

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	: 3 / Pola Gerak Dasar Manipulatif
B. IDENTIFIKASI	
1. IDENTIFIKASI SISWA	
▪ Siswa mampu pola gerak dasar manipulatif seperti melempar, menangkap, menendang, dan menahan dengan benar. ▪ Siswa mampu mempraktikkan pola gerak dasar manipulatif dengan teknik yang tepat dan aman. ▪ Siswa mampu melakukan aktivitas bermain yang melibatkan gerak manipulatif dengan semangat dan kerja sama.	
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 manipulatif (melempar, menangkap, menendang, dan menahan). ▪ Siswa dapat mempraktikkan pola gerak dasar manipulatif (melempar, menangkap, menendang, dan menahan). ▪ Siswa dapat melakukan aktivitas bermain gerak manipulatif (melempar, menangkap, menendang, dan menahan).	
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	
▪ Melempar, Menangkap, Menendang, dan Menahan. ▪ Bermain Menggunakan Gerak Dasar Melempar, Menangkap, Menendang, dan Menahan.	

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 suka bermain bola?” dan guru memperkenalkan pola gerak dasar Manipulatif.
6. **Tujuan Pembelajaran:** Guru menjelaskan bahwa hari ini siswa akan belajar cara melempar, menangkap, menendang, dan menahan bola dengan benar agar permainan kita lebih seru dan menyenangkan.

Kegiatan Inti

1. **Ayo Telaah Pembelajaran yang Sadar & Bermakna**
 - Mengamati (halaman 19)
 - Siswa diminta untuk mengamati gambar yang ada.
 - Siswa diminta untuk menjawab pertanyaan yang ada.
2. **Ayo Eksplorasi Pembelajaran Bermakna**
 - A. **Melempar, Menangkap, Menendang, dan Menahan (halaman 20)**
 - Siswa diminta untuk membaca materi melempar, menangkap, menendang, dan menahan.
 - Guru menjelaskan materi melempar, menangkap, menendang, dan menahan.
 - Siswa diminta mempraktikkan materi melempar, menangkap, menendang, dan menahan.
 - B. **Bermain Menggunakan Gerak Dasar Melempar, Menangkap, Menendang, dan Menahan (halaman 22)**
 - Siswa diminta untuk membaca materi bermain menggunakan gerak dasar melempar, menangkap, menendang, dan menahan.
 - Guru menjelaskan materi bermain menggunakan gerak dasar bermain menggunakan gerak dasar melempar, menangkap, menendang, dan menahan.
 - Siswa diminta untuk mempraktikkan salah 1 permainan yang ada.
3. **Ayo Rumuskan Pembelajaran yang Sadar & Bermakna**
 - Mencoba (halaman 24)
 - Siswa diminta untuk menjelaskan dengan bahasa sendiri bagaimana cara melakukan gerakan-gerakan dasar yang ada. tuliskan penjelasan kalian pada tabel yang ada.
4. **Ayo Presentasikan Pembelajaran yang Bermakna & Menyenangkan**
 - Mencoba (halaman 25)
 - Setelah selesai mengisi tabel diatas, presentasikan didepan kelas. berilah tanggapan terhadap oresentasi temanmu.
5. **Ayo Aplikasikan Pembelajaran yang Sadar & Bermakna**
 - Mencoba (halaman 25)
 - Siswa diminta untuk mengikuti intruksi yang ada.
6. **Dunyawiyah (halaman 26) Mindfull Learning**
 - Guru menanya siswa bagaiman caramu bersyukur atas nikmat yang diberikan allah.
 - Siswa diminta menulis pada kolom kegiatan yang dilakukan.

7. Ukhrayyah (halaman 26) **Mindfull & Meaningful Learning**

- Guru meminta siswa untuk melakukan kegiatan yang ada.

E. ASESMEN / PENILAIAN

- Asesmen Awal
 - Apa yang harus kamu lakukan agar bola bisa dilempar atau ditangkap dengan baik?
 - Apakah kalian pernah bermain bola bersama teman-teman?
 - Mengapa kita perlu belajar cara melempar, menangkap, menendang, dan menahan bola dengan benar?
- Asesmen Formatif / Proses Pembelajaran
- Asesmen Sumatif / Akhir Sumatif
 Indikator: Menjelaskan dan mempraktikkan pola gerak dasar manipulatif (melempar, menangkap, menendang, dan menahan) dengan benar serta menunjukkan kerja sama dalam permainan.

