

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	: 2 / Aktivitas Gerak Dasar Lokomotor
B. IDENTIFIKASI	
1. IDENTIFIKASI SISWA	
▪ Siswa dapat melakukan berbagai gerakan nonlokomotor seperti menekuk, meregang, memutar, dan menyeimbangkan tubuh dengan koordinasi sederhana. ▪ Siswa dapat memahami pentingnya menjaga postur tubuh saat melakukan gerakan nonlokomotor. ▪ Siswa dapat menunjukkan sikap percaya diri, semangat, dan hati-hati dalam melakukan latihan nonlokomotor.	
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 kekuatan dan fleksibilitas otot melalui latihan gerak dasar nonlokomotor seperti membungkuk, merentangkan tangan, dan memutar tubuh. ▪ Siswa dapat mengembangkan koordinasi tubuh melalui aktivitas nonlokomotor seperti menjaga keseimbangan, menekuk, dan merenggangkan tubuh dengan benar. ▪ Siswa dapat meningkatkan kesadaran tubuh dan memperbaiki postur melalui latihan nonlokomotor untuk mencegah cedera dan meningkatkan efisiensi gerakan. ▪ Siswa dapat mengendalikan gerakan tubuh dengan baik serta meningkatkan konsentrasi dan perhatian terhadap detail dalam setiap gerakan nonlokomotor.	
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

- Gerak Mengayun.
- Gerak Memutar dan Meliuk.
- Gerakan Menekuk dan Meluruskan.

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 melakukan peregangan sebelum olahraga?” dan guru memperkenalkan gerakan seperti membungkuk, merentangkan tangan, dan memutar tubuh termasuk gerak nonlokomotor.
6. **Tujuan Pembelajaran:** Guru menjelaskan bahwa hari ini siswa akan belajar tentang gerak nonlokomotor.

Kegiatan Inti

1. Ayo Telaah **Pembelajaran yang Sadar & Bermakna**

- Mengamati (halaman 24)
 - Siswa diminta untuk mengamati gambar yang ada.

2. Ayo Eksplorasi **Pembelajaran Bermakna**

A. Gerak Mengayun (halaman 25)

- Siswa diminta untuk membaca dengan cermat materi gerak mengayun.
- Guru menjelaskan dan mencontohkan materi gerak mengayun.
- Siswa diminta untuk mempraktikkan contoh gerak mengayun.

B. Gerak Memutar dan Meliuk (halaman 26)

- Siswa diminta untuk membaca dengan cermat materi gerak memutar dan meliuk.
- Guru menjelaskan dan mencontohkan materi gerak memutar dan meliuk.
- Siswa diminta untuk mempraktikkan contoh gerak memutar dan meliuk.

C. Gerakan Menekuk dan Meluruskan (halaman 28)

- Siswa diminta untuk membaca dengan cermat materi gerakan menekuk dan meluruskan.
- Guru menjelaskan dan mencontohkan materi gerakan menekuk dan meluruskan.
- Siswa diminta untuk mempraktikkan contoh gerakan menekuk dan meluruskan.
- Guru dapat mengembangkan kegiatan lain yang relevan.

3. Ayo Rumuskan **Pembelajaran yang Sadar & Bermakna**

- Mencoba (halaman 30)
 - Siswa diminta untuk mengisi peta konsep yang ada dengan contoh gerakan yang biasa kamu lakukan dalam kegiatan sehari-hari.

4. Ayo Presentasikan **Pembelajaran yang Bermakna & Menyenangkan**

- Mencoba (halaman 30)
 - Siswa diminta untuk mempresentasikan hasil rumusan yang sudah kalian buat, berilah tanggapan terhadap presentasi teman.

5. Ayo Aplikasikan **Pembelajaran yang Sadar & Bermakna**

- Mencoba (halaman 31)
 - Siswa diminta untuk mengikuti intruksi yang ada pada lembar kerja.

6. Duniyawiyah (halaman 32) **Mindfull Learning**

- Guru menanya siswa apa kegiatan positifmu setelah memahami aktivitas gerak dasar nonlokomotor.

