

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	: 6 / Olahraga Air
B. IDENTIFIKASI	
1. IDENTIFIKASI SISWA	
▪ Siswa mampu mengenal lingkungan air dan memahami aturan keselamatan dasar saat bermain atau berolahraga di air. ▪ Siswa mampu melakukan latihan dasar pernapasan, gerakan tangan, dan kaki dalam air secara sederhana. ▪ Siswa mampu menunjukkan keberanian dan kepercayaan diri saat beraktivitas di air	
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 konsep dasar permainan dan olahraga air. ▪ Siswa dapat mempraktikkan keterampilan dasar berenang seperti teknik pernafasan, gerakan tangan dan gerakan kaki dalam berbagai gaya berenang. ▪ Siswa dapat Meningkatkan kepercayaan diri dalam beraktivitas di air.	
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 Olahraga Air. ▪ Pengenalan Teknik Dasar Dalam Berbagai Gaya Berenang. ▪ Permainan Air.	

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 pernah bermain air di kolam atau sungai?” dan guru memperkenalkan olahraga air.
6. **Tujuan Pembelajaran:** Guru menjelaskan bahwa hari ini siswa akan belajar tentang permainan dan olahraga air, termasuk cara bernapas, menggerakkan tangan dan kaki di air, serta bagaimana menjaga keselamatan diri saat berenang.

Kegiatan Inti

1. **Ayo Telaah Pembelajaran yang Sadar & Bermakna**
 - Mengamati (halaman 54)
 - Siswa diminta untuk mengamati gambar yang ada.
2. **Ayo Eksplorasi Pembelajaran Bermakna**
 - A. **Pengenalan Olahraga Air (halaman 55)**
 - Siswa diminta untuk membaca materi pengenalan olahraga air.
 - Guru menjelaskan materi pengenalan olahraga air.
 - B. **Pengenalan Teknik Dasar Dalam Berbagai Gaya Berenang (halaman 55)**
 - Siswa diminta untuk membaca materi pengenalan teknik dasar dalam berbagai gaya berenang.
 - Guru menjelaskan materi pengenalan teknik dasar dalam berbagai gaya berenang.
 - C. **Permainan Air (halaman 58)**
 - Siswa diminta untuk membaca materi permainan air.
 - Guru menjelaskan permainan air.
 - Siswa diminta untuk mempratikan salah 1 permainan yang ada.
 - Guru dapat mengembangkan kegiatan lain yang relevan.
3. **Ayo Rumuskan Pembelajaran yang Sadar & Bermakna**
 - Mencoba (halaman 59)
 - Siswa diminta untuk menyebutkan dan menjelaskan salah 1 teknik dasar dalam berenang.
 - Siswa diminta untuk menuliskan pada kolom yang ada menggunakan bahasa sendiri.
4. **Ayo Presentasikan Pembelajaran yang Bermakna & Menyenangkan**
 - Mencoba (halaman 60)
 - Siswa diminta untuk mempresentasikan hasil rumusan tersebut, beri tanggapan terhadap presentasi teman.
5. **Ayo Aplikasikan Pembelajaran yang Sadar & Bermakna**
 - Mencoba (halaman 60)
 - Siswa diminta untuk mengikuti intruksi yang ada.
6. **Dunyawiyah (halaman 61) Mindfull Learning**
 - Guru menanya siswa bagaiman caramu bersyukur atas nikmat yang diberikan allah.
 - Siswa diminta menulis pada kolom kegiatan yang dilakukan.
7. **Ukhrwiyah (halaman 61) Mindfull & Meaningful Learning**
 - Guru meminta siswa untuk melakukan kegiatan yang ada.

E. ASESMEN / PENILAIAN

- Asesmen Awal
 - Apa yang kamu ketahui tentang permainan atau olahraga air?
 - Apakah kamu pernah mencoba berenang atau belajar mengapung di air?
 - Mengapa penting bagi kita untuk mempelajari cara berenang dan menjaga keselamatan di air?
- Asesmen Formatif / Proses Pembelajaran
- Asesmen Sumatif / Akhir Sumatif

Indikator: Mempraktikkan keterampilan dasar berenang dengan memperhatikan teknik pernapasan, gerakan tangan, dan kaki secara benar serta menjaga keselamatan di air.

