

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	: 4 / Aktiivitas Senam
B. IDENTIFIKASI	
1. IDENTIFIKASI SISWA	
▪ Siswa mampu melakukan gerakan senam sederhana dengan koordinasi dan keseimbangan yang baik. ▪ Siswa mampu memahami dan meniru gerakan senam sesuai instruksi guru. ▪ Siswa mampu bekerja sama dan menunjukkan sikap saling membantu saat melakukan senam kelompok atau berpasangan.	
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 keterampilan motorik kasar melalui berbagai gerakan senam seperti keseimbangan dengan satu kaki, sikap lilin, dan lompat kangkang. ▪ Siswa dapat memahami dan mengikuti urutan gerakan senam dengan benar, baik secara individu maupun dalam kelompok. ▪ Siswa dapat meningkatkan fleksibilitas dan keseimbangan tubuh melalui latihan peregangan (<i>stretching</i>) dan postur tertentu dalam senam. ▪ Siswa dapat mengembangkan kerja sama dan komunikasi dalam kelompok melalui kegiatan senam berpasangan atau formasi kelompok yang terkoordinasi.	
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 Keseimbangan dengan Satu Kaki.
- Gerak Keseimbangan Sikap Lilin.
- Gerak Lompat Kangkang.

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, gerakan senam apa yang paling kalian sukai?” dan guru memperkenalkan gerak dasar dalam aktifitas senam.
6. **Tujuan Pembelajaran:** Guru menjelaskan bahwa hari ini siswa akan belajar tentang gerakan senam.

Kegiatan Inti

1. **Ayo Telaah Pembelajaran yang Sadar & Bermakna**
 - Mengamati (halaman 52)
 - Siswa diminta untuk mengamati gambar yang ada.
2. **Ayo Eksplorasi Pembelajaran Bermakna**
 - A. **Gerak Keseimbangan dengan Satu Kaki (halaman 53)**
 - Siswa diminta untuk membaca dengan cermat materi gerak keseimbangan dengan satu kaki.
 - Guru menjelaskan dan mencontohkan materi gerak keseimbangan dengan satu kaki.
 - Siswa diminta untuk mempraktikkan contoh gerak keseimbangan dengan satu kaki.
 - B. **Gerak Keseimbangan Sikap Lilin (halaman 56)**
 - Siswa diminta untuk membaca dengan cermat materi gerak keseimbangan sikap lilin.
 - Guru menjelaskan dan mencontohkan gerak keseimbangan sikap lilin.
 - Siswa diminta untuk mempraktikkan contoh gerak keseimbangan sikap lilin.
 - C. **Gerak Lompat Kangkang (halaman 57)**
 - Siswa diminta untuk membaca dengan cermat materi gerak lompat kangkang.
 - Guru menjelaskan dan mencontohkan gerak lompat kangkang.
 - Siswa diminta untuk mempraktikkan contoh gerak lompat kangkang.
 - Guru dapat mengembangkan kegiatan lain yang relevan.
3. **Ayo Rumuskan Pembelajaran yang Sadar & Bermakna**
 - Mencoba (halaman 58)
 - Siswa diminta untuk melengkapi peta konsep yang ada.
4. **Ayo Presentasikan Pembelajaran yang Bermakna & Menyenangkan**
 - Mencoba (halaman 58)
 - Siswa diminta untuk mempresentasikan hasil rumusan yang sudah kalian buat, berilah tanggapan terhadap presentasi teman.
5. **Ayo Aplikasikan Pembelajaran yang Sadar & Bermakna**
 - Mencoba (halaman 48)
 - Siswa diminta untuk mengikuti intruksi yang ada pada lembar kerja.

6. Duniawiyah (halaman 59) **Mindfull Learning**
 - Guru menanya siswa apa kegiatan positifmu setelah memahami aktivitas senam.
 - Siswa diminta untuk menuliskan pada kolom kegiatan.
7. Ukhrawiyah (halaman 59) **Mindfull & Meaningful Learning**
 - Guru meminta siswa untuk melakukan kegiatan yang ada.

E. ASESMEN / PENILAIAN

- Asesmen Awal
 - Apa yang kamu ketahui tentang senam?
 - Apakah kamu pernah melakukan senam bersama teman atau keluarga?
 - Mengapa kita perlu menjaga keseimbangan dan mengikuti irama gerakan saat melakukan senam?
- Asesmen Formatif / Proses Pembelajaran
- Asesmen Sumatif / Akhir Sumatif
 - Indikator: Melakukan berbagai gerakan senam dasar dengan teknik yang benar, menjaga keseimbangan tubuh, serta bekerja sama dengan baik dalam kelompok.

