

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	: 4 / Aku Gemar Melakukan Senam
B. IDENTIFIKASI	
1. IDENTIFIKASI SISWA	
▪ Siswa mampu melakukan berbagai gerakan dasar senam sederhana, seperti keseimbangan dan peregangan, dengan koordinasi yang baik. ▪ Siswa mampu menjelaskan manfaat melakukan senam bagi kesehatan tubuh dan kebugaran jasmani. ▪ Siswa mampu menunjukkan sikap disiplin dan tanggung jawab dalam mengikuti kegiatan senam, baik secara individu maupun berkelompok.	
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 dan mempraktikkan berbagai gerakan dasar senam seperti (keseimbangan dan peregangan). ▪ Siswa dapat menjaga Kesehatan tubuh	
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	
▪ Pengenalan Senam Keseimbangan. ▪ Pengenalan Senam Peregangan.	

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 pagi tadi sudah melakukan peregangan sebelum berangkat sekolah?” dan guru memperkenalkan gerakan dasar senam seperti keseimbangan dan perengangan.
6. **Tujuan Pembelajaran:** Guru menjelaskan bahwa hari ini siswa akan belajar tentang gerakan dasar senam, yaitu gerakan keseimbangan dan peregangan.

Kegiatan Inti

1. **Ayo Telaah Pembelajaran yang Sadar & Bermakna**
 - Mengamati (halaman 29)
 - Siswa diminta untuk mengamati gambar yang ada.
 - Siswa diminta untuk menjawab pertanyaan yang ada.
2. **Ayo Eksplorasi Pembelajaran Bermakna**
 - A. **Pengenalan Senam Keseimbangan (halaman 30)**
 - Siswa diminta untuk membaca materi pengenalan senam keseimbangan.
 - Guru menjelaskan materi pengenalan senam keseimbangan.
 - Siswa diminta mempratikan materi pola gerak keseimbangan dalam senam.
 - B. **Pengenalan Senam Peregangan (halaman 33)**
 - Siswa diminta untuk membaca materi pengenalan senam perengangan.
 - Guru menjelaskan materi pengenalan senam perengangan.
 - Siswa diminta untuk mempraktikan senam perengangan.
 - Guru dapat mengembangkan kegiatan lain yang relevan.
3. **Ayo Rumuskan Pembelajaran yang Sadar & Bermakna**
 - Mencoba (halaman 34)
 - Siswa diminta untuk melengkapi peta konsep aktivitas senam keseimbangan.
 - Siswa diminta untuk menuliskan pada kolom yang tersedia.
4. **Ayo Presentasikan Pembelajaran yang Bermakna & Menyenangkan**
 - Mencoba (halaman 34)
 - Siswa diminta untuk mempresentasikan peta konsep yang telah dikerjakan, beerilah tanggapan terhadap presentasi teman.
5. **Ayo Aplikasikan Pembelajaran yang Sadar & Bermakna**
 - Mencoba (halaman 34)
 - Siswa diminta untuk mengikuti intruksi yang ada.
 - Siswa diminta untuk menjawab pertanyaan yang ada.
6. **Dunyawiyah (halaman 36) Mindfull Learning**
 - Guru menanya siswa bagaimana caramu bersyukur atas nikmat yang diberikan Allah.
 - Siswa diminta menulis pada kolom kegiatan yang dilakukan.
7. **Ukhrawiyah (halaman 36) Mindfull & Meaningful Learning**
 - Guru meminta siswa untuk melakukan kegiatan yang ada.

E. ASESMEN / PENILAIAN

- Asesmen Awal
 - Apa yang kamu ketahui tentang senam?
 - Apakah kamu pernah melakukan gerakan keseimbangan atau peregangan di rumah atau di sekolah?
 - Mengapa kita perlu melakukan senam secara teratur?
 - Asesmen Formatif / Proses Pembelajaran
 - Asesmen Sumatif / Akhir Sumatif
- Indikator: Melakukan gerakan dasar senam keseimbangan dan peregangan 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

Lengkapilah peta konsep aktivitas senam keseimbangan. Tuliskan pada kolom yang tersedia.

Senam Keseimbangan

Contoh gerakan:

Manfaat setelah melakukan:

LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK (LKPD) Ke-2

Nama :

Kelas :

Ayo Presentasikan

Presentasikanlah peta konsep di atas. Berilah tanggapan terhadap presentasi temanmu!

Nama :

Kelas :

Ayo Aplikasikan

- Siapkan area yang nyaman dan aman untuk berlatih senam, seperti matras atau karpet di lantai.
- Mulailah dengan pemanasan ringan, seperti jalan di tempat atau gerakan tangan memutar selama 3-5 menit.
- Mulai latihan berikut:

Peregangan tangan dan kaki:

1. Duduk di lantai dengan kaki direntangkan ke depan.
2. Cobalah untuk meraih ujung jari kaki dengan tangan.
3. Tahan selama 10-15 detik.
4. Ulangi gerakan ini 2-3 kali.

