

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	: V (Lima) / I (Ganjil)
Alokasi Waktu	: 8 JP (@ 35 Menit)
Bab /Tema	: 11 / Aktivitas Kebugaran Jasmani
B. IDENTIFIKASI	
1. IDENTIFIKASI SISWA	
▪ Siswa dapat mengikuti berbagai latihan kebugaran jasmani dengan semangat dan disiplin. ▪ Siswa dapat melakukan pengukuran sederhana terhadap kemampuan fisiknya, seperti tes kekuatan dan kelenturan. ▪ Siswa dapat mengenali bagian tubuh atau kemampuan yang masih perlu ditingkatkan untuk menjaga kebugaran jasmani.	
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 melakukan berbagai latihan fisik yang mendukung kebugaran jasmani, seperti latihan kekuatan otot, latihan kardio, dan latihan fleksibilitas dengan teknik yang benar dan aman. ▪ Siswa dapat melakukan pengukuran sederhana untuk mengevaluasi tingkat kebugaran jasmani, seperti mengukur kekuatan otot, daya tahan, dan fleksibilitas tubuh. ▪ Siswa dapat mengenali bagian tubuh atau kemampuan yang masih perlu ditingkatkan untuk menjaga kebugaran jasmani.	
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

- Pengertian Kebugaran Jasmani.
- Latihan Kekuatan Otot.
- Latihan Kardiovaskular.
- Latihan Fleksibilitas.

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 berlari, lompat tali, atau bermain bola di rumah?” dan guru memperkenalkan Aktivitas Kebugaran Jasmani.
6. **Tujuan Pembelajaran:** Guru menjelaskan bahwa hari ini siswa akan belajar tentang aktivitas kebugaran jasmani. Kita akan mencoba beberapa latihan untuk menguatkan otot, melatih pernapasan, dan membuat tubuh menjadi lebih lentur. Kita juga akan belajar mengukur kemampuan tubuh kita sendiri.

Kegiatan Inti

1. **Ayo Telaah Pembelajaran yang Sadar & Bermakna**
 - Mengamati (halaman 90)
 - Siswa diminta untuk mengamati gambar yang ada.
 - Siswa diminta untuk menjawab pertanyaan yang ada.
2. **Ayo Eksplorasi Pembelajaran Bermakna**
 - Guru menjelaskan pengertian Kebugaran Jasmani.
 - Siswa diminta untuk mengamati dan memperhatikan penjelasan guru.
 - A. Latihan Kekuatan Otot (halaman 91)**
 - Siswa diminta untuk membaca dengan cermat materi Latihan Kekuatan Otot.
 - Guru menjelaskan dan memberi contoh cara Latihan Kekuatan Otot.
 - Siswa diminta untuk mempraktikkan Latihan Kekuatan Otot.
 - B. Latihan Kardiovaskular (halaman 93)**
 - Siswa diminta untuk membaca dengan cermat materi Latihan Kardiovaskular.
 - Guru menjelaskan dan memberi contoh Latihan Kardiovaskular.
 - Siswa diminta untuk mempraktikkan Latihan Kardiovaskular.
 - C. Latihan Fleksibilitas (halaman 94)**
 - Siswa diminta untuk membaca dengan cermat materi Latihan Fleksibilitas.
 - Guru diminta untuk menjelaskan dan memberi contoh Latihan Fleksibilitas.
 - Siswa diminta untuk mempraktikkan Latihan Fleksibilitas.
 - Guru dapat mengembangkan kegiatan lain yang relevan.
3. **Ayo Rumuskan Pembelajaran yang Sadar & Bermakna**
 - Mencoba (halaman 96)
 - Siswa diminta untuk melakukan latihan kebugaran jasmani bersama teman.
 - Siswa diminta untuk melengkapi tabel tentang manfaat tiap latihan dan bagian tubuh mana yang dilatih.
4. **Ayo Presentasikan Pembelajaran yang Bermakna & Menyenangkan**
 - Mencoba (halaman 97)
 - Siswa diminta untuk mempresentasikan di depan kelas hasil dari tabel yang sudah dikerjakan. berikan tanggapan terhadap presentasi teman.

