

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	: III (Tiga) / I (Ganjil)
Alokasi Waktu	: 8 JP (@ 35 Menit)
Bab /Tema	: 1 / Ayo Mengenal Pola Gerak Dasar Lokomotor
B. IDENTIFIKASI	
1. IDENTIFIKASI SISWA	
▪ Siswa mampu menjelaskan dengan benar macam-macam pola gerak dasar lokomotor seperti berjalan, berlari, dan melompat. ▪ Siswa mampu mempraktikkan gerakan dasar lokomotor dengan teknik yang tepat dan aman. ▪ Siswa mampu bekerja sama dalam kelompok kecil untuk berlatih dan mendiskusikan gerakan secara kompak dan bertanggung jawab.	
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 dapat menjelaskan pola gerak dasar lokomotor (berjalan, berlari, dan melompat). ▪ Siswa dapat mempraktikkan pola gerak dasar lokomotor (berjalan, berlari, dan melompat). ▪ Siswa dapat berlatih berdiskusi dalam kelompok kecil untuk berbagi tugas serta berkolaborasi antar kelompok.	
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	
▪ Berjalan dan Berlari. ▪ Bermain Menggunakan Gerak Dasar Berjalan, Berlari, dan Melompat.	

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 bisa berlari cepat?” dan guru memperkenalkan berjalan dan berlari.
6. **Tujuan Pembelajaran:** Guru menjelaskan bahwa hari ini siswa akan belajar cara berjalan, berlari, dan melompat dengan benar supaya tubuh kita kuat dan sehat.

Kegiatan Inti

1. **Ayo Telaah Pembelajaran yang Sadar & Bermakna**
 - Mengamati (halaman 1)
 - Siswa diminta untuk mengamati gambar yang ada.
2. **Ayo Eksplorasi Pembelajaran Bermakna**
 - A. **Berjalan dan Berlari (halaman 2)**
 - Siswa diminta untuk membaca materi berjalan an berlari.
 - Guru menjelaskan materi berjalan dan berlari.
 - Siswa diminta mempratikan berjalan dan berlari.
 - B. **Bermain Menggunakan Gerak Dasar Berjalan, Berlari, dan Melompat (halaman 4)**
 - Siswa diminta untuk membaca materi bermain menggunakan gerak dasar berjalan, berlari, dan melompat.
 - Guru menjelaskan materi bermain menggunakan gerak dasar berjalan, berlari, dan melompat
 - Siswa diminta untuk mempraktikan salah 1 permainan yang ada.
3. **Ayo Rumuskan Pembelajaran yang Sadar & Bermakna**
 - Mencoba (halaman 5)
 - Siswa diminta untuk mengisi peta konsep yang ada dengan informasi tentang gerak dasar lokomotor, menggunakan kata-kata yang mudah dan jelas.
4. **Ayo Presentasikan Pembelajaran yang Bermakna & Menyenangkan**
 - Mencoba (halaman 5)
 - Setelah selesai mengisi peta konsep sebelumnya siswa diminta untuk presentasikan di depan kelas, perhatikan dan beri tanggapan terhadap presentasi teman.
5. **Ayo Aplikasikan Pembelajaran yang Sadar & Bermakna**
 - Mencoba (halaman 6)
 - Siswa diminta untuk mengikuti kegiatan yang ada sesuai dengan intruksi.
6. **Dunyawiyah (halaman 7) Mindfull Learning**
 - Guru menanya siswa bagaimana caramu bersyukur atas nikmat yang diberikan allah.
 - Siswa diminta menulis pada kolom kegiatan yang dilakukan.
7. **Ukhrwiyah (halaman 7) Mindfull & Meaningful Learning**
 - Guru meminta siswa untuk melakukan kegiatan yang ada.

E. ASESMEN / PENILAIAN

- Asesmen Awal
 - Apa yang kamu rasakan ketika berjalan atau berlari?
 - Apakah kamu tahu perbedaan antara berjalan, berlari, dan melompat?
 - Mengapa kita perlu belajar melakukan gerakan berjalan, berlari, dan melompat dengan benar?
- Asesmen Formatif / Proses Pembelajaran
- Asesmen Sumatif / Akhir Sumatif

Indikator: Menjelaskan dan mempraktikkan pola gerak dasar lokomotor (berjalan, berlari, dan melompat) dengan benar serta menunjukkan kerja sama dalam kelompok.

