

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	: 8 / Pola Hidup Sehat
B. IDENTIFIKASI	
1. IDENTIFIKASI SISWA	
▪ Siswa mampu menjelaskan contoh kebiasaan hidup sehat dan tidak sehat dalam kehidupan sehari-hari. ▪ Siswa mampu melakukan kebiasaan sehat sederhana, seperti mencuci tangan dan berolahraga secara rutin. ▪ Siswa mampu menunjukkan sikap peduli terhadap kesehatan diri dan lingkungan sekitar.	
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 apa itu pola hidup sehat dan mengapa penting untuk menjaga kesehatan tubuh. ▪ Siswa dapat mempraktekkan kebiasaan sehat dalam kehidupan sehari-hari, seperti mencuci tangan sebelum makan dan menggosok gigi dua kali sehari. ▪ Siswa dapat memahami dan menjelaskan manfaat olahraga bagi kesehatan tubuh, seperti meningkatkan kekuatan otot dan menjaga kesehatan jantung. ▪ Siswa dapat mengenali kebiasaan yang tidak sehat, seperti terlalu banyak makan makanan manis atau tidak berolahraga, dan mengerti dampaknya terhadap kesehatan.	
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

- Makan Makanan Halal dan Bergizi.
- Berolahraga.
- Menjaga Kebersihan.
- Istirahat yang Cukup.
- Minum Air yang Cukup.
- Berdo'a dan Bersyukur.
- Mengenali Kebiasaan yang Tidak Sehat.

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 tadi pagi sarapan sebelum berangkat ke sekolah?” dan guru memperkenalkan pola hidup sehat.
6. **Tujuan Pembelajaran:** Guru menjelaskan bahwa hari ini siswa akan belajar tentang *pola hidup sehat* dengan menerapkan kebiasaan sehat seperti makan bergizi, berolahraga, dan menjaga kebersihan, tubuh kita akan lebih kuat dan tidak mudah sakit.

Kegiatan Inti

1. Ayo Telaah **Pembelajaran yang Sadar & Bermakna**
 - Mengamati (halaman 76)
 - Siswa diminta untuk mengamati gambar yang ada.
2. Ayo Eksplorasi **Pembelajaran Bermakna**
 - A. **Makan Makanan Halal dan Bergizi (halaman 77)**
 - Siswa diminta untuk membaca materi makan-makanan halal dan bergizi.
 - Guru menjelaskan materi makan-makanan halal dan bergizi.
 - B. **Berolahraga (halaman 79)**
 - Siswa diminta untuk membaca materi olahraga.
 - Guru menjelaskan materi olahraga.
 - C. **Menjaga Kebersihan (halaman 80)**
 - Siswa diminta untuk membaca bacaan menjaga Kesehatan.
 - Guru menjelaskan materi menjaga kebersihan.
 - D. **Istirahat yang Cukup (halaman 82)**
 - Siswa diminta untuk membaca bacaan istirahat yang cukup.
 - Guru menjelaskan materi istirahat yang cukup.
 - E. **Minum Air yang Cukup (halaman 82)**
 - Siswa diminta untuk membaca bacaan minum air yang cukup.
 - Guru menjelaskan materi minum air yang cukup.
 - F. **Berdo'a dan Bersyukur (halaman 84)**
 - Siswa diminta untuk membaca bacaan berdo'a dan bersyukur.
 - Guru menjelaskan materi bacaan berdo'a dan bersyukur.
 - G. **Mengenali Kebiasaan yang Tidak Sehat (halaman 85)**
 - Siswa diminta untuk membaca bacaan mengenali kebiasaan yang tidak sehat.
 - Guru menjelaskan bacaan mengenali kebiasaan yang tidak sehat.
 - Guru dapat mengembangkan kegiatan lain yang relevan.

3. **Ayo Rumuskan Pembelajaran yang Sadar & Bermakna**
 - Mencoba (halaman 86)
 - Siswa diminta untuk melengkapi peta konsep yang ada.
4. **Ayo Presentasikan Pembelajaran yang Bermakna & Menyenangkan**
 - Mencoba (halaman 86)
 - Siswa diminta untuk mempresentasikan hasil rumusan masing-masing di depan kelas.
5. **Ayo Aplikasikan Pembelajaran yang Sadar & Bermakna**
 - Mencoba (halaman 86)
 - Siswa diminta untuk mempraktikkan kebugaran jasmani yang ada, kemudian tuliskan pada kolom apa yang kalian rasakan setelah melakukannya.
6. **Dunyawiyah (halaman 87) Mindfull Learning**
 - Guru menanya siswa bagaimana caramu bersyukur atas nikmat yang diberikan Allah.
 - Siswa diminta menulis pada kolom kegiatan yang dilakukan.
7. **Ukhrawiyah (halaman 87) Mindfull & Meaningful Learning**
 - Guru meminta siswa untuk melakukan kegiatan yang ada.