Peregangan badan bagian atas:

1. Berdiri dengan kaki sejajar.
2. Angkat kedua tangan ke atas dan renggangkan lebar bahu.
3. Miringkan badan ke kanan dan tahan selama 10 detik, lalu ke kiri selama 10 detik.
4. Ulangi 2-3 kali.

Peregangan pinggul:

1. Duduk di lantai dengan salah satu kaki direntangkan ke depan dan satu kaki ditekuk ke arah tubuh.
2. Pegang kaki yang ditekuk dan tarik perlahan ke arah tubuh.
3. Tahan selama 10-15 detik.
4. Ulangi dengan kaki yang satunya.

Peregangan punggung bawah:

1. Berbaring telentang di lantai.
2. Tarik satu lutut ke arah dada dan tahan selama 10-15 detik.
3. Ulangi dengan lutut yang satunya.

- Setelah melakukan latihan, jawablah pertanyaan berikut:

Penilaian Formatif

Nama :

Kelas :

Penilaian Formatif

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

1. Keseimbangan adalah kemampuan tubuh untuk
 - a. Berlari cepat
 - b. Berdiri stabil tanpa jatuh
 - c. Mengangkat beban
 - d. Melompat tinggi
2. Pola gerak keseimbangan dalam senam antara lain
 - a. Lari cepat
 - b. Berdiri dengan satu kaki
 - c. Menendang bola
 - d. Melompat jauh
3. Posisi pohon (tree pose) berguna untuk melatih
 - a. Kekuatan tangan
 - b. Keseimbangan tubuh
 - c. Kekuatan pinggul
 - d. Kelincahan kaki
4. Latihan menyentuh lutut bertujuan melatih
 - a. Keseimbangan dan kelenturan
 - b. Kecepatan berlari
 - c. Kekuatan tangan
 - d. ketahanan otot
5. Berjalan mundur melatih
 - a. Keberanian
 - b. Keseimbangan dan koordinasi
 - c. Kecepatan
 - d. Kelenturan
6. Senam peregangan berfungsi untuk
 - a. Membuat tubuh kaku
 - b. Melatih otot agar lebih fleksibel
 - c. Menambah berat badan
 - d. Mempercepat pertumbuhan

7. Senam keseimbangan dilakukan di atas
 - a. Permukaan stabil atau tidak stabil
 - b. Permukaan berair
 - c. Jalan menurun
 - d. Jalan berbatu
8. Latihan lompat dengan satu kaki berguna untuk
 - a. Kekuatan tangan
 - b. Daya tahan tubuh
 - c. Keseimbangan dan kekuatan kaki
 - d. Kelincahan tangan
9. Salah satu contoh gerakan keseimbangan di tempat adalah
 - a. Sprint
 - b. Berdiri di atas satu kaki
 - c. Melompat jauh
 - d. Menendang bola
10. Senam peregangan membantu menghindari
 - a. Cedera saat olahraga
 - b. Penurunan berat badan
 - c. Peningkatan nafsu makan
 - d. Kejang otot

II. Jawablah pertanyaan di bawah ini!

1. Jelaskan pentingnya menjaga keseimbangan tubuh dalam aktivitas sehari-hari!

2. Sebutkan contoh aktivitas senam yang melatih keseimbangan!

3. Apa manfaat dari melakukan senam peregangan sebelum dan sesudah olahraga?

4. Bagaimana cara melakukan posisi pohon (tree pose) yang benar?

5. Sebutkan contoh aktivitas berjalan di atas permukaan tidak stabil!

Penilaian Sumatif 1

Nama :

Kelas :

Penilaian Sumatif 1

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

1. Teknik berjalan yang benar adalah
 - a. Menekuk badan ke belakang
 - b. Mengangkat lutut terlalu tinggi
 - c. Melangkah ringan dengan posisi badan tegak
 - d. Melompat-lompat
2. Manfaat berjalan secara rutin adalah
 - a. Membuat badan gemuk
 - b. Melatih kekuatan otot kaki
 - c. Membuat badan lemas
 - d. Memperlambat detak jantung
3. Teknik dasar berlari adalah
 - a. Melangkah kecil tanpa ayunan lengan
 - b. Melangkah cepat sambil mengayun lengan
 - c. Berdiri tegak tanpa bergerak
 - d. Melompat ke samping
4. Manfaat berlari adalah
 - a. Membuat tubuh lemas
 - b. Menambah kekuatan dan daya tahan tubuh
 - c. Membuat tubuh cepat lelah
 - d. Menurunkan konsentrasi
5. Contoh permainan menggunakan berjalan, berlari, dan melompat adalah
 - a. Catur
 - b. Lari estafet multigerak
 - c. Bermain bola basket
 - d. Main layangan