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.

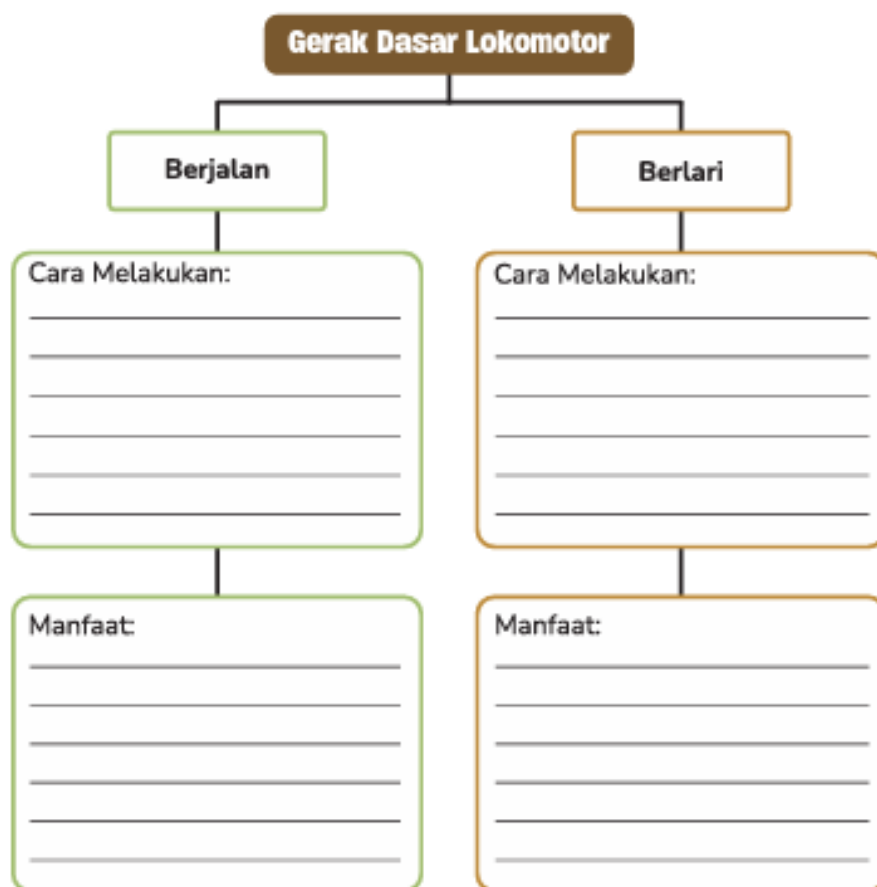
LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK (LKPD) Ke-1

Nama :

Kelas :

Ayo Rumuskan

Lengkapi peta konsep di bawah ini dengan informasi tentang gerak dasar lokomotor. Gunakan kata-kata yang mudah dan jelas.



LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK (LKPD) Ke-2

Nama :

Kelas :

Ayo Presentasikan

Setelah selesai mengisi peta konsep di atas, presentasikanlah di depan kelas. Berilah tanggapan terhadap presentasi temanmu!

PJOK Untuk SD/MI

5

Kelas 3 Fase B

LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK (LKPD) Ke-3

Nama :

Kelas :

Ayo Aplikasikan

Praktikkan kegiatan berikut sesuai dengan intruksi!

1. Isilah tabel dengan tanda centang (✓) jika kamu melakukan gerakan berjalan, berlari, dan melompat setiap hari selama 1 minggu. Kalau tidak melakukan, beri tanda silang (X).