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

- Mencoba (halaman 97)
 - Siswa diminta untuk membentuk menjadi 2 kelompok. Kelompok A dan kelompok B.
 - Siswa diminta untuk melakukan latihan stretching dan melakukan latihan yoga.
 - Siswa diminta untuk melakukan istirahat selama 15 menit. Kemudian bertukar latihan.
 - Siswa diminta untuk melakukan evaluasi dari kegiatan diatas.

6. Duniawiyah (halaman 98) **Mindfull Learning**

- Siswa diminta untuk mengisi tabel yang ada dengan kegiatan yang bisa dilakukan untuk menunjukkan rasa syukur.

7. Ukhrawiyah (halaman 98) **Mindfull & Meaningful Learning**

- Guru meminta siswa untuk melakukan kegiatan yang ada.

E. ASESMEN / PENILAIAN

- Asesmen Awal
 - Apa yang kamu ketahui tentang latihan kebugaran jasmani?
 - Apakah kamu pernah mencoba mengukur seberapa kuat atau seberapa lentur tubuhmu?
 - Mengapa penting bagi kita untuk berolahraga dan mengetahui kemampuan tubuh kita sendiri?
- Asesmen Formatif / Proses Pembelajaran
- Asesmen Sumatif / Akhir Sumatif
- Indikator: Melakukan latihan kebugaran jasmani dengan teknik yang benar dan aman, serta melakukan pengukuran sederhana untuk mengetahui kekuatan dan fleksibilitas tubuhnya.

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

Lakukan latihan kebugaran jasmani bersama teman kelompokmu. Setelah selesai, isi tabel berdasarkan hasil pengamatan kalian. Diskusikan manfaat tiap latihan dan bagian tubuh yang dilatih.

No.	Jenis Latihan	Manfaat untuk Tubuh	Bagian Tubuh yang Dilatih
1.	Push-up		
2.	Squat		
3.	Plank		
4.	Lunges		
5.	Dips		
6.	Lari		
7.	Bersepeda		
8.	Lompat Tali		

LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK (LKPD) Ke-2

Nama :

Kelas :

Ayo Presentasikan

Presentasikan di depan kelas hasil dari tabel di atas yang sudah kalian isi.
Berikan tanggapan terhadap presentasi temanmu!

LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK (LKPD) Ke-3

Nama :

Kelas :

Ayo Aplikasikan

1. Buat siswa menjadi 2 kelompok! Kelompok A dan kelompok B.
2. Kelompok A melakukan latihan stretching dan kelompok B melakukan yoga.
3. Setelah selesai, istirahatlah selama 15 menit kemudian bertukar latihan!
4. Buat evaluasi dan kesimpulan dari kegiatan ini!

Evaluasi:

Penilaian Formatif 1

Nama :

Kelas :

Latihan Soal

A. Berilah tanda silang (x) pada huruf a, b, dan c untuk jawaban yang benar!

1. Push-up melatih kekuatan otot
 - a. Kaki
 - b. Lengan dan dada
 - c. Punggung
 - d. Kepala
2. Squat bertujuan untuk melatih
 - a. Kekuatan kaki
 - b. Kekuatan tangan
 - c. Kekuatan pinggang
 - d. Kekuatan kepala
3. Plank dilakukan untuk melatih
 - a. Kelenturan tangan
 - b. Kekuatan otot perut dan tubuh bagian tengah
 - c. Kekuatan kepala
 - d. Kekuatan paha
4. Gerakan lunge berguna untuk melatih
 - a. Keseimbangan dan kekuatan kaki
 - b. Kecepatan tangan
 - c. Kekuatan kepala
 - d. Kelincahan badan
5. Skipping atau lompat tali melatih
 - a. Kekuatan tangan
 - b. Kelincahan dan daya tahan tubuh
 - c. Kekuatan kepala
 - d. Kekuatan dada
6. Stretching dilakukan untuk melatih
 - a. Kekuatan
 - b. Kelenturan otot
 - c. Kecepatan
 - d. Kekuatan kepala

