

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	: 8 / MENJAGA KEBERSIHAN BAGIAN TUBUH
B. IDENTIFIKASI	
1. IDENTIFIKASI SISWA	
▪ Siswa mampu menjelaskan pentingnya menjaga kebersihan tubuh dan lingkungan sekitar. ▪ Siswa mampu mempraktikkan kebiasaan bersih seperti mencuci tangan, menyikat gigi, dan mandi secara teratur. ▪ Siswa mampu menunjukkan sikap tanggung jawab dalam menjaga kesehatan diri sendiri.	
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 memahami pentingnya menjaga kebersihan tubuh dan alat reproduksi, serta menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari untuk menjaga kesehatan diri dan orang lain. ▪ Siswa dapat menjelaskan hubungan antara kebersihan tubuh dengan pencegahan penyakit menular dan tidak menular. ▪ Siswa dapat menerapkan kebiasaan hidup bersih, seperti mandi secara teratur, mencuci tangan sebelum makan, dan mengganti pakaian bersih setiap hari. ▪ Siswa dapat menilai dan mengontrol kebersihan tubuh secara mandiri dengan mengenali tanda-tanda tubuh yang membutuhkan perhatian khusus, seperti bau badan, gatal, atau iritasi kulit.	
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

- Pemeliharaan Kebersihan dan Kesehatan Alat Reproduksi.
- Penyakit Menular.
- Penyakit Tidak Menular.

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 setiap hari mandi dua kali dan menyikat gigi sebelum tidur?” dan guru memperkenalkan menjaga bagian tubuh.
6. **Tujuan Pembelajaran:** Guru menjelaskan bahwa hari ini siswa akan belajar tentang menjaga bagian tubuh.

Kegiatan Inti

1. **Ayo Telaah Pembelajaran yang Sadar & Bermakna**
 - Mengamati (halaman 94)
 - Siswa diminta untuk mengamati gambar yang ada.
2. **Ayo Eksplorasi Pembelajaran Bermakna**
 - A. **Pemeliharaan Kebersihan dan Kesehatan Alat Reproduksi (halaman 95)**
 - Siswa diminta untuk membaca dengan cermat materi pemeliharaan kebersihan dan Kesehatan alat reproduksi.
 - Guru menjelaskan dan mencontohkan pemeliharaan kebersihan dan Kesehatan alat reproduksi.
 - B. **Penyakit Menular (halaman 97)**
 - Siswa diminta untuk membaca dengan cermat materi jenis penyakit menular.
 - Guru menjelaskan jenis penyakit menular.
 - C. **Penyakit Tidak Menular (halaman 98)**
 - Siswa diminta untuk membaca dengan cermat materi jenis penyakit tidak menular.
 - Guru menjelaskan jenis penyakit tidak menular
 - Guru dapat mengembangkan kegiatan lain yang relevan.
3. **Ayo Rumuskan Pembelajaran yang Sadar & Bermakna**
 - Mencoba (halaman 100)
 - Siswa diminta untuk melengkapi peta konsep yang ada.
4. **Ayo Presentasikan Pembelajaran yang Bermakna & Menyenangkan**
 - Mencoba (halaman 100)
 - Siswa diminta untuk mempresentasikan hasil rumusan yang sudah kalian buat, berilah tanggapan terhadap presentasi teman.
5. **Ayo Aplikasikan Pembelajaran yang Sadar & Bermakna**
 - Mencoba (halaman 101)
 - Siswa diminta untuk mengikuti intruksi yang ada pada lembar kerja.
6. **Dunyawiyah (halaman 102) Mindfull Learning**
 - Guru menanya siswa apa kegiatan positifmu setelah memahami kebugaran jasmani.
 - Siswa diminta untuk menuliskan pada kolom kegiatan.

7. Ukhrwiyah (halaman 102) **Mindfull & Meaningful Learning**

- Guru meminta siswa untuk melakukan kegiatan yang ada.