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 aktivitas senam yang sudah kalian pelajari, lengkapi 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 buat, berilah tanggapan terhadap presentasi temanmu!

LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK (LKPD) Ke-3

Nama :

Kelas :

Ayo Aplikasikan

Kerjakan perintah di bawah ini!

1. Pilihlah satu gerakan senam yang kalian bisa.
2. Praktikkan gerakan tersebut di depan kelas!
3. Tuliskan manfaat dari melakukan gerakan yang sudah kalian buat.

Penilaian Formatif

Nama :

Kelas :

Latihan Soal

A. Pilihlah jawaban yang paling benar!

1. Latihan yang bertujuan meningkatkan kekuatan disebut...
 - a. Jogging
 - b. Push up
 - c. Menari
 - d. Jalan santai
2. Contoh latihan kelincuhan adalah...
 - a. Lari zigzag
 - b. Push up
 - c. Sit up
 - d. Menari
3. Sit up berguna untuk melatih kekuatan otot...
 - a. Tangan
 - b. Kaki
 - c. Perut
 - d. Punggung
4. Lompat tali melatih kemampuan...
 - a. Kelincuhan
 - b. Kekuatan
 - c. Kecepatan
 - d. Ketahanan
5. Senam irama termasuk jenis latihan...
 - a. Kekuatan
 - b. Kelenturan
 - c. Kelincuhan
 - d. Daya tahan
6. Gerakan pemanasan bertujuan untuk...
 - a. Membuat tubuh lemas
 - b. Mencegah cedera
 - c. Membuat tubuh cepat lelah
 - d. Membuat tubuh cepat dingin
7. Lari jarak pendek melatih...
 - a. Kelincuhan
 - b. Daya tahan
 - c. Kecepatan
 - d. Kelenturan
8. Kelenturan sangat berguna untuk...
 - a. Menendang lebih kuat
 - b. Bergerak lebih luwes
 - c. Menahan berat badan
 - d. Menambah tinggi badan

PJOK Untuk SD/MI

60

Kelas 4 Fase B

9. Contoh olahraga yang melatih daya tahan adalah...
 - a. Lari maraton
 - b. Sprint
 - c. Senam lantai
 - d. Basket
10. Gerakan pendinginan bertujuan untuk...
 - a. Mengencangkan otot
 - b. Menenangkan tubuh
 - c. Membuat tubuh berkeringat
 - d. Mempercepat gerak

B. Jawablah soal-soal berikut berikut ini!

1. Sebutkan tujuan utama dari pemanasan sebelum olahraga!

2. Sebutkan contoh latihan daya tahan tubuh!

3. Apa manfaat dari latihan kelincuhan?

4. Sebutkan dua contoh latihan kekuatan!

5. Mengapa penting melakukan pendinginan setelah berolahraga?

PJOK Untuk SD/MI

61

Kelas 4 Fase B

Sumatif 1

Nama :

Kelas :

Sumatif 1

A. Pilihlah jawaban yang paling benar!

1. Gerakan dasar jalan cepat adalah...
 - a. Melompat setinggi-tingginya
 - b. Melangkah dengan satu kaki selalu menyentuh tanah
 - c. Berlari sekencang mungkin
 - d. Membungkuk ke depan
2. Start yang digunakan dalam lari jarak pendek adalah...
 - a. Berdiri
 - b. Jongkok
 - c. Melayang
 - d. Duduk
3. Dalam lari estafet, alat yang digunakan untuk diserahkan adalah...
 - a. Bola
 - b. Bendera
 - c. Tongkat
 - d. Shuttlecock
4. Lari maraton merupakan jenis lari jarak...
 - a. Pendek
 - b. Menengah
 - c. Jauh
 - d. Sprint
5. Lompat jauh terdiri dari tahapan...
 - a. Lari, lompat, berdiri
 - b. Awalan, tolakan, melayang, mendarat
 - c. Awalan, berhenti, mendarat
 - d. Jalan cepat, lompat, jatuh
6. Menendang bola dalam permainan sepak bola disebut gerakan...
 - a. Lokomotor
 - b. Nonlokomotor
 - c. Manipulatif
 - d. Diam
7. Gerak berpindah tempat disebut gerak...
 - a. Lokomotor
 - b. Nonlokomotor
 - c. Manipulatif
 - d. Diam
8. Passing dalam bola basket dilakukan dengan menggunakan...
 - a. Kaki
 - b. Kepala
 - c. Tangan
 - d. Pinggang