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

Coba jelaskan dengan bahasamu sendiri bagaimana cara melakukan gerakan-gerakan dasar berikut ini. Tuliskan penjelasanmu pada tabel di bawah, ya!

No.	Gerak Dasar	Cara Melakukan
1.	Melempar bola	
2.	Menangkap bola	
3.	Menendang bola	
4.	Menahan bola	

LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK (LKPD) Ke-2

Nama :

Kelas :

Ayo Presentasikan

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

LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK (LKPD) Ke-3

Nama :

Kelas :

Ayo Aplikasikan

1. Pilih satu gerakan berikut ini:
Melempar Menendang
Menahan bola Menangkap
2. Gabunglah dengan teman yang memilih gerakan yang sama.
3. Latihan bersama secara bergantian. Misalnya:
 - Melempar dan menangkap bola dengan teman.
 - Menendang dan menahan bola secara bergantian.
4. Setelah latihan, jawab pertanyaan ini di kolom berikut:
Apa gerakan yang kamu pilih?
Bagaimana cara kamu melakukannya?
Apa yang kamu pelajari dari latihan hari ini?

Penilaian Formatif

Nama :

Kelas :

Penilaian Formatif

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

1. Apa itu gerak manipulatif?
 - a. Gerakan yang memanipulasi tubuh
 - b. Gerakan menggunakan alat bantu
 - c. Gerakan berpindah tempat
 - d. Gerakan tanpa alat
2. Melempar bola termasuk gerakan
 - a. Lokomotor
 - b. Nont locomotor
 - c. Manipulatif
 - d. Keseimbangan
3. Teknik melempar bola yang benar harus
 - a. Mengayun tangan ke bawah
 - b. Menggunakan pergelangan tangan
 - c. Melempar dengan tenaga penuh dari tangan
 - d. Memantulkan bola
4. Menangkap bola dengan benar dilakukan dengan
 - a. Menutup mata
 - b. Membiarkan bola jatuh
 - c. Fokus ke arah bola dan merapatkan tangan
 - d. Menepuk bola
5. Menendang bola yang benar menggunakan bagian
 - a. Tumit
 - b. Kaki bagian dalam
 - c. Lutut
 - d. Telapak tangan
6. Gerakan menahan bola sering dilakukan dalam permainan
 - a. Basket
 - b. Sepak bola
 - c. Voli
 - d. Lompat jauh

7. Permainan bola berantai melatih
 - a. Keseimbangan
 - b. Kerjasama dan keterampilan manipulatif
 - c. Daya tahan tubuh
 - d. Kelincahan
8. Permainan dribble dan tangkap mengajarkan
 - a. Melempar saja
 - b. Menangkap saja
 - c. Melempar dan menangkap
 - d. Menendang bola
9. Menahan bola bisa menggunakan bagian tubuh kecuali
 - a. Dada
 - b. Perut
 - c. Kepala
 - d. Kaki
10. Permainan sepak bola mini menggunakan teknik
 - a. Melempar
 - b. Menendang dan menahan
 - c. Memutar
 - d. Melompat

II. Jawablah pertanyaan di bawah ini!

1. Jelaskan pengertian gerak dasar manipulatif!

2. Sebutkan manfaat melatih gerak dasar manipulatif dalam permainan bola!

3. Bagaimana teknik dasar melempar bola yang benar!

4. Mengapa teknik menangkap bola harus menggunakan kedua tangan?

5. Sebutkan 3 (tiga) contoh permainan yang melibatkan gerakan manipulatif!

B. REFLEKSI PEMBELAJARAN

1. Refleksi untuk Guru

- Apakah siswa sudah mampu memahami dan mempraktikkan gerak dasar manipulatif dengan benar serta berpartisipasi aktif dalam permainan 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 gerak dasar manipulatif dengan benar serta berpartisipasi aktif dalam permainan 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.