

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	: 2 (Dua) / I (Ganjil)
Alokasi Waktu	: 8 JP (@ 35 Menit)
Bab /Tema	: 4 / Gerak Dasar Senam
B. IDENTIFIKASI	
1. IDENTIFIKASI SISWA	
▪ Siswa mampu memperagakan berbagai pola gerak dominan dalam senam dengan benar. ▪ Siswa mampu bekerja sama dan menunjukkan sikap mandiri saat melakukan senam. ▪ Siswa mampu memahami manfaat senam bagi kesehatan dan kebugaran tubuh.	
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	
▪ Siswa mampu mempraktikkan dan memahami pola gerak dominan dalam senam. ▪ Siswa bergotong royong dan mandiri sesuai Pancasila. ▪ Siswa memanfaatkan aktivitas senam dalam kehidupan nyata 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

- Gerak bertumpu.
- Gerak Bergantung.
- Gerak Keseimbangan.
- Gerak berpindah tempat (Lokomotor)
- Gerak Tolakan, Putaran, Ayunan, Melayang, dan mendarat

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, “Siapa yang suka senam pagi di sekolah?” dan guru memperkenalkan gerakan senam dasar.
6. **Tujuan Pembelajaran:** Guru menjelaskan bahwa hari ini siswa akan belajar tentang pola gerak dominan dalam senam tubuh kita sehat, kuat, dan bugar.

Kegiatan Inti

1. **Ayo Telaah Pembelajaran yang Sadar & Bermakna**
 - Mengamati (halaman 47)
 - Siswa diminta untuk mengamati gambar yang ada.
 - Siswa diminta untuk menjawab pertanyaan yang ada.
2. **Ayo Eksplorasi Pembelajaran Bermakna**
 - A. **Gerak Bertumpu (halaman 48)**
 - Guru membacakan gerak-gerak bertumpu
 - Siswa diminta menyimak dan memperhatikan saat guru menjelaskan.
 - B. **Gerak Bergantung (halaman 49)**
 - Guru menjelaskan gerak-gerak bergantung.
 - Siswa diminta untuk mencoba gerak senam dasar.
 - C. **Gerak keseimbangan (halaman 50)**
 - Guru menjelaskan arti gerak keseimbangan.
 - Siswa diminta untuk menirukan gerakan guru.
 - D. **Gerak Tolakan, Putaran, Ayunan, Melayang, dan Mendarat (halaman 51)**
 - Guru melakukan gerakan-gerakan yang ada.
 - Siswa diminta untuk menirukan gerakan-gerakan guru.
 - E. **Gerak Tolakan, Putaran, Ayunan, Melayang, dan Mendarat (halaman 51)**
 - Guru menjelaskan gerakan berguling.
 - Siswa diminta untuk menirukan yang dilakukan oleh guru.
3. **Ayo Rumuskan Pembelajaran yang Sadar & Bermakna**
 - Mencoba (halaman 53)
 - Siswa diminta untuk memberi tanda (✓) centang pada kolom yang sesuai.
4. **Ayo Presentasikan Pembelajaran yang Bermakna & Menyenangkan**
 - Mencoba (halaman 53)
 - Siswa diminta untuk presentasikan di depan kelas hasil table yang sudah kalian isi, perhatikan dan beri tanggapan terhadap presentasi teman.
5. **Ayo Aplikasikan Pembelajaran yang Sadar & Bermakna**
 - Mencoba (halaman 53)

- Siswa diminta untuk membuat rangkaian gerakan senam.
- 6. Duniyayah (halaman 54) **Mindfull Learning**
 - Guru menanya siswa apa kegiatan positif kalian setelah belajar mengenai gerak dasar senam.
 - Siswa diminta menulis pada kolom kegiatan.
- 7. Ukhrawiyah (halaman 54) **Mindfull & Meaningful Learning**
 - Guru meminta siswa untuk melakukan kegiatan yang ada.

