

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	: 7 / Tolak Peluru
B. IDENTIFIKASI	
1. IDENTIFIKASI SISWA	
▪ Siswa mampu memahami dan mempraktikkan teknik dasar tolak peluru dengan posisi awal, cara memegang, dan teknik dorongan yang benar. ▪ Siswa mampu menunjukkan peningkatan kekuatan otot tangan dan tubuh bagian atas serta koordinasi dan konsentrasi saat melakukan tolak peluru. ▪ Siswa mampu mengukur, mencatat, dan menilai hasil tolak peluru yang dilakukan sebagai bentuk evaluasi diri untuk meningkatkan kemampuan berikutnya.	
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 mempraktikkan teknik dasar tolak peluru, termasuk posisi awal, cara memegang peluru, dan teknik pendorongan dengan benar. ▪ Siswa dapat meningkatkan keterampilan dan kekuatan otot tangan serta tubuh bagian atas melalui latihan tolak peluru, serta mengembangkan koordinasi dan konsentrasi selama melakukan gerakan. ▪ Siswa dapat menilai dan mengukur jarak hasil tolak peluru yang dilakukan, serta memahami cara mencatat dan menganalisis hasil untuk evaluasi diri dan peningkatan kemampuan.	
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 Tolak Peluru.
- Posisi Awal.
- Pegangan Peluru.
- Dorongan.
- Pendaratan.

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 tahu apa itu tolak peluru? Pernahkah kalian melihat orang yang melempar bola besi besar di TV saat pertandingan atletik?” dan guru memperkenalkan olahraga lompat jauh.
6. **Tujuan Pembelajaran:** Guru menjelaskan bahwa hari ini siswa akan belajar cara memegang peluru, posisi awal, dan cara mendorong peluru dengan benar. Kita juga akan belajar bagaimana mengukur hasilnya dan menilai kemampuan diri kita.

Kegiatan Inti

1. **Ayo Telaah Pembelajaran yang Sadar & Bermakna**
 - Mengamati (halaman 59)
 - Siswa diminta untuk mengamati gambar yang ada.
 - Siswa diminta untuk menjawab pertanyaan yang ada.
2. **Ayo Eksplorasi Pembelajaran Bermakna**
 - Guru menjelaskan pengertian tolak peluru.
 - Siswa diminta untuk mengamati dan memperhatikan penjelasan guru.
 - A. Posisi Awal (halaman 60)**
 - Siswa diminta untuk membaca dengan cermat materi cara Posisi Awal.
 - Guru menjelaskan dan memberi contoh cara Posisi Awal.
 - Siswa diminta untuk mempraktikkan cara Posisi Awal.
 - B. Pegangan Peluru (halaman 60)**
 - Siswa diminta untuk membaca dengan cermat materi cara Pegangan Peluru.
 - Guru menjelaskan dan memberi contoh cara Pegangan Peluru.
 - Siswa diminta untuk mempraktikkan cara Pegangan Peluru.
 - C. Dorongan (halaman 61)**
 - Siswa diminta untuk membaca dengan cermat materi cara Dorongan.
 - Guru diminta untuk menjelaskan dan memberi contoh cara Dorongan.
 - Siswa diminta untuk mempraktikkan cara Dorongan.
 - D. Pendaratan (halaman 62)**
 - Siswa diminta untuk membaca dengan cermat materi Pendaratan.
 - Guru diminta untuk menjelaskan dan memberi contoh Pendaratan.
 - Siswa diminta untuk mempraktikkan Pendaratan.
 - Guru dapat mengembangkan kegiatan lain yang relevan.
3. **Ayo Rumuskan Pembelajaran yang Sadar & Bermakna**
 - Mencoba (halaman 62)
 - Siswa diminta untuk melengkapi tabel yang ada berdasarkan pemahaman kalian tentang tolak peluru.