Hari	Gerakan	Melakukan
Hari ke-1	Berjalan, berlari, melompat	
Hari ke-2	Berjalan, berlari, melompat	
Hari ke-3	Berjalan, berlari, melompat	
Hari ke-4	Berjalan, berlari, melompat	
Hari ke-5	Berjalan, berlari, melompat	
Hari ke-6	Berjalan, berlari, melompat	
Hari ke-7	Berjalan, berlari, melompat	

2. Setelah satu minggu, tuliskan kesimpulan tentang apa yang kamu rasakan setelah melakukan kegiatan di atas.

Penilaian Formatif

Nama :

Kelas :

Penilaian Formatif

I. Pilihlah salah satu jawaban yang benar di bawah ini!

1. Apa yang dimaksud dengan gerak dasar lokomotor?
 - a. Gerak di tempat
 - b. Gerak berpindah tempat
 - c. Gerakan memutar tubuh
 - d. Gerakan mengayun tangan
2. Manfaat berjalan bagi tubuh adalah
 - a. Melatih keseimbangan
 - b. Memperkuat otot tangan
 - c. Meningkatkan daya tahan tubuh
 - d. Menambah berat badan
3. Salah satu teknik dasar berjalan adalah
 - a. Mengayunkan tangan ke belakang
 - b. Melangkah dengan kedua kaki bersamaan
 - c. Menapakkan tumit terlebih dahulu
 - d. Melompat kecil setiap langkah
4. Dalam berlari, langkah kaki sebaiknya dilakukan dengan
 - a. Perlahan tanpa mengangkat lutut
 - b. Cepat dan mengangkat lutut tinggi
 - c. Berhenti di tengah-tengah
 - d. Melompat setiap langkah
5. Aktivitas "lomba multigerak" melatih kombinasi gerak
 - a. Duduk dan berdiri
 - b. Menendang dan menahan
 - c. Berjalan, berlari, dan melompat
 - d. Membungkuk dan mengayun
6. Aktivitas estafet multigerak bertujuan untuk melatih
 - a. Fokus individu
 - b. Kerja sama tim
 - c. Menghafal langkah
 - d. Membentuk barisan

PJOK Untuk SD/MI 8 Kelas 3 Fase B

7. Permainan petak umpet bergerak mengajarkan anak untuk
 - a. Duduk diam
 - b. Bersembunyi dan bergerak cepat
 - c. Melompat tinggi
 - d. Membentuk formasi
8. Saat berlari, tubuh sebaiknya
 - a. Membungkuk ke belakang
 - b. Tegak dengan sedikit condong ke depan
 - c. Tegak lurus tanpa condong
 - d. Menoleh ke kanan dan kiri
9. Gerak dasar berjalan, berlari, dan melompat merupakan bagian dari
 - a. Pola gerak nonlokomotor
 - b. Pola gerak manipulatif
 - c. Pola gerak lokomotor
 - d. Pola gerak kombinasi
10. Yang bukan termasuk manfaat berlari adalah
 - a. Membakar kalori
 - b. Melatih pernapasan
 - c. Membuat tubuh lemas
 - d. Meningkatkan stamina

II. Jawablah pertanyaan di bawah ini!

1. Jelaskan pengertian gerak dasar lokomotor dengan contoh aktivitasnya!

2. Sebutkan manfaat berjalan dan berlari bagi kesehatan tubuh!

3. Bagaimana teknik berjalan yang benar agar tidak mudah cedera?

4. Apa saja aktivitas yang menggunakan kombinasi gerakan berjalan, berlari, dan melompat?

5. Mengapa kerja sama tim penting dalam permainan estafet multigerak?

PJOK Untuk SD/MI 9 Kelas 3 Fase B

B. REFLEKSI PEMBELAJARAN

1. Refleksi untuk Guru

- Apakah siswa sudah mampu memahami dan mempraktikkan pola gerak dasar lokomotor dengan benar serta bekerja sama dengan baik dalam kelompok?
- 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 memahami dan mempraktikkan pola gerak dasar lokomotor dengan benar serta bekerja sama dengan baik dalam kelompok?

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 3*. Temanggung: Griya Matahari Publishing.
Sumber lainnya yang Relevan

Mengetahui,
Kepala Sekolah

..... 20

Guru Mata Pelajaran

(.....)
NIP.

(.....)
NIP.