7. Ukhrawiyah (halaman 32) **Mindfull & Meaningful Learning**

- Guru meminta siswa untuk melakukan kegiatan yang ada.

E. ASESMEN / PENILAIAN

- Asesmen Awal
 - Apa yang kamu ketahui tentang gerakan nonlokomotor?
 - Apakah kamu tahu perbedaan antara gerakan lokomotor dan nonlokomotor?
 - Mengapa kita perlu melatih gerakan nonlokomotor seperti membungkuk, memutar tubuh, dan merentangkan tangan?
- Asesmen Formatif / Proses Pembelajaran
- Asesmen Sumatif / Akhir Sumatif
- Indikator: Melakukan gerakan dasar nonlokomotor seperti menekuk, meregang, dan memutar tubuh dengan teknik yang benar serta menjaga keseimbangan tubuh.

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

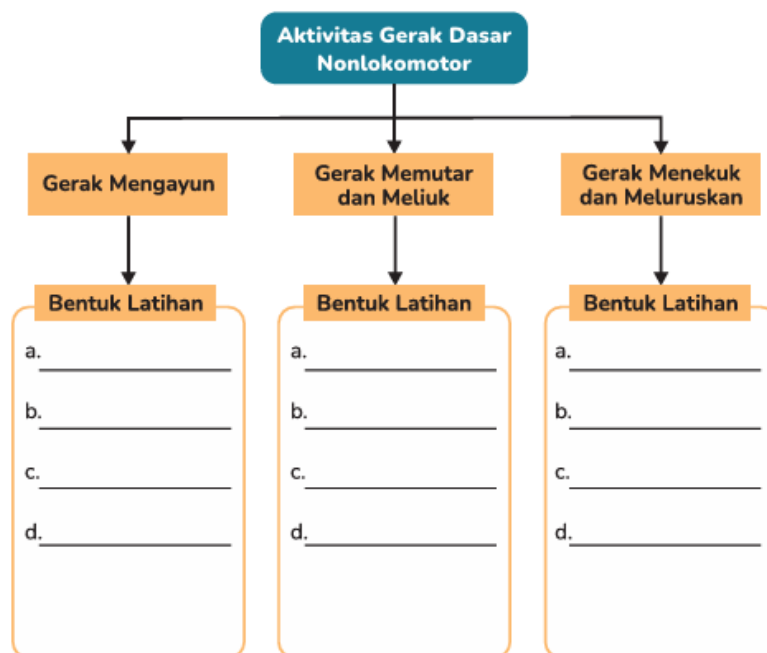
LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK (LKPD) Ke-1

Nama :

Kelas :

Ayo Rumuskan

Dari materi gerak dasar nonlokomotor yang sudah kita pelajari, sekarang coba kamu isi peta konsep di bawah ini dengan contoh gerakan yang biasa kamu lakukan dalam kegiatan sehari-hari!



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!