E. ASESMEN / PENILAIAN

- Asesmen Awal
 - Apa yang kalian ketahui tentang gerakan berjalan, berlari, dan melompat?
 - Apakah kalian bisa menunjukkan cara berjalan atau melompat yang benar?
 - Mengapa penting melakukan gerakan tubuh dengan cara yang aman
- Asesmen Formatif / Proses Pembelajaran
- Asesmen Sumatif / Akhir Sumatif
 Indikator: Melakukan gerakan berjalan, berlari, dan melompat dengan postur tubuh yang benar, mengikuti instruksi guru dengan baik, serta menampilkan variasi gerakan secara kreatif dan aman.

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

Berilah tanda centang (✓) pada kolom yang sesuai.

Nama Gerakan	Dilakukan di Tempat	Butuh Perpindahan
Gerak bertumpu		
Gerak bergantung		
Gerak keseimbangan		
Gerak lokomotor		
Guling ke samping		

LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK (LKPD) Ke-2

Nama :

Kelas :

Ayo Presentasikan

Presentasikanlah di depan kelas hasil dari tabel yang sudah kalian isi. Perhatikan dan berilah tanggapan terhadap presentasi temanmu!

LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK (LKPD) Ke-3

Nama :

Kelas :

Ayo Aplikasikan

Buatlah kelompok yang terdiri dari 4-5 orang!

Kemudian buatlah rangkaian gerakan senam dari materi yang sudah kita pelajari.

Praktikkan bersama teman sekelompokmu!

ASESMEN SUMATIF

Nama :

Kelas :

Latihan Soal

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

- Gerak bertumpu dalam senam adalah gerakan menahan beban tubuh dengan menggunakan
 - tangan dan kaki
 - kepala dan leher
 - punggung dan bahu
- Agar tetap seimbang saat bertumpu dengan satu kaki, kita harus
 - menggerakkan tubuh dengan cepat
 - menjaga keseimbangan dengan tangan
 - menutup mata dan diam
- Salah satu alat yang digunakan untuk melakukan gerakan bergantung adalah
 - papan keseimbangan
 - lantai
 - palang tunggal
- Manfaat dari latihan gerak bergantung adalah melatih
 - kekuatan tangan dan bahu
 - kelincahan kaki
 - keseimbangan kepala
- Saat berdiri dengan satu kaki, agar tetap seimbang, kita harus
 - membungkukkan badan ke depan
 - mengangkat kedua tangan ke samping
 - menutup mata

BUKUK Untuk SD/MI

55

Kelas 2 Fase A

6. Gerak keseimbangan banyak digunakan dalam cabang olahraga

- sepak bola
- senam
- basket

7. Saat melakukan guling ke depan, posisi tubuh yang pertama kali menyentuh matras adalah

- kepala dan tangan
- punggung
- lutut dan kaki

8. Gerakan guling ke samping disebut juga

- roll depan
- roll belakang
- meroda

9. Dalam guling ke belakang, bagian tubuh yang pertama kali menyentuh matras adalah

- punggung
- kepala
- kaki

10. Perhatikan gambar di bawah ini!



Gambar di atas merupakan gerak lokomotor yang disebut dengan gerak

- melompat
- loncat
- melayang

BUKUK Untuk SD/MI

56

Kelas 2 Fase A

B. Jawablah pertanyaan berikut ini!

1. Bagaimana cara melakukan gerak bertumpu dengan dua tangan?

2. Sebutkan contoh gerak bergantung!

3. Jelaskan cara melakukan sikap kapal terbang!

4. Apa yang di maksud dengan gerak berpindah tempat?



Dari gambar di atas, coba jelaskan bagaimana urutan cara melakukannya menggunakan bahasamu sendiri!

