

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) / II (Genap)
Alokasi Waktu	: 8 JP (@ 35 Menit)
Bab /Tema	: 6 / Aktivitas di Air
B. IDENTIFIKASI	
1. IDENTIFIKASI SISWA	
▪ Siswa mampu melakukan gerakan dasar berenang seperti mengapung, menggerakkan tangan dan kaki secara terkoordinasi di air. ▪ Siswa mampu menunjukkan rasa percaya diri dan menjaga keselamatan diri saat beraktivitas di air. ▪ Siswa mampu mempraktikkan pernapasan yang benar saat melakukan latihan di air.	
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 mengembangkan keterampilan berenang dasar melalui latihan gaya bebas, gaya punggung, dan gaya dada secara sederhana. ▪ Siswa dapat meningkatkan kepercayaan diri serta memahami pentingnya keselamatan saat berada di air, termasuk cara berenang dengan aman dan mengenali tindakan darurat jika terjadi situasi tidak diinginkan. ▪ Siswa dapat memahami dan mempraktikkan teknik pernapasan yang benar dalam aktivitas air, seperti mengatur napas saat mengapung, menyelam, atau bergerak di dalam air. ▪ Siswa dapat meningkatkan koordinasi dan kekuatan tubuh melalui berbagai latihan gerakan dan permainan yang melibatkan aktivitas fisik di air.	
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 Kaki.
- Gerak Lengan.
- Gerak Posisi Badan.
- Gerak Mengambil Napas.

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 bermain air di kolam renang atau di pantai?” dan guru memperkenalkan aktivitas dalam air.
6. **Tujuan Pembelajaran:** Guru menjelaskan bahwa hari ini siswa akan belajar tentang aktivitas air atau berenang dasar.

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. Gerak Kaki (halaman 77)**
 - Siswa diminta untuk membaca dengan cermat materi gerak kaki.
 - Guru menjelaskan dan mencontohkan materi gerak kaki.
 - Siswa diminta untuk mempraktikkan contoh gerak kaki.
 - B. Gerak Lengan (halaman 79)**
 - Siswa diminta untuk membaca dengan cermat materi gerak lengan.
 - Guru menjelaskan dan mencontohkan gerak lengan.
 - Siswa diminta untuk mempraktikkan contoh gerak lengan.
 - C. Gerak Posisi Badan (halaman 80)**
 - Siswa diminta untuk membaca langkah-langkah aktivitas posisi badan dalam air.
 - Guru menjelaskan dan mencontohkan langkah-langkah aktivitas posisi badan dalam air.
 - Guru menjelaskan dan mencontohkan langkah-langkah aktivitas posisi badan dalam air.
 - D. Gerak Mengambil Napas (halaman 80)**
 - Siswa diminta untuk membaca penjelasan tentang gerak mengambil napas dalam aktivitas di air.
 - Guru menjelaskan dan mencontohkan penjelasan tentang gerak mengambil napas dalam aktivitas di air.
 - Guru menjelaskan dan mencontohkan penjelasan tentang gerak mengambil napas dalam aktivitas di air.
 - Guru dapat mengembangkan kegiatan lain yang relevan.
3. **Ayo Rumuskan Pembelajaran yang Sadar & Bermakna**
 - Mencoba (halaman 81)
 - Siswa diminta untuk melengkapi peta konsep yang ada.

4. **Ayo Presentasikan Pembelajaran yang Bermakna & Menyenangkan**
 - Mencoba (halaman 81)
 - Siswa diminta untuk mempresentasikan hasil rumusan yang sudah kalian buat, berilah tanggapan terhadap presentasi teman.
5. **Ayo Aplikasikan Pembelajaran yang Sadar & Bermakna**
 - Mencoba (halaman 82)
 - Siswa diminta untuk mengikuti intruksi yang ada pada lembar kerja.
6. **Dunyawiyah (halaman 82) Mindfull Learning**
 - Guru menanya siswa apa kegiatan positifmu setelah memahami aktivitas senam.
 - Siswa diminta untuk menuliskan pada kolom kegiatan.
7. **Ukhrawiyah (halaman 82) Mindfull & Meaningful Learning**
 - Guru meminta siswa untuk melakukan kegiatan yang ada.

E. ASESMEN / PENILAIAN

- Asesmen Awal
 - Apa yang kamu ketahui tentang aktivitas air atau berenang?
 - Apakah kamu merasa percaya diri saat berada di dalam air?
 - Mengapa penting bagi kita untuk memahami keselamatan saat berenang atau bermain air?
- Asesmen Formatif / Proses Pembelajaran
- Asesmen Sumatif / Akhir Sumatif
- Indikator: mempraktikkan keterampilan dasar berenang dengan memperhatikan koordinasi gerak, teknik pernapasan, dan keselamatan di air.