E. ASESMEN / PENILAIAN

- Asesmen Awal
 - Apa yang kamu ketahui tentang pola hidup sehat?
 - Apakah kamu sudah membiasakan diri untuk menjaga kebersihan tubuh setiap hari?
 - Mengapa kita perlu berolahraga dan menjaga pola makan yang sehat?
- Asesmen Formatif / Proses Pembelajaran
- Asesmen Sumatif / Akhir Sumatif
- Indikator: Menjelaskan pentingnya pola hidup sehat dan mempraktikkan kebiasaan sehat dalam kehidupan sehari-hari dengan penuh tanggung jawab.

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

Lengkapilah peta konsep di bawah ini!



LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK (LKPD) Ke-2

Nama :

Kelas :

Ayo Presentasikan

Setelah menyelesaikan tugas merumuskan, presentasikan hasil rumusan masing-masing di depan kelas.

LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK (LKPD) Ke-3

Nama :

Kelas :

Ayo Aplikasikan

1. Pilihlah kebiasaan baik dan sehat yang sudah rutin kamu lakukan!
2. Buatlah gambar dari kebiasaan tersebut pada satu lembar kertas HVS!
Misalnya kamu rajin makan buah-buahan, maka gambar yang dibuat adalah buah yang sering kamu makan tersebut.
3. Tuliskan manfaat dari kebiasaan tersebut dan kumpulkan hasilnya untuk dinilai!

Penilaian Formatif

Nama :

Kelas :

Penilaian Formatif

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

1. Makan makanan bergizi dapat membantu
 - a. Menurunkan imun tubuh
 - b. Menjaga kesehatan tubuh
 - c. Membuat tubuh lemas
 - d. Membuat cepat sakit
2. Contoh makanan bergizi adalah
 - a. Permen dan keripik
 - b. Sayur dan buah-buahan
 - c. Minuman bersoda
 - d. Gorengan
3. Manfaat mengonsumsi protein adalah
 - a. Memberi energi tambahan
 - b. Membentuk dan memperbaiki jaringan tubuh
 - c. Membantu tubuh lemas
 - d. Menambah lemak jahat
4. Menjaga kebersihan pakaian penting untuk
 - a. Menambah kotoran
 - b. Menghindari penyakit kulit
 - c. Membuat tubuh bau
 - d. Mengurangi kesehatan
5. Menggosok gigi minimal dilakukan
 - a. 1 kali sehari
 - b. 2 kali sehari
 - c. 3 kali sebulan
 - d. Saat merasa perlu saja
6. Menjaga kebersihan lingkungan membantu mencegah
 - a. Bertambahnya nyamuk
 - b. Bertambahnya kuman
 - c. Membuat rumah kotor
 - d. Membuat rumah berdebu
7. Susu dan produk olahan susu mengandung
 - a. Kalsium tinggi
 - b. Lemak jahat
 - c. Karbohidrat kompleks
 - d. Minyak jenuh

8. Lemak sehat dapat diperoleh dari
 - a. Gorengan
 - b. Alpukat dan ikan
 - c. Minyak kelapa
 - d. Permen
9. Menggunakan handuk dan alat pribadi mencegah
 - a. Penularan penyakit
 - b. Membuat teman lebih banyak
 - c. Membuat pakaian basah
 - d. Menambah berat badan
10. Salah satu cara menjaga kebersihan makanan adalah
 - a. Membiarkan makanan terbuka
 - b. Membuat teman lebih banyak
 - c. Membuat pakaian basah
 - d. Menambah berat badan

II. Jawablah pertanyaan di bawah ini!

1. Apa yang dimaksud dengan pola hidup sehat?

2. Sebutkan dua contoh makanan bergizi!

3. Mengapa harus menjaga kebersihan pakaian?

4. Kapan waktu terbaik untuk menggosok gigi?

5. Bagaimana cara menjaga kebersihan makanan?

Penilaian Sumatif 2

Nama :

Kelas :

Penilaian Sumatif 2

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

1. Gerak berirama dilakukan mengikuti
 - a. Lirik lagu
 - b. Musik atau irama tertentu
 - c. Gerakan bebas
 - d. Lomba lari
2. Salah satu contoh gerak dasar dalam gerak berirama adalah
 - a. Berlari cepat
 - b. Langkah kanan
 - c. Lompat jauh
 - d. Renang
3. Senam pagi termasuk dalam
 - a. Permainan bola
 - b. Gerak berirama
 - c. Latihan renang
 - d. Lomba lari
4. Manfaat menjaga irama dalam gerakan fisik adalah
 - a. Membuat gerakan kacau
 - b. Membuat gerakan lebih teratur dan harmonis
 - c. Membuat gerakan tidak seimbang
 - d. Membuat tubuh cepat lelah
5. Salah satu gerakan dasar dalam gerak berirama adalah
 - a. Membungkuk dan meluruskan tubuh
 - b. Menggali tanah
 - c. Menendang bola
 - d. Melompat tinggi
6. Permainan air yang biasa dilakukan di kolam renang adalah
 - a. Petak umpet
 - b. Menangkap bola air
 - c. Lompat tali
 - d. Berlari cepat
7. Olahraga air yang paling umum dikenal adalah
 - a. Lari estafet
 - b. Renang
 - c. Sepak bola
 - d. Catur