PJOK Untuk SD/MI

30

Kelas 4 Fase B

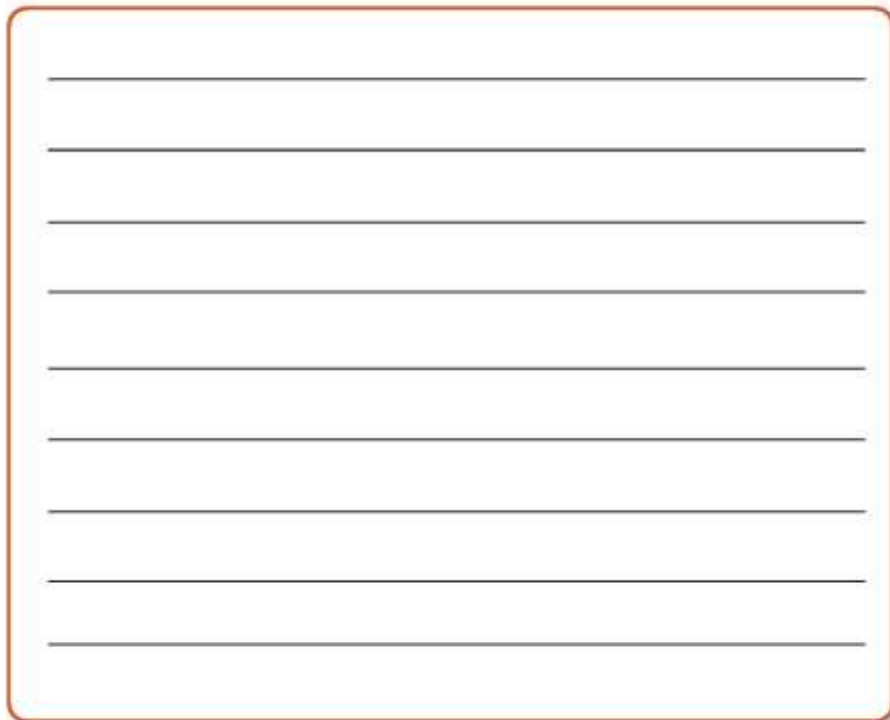
LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK (LKPD) Ke-3

Nama :

Kelas :

Ayo Aplikasikan

1. Buatlah kelompok yang terdiri dari 2 orang!
2. Pilihlah salah satu aktivitas gerak dasar nonlokomotor di bawah ini :
 - a. gerakan mengayun
 - b. gerakan memutar dan meliuk
 - c. menekuk dan meluruskan
3. Jelaskan dan sebutkan manfaat dari melakukan aktivitas yang sudah kalian pilih 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 berpindah tempat disebut gerak...
 - Lokomotor
 - Nonlokomotor
 - Manipulatif
 - Pasif
- Contoh gerakan nonlokomotor adalah...
 - Melompat
 - Berjalan
 - Menekuk lutut
 - Berlari
- Gerakan manipulatif dalam permainan bola besar adalah...
 - Menangkap dan melempar bola
 - Berlari mengelilingi lapangan
 - Melompat di tempat
 - Berdiri tegak
- Contoh permainan bola besar adalah...
 - Bulu tangkis
 - Sepak bola
 - Kasti
 - Tenis meja
- Dalam permainan sepak bola, teknik dasar yang utama adalah...
 - Menendang bola
 - Menangkap bola
 - Memukul bola
 - Menyundul bola
- Gerakan manipulatif dalam bola basket meliputi...
 - Menendang bola
 - Memukul bola
 - Menggiring dan melempar bola
 - Melompat tinggi
- Saat bermain bola voli, gerakan dasar yang dilakukan adalah...
 - Menggiring bola
 - Melompat bola
 - Menyundul bola
 - Memukul bola
- Menangkap bola termasuk gerakan...
 - Lokomotor
 - Nonlokomotor
 - Manipulatif
 - Melompat

- Gerakan menggiring bola dalam sepak bola disebut juga...
 - Passing
 - Dribbling
 - Heading
 - Shooting
- Passing bawah dalam bola voli dilakukan untuk...
 - Menahan bola rendah
 - Menyerang lawan
 - Melompat tinggi
 - Menyundul bola

B. Jawablah soal-soal berikut ini!

- Jelaskan apa itu gerak nonlokomotor!

- Sebutkan tiga contoh gerak nonlokomotor!

- Apa yang dimaksud dengan gerak manipulatif?

- Sebutkan tiga teknik dasar dalam permainan bola voli!

- Mengapa kemampuan gerak dasar penting dalam permainan bola besar?

B. REFLEKSI PEMBELAJARAN

1. Refleksi untuk Guru

- Apakah siswa sudah mampu melakukan gerakan nonlokomotor dengan benar, menjaga postur tubuh yang baik, serta menunjukkan koordinasi dan keseimbangan yang stabil?
- 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 mengatur keseimbangan, kelenturan, atau kontrol gerakan tubuh sehingga membutuhkan 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.