PJOK Untuk SD/MI

99

Kelas 5 Fase c

7. Yoga bermanfaat untuk
 - a. Memperkuat otot lengan
 - b. Meningkatkan fleksibilitas dan ketenangan pikiran
 - c. Memperkuat kepala
 - d. Memperlambat gerak
8. Latihan kebugaran jasmani harus dilakukan secara
 - a. Jarang-jarang
 - b. Rutin dan teratur
 - c. Hanya saat lomba
 - d. Sembarangan
9. Manfaat utama dari latihan kebugaran jasmani adalah
 - a. Mempercepat gerakan tangan
 - b. Meningkatkan kesehatan dan daya tahan tubuh
 - c. Memperlambat detak jantung
 - d. Memperbesar otot kepala
10. Lunge dilakukan dengan gerakan
 - a. Berjalan biasa
 - b. Melangkahkan satu kaki ke depan dan menekuk lutut
 - c. Meloncat ke samping
 - d. Berputar di tempat

B. Jawablah soal-soal ini dengan benar!

1. Sebutkan tiga contoh latihan kebugaran jasmani!

2. Apa manfaat melakukan push up secara rutin?

3. Sebutkan tujuan latihan stretching!

4. Apa manfaat melakukan skipping secara rutin?

5. Sebutkan dua manfaat melakukan yoga!

PJOK Untuk SD/MI

100

Kelas 5 Fase c

Penilaian Formatif 2

Nama :

Kelas :

Penilaian Sumatif 2

A. Berilah tanda silang (x) pada huruf a, b, dan c untuk jawaban yang benar!

1. Dorongan peluru dalam tolak peluru dilakukan menggunakan
 - a. Kekuatan kepala
 - b. Kekuatan pergelangan tangan
 - c. Seluruh kekuatan tubuh
 - d. Kekuatan kaki saja
2. Peluru dalam tolak peluru ditempatkan dekat
 - a. Dada
 - b. Pinggang
 - c. Telinga
 - d. Kepala
3. Gerakan dalam tolak peluru dilakukan ke arah
 - a. Belakang
 - b. Bawah
 - c. Samping
 - d. Depan
4. Bahan utama untuk membuat egrang biasanya adalah
 - a. Bambu
 - b. Kayu kecil
 - c. Besi
 - d. Plastik
5. Tujuan utama bermain egrang adalah untuk melatih
 - a. Kekuatan tangan
 - b. Keseimbangan tubuh
 - c. Kelincahan tangan
 - d. Kekuatan kepala
6. Permainan tradisional engklek melatih
 - a. Kekuatan kepala
 - b. Kelincahan dan keseimbangan
 - c. Kekuatan lengan
 - d. Kekuatan tendangan
7. Balap karung dilakukan dengan cara
 - a. Berlari sambil mengangkat karung
 - b. Melompat dalam karung
 - c. Berguling sambil membawa karung
 - d. Berdiri diam dalam karung

