

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	: 7 / Kebugaran Jasmani
B. IDENTIFIKASI	
1. IDENTIFIKASI SISWA	
▪ Siswa mampu mengenali berbagai bentuk aktivitas fisik yang bermanfaat bagi kebugaran tubuh. ▪ Siswa mampu melakukan latihan dasar untuk meningkatkan stamina dan kekuatan otot dengan semangat. ▪ Siswa mampu menunjukkan sikap disiplin dan tanggung jawab dalam menjaga kebugaran jasmani melalui kegiatan olahraga.	
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 mengetahui pentingnya aktivitas fisik kebugaran jasmani; yaitu meningkatkan stamina, kekuatan otot. ▪ Siswa dapat mempraktekkan aktivitas fisik kebugaran jasmani; yaitu latihan meningkatkan stamina dan kekuatan otot.	
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 Kebugaran Jasmani. ▪ Aktivitas Kebugaran Jasmani.	

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, “Bagaimana perasaan kalian setelah berlari atau berolahraga?” dan guru memperkenalkan kebugaran jasmani.
6. **Tujuan Pembelajaran:** Guru menjelaskan bahwa hari ini siswa akan belajar tentang aktivitas fisik untuk menjaga kebugaran jasmani, supaya stamina dan kekuatan otot kita meningkat..

Kegiatan Inti

1. **Ayo Telaah Pembelajaran yang Sadar & Bermakna**
 - Mengamati (halaman 64)
 - Siswa diminta untuk mengamati gambar yang ada.
2. **Ayo Eksplorasi Pembelajaran Bermakna**
 - A. **Pengenalan Kebugaran Jasmani (halaman 65)**
 - Siswa diminta untuk membaca materi pengenalan kebugaran jasmani.
 - Guru menjelaskan materi pengenalan kebugaran jasmani.
 - B. **Aktivitas Kebugaran Jasmani (halaman 65)**
 - Siswa diminta untuk membaca materi aktivitas kebugaran jasmani.
 - Guru menjelaskan materi aktivitas kebugaran jasmani.
 - Siswa diminta untuk mempraktikkan latihan meningkatkan stamina.
 - Guru dapat mengembangkan kegiatan lain yang relevan.
3. **Ayo Rumuskan Pembelajaran yang Sadar & Bermakna**
 - Mencoba (halaman 72)
 - Siswa diminta untuk melengkapi peta konsep yang ada.
4. **Ayo Presentasikan Pembelajaran yang Bermakna & Menyenangkan**
 - Mencoba (halaman 72)
 - Siswa diminta untuk mempresentasikan hasil rumusan yang sudah kalian kerjakan, berilah tanggapan terhadap presentasi teman.
5. **Ayo Aplikasikan Pembelajaran yang Sadar & Bermakna**
 - Mencoba (halaman 72)
 - Siswa diminta untuk mempraktikkan kebugaran jasmani yang ada, kemudian tuliskan pada kolom apa yang kalian rasakan setelah melakukannya.
6. **Dunyawiyah (halaman 73) Mindfull Learning**
 - Guru menanya siswa bagaiman caramu bersyukur atas nikmat yang diberikan Allah.
 - Siswa diminta menulis pada kolom kegiatan yang dilakukan.
7. **Ukhrwiyah (halaman 73) Mindfull & Meaningful Learning**
 - Guru meminta siswa untuk melakukan kegiatan yang ada.

E. ASESMEN / PENILAIAN

- Asesmen Awal
 - Apa yang kamu ketahui tentang kebugaran jasmani?
 - Apakah kamu pernah melakukan latihan fisik seperti lari, lompat, atau push up?
 - Mengapa tubuh kita perlu latihan fisik secara teratur?

- Asesmen Formatif / Proses Pembelajaran
- Asesmen Sumatif / Akhir Sumatif
- Indikator: Melakukan latihan fisik sederhana untuk meningkatkan stamina dan kekuatan otot dengan gerakan yang benar dan semangat.

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 di bawah ini!



LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK (LKPD) Ke-2

Nama :

Kelas :

Ayo Presentasikan

Presentasikan di depan kelas hasil dari rumusan yang sudah kalian kerjakan. Berilah tanggapan terhadap presentasi temanmu!

LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK (LKPD) Ke-3

Nama :

Kelas :

Ayo Aplikasikan

Praktikkan aktivitas kebugaran jasmani di bawah ini, kemudian tuliskan pada kolom apa yang kamu rasakan setelah melakukannya!

NO	Aktivitas	Catatan
1.	Berlari cepat	
2.	Squat	

Penilaian Formatif

Nama :

Kelas :

Penilaian Formatif

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

1. Kebugaran jasmani adalah
 - a. Kondisi tubuh yang sehat dan mampu melakukan aktivitas
 - b. Berat badan ideal
 - c. Kekuatan otot saja
 - d. Kecepatan berlari saja
2. Salah satu latihan untuk meningkatkan stamina adalah
 - a. Duduk diam
 - b. Berjalan cepat atau berlari
 - c. Tiduran
 - d. Membaca buku
3. Latihan kekuatan otot tangan bisa dilakukan dengan
 - a. Sit-Up
 - b. Push-up
 - c. Lunges
 - d. Squat
4. Sit-up melatih kekuatan otot
 - a. Tangan
 - b. Perut
 - c. Kaki
 - d. Punggung
5. Squat bermanfaat untuk memperkuat otot
 - a. Kaki dan paha
 - b. Tangan
 - c. Kepala
 - d. Dada
6. Plank melatih kekuatan otot
 - a. Leher
 - b. Inti tubuh (core)
 - c. Jari tangan
 - d. Betis
7. Lunges bermanfaat untuk
 - a. Memperkuat otot kaki
 - b. Menambah berat badan
 - c. Mengencangkan perut
 - d. Memanjangkan tangan

8. Salah satu bentuk olahraga tim adalah
 - a. Sepak bola
 - b. Berjalan sendiri
 - c. Duduk santai
 - d. Tidur siang
9. Push-up melatih otot bagian
 - a. Perut
 - b. Dada dan lengan
 - c. Kaki
 - d. Kepala
10. Kebugaran jasmani dapat dicapai dengan
 - a. Tidur sepanjang hari
 - b. Pola makan sehat dan olahraga teratur
 - c. Menonton TV
 - d. Bermain game sepanjang waktu

II. Jawablah pertanyaan di bawah ini!

1. Jelaskan pengertian kebugaran jasmani!

2. Sebutkan dua aktivitas untuk meningkatkan stamina!

3. Bagaimana cara melakukan push-up yang benar?

4. Apa manfaat plank untuk tubuh?

5. Sebutkan tiga latihan untuk melatih kekuatan otot kaki!

B. REFLEKSI PEMBELAJARAN

1. Refleksi untuk Guru

- Apakah siswa sudah mampu melakukan aktivitas fisik dengan benar serta memahami pentingnya menjaga kebugaran jasmani melalui latihan teratur?
- 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 aktivitas fisik dengan benar serta memahami pentingnya menjaga kebugaran jasmani melalui latihan teratur?

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.