

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	: 7 / Makanan Sehat dan Bergizi
B. IDENTIFIKASI	
1. IDENTIFIKASI SISWA	
- Siswa dapat menyebutkan berbagai contoh makanan sehat dan bergizi. - Siswa dapat menjelaskan pentingnya mengonsumsi makanan seimbang untuk tubuh. - Siswa menunjukkan kebiasaan hidup sehat dalam kesehariannya, seperti sarapan pagi, minum air putih, dan mencuci tangan sebelum makan	
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 mampu menjaga hidup sehat. - Siswa mampu memahami jenis-jenis makanan sehat dan bergizi. - Siswa mampu menerapkan prinsip gizi seimbang.	
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	
- Mengenal Makanan Sehat dan bergizi. - Makanan Sehat dan Bergizi yang Bermanfaat Bagi Tubuh. - Pentingnya Makanan Sehat dan Bergizi.	

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 sudah sarapan pagi ini ?” dan guru memperkenalkan makanan sehat dan bergizi.
6. **Tujuan Pembelajaran:** Guru menjelaskan bahwa hari ini siswa akan belajar cara berjalan, berlari, dan melompat dengan benar agar tubuh kita lebih kuat, sehat, dan seimbang.

Kegiatan Inti

1. **Ayo Telaah Pembelajaran yang Sadar & Bermakna**
 - Mengamati (halaman 81)
 - Siswa diminta untuk mengamati gambar yang ada.
 - Siswa diminta untuk menjawab pertanyaan yang ada.
2. **Ayo Eksplorasi Pembelajaran Bermakna**
 - A. **Mengenal Makanan Sehat dan Bergizi (halaman 82)**
 - Guru membacakan pengertian makanan sehat dan bergizi
 - Siswa diminta menyimak dan memperhatikan saat guru menjelaskan.
 - B. **Makanan Sehat dan Bergizi yang Bermanfaat Bagi Tubuh (halaman 82)**
 - Guru menjelaskan manfaat makanan sehat dan bergizi bagi tubuh.
 - Siswa diminta untuk memperhatikan guru saat menjelaskan.
 - C. **Pentingnya Makanan Sehat dan Bergizi (halaman 84)**
 - Guru menjelaskan beberapa penyakit dan prinsip gizi seimbang.
 - Siswa diminta untuk menirukan prinsip gizi seimbang.
 - Guru dapat mengembangkan kegiatan lain yang relevan.
3. **Ayo Rumuskan Pembelajaran yang Sadar & Bermakna**
 - Mencoba (halaman 86)
 - Siswa diminta untuk melengkapi peta konsep dibawah.
4. **Ayo Presentasikan Pembelajaran yang Bermakna & Menyenangkan**
 - Mencoba (halaman 86)
 - 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 87)
 - Siswa diminta untuk mengerjakan soal yang ada.
6. **Dunyawiyah (halaman 88) Mindfull Learning**
 - Guru menanya siswa apa kegiatan positif kalian setelah belajar mengenai makanan sehat dan bergizi.
 - Siswa diminta menulis pada kolom kegiatan.
7. **Ukhrawiyah (halaman 88) 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.

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 yang sudah kalian pelajari!



LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK (LKPD) Ke-2

Nama :

Kelas :

Ayo Presentasikan

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

LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK (LKPD) Ke-3

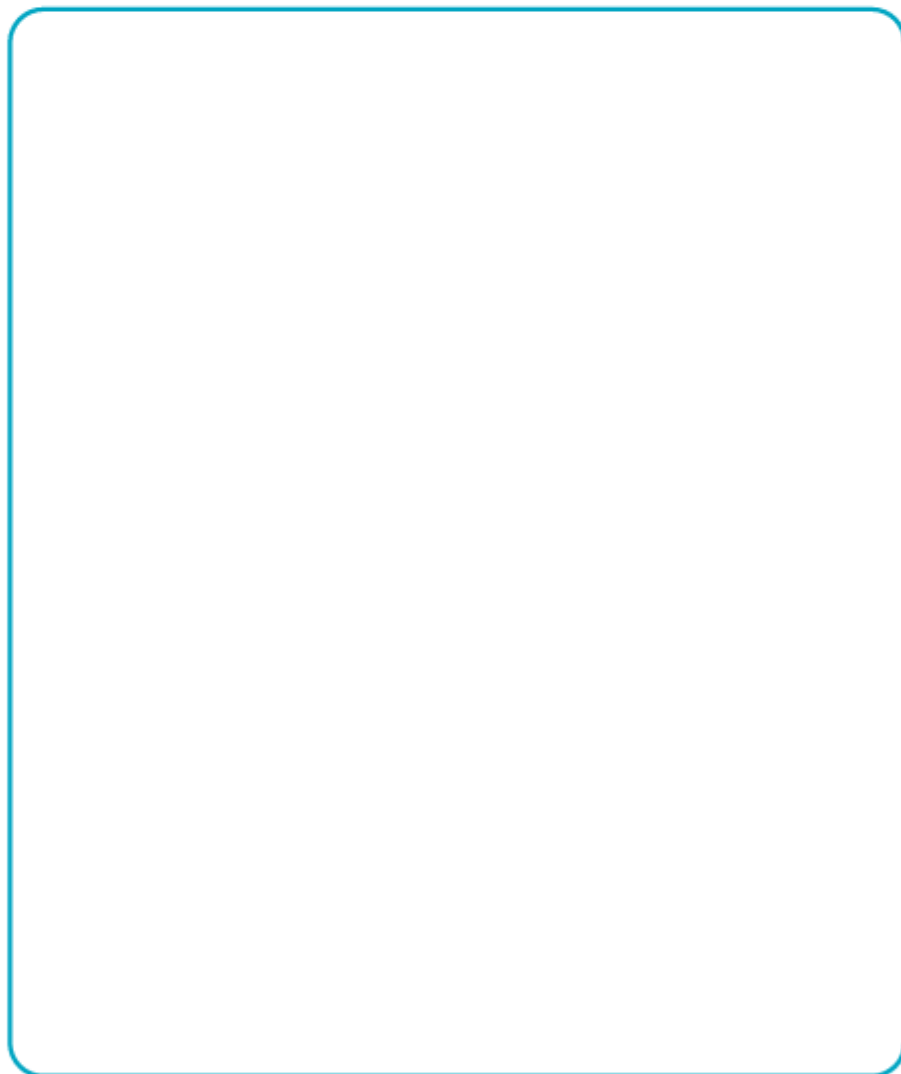
Nama :