E. ASESMEN / PENILAIAN

- Asesmen Awal
 - Apa yang kamu ketahui tentang pentingnya menjaga kebersihan tubuh?
 - Apakah kamu sudah terbiasa mandi dua kali sehari dan mencuci tangan sebelum makan?
 - Mengapa kita perlu menjaga kebersihan tubuh agar tetap sehat dan terhindar dari penyakit?
- Asesmen Formatif / Proses Pembelajaran
- Asesmen Sumatif / Akhir Sumatif
 - Indikator: Menjelaskan pentingnya menjaga kebersihan tubuh, mempraktikkan kebiasaan hidup bersih, serta menunjukkan tanggung jawab dalam menjaga kesehatan diri.

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.

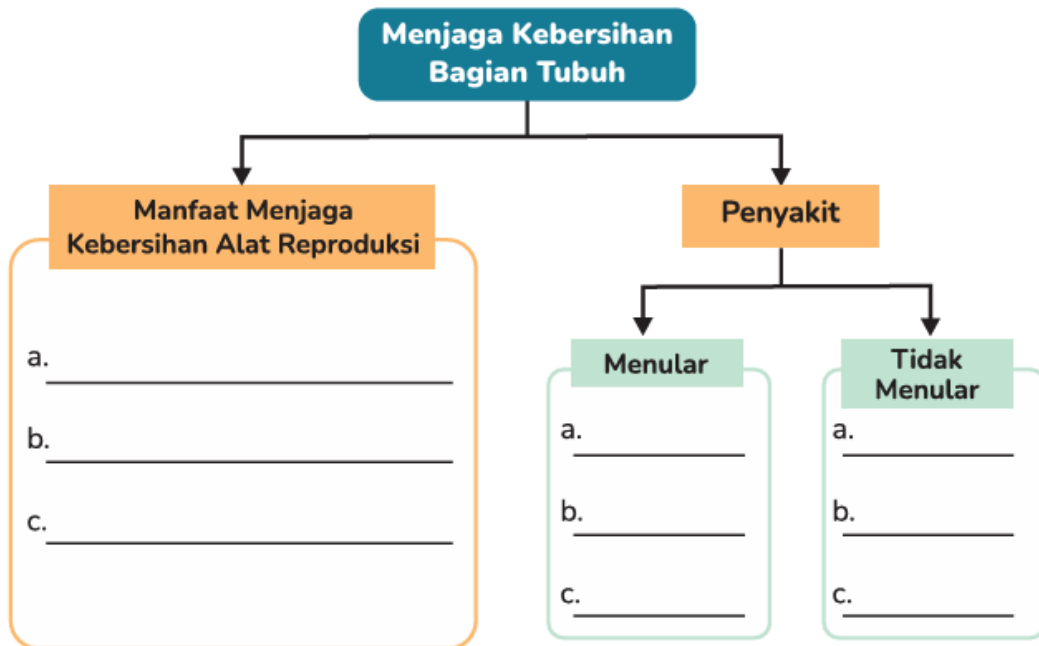
LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK (LKPD) Ke-1

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 peta konsep yang sudah kalian isi, berilah tanggapan terhadap presentasi temanmu yang lain!

PJOK Untuk SD/MI

100

Kelas 4 Fase B

LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK (LKPD) Ke-3

Nama :

Kelas :

Ayo Aplikasikan

1. Buatlah kelompok yang terdiri dari 3-4 anak!
2. Amati gambar di bawah ini!



3. Diskusikan dengan kelompokmu, dari kedua gambar tersebut apa penyakit yang ditimbulkan? dan bagaimana cara mencegahnya?
4. Tuliskan pada kolom di bawah ini!