8. Manfaat berenang adalah
 - a. Membuat tubuh lemas
 - b. Meningkatkan kekuatan otot dan daya tahan
 - c. Menurunkan berat badan drastis
 - d. Membuat tubuh kaku
9. Gaya bebas dalam renang disebut juga
 - a. Butterfly
 - b. Backstroke
 - c. Freestyle
 - d. Breaststroke
10. Gaya punggung dalam renang dilakukan dengan posisi
 - a. Tengkurap
 - b. Duduk
 - c. Telentang
 - d. Berdiri
11. Gaya dada dalam renang sering disebut juga
 - a. Gaya katak
 - b. Gaya bebas
 - c. Gaya kupu-kupu
 - d. Gaya tenggelam
12. Gaya kupu-kupu dalam renang memiliki gerakan
 - a. Lengan mengayuh seperti dayung
 - b. Melompat-lompat
 - c. Berlari di air
 - d. Membuka kaki lebar
13. Salah satu permainan air selain berenang adalah
 - a. Lomba renang
 - b. Catur air
 - c. Bola voli air
 - d. Berjalan cepat
14. Kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk
 - a. Bermain bola
 - b. Melakukan aktivitas fisik tanpa kelelahan berlebihan
 - c. Melompat tinggi
 - d. Membaca cepat
15. Latihan meningkatkan stamina bisa dilakukan dengan
 - a. Duduk santai
 - b. Berjalan cepat atau berlari
 - c. Tidur lebih banyak
 - d. Makan berat

16. Push-up termasuk latihan untuk
 - a. Meningkatkan kelincahan
 - b. Meningkatkan kekuatan otot tangan
 - c. Membuat tubuh lebih kaku
 - d. Melatih keseimbangan
17. Latihan squat berguna untuk melatih otot
 - a. Perut
 - b. Lengan
 - c. Kaki dan paha
 - d. Leher
18. Gerakan plank berfungsi untuk memperkuat
 - a. Kepala
 - b. Lengan
 - c. Otot perut
 - d. Jari-jari
19. Salah satu bentuk latihan kekuatan otot adalah
 - a. Sit-up
 - b. Renang
 - c. Lari sprint
 - d. Senam ritmik
20. Salah satu pola hidup sehat adalah
 - a. Makan makanan cepat saji
 - b. Mengonsumsi makanan halal dan bergizi
 - c. Tidur larut malam
 - d. Bermain gadget terus-menerus
21. Makanan yang bergizi antara lain
 - a. Sayuran dan buah-buahan
 - b. Makanan cepat saji
 - c. Gorengan berlebihan
 - d. Permen
22. Makanan yang banyak mengandung protein adalah
 - a. Nasi
 - b. Daging dan ikan
 - c. Permen
 - d. Keripik
23. Menjaga kebersihan pakaian dapat dilakukan dengan
 - a. Membiarkannya kotor
 - b. Menjemur tanpa dicuci
 - c. Mencuci secara rutin
 - d. Menyimpannya tanpa lipat

24. Menjaga kebersihan gigi sebaiknya dilakukan dengan
 - a. Menggosok gigi sehari sekali
 - b. Menggosok gigi dua kali sehari
 - c. Tidak menggosok gigi
 - d. Hanya berkumur
25. Menggunakan handuk pribadi berguna untuk
 - a. Menghemat biaya
 - b. Menghindari penyakit kulit
 - c. Menambah gaya
 - d. Menjadi tren

II. Jawablah pertanyaan di bawah ini!

1. Apa yang dimaksud dengan gerak berirama?

2. Sebutkan dua contoh gerakan dasar dalam gerak berirama!

3. Sebutkan manfaat berenang!

4. Apa nama lain dari gaya dada dalam renang?

5. Jelaskan apa itu kebugaran jasmani!

6. Sebutkan dua contoh latihan untuk meningkatkan kebugaran jasmani!

7. Apa manfaat latihan squat?

8. Sebutkan contoh makanan bergizi yang perlu dikonsumsi!

9. Mengapa kita harus menjaga kebersihan pakaian?

10. Kapan waktu yang tepat untuk menggosok gigi?

B. REFLEKSI PEMBELAJARAN

1. Refleksi untuk Guru

- Apakah siswa sudah mampu memahami dan menerapkan pola hidup sehat dalam kegiatan sehari-hari serta menyadari dampak dari kebiasaan yang tidak sehat?
- 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 menerapkan pola hidup sehat dalam kegiatan sehari-hari serta menyadari dampak dari kebiasaan yang tidak sehat?

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.