Kelas :

Ayo Aplikasikan

Kerjakan tugas berikut sesuai dengan intruksi!

1. Siapkan alat tulis berupa pencil, penghapus dan pencil warna/crayon.
2. Gambarlah tumpeng gizi seimbang kemudian di warnai.
3. Kumpulkan pada gurumu jika sudah selesai.



ASESMEN SUMATIF

Nama :

Kelas :

Latihan Soal

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

1. Makanan sehat adalah makanan yang mengandung
 - a. hanya rasa yang enak
 - b. warna yang menarik
 - c. zat gizi yang dibutuhkan tubuh

2. Contoh makanan sehat yang baik untuk tubuh adalah
 - a. sayur, buah, dan ikan
 - b. kripik dan mie instan
 - c. es krim dan kue manis

3. Perhatikan gambar di bawah ini!



Gambar di samping adalah bahan makanan yang mengandung

- a. karbohidrat
- b. protein
- c. lemak

4. Contoh makanan yang mengandung serat adalah
 - a. buah, sayur, dan biji-bijian
 - b. telur, daging, dan tahu
 - c. roti, kentang, dan nasi
5. Makanan bergizi dapat membantu tubuh kita menjadi
 - a. mudah lelah dan sakit
 - b. sehat dan kuat
 - c. cepat lapar

6. Jenis makanan yang memberikan energi dan membantu tubuh kita menyimpan cadangan energi disebut
 - a. vitamin
 - b. protein
 - c. lemak

7. Susu mengandung kalsium yang bermanfaat untuk
 - a. menjaga kesehatan tulang dan gigi
 - b. membuat tubuh mudah lelah
 - c. menyebabkan sakit perut

8. Makanan yang terlalu banyak mengandung minyak, garam, dan gula dapat menyebabkan
 - a. tubuh menjadi sehat dan kuat
 - b. penyakit seperti obesitas dan diabetes
 - c. badan semakin ringan dan bugar

9. Perhatikan gambar di bawah ini!



Gambar di atas adalah bahan makanan yang mengandung

- a. protein
- b. vitamin
- c. karbohidrat

10. Agar tubuh tetap sehat, selain makan makanan bergizi kita juga harus
 - a. malas bergerak dan tidur terus
 - b. berolahraga dan minum air putih
 - c. makan makanan manis setiap saat

B. Jawablah pertanyaan berikut ini!

1. Makanan sehat adalah makanan yang mengandung _____ yang dibutuhkan oleh tubuh.
2. Contoh makanan yang mengandung vitamin adalah _____.
3. Susu mengandung kalsium yang bermanfaat untuk menjaga kesehatan _____.
4. Ikan dan daging termasuk makanan yang kaya akan _____ yang berguna untuk membangun otot.
5. Sayur hijau seperti bayam mengandung zat besi yang membantu tubuh mencegah _____.
6. Makanan yang terlalu banyak mengandung gula, garam, dan minyak bisa menyebabkan penyakit _____.
7. Agar tubuh tetap sehat, kita harus makan makanan sehat dan juga rajin _____.
8. Air putih sangat penting bagi tubuh karena membantu tubuh kita tetap _____.
9. Karbohidrat memberikan energi bagi tubuh. Contoh makanan yang mengandung karbohidrat adalah _____.
10. Makanan sehat harus mengandung gizi yang seimbang, seperti karbohidrat, protein, vitamin, lemak sehat, dan _____.

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.