Penilaian Formatif

Nama :

Kelas :

Latihan Soal

A. Pilihlah jawaban yang paling benar!

1. Tujuan utama menjaga kebersihan alat reproduksi adalah...
 - a. Menambah tinggi badan
 - b. Menghindari infeksi dan penyakit
 - c. Menjadi lebih kuat
 - d. Mempercepat pertumbuhan
2. Organ reproduksi luar laki-laki adalah...
 - a. Vagina
 - b. Uterus
 - c. Penis
 - d. Ovarium
3. Setelah buang air kecil, bagian reproduksi harus dibersihkan dengan arah...
 - a. Sembarangan
 - b. Dari belakang ke depan
 - c. Dari depan ke belakang
 - d. Memutar
4. Penyakit skabies disebabkan oleh...
 - a. Virus
 - b. Kutu rambut
 - c. Jamur
 - d. Tungau parasit
5. Salah satu cara mencegah kutu rambut adalah...
 - a. Memakai topi bersama
 - b. Bertukar sisir
 - c. Tidak berbagi barang pribadi
 - d. Jaring keramas
6. Penyakit tidak menular dapat disebabkan oleh...
 - a. Virus
 - b. Bakteri
 - c. Gaya hidup tidak sehat
 - d. Hewan
7. Contoh penyakit tidak menular adalah...
 - a. Flu
 - b. Kudis
 - c. Diabetes
 - d. Kurap
8. Bagian tubuh yang mudah berketombe dan harus sering dibersihkan adalah...
 - a. Leher
 - b. Ketiak
 - c. Kepala
 - d. Punggung

9. Agar tidak terkena jamur kulit, kita harus...
 - a. Tidak mandi
 - b. Selalu memakai pakaian basah
 - c. Menjaga tubuh tetap kering dan bersih
 - d. Tidur dengan pakaian olahraga
10. Mandi sebaiknya dilakukan...
 - a. Seminggu sekali
 - b. Setiap malam saja
 - c. Saat mau tidur
 - d. Dua kali sehari

B. Jawablah soal-soal berikut ini!

1. Apa yang dimaksud menjaga kebersihan alat reproduksi?

2. Sebutkan 3 penyakit yang bisa muncul akibat kurang menjaga kebersihan tubuh!

3. Sebutkan 3 cara merawat kebersihan tubuh!

4. Apa yang dimaksud penyakit tidak menular?

5. Sebutkan 3 cara mencegah penyakit tidak menular!

Sumatif 2

Nama :

Kelas :

Sumatif 2

A. Pilihlah jawaban yang paling benar!

- Gerakan berirama dilakukan mengikuti...
 - Warna pakaian
 - Irama musik
 - Arahan teman
 - Arah angin
- Tujuan utama gerak berirama adalah...
 - Melatih suara
 - Menyanyi
 - Melatih kelenturan dan koordinasi
 - Menari bebas
- Contoh gerak berirama adalah...
 - Duduk diam
 - Jalan di tempat mengikuti ketukan
 - Tidur siang
 - Membaca buku
- Gerakan tangan dan kaki pada gerak berirama harus dilakukan secara...
 - Asal-asalan
 - Teratur dan seirama
 - Cepat saja
 - Pelan-pelan
- Gerakan meliukkan tubuh melatih...
 - Kekuatan
 - Kelenturan
 - Suara
 - Keberanian
- Aktivitas air dilakukan di...
 - Gunung
 - Kolam renang
 - Kelas
 - Jalan raya
- Salah satu contoh aktivitas air adalah...
 - Lari
 - Berenang
 - Berjalan
 - Senam
- Fungsi utama alat pelampung saat berenang adalah...
 - Mempercepat gerakan
 - Membuat tubuh tenggelam
 - Membantu agar tetap mengapung
 - Memperbesar kaki