PJOK Untuk SD/MI

101

Kelas 5 Fase c

8. Dalam permainan krapyak tugas pemain adalah
 - a. Menyusun batu
 - b. Menangkap lawan
 - c. Membuang bola
 - d. Berlari ke garis
9. Gerakan guling ke depan disebut juga
 - a. Back roll
 - b. Forward roll
 - c. Bridge
 - d. Cartwheel
10. Saat guling ke depan bagian tubuh pertama yang menyentuh matras adalah
 - a. Tangan
 - b. Kepala
 - c. Punggung
 - d. Lutut
11. Gerakan berguling ke belakang disebut
 - a. Forward roll
 - b. Back roll
 - c. Bridge
 - d. Handstand
12. Bridge adalah posisi tubuh yang menyerupai
 - a. Huruf s
 - b. Huruf v
 - c. Jembatan
 - d. Garis lurus
13. Berdiri datu kaki melatih
 - a. Kekuatan kepala
 - b. Keseimbangan tubuh
 - c. Kelincahan tangan
 - d. Kecepatan lari
14. Tujuan berjalan di garis lurus adalah untuk melatih
 - a. Kelincahan
 - b. Keseimbangan dan konsentrasi
 - c. Kekuatan pukulan
 - d. Kekuatan kepala
15. Aktivitas gerak berirama dilakukan dengan mengikuti
 - a. Suara lonceng
 - b. Irama musik
 - c. Bunyi peluit
 - d. Suara mesin
16. Langkah kecil dalam aktivitas gerak berirama disebut
 - a. Langkah rapat
 - b. Langkah panjang
 - c. Langkah loncat
 - d. Langkah silang

PJOK Untuk SD/MI

102

Kelas 5 Fase c

17. Kombinasi gerakan tangan dan kaki disebut
- Gerakan terpadu
 - Gerakan cepat
 - Gerakan lambat
 - Gerakan statis
18. Saat melakukan gerak berirama posisi tubuh harus
- Kaku
 - Tegang
 - Rileks dan seimbang
 - Membungkuk
19. Gerakan ayunan tangan dilakukan dengan posisi tangan
- Mengepal
 - Rileks terbuka
 - Lurus ke atas
 - Lurus ke belakang
20. Push-up bertujuan untuk melatih
- Otot kaki
 - Otot punggung
 - Otot lengan dan dada
 - Otot kepala
21. Squat melatih otot
- Tangan
 - Kepala
 - Kaki
 - Dada
22. Plank bermanfaat untuk memperkuat
- Otot perut dan punggung
 - Otot kepala
 - Otot tangan
 - Otot pinggang
23. Skipping atau lompat tali melatih
- Kekuatan lengan
 - Kelincahan dan daya tahan tubuh
 - Kekuatan punggung
 - Kekuatan kepala
24. Stretching bertujuan untuk meningkatkan
- Kecepatan berlari
 - Kelenturan otot tubuh
 - Kekuatan kepala
 - Keseimbangan berdiri
25. Yoga bermanfaat untuk
- Memperkuat kepala
 - Memperbesar otot
 - Meningkatkan fleksibilitas dan ketenangan
 - Meningkatkan kekuatan lari

B. Jawablah soal-soal ini dengan benar!

- Sebutkan tiga teknik dasar dalam tolak peluru!

- Sebutkan manfaat bermain egrang!

- Jelaskan cara bermain balap karung!

- Sebutkan manfaat melakukan guling ke depan!

- Sebutkan tujuan dari melakukan bridge!

- Apa manfaat berjalan di garis lurus?

- Sebutkan dua gerakan dasar dalam aktivitas gerak berirama!

- Apa tujuan aktivitas gerak berirama?

- Sebutkan tiga contoh latihan kebugaran jasmani!

- Sebutkan manfaat melakukan stretching secara rutin!

B. REFLEKSI PEMBELAJARAN

1. Refleksi untuk Guru

- Apakah siswa sudah mampu melakukan latihan kebugaran jasmani sesuai instruksi dengan teknik yang benar dan menunjukkan sikap tanggung jawab terhadap keselamatan diri?
- Apakah ada siswa yang masih mengalami kesulitan dalam melakukan pengukuran sederhana atau mengidentifikasi bagian tubuh yang perlu ditingkatkan?

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

Mengetahui,
Kepala Sekolah

(.....)
NIP.

..... 20
Guru Mata Pelajaran

(.....)
NIP.