

## RENCANA PEMBELAJARAN MENDALAM KURIKULUM MERDEKA

**Nama Penyusun** : \_\_\_\_\_  
**NIP** : \_\_\_\_\_  
**Nama Sekolah** : \_\_\_\_\_  
**Mata pelajaran** : \_\_\_\_\_  
**Fase, Kelas / Semester** : \_\_\_\_\_  
**Tahun Ajaran** : \_\_\_\_\_

---

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                              |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|
| <b>A. IDENTITAS</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                              |
| <b>Nama Penyusun</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | : .....                                      |
| <b>Sekolah / Madrasah</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | : .....                                      |
| <b>Mata Pelajaran</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan |
| <b>Kelas/Semester</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | : 2 (Dua) / I (Ganjil)                       |
| <b>Alokasi Waktu</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | : 8 JP (@ 35 Menit)                          |
| <b>Bab /Tema</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | : 6 / Aktivitas Kebugaran                    |
| <b>B. IDENTIFIKASI</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                              |
| <b>1. IDENTIFIKASI SISWA</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                              |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Siswa dapat mengikuti kegiatan jasmani dengan semangat dan berpartisipasi aktif.</li> <li>▪ Siswa dapat bekerja sama dengan teman secara sportif dan menghargai perbedaan kemampuan dalam aktivitas fisik.</li> <li>▪ Siswa dapat menerapkan aktivitas jasmani sederhana di rumah atau lingkungan sekitar untuk menjaga Kesehatan tubuh.</li> </ul>                                                                                  |                                              |
| <b>2. DIMENSI PROFIL LULUSAN</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                              |
| <ol style="list-style-type: none"> <li>1. <input type="checkbox"/> Keimanan dan Ketakwaan terhadap tuhan YME</li> <li>2. <input type="checkbox"/> Kewargaan</li> <li>3. <input type="checkbox"/> Penalaran Kritis</li> <li>4. <input type="checkbox"/> Kreativitas</li> <li>5. <input type="checkbox"/> Kolaborasi</li> <li>6. <input type="checkbox"/> Kemandirian</li> <li>7. <input type="checkbox"/> Kesehatan</li> <li>8. <input type="checkbox"/> Komunikasi</li> </ol> |                                              |
| <b>C. DESAIN PEMBELAJARAN</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                              |
| <b>1. TUJUAN PEMBELAJARAN</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                              |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Siswa mampu mempraktikkan dan memahami aktivitas jasmani.</li> <li>▪ Siswa mampu bergotong royong dan mandiri sesuai Pancasila.</li> <li>▪ Siswa mampu memanfaatkan aktivitas jasmani dalam kehidupan nyata sehari-hari.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                  |                                              |
| <b>2. PRAKTIK PEDAGOGIK</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                              |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Pendekatan Pembelajaran Mendalam (sadar, bermakna, penuh kebahagiaan)</li> <li>▪ Ceramah, tanya jawab, diskusi, dan berkelompok.</li> <li>▪ Metode Pjbl</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                              |
| <b>3. MITRA PEMBELAJARAN</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                              |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Warga lingkungan sekolah/madrasah</li> <li>▪ Komunitas Bahasa Indonesia</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                              |
| <b>4. LINGKUNGAN PEMBELAJARAN</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                              |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Pembelajaran dapat memanfaatkan lingkungan sekolah/madrasah sebagai ruang fisik.</li> <li>▪ Penggunaan platform online / digital untuk menambah wawasan siswa dan melatih literasi digital.</li> <li>▪ Budaya belajar yang mendorong partisipasi aktif siswa, serta menumbuhkan rasa ingin tahu melalui diskusi, kerja tim, maupun kolaborasi.</li> </ul>                                                                            |                                              |

## D. PENGALAMAN BELAJAR

### 1. PEMAHAMAN BERMAKNA

- Keseimbangan Statis.
- Keseimbangan Dinamis.
- Kekuatan Otot Lengan.
- Kekuatan Otot Tungkai.

### 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, “bagaimana perasaan kalian setelah tubuh bergerak atau berolahraga?” dan guru memperkenalkan aktivitas kebugaran.
6. **Tujuan Pembelajaran:** Guru menjelaskan bahwa hari ini siswa akan belajar tentang aktivitas kebugaran. Melalui kegiatan fisik tubuh kita menjadi lebih sehat, kuat, dan segar. Kita juga belajar untuk bekerja sama, saling membantu, dan berperilaku sesuai nilai-nilai Pancasila.