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

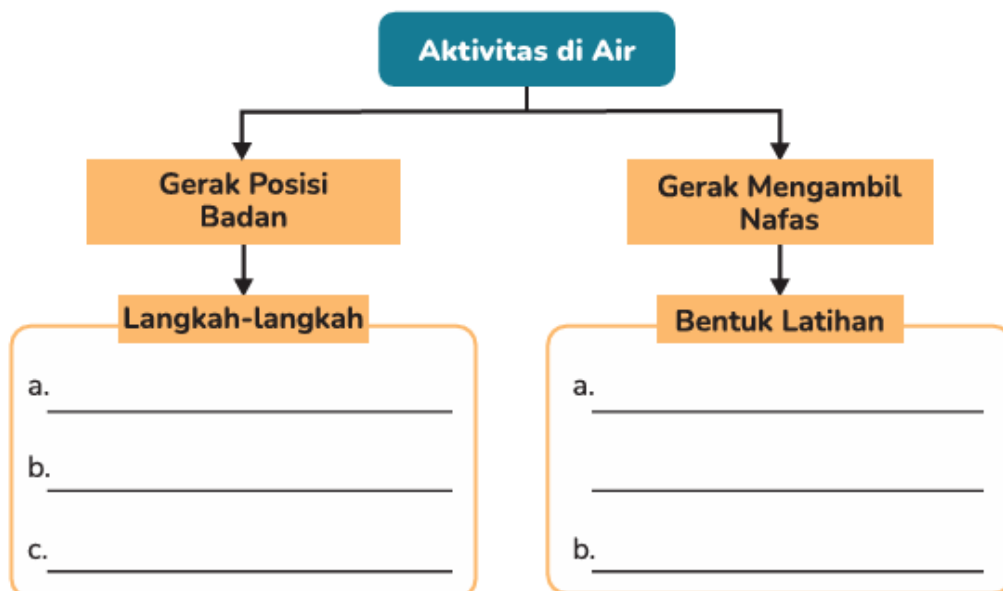
LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK (LKPD) Ke-1

Nama :

Kelas :

Ayo Rumuskan

Lengkapilah peta konsep di bawah ini!



LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK (LKPD) Ke-2

Nama :

Kelas :

Ayo Presentasikan

Presentasikan di depan kelas hasil dari rumusan di atas, berilah tanggapan terhadap presentasi temanmu!

PJOK Untuk SD/MI

81

Kelas 4 Fase B

LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK (LKPD) Ke-3

Nama :

Kelas :

Ayo Aplikasikan

Lakukan permainan dalam latihan teknik mengapung di air berikut ini:

1. Pilih satu teman untuk jadi lawan main.
2. Masuk ke air secara bersamaan.
3. Berbaring di permukaan air selama 1 menit.
4. Yang paling lama mengapung jadi pemenangnya.
5. Tulis ringkasan manfaat latihan mengapung di air, lalu kumpulkan.

Penilaian Formatif

Nama :

Kelas :

Latihan Soal

A. Pilihlah jawaban yang paling benar!

- Gerakan dasar dalam renang gaya dada adalah...
 - Mengayuh tangan ke belakang
 - Meluruskan tubuh di air
 - Melakukan gerakan tangan seperti mengayuh sepeda
 - Menendang air ke atas
- Posisi tubuh dalam renang gaya dada adalah...
 - Melengkung
 - Meluncur rata di permukaan air
 - Tegak lurus di air
 - Melayang di udara
- Gerakan kaki pada renang gaya dada menyerupai gerakan...
 - Menendang bola
 - Menendang katak
 - Menendang lurus ke depan
 - Melompat
- Dalam aktivitas air, gerakan meluncur bertujuan untuk...
 - Menyelam
 - Mengapung
 - Menjaga keseimbangan
 - Memulai renang
- Teknik bernapas dalam renang dilakukan dengan...
 - Mulut di dalam air
 - Menghirup udara saat kepala di atas air
 - Menahan napas terus menerus
 - Berteriak dalam air
- Posisi tangan saat meluncur adalah...
 - Lurus ke depan
 - Di samping badan
 - Di belakang kepala
 - Di dada
- Aktivitas meluncur sebaiknya dilakukan di...
 - Darat
 - Dalam kolam
 - Atas papan loncat
 - Pinggir kolam

PJOK Untuk SD/MI

83

Kelas 4 Fase B

- Mengapung dalam air bertujuan untuk...
 - Bergerak lebih cepat
 - Menahan napas lebih lama
 - Menjaga tubuh tetap di permukaan air
 - Menyelam lebih dalam
- Peralatan dasar dalam renang antara lain adalah...
 - Bola dan raket
 - Pelampung dan kacamata renang
 - Shuttlecock
 - Bola tenis
- Jika ingin belajar mengapung, kita sebaiknya...
 - Menggerakkan tangan cepat-cepat
 - Membuat tubuh rileks dan tenang
 - Menahan napas sepanjang waktu
 - Berenang tanpa berhenti

B. Jawablah soal-soal berikut ini!

- Sebutkan tujuan melakukan gerakan meluncur dalam renang!

- Apa manfaat mengapung di air?

- Sebutkan tiga gerakan dasar dalam renang gaya dada!

- Bagaimana cara melakukan pernapasan dalam renang?

- Mengapa saat mengapung tubuh harus rileks?

PJOK Untuk SD/MI

84

Kelas 4 Fase B

B. REFLEKSI PEMBELAJARAN

1. Refleksi untuk Guru

- Apakah siswa sudah mampu melakukan gerakan dasar berenang dan menunjukkan pemahaman terhadap pentingnya keselamatan di air?
- 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 napas atau menjaga keseimbangan saat melakukan gerakan di air?

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.