

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	: IV (Empat) / I (Ganjil)
Alokasi Waktu	: 8 JP (@ 35 Menit)
Bab /Tema	: 1 / Aktivitas Gerak Dasar Lokomotor
B. IDENTIFIKASI	
1. IDENTIFIKASI SISWA	
▪ Siswa mampu melakukan berbagai gerakan dasar seperti berjalan, berlari, dan melompat dengan koordinasi yang baik. ▪ Siswa mampu menjaga keseimbangan tubuh dalam melakukan aktivitas fisik sederhana. ▪ Siswa mampu menunjukkan semangat dan antusiasme dalam mengikuti kegiatan gerak dasar.	
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 meningkatkan kesehatan dan kebugaran tubuh melalui berbagai gerakan dasar seperti berlari, melompat, dan berjalan dengan semangat dan percaya diri. ▪ Siswa dapat mengembangkan keterampilan gerak dasar dengan melakukan berbagai gerakan secara benar, sehingga menjadi lebih terampil dan percaya diri dalam aktivitas fisik. ▪ Siswa dapat meningkatkan koordinasi dan keseimbangan tubuh melalui latihan gerak dasar, agar mampu mengendalikan gerak tubuh dengan baik dan tidak mudah kehilangan keseimbangan. ▪ Siswa dapat membentuk kebiasaan hidup aktif dan sehat dengan membiasakan diri berolahraga atau bergerak setiap hari dalam kegiatan di sekolah maupun di rumah.	
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

- Melompat dan Meloncat.
- Berjalan dan Berlari Mengubah Arah.
- Gerakan Berlari Berbelok-belok.
- Gerakan Kombinasi Berjalan, Berlari dan Melompat.

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 bermain kejar-kejaran atau lompat tali di rumah?” dan guru memperkenalkan gerakan seperti berjalan, berlari, dan melompat termasuk gerakan dasar yang membuat tubuh kita sehat dan kuat.
6. **Tujuan Pembelajaran:** Guru menjelaskan bahwa hari ini siswa akan belajar tentang variasi dan kombinasi gerak lokomotor.

Kegiatan Inti

1. **Ayo Telaah Pembelajaran yang Sadar & Bermakna**
 - Mengamati (halaman 1)
 - Siswa diminta untuk mengamati gambar yang ada.
2. **Ayo Eksplorasi Pembelajaran Bermakna**
 - A. Melompat dan Meloncat (halaman 2)**
 - Siswa diminta untuk membaca dengan cermat materi melompat dan meloncat.
 - Guru menjelaskan dan mencontohkan materi melompat dan meloncat.
 - Siswa diminta untuk mempraktikkan melompat dan meloncat.
 - B. Berjalan dan Berlari Mengubah Arah (halaman 7)**
 - Siswa diminta untuk membaca dengan cermat materi berjalan dan berlari mengubah arah.
 - Guru menjelaskan dan mencontohkan materi berjalan dan berlari mengubah arah.
 - Siswa diminta untuk mempraktikkan berjalan dan berlari mengubah arah.
 - C. Gerakan Berlari Berbelok-belok (halaman 9)**
 - Siswa diminta untuk membaca dengan cermat materi gerakan berlari berkelok-kelok.
 - Guru menjelaskan dan mencontohkan materi gerakan berlari berkelok-kelok.
 - Siswa diminta untuk mempraktikkan gerakan berlari berkelok-kelok.
 - D. Gerakan Kombinasi Berjalan, Berlari dan Melompat (halaman 15)**
 - Siswa diminta untuk membaca dengan cermat materi gerakan kombinasi berjalan, berlari dan melompat.
 - Guru menjelaskan dan mencontohkan materi materi gerakan kombinasi berjalan, berlari dan melompat.
 - Siswa diminta untuk mempraktikkan materi gerakan kombinasi berjalan, berlari dan melompat.
- Guru dapat mengembangkan kegiatan lain yang relevan.

3. **Ayo Rumuskan Pembelajaran yang Sadar & Bermakna**
 - Mencoba (halaman 19)
 - Siswa diminta untuk melengkapi peta konsep yang ada berdasarkan materi yang sudah kalian pelajari sebelumnya tulislah pada bagian yang masih kosong.
4. **Ayo Presentasikan Pembelajaran yang Bermakna & Menyenangkan**
 - Mencoba (halaman 19)
 - Siswa diminta untuk mempresentasikan hasil rumusan yang sudah kalian buat, berilah tanggapan terhadap presentasi teman.
5. **Ayo Aplikasikan Pembelajaran yang Sadar & Bermakna**
 - Mencoba (halaman 20)
 - Siswa diminta untuk mengikuti intruksi yang ada pada lembar kerja.
6. Duniawiyah (halaman 21) **Mindfull Learning**
 - Guru menanya siswa apa kegiatan positifmu setelah memahami aktivitas gerak dasar lokomotor.
7. Ukhrawiyah (halaman 21) **Mindfull & Meaningful Learning**
 - Guru meminta siswa untuk melakukan kegiatan yang ada.