#### Kegiatan Inti

1. **Ayo Telaah Pembelajaran yang Sadar & Bermakna**
  - Mengamati (halaman 71)
    - Siswa diminta untuk mengamati gambar yang ada.
    - Siswa diminta untuk menjawab pertanyaan yang ada.
2. **Ayo Eksplorasi Pembelajaran Bermakna**
  - A. **Keseimbangan Statis (halaman 72)**
    - Guru membacakan pengertian keseimbangan statis
    - Siswa diminta menyimak dan memperhatikan saat guru menjelaskan.
  - B. **Keseimbangan Dinamis (halaman 73)**
    - Guru menjelaskan tentang keseimbangan dinamis.
    - Siswa diminta untuk mencoba berjalan diatas garis lurus sambil menjaga keseimbangan.
  - C. **Kekuatan Otot Lengan (halaman 74)**
    - Guru melakukan kekuatan otot lengan.
    - Siswa diminta untuk menirukan gerakan guru.
  - D. **Kekuatan Otot Tungkai (halaman 75)**
    - Guru melakukan gerakan-gerakan yang ada.
    - Siswa diminta untuk menirukan gerakan-gerakan guru.
  - Guru dapat mengembangkan kegiatan lain yang relevan.
3. **Ayo Rumuskan Pembelajaran yang Sadar & Bermakna**
  - Mencoba (halaman 76)
    - Siswa diminta untuk mengamati gambar dan menjawab pertanyaan yang sudah ada.
4. **Ayo Presentasikan Pembelajaran yang Bermakna & Menyenangkan**
  - Mencoba (halaman 76)
    - Siswa diminta untuk presentasikan di depan kelas hasil rumusan yang sudah kalian isi, perhatikan dan beri tanggapan terhadap presentasi teman.

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

- Mencoba (halaman 76)
  - Siswa diminta untuk mengerjakan tugas sesuai intruksi.

6. Duniyayiah (halaman 77) **Mindfull Learning**

- Guru menanya siswa apa kegiatan positif kalian setelah belajar mengenai aktivitas kebugaran.
- Siswa diminta menulis pada kolom kegiatan.

7. Ukhrawiyah (halaman 77) **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



**Perhatikan gambar disamping!**

- Apa yang mereka lakukan?
- Mengapa mereka bergerak?
- Apa manfaatnya untuk tubuh?

**Tuliskan jawabanmu pada kolom di bawah ini!**

## LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK (LKPD) Ke-2

Nama :

Kelas :

### Ayo Presentasikan

Presentasikanlah di depan kelas hasil jawaban yang sudah kalian tulis! Perhatikan dan berilah tanggapan terhadap presentasi temanmu!

## LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK (LKPD) Ke-3

Nama :

Kelas :

### Ayo Aplikasikan

**Kerjakan tugas berikut sesuai intruksi di bawah ini!**

1. Pilihlah salah satu aktivitas kebugaran yang menurutmu mudah dilakukan.
2. Praktikkan lah gerakan tersebut di depan guru dan juga teman-temanmu.
3. Biarkan guru mu menilai gerakan yang kalian lakukan.

## ASESMEN SUMATIF

Nama :

Kelas :

### Latihan Soal

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

1. Contoh keseimbangan statis adalah ....
  - a. berdiri dengan satu kaki tanpa bergerak
  - b. berjalan di garis lurus
  - c. berlari cepat ke depan
2. Keseimbangan dinamis terjadi saat kita ....
  - a. diam di satu tempat tanpa bergerak
  - b. berjalan di atas garis lurus
  - c. duduk santai di kursi
3. Perhatikan gambar di bawah ini!



Gerakan yang dilakukan pada gambar disebut

- a. one-leg stand
  - b. plank
  - c. tree pose
4. Contoh latihan yang melatih kekuatan otot lengan adalah ....
    - a. berdiri dengan satu kaki
    - b. push-up di dinding
    - c. melompat-lompat di tempat
  5. Nama lain dari belar crawl adalah ....
    - a. merangkak gaya beruang
    - b. lompat kodok
    - c. permainan menarik tambang

REVISI (JAWAB: 2021)

78

Kelas 2 Fase A

B. Jawablah pertanyaan berikut ini!

1. Jelaskan apa yang dimaksud dengan keseimbangan statis dan berilah satu contoh gerakannya!  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
2. Mengapa keseimbangan itu penting dalam aktivitas sehari-hari? Berikan dua contoh kegiatan yang membutuhkan keseimbangan!  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
3. Bagaimana cara melatih kekuatan otot lengan? Sebutkan tiga latihan yang bisa dilakukan!  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
4. Sebutkan dua contoh latihan yang bisa memperkuat otot tungkai!  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
5. Apa yang kamu ketahui tentang keseimbangan dinamis? Jelaskan secara singkat!  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

PJOK Untuk SD/MI

80

Kelas 2 Fase A

6. Perhatikan gambar di bawah ini!



Gerakan yang dilakukan anak pada gambar bertujuan untuk melatih ....

- a. kekuatan otot lengan
- b. kekuatan otot tungkai
- c. keseimbangan dinamis

7. Contoh latihan keseimbangan dinamis yang bisa dilakukan adalah ....

- a. berjalan di atas garis lurus
- b. berdiri dengan satu kaki
- c. duduk dengan kaki ditekuk

8. Kekuatan otot tungkai bisa dilatih dengan gerakan ....

- a. berlari di tempat
- b. mengangkat benda berat
- c. menekan bola dengan tangan

9. Perhatikan gambar di bawah ini!



Gerakan yang dilakukan anak pada gambar termasuk dalam latihan ....

- a. keseimbangan statis
- b. keseimbangan dinamis
- c. kekuatan otot perut

10. Posisi awal saat melakukan lompat kodok adalah ....

- a. tubuh harus tegak
- b. berdiri dengan kaki terbuka
- c. jongkok

## 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. ....