

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) / II (Genap)
Alokasi Waktu	: 8 JP (@ 35 Menit)
Bab /Tema	: 5 / Gerak Berirama
B. IDENTIFIKASI	
1. IDENTIFIKASI SISWA	
▪ Siswa mampu melakukan gerakan sederhana mengikuti irama musik dengan koordinasi yang baik. ▪ Siswa mampu membedakan tempo atau ketukan cepat dan lambat dalam musik senam. ▪ Siswa mampu menunjukkan sikap percaya diri dan antusias dalam melakukan gerakan berirama bersama teman.	
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 memahami definisi gerak berirama dan pentingnya menjaga irama dalam gerakan fisik. ▪ Siswa dapat memahami dan mempraktikkan variasi gerakan langkah kaki, ayunan tangan dan gerakan tubuh. ▪ Siswa dapat mengenali dan mengikuti irama musik senam dengan gerakan tubuh yang sesuai. ▪ Siswa dapat mengembangkan keterampilan koordinasi tubuh dalam melakukan gerakan berirama	
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

- Definisi Gerak Berirama.
- Pentingnya Menjaga Irama dalam Gerakan Fisik.
- Gerak Dasar dalam Gerak Berirama.
- Contoh Gerak Berirama.

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 menari atau bergerak mengikuti musik?” dan guru memperkenalkan gerak berirama.
6. **Tujuan Pembelajaran:** Guru menjelaskan bahwa hari ini siswa akan belajar tentang *gerak berirama*. Dengan mengikuti irama musik, tubuh kita menjadi lebih sehat, dan kita juga bisa belajar mengatur gerakan supaya terlihat indah dan seimbang.

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. Definisi Gerak Berirama (halaman 45)**
 - Siswa diminta untuk membaca materi definisi gerak berirama.
 - Guru menjelaskan materi definisi gerak berirama.
 - B. Pentingnya Menjaga Irama dalam Gerakan Fisik (halaman 45)**
 - Siswa diminta untuk membaca materi pentingnya menjaga irama dalam gerakan fisik.
 - Guru menjelaskan materi pentingnya menjaga irama dalam gerakan fisik.
 - C. Gerak Dasar dalam Gerak Berirama (halaman 46)**
 - Siswa diminta untuk membaca materi gerak dasar dalam gerak berirama.
 - Guru menjelaskan gerak dasar dalam gerak berirama.
 - D. Contoh Gerak Berirama (halaman 47)**
 - Siswa diminta untuk membaca materi contoh gerak berirama.
 - Guru menjelaskan materi contoh gerak berirama.
 - Siswa diminta untuk mempraktikkan senam berirama.
 - Guru dapat mengembangkan kegiatan lain yang relevan.
3. **Ayo Rumuskan Pembelajaran yang Sadar & Bermakna**
 - Mencoba (halaman 49)
 - Siswa diminta untuk melengkapi peta konsep yang ada dengan materi yang sudah di pelajari, gunakan kata-kata yang mudah dan jelas.

4. **Ayo Presentasikan Pembelajaran yang Bermakna & Menyenangkan**
 - Mencoba (halaman 50)
 - Siswa diminta untuk mempresentasikan di depan hasil peta konsep tersebut, berikan tanggapan terhadap presentasi teman.
5. **Ayo Aplikasikan Pembelajaran yang Sadar & Bermakna**
 - Mencoba (halaman 50)
 - Siswa diminta untuk mengikuti instruksi yang ada.
6. **Dunyawiyah (halaman 51) Mindfull Learning**
 - Guru menanya siswa bagaimana caramu bersyukur atas nikmat yang diberikan Allah.
 - Siswa diminta menulis pada kolom kegiatan yang dilakukan.
7. **Ukhrwiyah (halaman 51) Mindfull & Meaningful Learning**
 - Guru meminta siswa untuk melakukan kegiatan yang ada.

E. ASESMEN / PENILAIAN

- Asesmen Awal
 - Apa yang kamu ketahui tentang gerak berirama?
 - Apakah kamu pernah melakukan gerakan mengikuti musik, seperti menari atau senam irama?
 - Mengapa kita perlu mengikuti irama musik saat melakukan gerakan senam atau tarian?
- Asesmen Formatif / Proses Pembelajaran
- Asesmen Sumatif / Akhir Sumatif
 Indikator: Melakukan gerakan dasar berirama dengan mengikuti ketukan musik secara tepat dan menunjukkan koordinasi tubuh yang baik.

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.

LAMPIRAN

A. LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK

LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK (LKPD) Ke-1

Nama :

Kelas :

Ayo Rumuskan

Lengkapi peta konsep di bawah ini sesuai dengan materi yang sudah kalian pelajari. Gunakan kata-kata yang mudah dan jelas.



LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK (LKPD) Ke-2

Nama :

Kelas :

Ayo Presentasikan

Presentasikan di depan hasil peta konsep tersebut. Berikan tanggapan terhadap presentasi temanmu!

LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK (LKPD) Ke-3

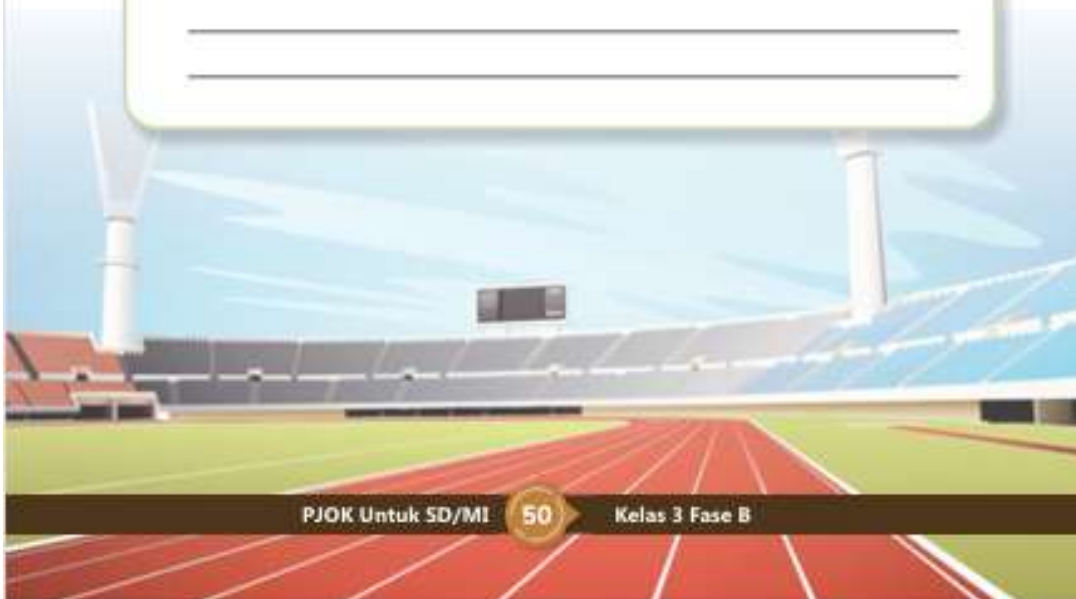
Nama :

Kelas :

Ayo Aplikasikan

- Pilih salah satu gerak berirama yaitu senam pagi, aerobik, atau zumba.
- Praktikkan bersama teman-teman yang memilih gerak yang sama.
- Setelah itu, jawab pertanyaan evaluasi di bawah ini!

1. Gerakan apa yang kamu pilih?
2. Bagaimana perasaanmu saat melakukan gerakan tersebut?
3. Apa yang kamu pelajari dari kegiatan ini?
4. Apakah kamu sudah bekerja sama dengan teman dengan baik?



Penilaian Formatif

Nama :

Kelas :

Penilaian Formatif

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

1. Apa itu gerak berirama?
 - a. Gerakan bebas
 - b. Gerakan yang mengikuti irama musik atau hitungan
 - c. Gerakan lambat
 - d. Gerakan cepat
2. Manfaat menjaga irama dalam gerakan fisik adalah
 - a. Membuat gerakan lebih rapi dan serasi
 - b. Membuat tubuh kaku
 - c. Mengurangi keseimbangan
 - d. Menambah beban otot
3. Langkah kanan dan kiri dalam gerak berirama berfungsi melatih
 - a. Keseimbangan
 - b. Koordinasi dan kelincahan
 - c. Ketahanan tubuh
 - d. Kekuatan tangan
4. Ayunan tangan dalam gerak berirama bertujuan untuk
 - a. Melatih kelenturan
 - b. Mempercepat langkah
 - c. Membuat tubuh tegang
 - d. Menambah kecepatan
5. Gerakan melompat dalam gerak berirama meningkatkan
 - a. Keseimbangan
 - b. Daya tahan otot kaki
 - c. Kelenturan pinggang
 - d. Kekuatan tangan
6. Putaran tubuh dalam gerak berirama berguna untuk
 - a. Melatih keseimbangan dan fleksibilitas
 - b. Memperkuat otot dada
 - c. Menambah kekuatan lengan
 - d. Menambah kekuatan perut

7. Membungkuk dan meluruskan tubuh termasuk gerakan
 - a. Melompat
 - b. Mengayun
 - c. Peregangan sederhana
 - d. Menendang
8. Contoh aktivitas gerak berirama adalah
 - a. Sepak bola
 - b. Senam pagi
 - c. Bulu tangkis
 - d. Lari cepat
9. Senam aerobik termasuk dalam aktivitas
 - a. Bebas
 - b. Gerak berirama
 - c. Gerak manipulatif
 - d. Lokomotor
10. Gerakan zumba mengutamakan
 - a. Kecepatan
 - b. Gerakan spontan
 - c. Irama dan ketepatan gerakan
 - d. Berdiri diam

II. Jawablah pertanyaan di bawah ini!

1. Jelaskan definisi gerak berirama!

2. Sebutkan 3 manfaat melakukan gerak berirama secara rutin!

3. Apa contoh gerakan dasar dalam gerak berirama?

4. Sebutkan 2 contoh senam yang termasuk gerak berirama!

5. Mengapa penting menjaga ketepatan irama saat bergerak?

B. REFLEKSI PEMBELAJARAN

1. Refleksi untuk Guru

- Apakah siswa sudah mampu mengikuti irama musik dengan gerakan tubuh yang sesuai serta menunjukkan antusiasme 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 mengikuti irama musik dengan gerakan tubuh yang sesuai serta menunjukkan antusiasme 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.