyenangkan**
 - Mencoba (halaman 73)
 - Siswa diminta untuk presentasikan di depan kelas hasil dari peta konsep yang sudah kalian lengkapi, perhatikan dan beri tanggapan terhadap presentasi teman.
5. **Ayo Aplikasikan Pembelajaran yang Sadar & Bermakna**
 - Mencoba (halaman 63)
 - Siswa diminta untuk memberi tanda centang (✓) untuk gambar yang termasuk, dan tanda silang (x) untuk gambar yang tidak termasuk dalam aktivitas kebugaran jasmani.
6. **Dunyawiyah (halaman 75) Mindfull Learning**
 - Guru menanya siswa apa kegiatan positif yang akan kalian lakukan setelah mempelajari materi tentang aktifitas di air.

- Siswa diminta menulis pada kolom kegiatan.
- 7. Ukhrwiyah (halaman 75) **Mindfull & Meaningful Learning**
- Guru meminta siswa untuk melakukan kegiatan yang ada.

E. ASESMEN / PENILAIAN

- Asesmen Awal
 - **Apa** yang kalian lakukan agar tubuh tetap sehat setiap hari?
 - **Apakah** kalian suka berolahraga bersama teman-teman di sekolah?
 - **Mengapa** tubuh kita perlu digerakkan setiap hari?
 - Asesmen Formatif / Proses Pembelajaran
 - Asesmen Sumatif / Akhir Sumatif
- Indikator: Menjelaskan pentingnya aktivitas fisik untuk menjaga kesehatan dan menunjukkan keterampilan dasar dalam berolahraga dengan semangat dan kerja sama.

No	Nama	Aspek									Rata-rata
		Kelancaran			Ketuntasan			Pelafalan			
		1	2	3	1	2	3	1	2	3	
1.											
2.											
3.											

Kelancaran:

1. Jeda lama dalam berkomunikasi
2. Sedikit jeda dalam berkomunikasi
3. Berkomunikasi tanpa jeda yang lama

Ketuntasan:

1. Kesulitan berkomunikasi
2. Sedikit kesulitan berkomunikasi
3. Berkomunikasi dengan baik

Pelafalan:

1. Kesulitan melafalkan
2. Sedikit kesulitan melafalkan
3. Lancar melafalkan

F. KEGIATAN PENGAYAAN DAN REMEDIAL

Pengayaan

- Pengayaan: Kegiatan pembelajaran yang dapat digunakan guru untuk siswa yang memiliki minat tinggi terhadap topik/kegiatan pembelajaran atau memperlihatkan penguasaan kompetensi yang lebih tinggi dibanding kompetensi yang sedang dipelajari.

Remedial

- Remedial: Kegiatan pembelajaran untuk peserta didik yang ingin memperkuat pemahaman pada kompetensi sebelum kompetensi yang sedang di pelajari atau untuk peserta didik yang memperlihatkan penguasaan kompetensi yang lebih rendah dibanding kompetensi yang sedang dipelajari.

LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK (LKPD) Ke-1

Nama :

Kelas :

Ayo Rumuskan

Isilah peta konsep di bawah ini dengan menyebutkan variasi pada setiap aktivitas kebugaran jasmani!



LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK (LKPD) Ke-2

Nama :

Kelas :

Ayo Presentasikan

Presentasikanlah di depan kelas hasil dari peta konsep yang kalian lengkapi, perhatikan dan beri tanggapan terhadap presentasi temanmu!

PJOK Untuk SD/MI

73

Kelas 1 Fase A

Nama :

Kelas :

Ayo Aplikasikan

Berilah tanda centang (√) untuk gambar yang termasuk, dan tanda silang (x) untuk gambar yang tidak termasuk dalam aktivitas kebugaran jasmani!

1.



2.



3.



4.



5.



6.



ASESMEN SUMATIF

Nama :

Kelas :

Latihan Soal

A. Berilah tanda silang (X) pada huruf a, b, dan c untuk jawaban yang benar!

1. Meletakkan tubuh dengan bertumpu pada pantat disebut

a. duduk
b. berdiri
c. istirahat

2. Saat berdiri tegak, pandangan ke arah

a. atas
b. bawah
c. depan

3. Manfaat dari melakukan sikap duduk tegak adalah

a. tubuh menjadi bungkuk
b. postur tubuh tetap baik
c. tubuh menjadi lemas

4. Saat tidur terlentang, tangan diletakkan di

a. samping
b. depan
c. bawah

5. Sikap berdiri bertumpu pada

a. kedua tangan
b. kedua kaki
c. pantat

PJOK Untuk SD/MI76Kelas 1 Fase A

6. Saat berdiri tegak kedua bahu dalam posisi
- a. datar
b. melengkung
c. miring
7.  Gambar di samping merupakan sikap tubuh dalam keadaan
- a. berjalan
b. berlari
c. berbelok
8. Posisi tangan saat kita berlari adalah
- a. berayun
b. diam di samping
c. diangkat ke atas
9. Sikap duduk tegak penting untuk kesehatan
- a. kepala
b. tangan
c. tulang belakang
10. Sikap berdiri istirahat tangan memegang
- a. pergelangan tangan kanan
b. pergelangan tangan kiri
c. pergelangan kaki

B. Jawablah pertanyaan berikut ini!

1. Saat duduk di kursi, punggung harus
2. Posisi tangan sikap berdiri istirahat berada di
3. Saat berlari, langkah kaki kita harus
4. Ketika melompat, untuk mengurangi benturan lutut harus
5. Pandangan kepala saat berdiri tegak adalah

B. REFLEKSI PEMBELAJARAN

1. Refleksi untuk Guru

- Apakah siswa sudah mampu melakukan aktivitas fisik dengan semangat, memahami manfaat olahraga, dan menunjukkan sikap kerja sama selama kegiatan berlangsung?
- Apakah metode pembelajaran yang digunakan (penuh kesadaran, penuh kegembiraan, penuh makna) sudah efektif dalam mencapai tujuan pembelajaran?
- Apakah ada siswa yang masih mengalami kesulitan dalam melakukan aktivitas fisik dengan semangat, memahami manfaat olahraga, dan menunjukkan sikap kerja sama selama kegiatan berlangsung?

2. Tindak Lanjut dan Perbaikan Pembelajaran

- Guru dapat memberikan perhatian khusus kepada siswa yang masih kesulitan memahami sifat dan karakter tokoh cerita dengan baik.
- Mengadakan sesi praktek tambahan di kelas untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa.

C. DAFTAR PUSTAKA

Afandi, Taufik. 2025. *Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan Untuk SDIT/MI Kelas 1*. Temanggung: Griya Matahari Publishing.
Sumber lainnya yang Relevan

Mengetahui,
Kepala Sekolah

..... 20

Guru Mata Pelajaran

(.....)
NIP.

(.....)
NIP.