

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	: 8 / Mengenal Bagian-bagian Tubuh
B. IDENTIFIKASI	
1. IDENTIFIKASI SISWA	
- Menyebutkan bagian-bagian utama tubuh manusia seperti kepala, tangan, kaki, dan badan dengan benar. - Menjelaskan bagian tubuh yang boleh dan tidak boleh disentuh orang lain untuk menjaga diri dari bahaya. - Menunjukkan cara menjaga kebersihan tubuh dan pakaian sesuai dengan pola hidup sehat. - Membiasakan perilaku hidup bersih dan sehat dalam kegiatan sehari-hari di rumah dan di sekolah.	
2. DIMENSI PROFIL LULUSAN	
☐ Keimanan dan Ketakwaan terhadap tuhan YME ☐ Kewargaan ☐ Penalaran Kritis ☐ Kreativitas ☐ Kolaborasi ☐ Kemandirian ☐ Kesehatan ☐ Komunikasi	
C. DESAIN PEMBELAJARAN	
1. TUJUAN PEMBELAJARAN	
- Siswa dapat mengenal dan menyebutkan bagian-bagian tubuh utama seperti kepala, tangan, kaki, dan badan dengan benar. - Siswa dapat memahami bagian tubuh yang boleh dan tidak boleh disentuh orang lain. - Siswa dapat memahami pentingnya cara menjaga kebersihan bagian tubuh dan kebersihanpakaian sesuai dengan pola perilaku hidup sehat. - Siswa dapat menerapkan pola perilaku hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari..	
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

- Bagian-bagian Tubuh.
- Bagian Tubuh yang Tidak Boleh Disentuh Orang Lain.
- Cara Menjaga Kebersihan Bagian-bagian Tubuh.
- Cara Menjaga Kebersihan Pakaian.

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 tadi pagi sudah mandi dan menggosok gigi?” dan guru memperkenalkan pola hidup sehat.
6. **Tujuan Pembelajaran:** Guru menjelaskan bahwa hari ini siswa akan belajar tentang bagian-bagian tubuh dan bagaimana cara menjaga kebersihannya supaya tetap sehat.

Kegiatan Inti

1. **Ayo Telaah Pembelajaran yang Sadar & Bermakna**
 - Mengamati (halaman 78)
 - Siswa diminta untuk mengamati gambar yang ada.
 - Siswa diminta untuk menjawab pertanyaan yang ada.
2. **Ayo Eksplorasi Pembelajaran Bermakna**
 - A. **Bagian-bagian Tubuh (halaman 79)**
 - Guru membacakan dan menjelaskan bagian-bagian tubuh.
 - Siswa diminta menyimak dan memperhatikan saat guru menjelaskan.
 - B. **Bagian Tubuh yang Tidak Boleh Disentuh Orang Lain (halaman 79)**
 - Guru membacakan dan menjelaskan bagian tubuh yang tidak boleh disentuh orang lain.
 - Siswa diminta menyimak dan memperhatikan saat guru menjelaskan.
 - C. **Cara Menjaga Kebersihan Bagian-bagian Tubuh (halaman 81)**
 - Guru membacakan dan menjelaskan cara menjaga kebersihan bagian-bagian tubuh.
 - Siswa diminta untuk menyimak dan memperhatikan saat guru menjelaskan.
 - D. **Cara Menjaga Kebersihan Pakaian (halaman 82)**
 - Guru membacakan dan menjelaskan cara menjaga kebersihan pakaian.
 - Siswa diminta menyimak dan memperhatikan saat guru menjelaskan.
3. **Ayo Rumuskan Pembelajaran yang Sadar & Bermakna**
 - Mencoba (halaman 83)
 - Siswa diminta untuk mengisi peta konsep yang ada sesuai dengan materi tentang mengenal tubuh.
4. **Ayo Presentasikan Pembelajaran yang Bermakna & Menyenangkan**
 - Mencoba (halaman 83)
 - Siswa diminta untuk presentasikan di depan kelas hasil dari peta konsep yang sudah kalian isi, perhatikan dan beri tanggapan terhadap presentasi teman.

5. Ayo Aplikasikan **Pembelajaran yang Sadar & Bermakna**

- Mencoba (halaman 84)
 - Siswa diminta untuk memberi tanda centang (✓) untuk gambar yang termasuk, dan tanda silang (x) untuk gambar yang tidak termasuk dalam pola perilaku hidup sehat.

6. Duniyawiyyah (halaman 85) **Mindfull Learning**

- Guru menanya siswa apa kegiatan positif yang akan kalian lakukan setelah mempelajari materi mengenal bagian-bagian tubuh.
- Siswa diminta menulis pada kolom kegiatan.

7. Ukhrawiyah (halaman 85) **Mindfull & Meaningful Learning**

- Guru meminta siswa untuk melakukan kegiatan yang ada.

E. ASESMEN / PENILAIAN

- Asesmen Awal
 - Apa saja bagian tubuh yang kamu gunakan untuk bermain atau belajar setiap hari?
 - Apakah semua bagian tubuh boleh disentuh oleh orang lain?
 - Mengapa kita harus menjaga kebersihan tubuh dan pakaian setiap hari?
 - Asesmen Formatif / Proses Pembelajaran
 - Asesmen Sumatif / Akhir Sumatif
- Indikator: Menyebutkan bagian tubuh manusia, memahami pentingnya menjaga kebersihan diri, serta menerapkan perilaku hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.