Penilaian Sumatif 1

Nama :

Kelas :

Penilaian Sumatif 1

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

1. Perhatikan gambar di bawah ini!



Gambar di samping merupakan gerak

- melompat
 - bergeser
 - berjalan
2. Yang termasuk contoh permainan tradisional yang berkaitan dengan aktivitas gerak dasar lokomotor adalah
- congklak
 - bola bekel
 - gobak sodor
3. Gerakan yang melibatkan ayunan bagian tubuh dari satu arah ke arah lainnya secara berulang disebut
- gerak meliuk
 - gerak mengayun
 - gerak memutar
4. Menggerakkan bahu ke depan dan belakang secara melingkar disebut dengan
- menekuk bahu
 - mengayun bahu
 - memutar bahu

5. Perhatikan gambar di bawah ini!



Gambar di samping merupakan gerak

- memutar pinggang
 - menekuk pinggang
 - mengayun pinggang
6. Gerak melempar bola dilakukan dengan tujuan
- mengoper bola kepada teman
 - menyembunyikan bola
 - menahan bola agar tidak jatuh
7. Yang bukan termasuk gerak memukul dengan tangan adalah
- Slapping
 - Striking
 - Elbow strike
8. Manfaat dari latihan gerak bergantung adalah melatih
- kekuatan tangan dan bahu
 - kelincahan kaki
 - keseimbangan kepala
9. Gerak keseimbangan banyak digunakan dalam cabang olahraga
- sepak bola
 - senam
 - basket
10. Perhatikan gambar di bawah ini!



Gambar di samping merupakan gerak lokomotor yang disebut dengan gerak

- melompat
- loncat
- melayang

B. Jawablah pertanyaan berikut dengan singkat!

1. Salah satu anak menjadi pemberi arah dengan menggunakan jari telunjuknya, merupakan salah satu cara melakukan gerak
2. *Long jump* adalah nama lain dari
3. Saat melakukan gerakan mengayun, tubuh harus tetap
4. Gerakan membengkokkan atau melengkungkan tubuh ke berbagai arah tanpa berpindah tempat disebut gerak
5. Gerak melempar bola dilakukan dengan tujuan
6. Saat melempar, tubuh diputar ke depan, tangan diayunkan ke depan dan bola dilepaskan ketika tangan mencapai titik tertinggi di depan tubuh. Hal tersebut merupakan cara melakukan gerak melempar dengan
7. Permainan kasti adalah contoh permainan yang berkaitan dengan gerak
8. *Elbow strike* merupakan nama lain dari
9. Gerakan yang melibatkan otot tangan, bahu dan punggung disebut dengan
10. Posisi kaki saat melakukan gerak bergantung dengan mengangkat kaki adalah

C. Jawablah pertanyaan berikut ini!

1. Jelaskan apa perbedaan berjalan dan berlari!

2. Sebutkan contoh aktivitas gerak dasar nonlokomotor!

3. Bagaimana cara melakukan permainan menara bom? Jelaskan!

4. Perhatikan gambar di bawah ini dengan saksama!



Mengapa permainan kasti merupakan contoh permainan yang berkaitan dengan gerak dasar manipulatif? Jelaskan!

5. Apa saja gerakan yang tercakup pada permainan gobak sodor? Sebutkan!

B. REFLEKSI PEMBELAJARAN

1. Refleksi untuk Guru

- Apakah siswa sudah mampu melakukan gerakan dasar lokomotor dengan benar, mengikuti arahan dengan baik, serta menunjukkan kreativitas dan semangat selama pembelajaran 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 gerakan dasar lokomotor dengan benar, mengikuti arahan dengan baik, serta menunjukkan kreativitas dan semangat selama pembelajaran 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.

D. DAFTAR PUSTAKA

Afandi, Taufik. 2025. *Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan Untuk SDIT/MI Kelas 2*. Temanggung: Griya Matahari Publishing
Sumber lainnya yang Relevan

Mengetahui,
Kepala Sekolah

..... 20
Guru Mata Pelajaran

(.....)
NIP.

(.....)
NIP.