PJOK Untuk SD/MI

105

Kelas 4 Fase B

- Teknik pernapasan dalam renang dilakukan melalui...
 - Mata dan telinga
 - Mulut dan hidung
 - Kaki dan tangan
 - Pundak dan dada
- Sebelum berenang, sebaiknya melakukan...
 - Makan berat
 - Tidur dulu
 - Pemanasan
 - Pendinginan
- Tujuan utama aktivitas kebugaran jasmani adalah...
 - Menambah berat badan
 - Menurunkan suara
 - Menjaga kesehatan dan daya tahan tubuh
 - Menghindari pelajaran
- Push up melatih kekuatan otot...
 - Perut
 - Lengan
 - Leher
 - Kaki
- Sit up berguna untuk melatih otot...
 - Telinga
 - Lengan
 - Perut
 - Pundak
- Gerakan squat jump digunakan untuk melatih...
 - Jari tangan
 - Kepala
 - Paha dan betis
 - Mata
- Lari cepat termasuk latihan...
 - Kelenturan
 - Kecepatan
 - Kekuatan
 - Keseimbangan
- Pendinginan setelah olahraga bertujuan untuk...
 - Menguatkan otot
 - Menambah berat
 - Menurunkan suhu tubuh dan detak jantung
 - Meningkatkan detak jantung
- Salah satu penyakit akibat tidak menjaga kebersihan adalah...
 - Panu
 - Asma
 - Sakit kepala
 - Alergi makanan

PJOK Untuk SD/MI

106

Kelas 4 Fase B

18. Kutu rambut dapat menular melalui...
 - a. Kontak mata
 - b. Bertukar sisir/topi
 - c. Meminjam buku
 - d. Makan bersama
19. Menjaga kebersihan alat reproduksi berguna untuk...
 - a. Tumbuh lebih tinggi
 - b. Mencegah infeksi dan penyakit
 - c. Menambah berat badan
 - d. Mempercepat pertumbuhan
20. Alat reproduksi luar laki-laki adalah...
 - a. Rahim
 - b. Penis
 - c. Vagina
 - d. Ovarium
21. Penyakit skabies disebabkan oleh...
 - a. Jamur
 - b. Virus
 - c. Bakteri
 - d. Tungau/parasit
22. Contoh penyakit tidak menular adalah...
 - a. Kudis
 - b. Kutu rambut
 - c. Diabetes
 - d. Flu
23. Cara mencegah penyakit tidak menular adalah...
 - a. Minum es
 - b. Makan gorengan
 - c. Olahraga dan makan sehat
 - d. Menonton tv
24. Kita sebaiknya mandi...
 - a. Sekali seminggu
 - b. Tiga kali sebulan
 - c. Dua kali sehari
 - d. Setahun sekali
25. Tujuan mencuci tangan setelah dari toilet adalah...
 - a. Menyegarkan tangan
 - b. Menyebabkan tangan basah
 - c. Membersihkan dari kuman dan bakteri
 - d. Menghilangkan sabun

B. Jawablah soal-soal berikut ini!

1. Apa yang dimaksud dengan gerak berirama?

2. Sebutkan 3 manfaat dari gerakan berirama!

3. Apa saja manfaat aktivitas air seperti berenang?

4. Sebutkan 2 alat bantu yang digunakan saat belajar berenang!

5. Apa itu aktivitas kebugaran jasmani?

6. Sebutkan 3 contoh latihan kebugaran jasmani!

7. Mengapa pemanasan penting sebelum olahraga?

8. Apa akibat dari tidak menjaga kebersihan alat reproduksi?

9. Sebutkan 2 penyakit akibat kurang menjaga kebersihan tubuh!

10. Sebutkan 3 cara menjaga kebersihan tubuh sehari-hari!

B. REFLEKSI PEMBELAJARAN

1. Refleksi untuk Guru

- Apakah siswa sudah mampu menjelaskan dan menerapkan kebiasaan menjaga kebersihan tubuh dalam kehidupan sehari-hari?
- 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 pentingnya kebersihan pribadi atau belum menerapkannya secara konsisten di rumah maupun di sekolah?

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.