6. Permainan petak umpet bergerak melatih gerakan
 - a. Menangkap bola saat dilempar teman
 - b. Berlari dan melompat saat bersembunyi dan mencari teman
 - c. Duduk diam di tempat selama permainan
 - d. Menendang bola ke arah gawang
7. Gerakan nonlokomotor dilakukan
 - a. Sambil berpindah tempat
 - b. Tanpa berpindah tempat
 - c. Dengan berlari
 - d. Dengan melompat jauh
8. Contoh gerak nonlokomotor adalah
 - a. Mengayun tangan
 - b. Berlari cepat
 - c. Melompat jauh
 - d. Meluncur di air
9. Teknik memutar tangan dengan benar dilakukan dengan
 - a. Tangan diam
 - b. Tangan bergerak memutar secara perlahan
 - c. Tangan menekuk ke belakang
 - d. Tangan dilipat
10. Permainan estafet hindar rintangan melatih gerakan
 - a. Menendang dan menangkap
 - b. Memutar, mengayun, dan menekuk
 - c. Berlari jarak jauh
 - d. Berenang
11. Permainan Jungle Gym melatih
 - a. Kelincahan dan keseimbangan
 - b. Kekuatan tangan saja
 - c. Kemampuan berhitung
 - d. Kelincahan lari
12. Melempar bola sebaiknya menggunakan
 - a. Punggung tangan
 - b. Telapak kaki
 - c. Telapak tangan
 - d. Siku

13. Menangkap bola dengan benar dilakukan dengan
 - a. Menarik tangan ke belakang
 - b. Menyodorkan tangan ke depan
 - c. Memalingkan wajah
 - d. Menutup mata
14. Menendang bola dilakukan menggunakan
 - a. Kepala
 - b. Bahu
 - c. Kaki
 - d. Pinggang
15. Teknik dasar menahan bola berguna untuk
 - a. Membuat bola melambung
 - b. Menghentikan bola yang datang
 - c. Membuang bola
 - d. Menjatuhkan bola
16. Permainan bola berantai melatih gerak
 - a. Melompat jauh
 - b. Melempar dan menangkap bola
 - c. Berenang
 - d. Menendang keras
17. Teknik dribble dalam permainan melibatkan
 - a. Melempar bola saja
 - b. Menendang bola ke udara
 - c. Membawa bola sambil bertari
 - d. Melambungkan bola
18. Senam keseimbangan melatih
 - a. Kekuatan mata
 - b. Keseimbangan tubuh
 - c. Kelincahan lari
 - d. Daya tahan tangan
19. Posisi berdiri dengan satu kaki disebut
 - a. Posisi pohon
 - b. Posisi kupu-kupu
 - c. Posisi lebah
 - d. Posisi merpati

20. Lompat satu kaki termasuk latihan
 - a. Kekuatan tangan
 - b. Keseimbangan
 - c. Kelenturan
 - d. Kekuatan punggung
21. Gerakan angsa dalam senam bertujuan melatih
 - a. Kecepatan
 - b. Keseimbangan
 - c. Kelincahan
 - d. Kekuatan tangan
22. Berjalan mundur melatih
 - a. Kelenturan tangan
 - b. Keseimbangan dan koordinasi tubuh
 - c. Kekuatan bahu
 - d. Kecepatan kaki
23. Peregangan sebelum olahraga bertujuan untuk
 - a. Membuat tubuh kaku
 - b. Menghindari cedera
 - c. Membuat tubuh lemas
 - d. Mengurangi energi
24. Salah satu contoh gerak peregangan adalah
 - a. Melompat-lompat
 - b. Menekuk dan meluruskan tubuh
 - c. Berlari
 - d. Duduk diam
25. Latihan menyentuh lutut berguna untuk melatih
 - a. Kelenturan tubuh
 - b. Kelincahan tangan
 - c. Kekuatan kepala
 - d. Kecepatan berlari

II. Jawablah pertanyaan di bawah ini!

1. Apa yang dimaksud dengan pola gerak dasar lokomotor?

2. Sebutkan dua teknik berjalan yang benar!

3. Apa manfaat dari berlari secara rutin?

4. Jelaskan apa itu gerak dasar nonlokomotor!

5. Berikan contoh permainan yang menggunakan gerakan memutar dan mengayun!

6. Sebutkan dua teknik dasar dalam melempar bola!

7. Bagaimana teknik menangkap bola yang benar?

8. Apa tujuan dari senam keseimbangan?

9. Sebutkan contoh gerakan senam keseimbangan!

10. Mengapa penting melakukan peregangan sebelum olahraga?

B. REFLEKSI PEMBELAJARAN

1. Refleksi untuk Guru

- Apakah siswa sudah mampu melakukan gerakan dasar senam keseimbangan dan peregangan dengan benar serta menunjukkan sikap antusias selama kegiatan 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 senam keseimbangan dan peregangan dengan benar serta menunjukkan sikap antusias selama kegiatan 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.

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.