E. ASESMEN / PENILAIAN

- Asesmen Awal
 - Apa saja gerakan dasar yang sering kamu lakukan saat bermain atau berolahraga?
 - Apakah kamu tahu manfaat dari berlari dan melompat bagi tubuh kita?
 - Mengapa tubuh kita perlu dilatih agar kuat dan seimbang?
- Asesmen Formatif / Proses Pembelajaran
- Asesmen Sumatif / Akhir Sumatif
- Indikator: Melakukan gerakan dasar berjalan, berlari, dan melompat dengan benar serta menunjukkan koordinasi dan keseimbangan 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

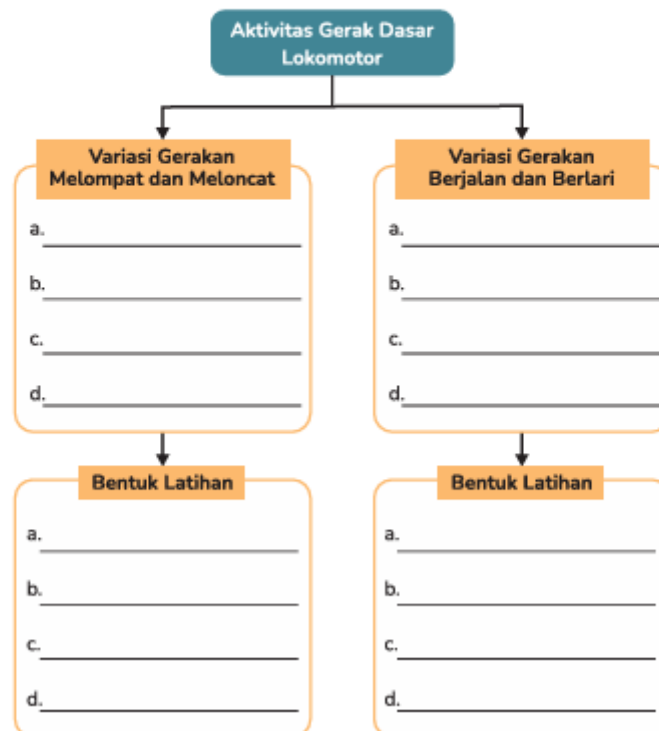
LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK (LKPD) Ke-1

Nama :

Kelas :

Ayo Rumuskan

Lengkapilah peta konsep berikut berdasarkan materi yang sudah kalian pelajari sebelumnya. Tuliskan pada bagian yang masih kosong!



LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK (LKPD) Ke-2

Nama :

Kelas :

Ayo Presentasikan

Presentasikan di depan kelas hasil dari rumusan yang sudah kalian buat, berilah tanggapan terhadap presentasi temanmu!

LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK (LKPD) Ke-3

Nama :

Kelas :

Ayo Presentasikan

1. Buatlah kelompok yang terdiri dari 2 orang!
2. Pilihlah salah satu aktivitas gerak dasar lokomotor di bawah ini:
 - a. melompat dan meloncat
 - b. berjalan dan berlari mengubah arah
 - c. berlari berkelok-kelok
 - d. kombinasi berjalan, berlari dan melompat
3. Jelaskan dan sebutkan manfaat dari melakukan aktivitas yang sudah dipilih pada kolom di bawah ini!

4. Praktikkan gerakan tersebut bersama kelompokmu di depan kelas!

Penilaian Formatif

Nama :

Kelas :

Latihan Soal

A. Pilihlah jawaban yang paling benar!

- Gerakan dasar dalam jalan cepat adalah...
 - Berlari sekuat tenaga mungkin
 - Melangkah dengan satu kaki selalu menyentuh tanah
 - Melompat sejauh mungkin
 - Mendarat dengan kedua kaki
- Start jongkok digunakan pada cabang olahraga...
 - Jalan cepat
 - Lari jarak pendek
 - Lari jarak jauh
 - Lari estafet
- Dalam lari jarak pendek, yang harus diperhatikan adalah...
 - Kecepatan maksimal
 - Daya tahan
 - Keseimbangan
 - Kekuatan lompat
- Saat melakukan jalan cepat, bagian tubuh yang aktif bergerak adalah...
 - Kepala
 - Tangan dan kaki
 - Punggung
 - Perut
- Teknik dasar dalam lompat jauh adalah...
 - Lari-lari kecil
 - Melompat dengan satu kaki
 - Lari, tolakan, melayang, dan mendarat
 - Berlari kencang tanpa melompat
- Dalam melakukan tolakan saat lompat jauh, digunakan kekuatan...
 - Kepala
 - Lengan
 - Kaki
 - Pinggul
- Dalam lempar lembing, posisi badan saat melempar adalah...
 - Membelakangi arah lemparan
 - Menghadap arah lemparan
 - Menyamping arah lemparan
 - Berbalik arah

- Gerakan dasar dalam lempar cakram adalah...
 - Melempar bola ke atas
 - Melempar cakram dengan satu tangan melingkar
 - Melempar lurus ke depan dengan dua tangan
 - Melempar dengan gaya jongkok
- Saat melempar lembing, tangan memegang lembing pada bagian...
 - Tengah lembing
 - Pangkal lembing
 - Ujung lembing
 - Pegangan lembing
- Tujuan latihan jalan cepat adalah untuk melatih...
 - Kekuatan otot tangan
 - Daya tahan dan kecepatan
 - Kelenturan
 - Keseimbangan

B. Jawablah soal-soal berikut ini!

- Jelaskan apa yang dimaksud dengan jalan cepat!

- Sebutkan empat tahap dalam lompat jauh!

- Mengapa start jongkok lebih cocok digunakan untuk lari jarak pendek?

- Sebutkan alat yang digunakan dalam olahraga lempar lembing!

- Apa saja manfaat melakukan latihan jalan cepat bagi tubuh?

B. REFLEKSI PEMBELAJARAN

1. Refleksi untuk Guru

- Apakah siswa sudah mampu melakukan gerakan dasar seperti berjalan, berlari, dan melompat dengan benar serta menunjukkan keseimbangan dan koordinasi tubuh yang baik?
- 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 menjaga keseimbangan, irama gerak, atau kecepatan saat melakukan gerakan lokomotor sehingga memerlukan bimbingan tambahan?

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 4*. Temanggung: Griya Matahari Publishing.
Sumber lainnya yang Relevan

Mengetahui,
Kepala Sekolah

..... 20
Guru Mata Pelajaran

(.....)
NIP.

(.....)
NIP.