

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	: 5 / Lari Jarak Pendek
B. IDENTIFIKASI	
1. IDENTIFIKASI SISWA	
▪ Siswa mampu melakukan teknik dasar lari jarak pendek dengan posisi start, langkah, dan finish yang benar. ▪ Siswa mampu mengatur posisi tubuh, langkah kaki, dan teknik pernapasan dengan baik saat berlari agar hasilnya lebih cepat dan efisien. ▪ Siswa mampu menerapkan prinsip kesehatan seperti pemanasan dan pendinginan untuk menjaga keselamatan tubuh selama Latihan. ▪ Siswa mampu menunjukkan sikap sportif, disiplin, dan menghormati teman saat mengikuti latihan atau perlombaan lari.	
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 dan menerapkan teknik dasar lari jarak pendek, termasuk posisi start, teknik berlari, dan teknik mencapai garis finish dengan benar. ▪ Siswa dapat memahami dan menerapkan gerakan dasar lari, meliputi posisi tubuh, gerakan kaki, serta teknik pernapasan yang efektif untuk meningkatkan kecepatan dan efisiensi waktu saat berlari. ▪ Siswa dapat mengaplikasikan prinsip-prinsip kesehatan, seperti melakukan pemanasan, pendinginan, dan menggunakan teknik pernapasan yang baik sebelum dan sesudah berlari. ▪ Siswa dapat menunjukkan sikap sportivitas, seperti menghargai lawan, menaati peraturan, dan berlatih dengan semangat selama kegiatan lari jarak pendek.	
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 Lari Jarak Pendek.
- Teknik Start.
- Teknik Lari.
- Teknik Pernafasan.
- Teknik Mencapai Garis Finis.

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? Siapa yang pernah ikut lomba lari saat acara olahraga di sekolah?” dan guru memperkenalkan Lari Jarak Pendek.
6. **Tujuan Pembelajaran:** Guru menjelaskan bahwa hari ini siswa akan belajar cara bagaimana posisi start yang benar, cara berlari cepat, dan bagaimana menjaga tubuh tetap sehat dengan pemanasan dan pendinginan.

Kegiatan Inti

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

- Mengamati (halaman 38)
 - Siswa diminta untuk mengamati gambar yang ada.
 - Siswa diminta untuk menjawab pertanyaan yang ada.

2. Ayo Eksplorasi **Pembelajaran Bermakna**

- Guru menjelaskan pengertian Lari Jarak Pendek.
- Siswa diminta untuk mengamati dan memperhatikan penjelasan guru.

A. Teknik Start (halaman 39)

- Siswa diminta untuk membaca dengan cermat materi Teknik Start.
- Guru menjelaskan dan memberi contoh Teknik Start.
- Siswa diminta untuk mempraktikkan Teknik Start.

B. Teknik Lari (halaman 40)

- Siswa diminta untuk membaca dengan cermat materi Teknik Lari.
- Guru menjelaskan dan memberi contoh Teknik Lari.
- Siswa diminta untuk mempraktikkan Teknik Lari.

C. Teknik Pernafasan (halaman 41)

- Siswa diminta untuk membaca dengan cermat materi Teknik Pernafasan.
- Guru diminta untuk menjelaskan dan memberi contoh Teknik Pernafasan.
- Siswa diminta untuk mempraktikkan Teknik Pernafasan.

D. Teknik Mencapai Garis Finis (halaman 42)

- Siswa diminta untuk membaca dengan cermat materi Teknik Mencapai Garis Finis.

- ## E. ASESMEN / PENILAIAN

- [illegible]

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**

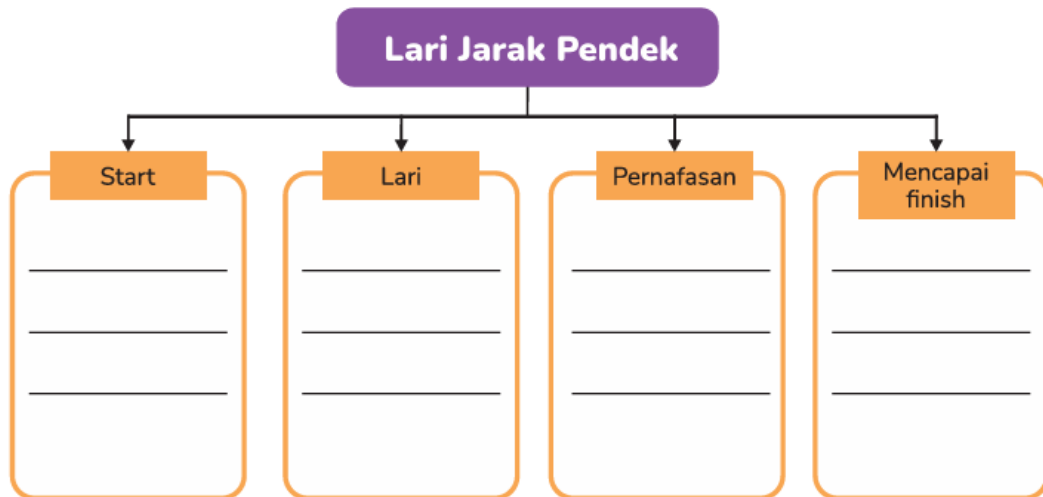
LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK (LKPD) Ke-1