9. Teknik memegang raket seperti berjabat tangan disebut...
 - a. Forehand grip
 - b. Backhand grip
 - c. American grip
 - d. Penhold grip
10. Permainan tenis meja menggunakan alat...
 - a. Raket
 - b. Bet dan bola kecil
 - c. Bola besar
 - d. Shuttlecock
11. Dalam bulu tangkis, servis pertama kali dilakukan oleh...
 - a. Penonton
 - b. Pemain
 - c. Wasit
 - d. Pelatih
12. Gerakan memukul bola ke bawah dalam tenis meja disebut...
 - a. Smash
 - b. Service
 - c. Lob
 - d. Drive
13. Melatih kekuatan otot tangan dapat dilakukan dengan latihan...
 - a. Sit up
 - b. Push up
 - c. Senam lantai
 - d. Lari santai
14. Sit up berguna untuk melatih otot...
 - a. Tangan
 - b. Kaki
 - c. Perut
 - d. Punggung
15. Lari zigzag bertujuan untuk melatih...
 - a. Kelenturan
 - b. Kelincahan
 - c. Kekuatan
 - d. Daya tahan
16. Gerakan pemanasan dilakukan sebelum...
 - a. Berolahraga
 - b. Tidur
 - c. Makan
 - d. Minum
17. Gerakan pendinginan bertujuan untuk...
 - a. Memanaskan tubuh
 - b. Menenangkan tubuh
 - c. Membuat tubuh cepat lelah
 - d. Memperkuat tangan
18. Melatih daya tahan tubuh bisa dilakukan dengan cara...
 - a. Sprint
 - b. Lari jarak jauh
 - c. Lari jarak pendek
 - d. Lari zig-zag

19. Lompat tali melatih, kecuali...
 - a. Kekuatan
 - b. Kelincahan
 - c. Daya tahan
 - d. Kelentukan
20. Gerakan manipulatif dalam permainan bola kecil adalah...
 - a. Melempar bola
 - b. Menendang bola
 - c. Meloncat
 - d. Menahan bola dengan tubuh
21. Gerakan passing bawah biasanya dilakukan dalam permainan...
 - a. Sepak bola
 - b. Bola basket
 - c. Bola voli
 - d. Tennis meja
22. Dalam sepak bola, gerakan menggiring bola disebut...
 - a. Dribbling
 - b. Passing
 - c. Heading
 - d. Shooting
23. Dalam bulu tangkis, smash bertujuan untuk...
 - a. Memulai pertandingan
 - b. Membuat poin dengan pukulan keras
 - c. Mengulur waktu
 - d. Menghentikan permainan
24. Teknik dasar dalam permainan bola basket adalah...
 - a. Menendang bola
 - b. Menangkap bola
 - c. Memukul bola
 - d. Dribbling
25. Permainan bola besar dimainkan dengan alat utama berupa...
 - a. Bola kecil
 - b. Bola besar
 - c. Shuttlecock
 - d. Tali

B. Jawablah soal-soal berikut ini!

1. Sebutkan empat tahap dalam lompat jauh!

2. Apa tujuan melakukan pemanasan sebelum olahraga?

3. Sebutkan tiga gerakan dasar dalam permainan bola besar!

4. Bagaimana cara melakukan service dalam permainan tenis meja?

5. Apa manfaat melakukan push up secara rutin?

6. Sebutkan contoh olahraga yang melatih daya tahan tubuh!

7. Jelaskan pengertian gerak lokomotor!

8. Mengapa teknik passing penting dalam permainan bola voli?

9. Apa tujuan melakukan pendinginan setelah berolahraga?

10. Jelaskan apa yang dimaksud dengan gerak manipulatif!

B. REFLEKSI PEMBELAJARAN

1. Refleksi untuk Guru

- Apakah siswa sudah mampu melakukan gerakan senam dengan benar, menjaga keseimbangan, dan berpartisipasi aktif dalam kegiatan kelompok?
- 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 meniru urutan gerakan atau menjaga keseimbangan tubuh sehingga memerlukan bimbingan lebih lanjut?

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

(.....)
NIP.

..... 20
Guru Mata Pelajaran

(.....)
NIP.