

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	: 2 / Pola Gerak Dasar Nonlokomotor
B. IDENTIFIKASI	
1. IDENTIFIKASI SISWA	
▪ Siswa mampu menjelaskan dengan benar pola gerak dasar nonlokomotor, seperti memutar, mengayun, dan menekuk. ▪ Siswa mampu mempraktikkan gerakan dasar nonlokomotor dengan teknik yang tepat dan aman sesuai instruksi guru.	
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 nonlokomotor (memutar, mengayun, menekuk) ▪ Siswa dapat mempraktikkan pola gerak dasar nonlokomotor (memutar, mengayun, menekuk).	
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	
▪ Memutar, Mengayun, dan Menekuk. ▪ Bermain Menggunakan Gerak Dasar Memutar, Mengayun, dan Menekuk.	

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 mengayunkan tangan ke depan dan ke belakang?” dan guru memperkenalkan pola gerak dasar nonlokomotor.
6. **Tujuan Pembelajaran:** Guru menjelaskan bahwa hari ini siswa akan belajar cara gerakan tanpa berpindah tempat, seperti memutar, mengayun, dan menekuk tubuh dengan benar.

Kegiatan Inti

1. **Ayo Telaah Pembelajaran yang Sadar & Bermakna**
 - Mengamati (halaman 1)
 - Siswa diminta untuk mengamati gambar yang ada.
 - Siswa diminta untuk menjawab pertanyaan yang ada.
2. **Ayo Eksplorasi Pembelajaran Bermakna**
 - A. **Memutar, Mengayun, dan Menekuk (halaman 11)**
 - Siswa diminta untuk membaca materi memutar, mrngayun, dan menekuk.
 - Guru menjelaskan memutar, mrngayun, dan menekuk.
 - Siswa diminta mempratikan memutar, mrngayun, dan menekuk.
 - B. **Bermain Menggunakan Gerak Dasar Memutar, Mengayun, dan Menekuk (halaman 13)**
 - Siswa diminta untuk membaca materi bermain menggunakan gerak dasar memutar, mengayun, dan menekuk.
 - Guru menjelaskan materi bermain menggunakan gerak dasar Bermain Menggunakan Gerak Dasar Memutar, Mengayun, dan Menekuk.
 - Siswa diminta untuk mempraktikan salah 1 permainan yang ada.
3. **Ayo Rumuskan Pembelajaran yang Sadar & Bermakna**
 - Mencoba (halaman 14)
 - 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 14)
 - 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 15)
 - Siswa diminta untuk mengikuti kegiatan yang ada sesuai dengan intruksi.
6. **Dunyawiyah (halaman 16) Mindfull Learning**
 - Guru menanya siswa bagaimana caramu bersyukur atas nikmat yang diberikan Allah.
 - Siswa diminta menulis pada kolom kegiatan yang dilakukan.
7. **Ukhrawiyah (halaman 16) Mindfull & Meaningful Learning**
 - Guru meminta siswa untuk melakukan kegiatan yang ada.

E. ASESMEN / PENILAIAN

- Asesmen Awal
 - Apa yang dimaksud dengan gerakan tanpa berpindah tempat?
 - Apakah kalian pernah mencoba gerakan memutar atau mengayun tubuh?
 - Mengapa penting bagi kita untuk mempelajari gerakan nonlokomotor?
- Asesmen Formatif / Proses Pembelajaran
- Asesmen Sumatif / Akhir Sumatif
Indikator: Menjelaskan dan dan mempraktikkan pola gerak dasar nonlokomotor (memutar, mengayun, menekuk) dengan benar dan percaya diri .

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

14

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 memutar, mengayun, dan menekuk setiap hari selama 1 minggu. Kalau tidak melakukan, beri tanda silang (X).

Hari	Gerakan	Melakukan
Hari ke-1	Memutar, mengayun, dan menekuk,	
Hari ke-2	Memutar, mengayun, dan menekuk,	
Hari ke-3	Memutar, mengayun, dan menekuk,	
Hari ke-4	Memutar, mengayun, dan menekuk,	
Hari ke-5	Memutar, mengayun, dan menekuk,	
Hari ke-6	Memutar, mengayun, dan menekuk,	
Hari ke-7	Memutar, mengayun, dan menekuk,	

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 nonlokomotor?
 - a. Gerak berpindah tempat
 - b. Gerak di tempat
 - c. Gerakan menendang bola
 - d. Gerakan melompat jauh
2. Contoh gerakan memutar adalah
 - a. Berlari memutar lapangan
 - b. Memutar tangan di tempat
 - c. Menendang bola ke gawang
 - d. Melompat ke depan
3. Teknik memutar tangan dengan benar harus menggunakan
 - a. Seluruh tubuh
 - b. Gerakan dari siku
 - c. Kekuatan kaki
 - d. Bahu sepenuhnya
4. Manfaat mengayun tangan adalah
 - a. Melatih kekuatan kaki
 - b. Melatih kelenturan bahu dan tangan
 - c. Melatih kekuatan jari
 - d. Melatih otot leher
5. Sit-up melatih teknik menekuk pada bagian
 - a. Kaki
 - b. Tangan
 - c. Pinggang dan perut
 - d. Leher
6. Permainan "Estafet Hindar Rintangan" melatih gerakan
 - a. Menendang
 - b. Mengayun dan memutar
 - c. Melompat
 - d. Berlari
7. Jungle gym adalah permainan yang melatih
 - a. Keseimbangan
 - b. Kelincahan dan kekuatan
 - c. Ketahanan berlari
 - d. Gerakan melompat jauh

8. Permainan olahraga campuran menggunakan kombinasi gerak
 - a. Lokomotor
 - b. Nonlokomotor
 - c. Manipulatif
 - d. Keseimbangan
9. Dalam pertandingan kesenangan, gerakan apa yang biasanya digunakan?
 - a. Melatih kekuatan kaki
 - b. Melatih kelenturan bahu dan tangan
 - c. Melatih kekuatan jari
 - d. Melatih otot leher
10. Gerakan mengayun paling banyak melibatkan
 - a. Otot kaki
 - b. Otot tangan dan bahu
 - c. Otot punggung
 - d. Otot pinggul

II. Jawablah pertanyaan di bawah ini!

1. Jelaskan apa itu pola gerak dasar nonlokomotor!

2. Sebutkan manfaat gerakan memutar dan mengayun untuk tubuh!

3. Bagaimana teknik dasar melakukan gerakan memutar tangan yang baik?

4. Apa manfaat melakukan permainan jungle gym untuk anak-anak?

5. Sebutkan 3 contoh aktivitas permainan yang menggunakan gerak dasar nonlokomotor!

B. REFLEKSI PEMBELAJARAN

1. Refleksi untuk Guru

- Apakah siswa sudah mampu memahami dan mempraktikkan pola gerak dasar nonlokomotor dengan benar sesuai arahan?
- 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 nonlokomotor dengan benar sesuai arahan?

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

(.....)
NIP.

..... 20
Guru Mata Pelajaran

(.....)
NIP.