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.

LAMPIRAN

A. LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK

LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK (LKPD) Ke-1

Nama :

Kelas :

Ayo Rumuskan

Lengkapilah peta konsep di bawah ini sesuai dengan materi tentang mengenal tubuh!

```
graph LR; A[Pola perilaku hidup sehat] --> B[cara menjaga kebersihan bagian tubuh]; A --> C[Memahami menjaga kebersihan pakaian];
```

cara menjaga kebersihan bagian tubuh

Memahami menjaga kebersihan pakaian

LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK (LKPD) Ke-2

Nama :

Kelas :

Ayo Presentasikan

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

Nama :

Kelas :

Ayo Aplikasikan

Berilah tanda centang (✓) untuk gambar yang termasuk, dan tanda silang (x) untuk gambar yang tidak termasuk dalam pola perilaku hidup sehat!

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. Anggota gerak pada tubuh manusia adalah
 - a. hidung
 - b. tangan
 - c. telinga
2. Bau yang busuk dapat mengganggu
 - a. mata
 - b. mulut
 - c. hidung
3. Mandi menggunakan air dan
 - a. sabun
 - b. garam
 - c. bunga
4. Berikut contoh anggota tubuh yang tidak boleh disentuh orang lain yaitu
 - a. mata
 - b. hidung
 - c. pantat



Kegiatan di samping adalah kegiatan menjaga kebersihan

- a. muka
- b. gigi
- c. tangan

6. Menjaga tubuh tetap bersih dan bebas bakteri adalah dengan cara....
 - a. mengganti pakaian
 - b. cuci tangan
 - c. gosok gigi
7. Yang termasuk anggota wajah adalah
 - a. mulut
 - b. kaki
 - c. dada



Mandi dapat membuat tubuh kita menjadi

- a. kotor dan lesu
- b. bersih dan segar
- c. lelah dan kotor

9. Berikut yang merupakan contoh perilaku hidup sehat adalah
 - a. bergadang hingga tengah malam
 - b. malas membersihkan diri
 - c. makan makanan sehat
10. Supaya kering, baju harus
 - a. dicuci
 - b. dijemur
 - c. dibilas

B. Jawablah pertanyaan-pertanyaan di bawah ini!

1. Bagian tubuh yang digunakan untuk berjalan adalah _____
2. Kita menyikat _____ dua kali sehari agar tetap bersih.
3. Saat mandi, kita membersihkan seluruh _____
4. Pakaian yang bersih harus dijemur setelah _____
5. Bagian tubuh yang tidak boleh disentuh orang lain adalah _____ dan _____
6. Untuk menjaga tubuh tetap wangi, kita harus _____ setiap hari.
7. Anggota tubuh bagian atas antara lain kepala, _____, dan tangan.
8. Kuku harus dijaga agar tidak menjadi tempat hidupnya _____
9. Saat tangan kotor, kita harus mencucinya dengan _____ dan air.
10. Supaya tetap sehat, kita harus memakai pakaian yang _____ dan nyaman.

Penilaian Sumatif 2

Nama :

Kelas :

Penilaian Sumatif 2

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

1. Sikap awal melakukan gerak berirama adalah
 - a. berdiri tegak
 - b. jalan di tempat
 - c. bertepuk tangan
2. Sikap siku pada saat melakukan gerakan bertepuk tangan adalah
 - a. diluruskan
 - b. disejajarkan
 - c. ditekuk
3. Sebelum berenang, kita harus melakukan
 - a. pendinginan
 - b. berlarian
 - c. pemanasan
4. Perhatikan gambar di bawah ini!



Yang sedang mereka lakukan pada gambar di samping adalah

- a. mendengarkan instruksi
 - b. bermain menggunakan mainan yang aman
 - c. berlari di tepi kolam
3. Manfaat dari melakukan sikap duduk tegak adalah
 - a. tubuh menjadi bungkuk
 - b. postur tubuh tetap baik
 - c. tubuh menjadi lemas

PJOK Untuk SD/MI

89

Kelas 1 Fase A

6. Gambar di samping merupakan sikap tubuh dalam keadaan



PJOK Untuk SD/MI

90

Kelas 1 Fase A

B. Jawablah pertanyaan di bawah ini dengan singkat!

1. Nama lain dari gerak berirama adalah _____
2. Sebelum melakukan aktivitas air, kita harus melakukan _____
3. Alat yang membantu kita mengapung di air adalah _____
4. Posisi tangan sikap berdiri istirahat berada di _____
5. Yang termasuk anggota wajah adalah _____

C. Jawablah pertanyaan-pertanyaan di bawah ini!

1. Sebutkan contoh benda yang dapat menghasilkan bunyi!

2. Sebutkan hal-hal yang harus dihindari saat bermain air!

3. Jelaskan tentang sikap duduk yang benar!

4. Apa saja bagian tubuh yang tidak boleh disentuh orang lain?

5. Bagaimana cara menjaga kebersihan tubuh?

B. REFLEKSI PEMBELAJARAN

1. Refleksi untuk Guru

- Apakah siswa sudah mampu mengenali bagian tubuhnya, menjaga kebersihan diri, dan memahami pentingnya hidup sehat dalam kegiatan sehari-hari?
- 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 mengenali bagian tubuhnya, menjaga kebersihan diri, dan memahami pentingnya hidup sehat dalam kegiatan sehari-hari?

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.