Nama :

Kelas :

Ayo Rumuskan

Lengkapilah peta konsep di bawah ini berdasarkan pemahaman kalian tentang lari jarak pendek.



LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK (LKPD) Ke-2

Nama :

Kelas :

Ayo Presentasikan

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

LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK (LKPD) Ke-3

Nama :

Kelas :

Ayo Aplikasikan

1. Buatlah kelompok yang terdiri dari 2 orang!
2. Pilihlah teknik pernafasan yang kalian suka! Masing-masing anak memilih antara pernafasan dada dan perut! Tidak boleh sama.
3. Ronde 1 mulailah lari jarak pendek dengan bernafas sesuai teknik yang kalian pilih, kemudian bergantian teknik pada ronde 2.
4. Tuliskan kesimpulan manakah yang kalian suka? Berlari dengan teknik pernafasan dada atautkah perut!

Kesimpulan:

Penilaian Formatif

Nama :

Kelas :

Latihan Soal

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

1. Aba-aba pertama dalam lari jarak pendek adalah
 - a. Siap
 - b. Bersedia
 - c. Ya
 - d. Lari
2. Saat aba-aba siap posisi tubuh adalah
 - a. Berdiri tegak
 - b. Membungkuk ke depan
 - c. Jongkok dan berat badan ke depan
 - d. Duduk
3. Aba-aba 'ya' dalam lari digunakan untuk
 - a. Memulai lari
 - b. Berhenti lari
 - c. Berjalan
 - d. Menengok belakang
4. Saat berlari posisi tubuh harus
 - a. Tegak lurus
 - b. Membungkuk ke belakang
 - c. Condong ke depan
 - d. Menghadap ke atas
5. Teknik pernafasan yang benar saat berlari jarak pendek adalah
 - a. Pernafasan perut
 - b. Pernafasan dada
 - c. Menahan nafas
 - d. Menghirup lewat mulut saja
6. Tujuan dari teknik start jongkok dalam lari adalah
 - a. Memperlambat gerakan
 - b. Mempercepat gerakan awal
 - c. Membuat lari lebih lambat
 - d. Menghentikan lari
7. Posisi tangan saat lari jarak pendek adalah
 - a. Diayun bebas
 - b. Diayun sesuai irama langkah
 - c. Diam saja
 - d. Memegang lutut
8. Langkah kaki saat berlari jarak pendek harus
 - a. Kecil-kecil
 - b. Panjang dan cepat
 - c. Perlahan dan pendek
 - d. Kecil dan pelan

PJOK Untuk SD/MI

45

Kelas 5 Fase c

9. Pada saat mendekati garis finish langkah kaki dilakukan dengan
 - a. Memperlambat gerakan
 - b. Melambatkan langkah
 - c. Mempercepat langkah
 - d. Menghentikan langkah
10. Saat aba-aba siap posisi tubuh adalah
 - a. Mempercepat lari dan mendorong dada ke depan
 - b. Berhenti sejenak
 - c. Menunduk ke belakang
 - d. Berjalan santai

B. Jawablah soal-soal ini dengan benar!

1. Sebutkan aba-aba dalam lari jarak pendek!

2. Apa tujuan teknik start jongkok dalam lari jarak pendek?

3. Bagaimana teknik pernafasan yang benar dalam lari jarak pendek?

4. Jelaskan posisi tubuh saat melakukan lari jarak pendek!

5. Bagaimana teknik mencapai garis finish dalam lari jarak pendek?

PJOK Untuk SD/MI

46

Kelas 5 Fase c

B. REFLEKSI PEMBELAJARAN

1. Refleksi untuk Guru

- Apakah siswa sudah mampu melakukan teknik dasar lari jarak pendek dengan posisi start, langkah, dan finish yang benar?
- Apakah siswa sudah memahami pentingnya pemanasan, pendinginan, dan teknik pernapasan dalam menjaga kesehatan saat berlari?
- Apakah ada siswa yang masih mengalami kesulitan dalam teknik lari atau menunjukkan sikap sportivitas selama kegiatan?

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.