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

Sebutkan dan jelaskan salah satu teknik dasar dalam berenang.
Tuliskan pada kolom di bawah ini menggunakan bahasamu sendiri!

LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK (LKPD) Ke-2

Nama :

Kelas :

Ayo Presentasikan

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

LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK (LKPD) Ke-3

Nama :

Kelas :

Ayo Aplikasikan

- Cobalah menyelam hingga kedalaman 1-2 meter, ambil benda kecil dari dasar kolam, lalu kembali ke permukaan. Berikut cara menyelam:
 1. Berdirilah di tepi kolam dengan kaki sedikit terpisah.
 2. Tarik napas dalam-dalam, rapatkan bibir, arakan kepala ke bawah, lalu dorong tubuhmu dengan kuat menggunakan kaki untuk masuk ke dalam air.
 3. Saat berada di bawah air, ambil benda kecil yang ada di dasar kolam, kemudian dorong tubuhmu ke atas dengan hati-hati untuk kembali ke permukaan.

- Setelah menyelam, isilah kolom berikut:

Tuliskan pengalamanmu saat menyelam! Apa yang kamu rasakan?

Kesulitan apa yang kamu hadapi?

Bagaimana caramu merasa lebih nyaman saat menyelam?

Penilaian Formatif

Nama :

Kelas :

Penilaian Formatif

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

1. Apa yang dimaksud dengan olahraga air?
 - a. Olahraga di darat
 - b. Olahraga di dalam atau di atas air
 - c. Olahraga di gunung
 - d. Olahraga di lapangan
2. Salah satu manfaat berenang adalah
 - a. Membuat tubuh cepat lelah
 - b. Melatih hampir semua otot tubuh
 - c. Memperberat tulang
 - d. Membuat badan kaku
3. Teknik dasar gaya bebas dalam renang adalah
 - a. Menghadap ke belakang saat berenang
 - b. Mengayunkan tangan ke atas dan kaki menendang air
 - c. Melompat di tempat
 - d. Membalikkan tubuh ke dasar air
4. Gaya punggung dilakukan dengan posisi tubuh
 - a. Menghadap ke bawah
 - b. Menghadap ke atas
 - c. Miring
 - d. Duduk
5. Gaya dada dalam renang menyerupai gerakan
 - a. Burung terbang
 - b. Katak berenang
 - c. Lumba-lumba
 - d. Kupu-kupu terbang
6. Gerakan kaki dalam gaya bebas adalah
 - a. Menandang ke belakang
 - b. Menandang ke bawah
 - c. Menandang naik turun lurus
 - d. Mendorong air ke samping

7. Permainan air yang melatih ketangkasan adalah
 - a. Menangkap bola air
 - b. Berlari di kolam
 - c. Lompat batu
 - d. Mengapung tanpa bergerak
8. Lomba berenang mengajarkan keterampilan
 - a. Lari cepat
 - b. Mengatur napas dan koordinasi gerakan
 - c. Melompat lebih tinggi
 - d. Berpindah di darat
9. Gaya renang kupu-kupu membutuhkan kekuatan pada
 - a. Hanya kaki
 - b. Hanya tangan
 - c. Seluruh tubuh
 - d. Kepala saja
10. Salah satu permainan air yang sederhana adalah
 - a. Menangkap bola air
 - b. Berlari di kolam
 - c. Lompat batu
 - d. Mengapung tanpa bergerak

II. Jawablah pertanyaan di bawah ini!

1. Apa yang dimaksud dengan olahraga air?

2. Sebutkan dua manfaat berenang untuk tubuh!

3. Jelaskan teknik dasar dalam gaya bebas!

4. Apa perbedaan antara gaya punggung dan gaya dada dalam berenang?

5. Berikan contoh permainan air yang sering dilakukan anak-anak!

B. REFLEKSI PEMBELAJARAN

1. Refleksi untuk Guru

- Apakah siswa sudah mampu melakukan keterampilan dasar berenang dengan percaya diri dan memahami pentingnya keselamatan saat beraktivitas di air?
- 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 keterampilan dasar berenang dengan percaya diri dan memahami pentingnya keselamatan saat beraktivitas di air?

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.