4. **Ayo Presentasikan Pembelajaran yang Bermakna & Menyenangkan**
 - Mencoba (halaman 62)
 - 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 63)
 - Siswa diminta untuk membentuk kelompok terdiri dari 2 orang.
 - Siswa diminta untuk melakukan tolak peluru secara bergantian.
 - Siswa diminta untuk memberikan hasil nilai kepada guru.
6. **Dunyawiyah (halaman 63) Mindfull Learning**
 - Siswa diminta untuk mengisi tabel yang ada dengan kegiatan yang bisa dilakukan untuk menunjukkan rasa syukur.
7. **Ukhrwiyah (halaman 63) Mindfull & Meaningful Learning**
 - Guru meminta siswa untuk melakukan kegiatan yang ada.

E. ASESMEN / PENILAIAN

- Asesmen Awal
 - Apa yang kamu ketahui tentang olahraga tolak peluru?
 - Apakah kamu pernah mencoba melakukan gerakan seperti mendorong bola berat ke depan?
 - Mengapa penting untuk melatih kekuatan, konsentrasi, dan teknik yang benar saat melakukan tolak peluru?
- Asesmen Formatif / Proses Pembelajaran
- Asesmen Sumatif / Akhir Sumatif
- Indikator: Mempraktikkan teknik dasar tolak peluru (posisi awal, cara memegang, dan teknik pendorongan) dengan benar, menunjukkan koordinasi dan kekuatan tubuh bagian atas, serta mampu mengukur, mencatat, dan mengevaluasi hasil tolak peluru yang dilakukan.

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 tabel di bawah ini berdasarkan pemahaman kalian tentang tolak peluru.

Teknik	Langkah-langkah
Posisi awal	
Pegangan Peluru	
Dorongan	
Pendaratan	

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!

PJOK Untuk SD/MI

62

Kelas 5 Fase c

LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK (LKPD) Ke-3

Nama :

Kelas :

Ayo Aplikasikan

1. Buatlah kelompok yang terdiri dari 2 orang!
2. Cobalah untuk melakukan tolak peluru secara bergantian, satu orang mencoba dan yang lain menilai!
3. Berikan hasil nilai kepada gurumu!

Penilaian Formatif

Nama :

Kelas :

Latihan Soal

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

- Gerakan mendorong peluru disebut
 - Lemparan
 - Dorongan
 - Pukulan
 - Tolakan
- Alat yang digunakan dalam tolak peluru adalah
 - Bola kecil
 - Peluru besi
 - Tongkat kayu
 - Tali
- Posisi awal saat memegang peluru adalah
 - Di atas kepala
 - Di samping telinga
 - Di bawah pinggang
 - Di depan dada
- Pegangan peluru dilakukan menggunakan
 - Satu jari
 - Dua jari
 - Seluruh jari dan telapak tangan
 - Punggung tangan
- Tujuan utama tolak peluru adalah
 - Melambungkan bola
 - Melempar sejauh mungkin
 - Mendorong peluru sejauh mungkin
 - Menggulingkan bola
- Dorongan peluru dimulai dari
 - Tangan saja
 - Seluruh tubuh dengan bantuan kaki
 - Kepala
 - Pergelangan tangan
- Dalam tolak peluru bagian tubuh yang pertama bergerak saat dorongan adalah
 - Kepala
 - Tangan
 - Kaki
 - Pinggul

PJOK Untuk SD/MI

64

Kelas 5 Fase c

- Teknik mendarat dalam tolak peluru dilakukan dengan
 - Jatuh bebas
 - Bertumpu pada punggung
 - Menjaga keseimbangan tubuh
 - Meloncat ke depan
- Peluru saat didorong harus dilepaskan dari
 - Samping tubuh
 - Belakang kepala
 - Depan telinga
 - Atas kepala
- Dorongan peluru yang benar dilakukan dengan posisi badan
 - Condong ke belakang
 - Tegak lurus
 - Condong ke depan
 - Melompat ke atas

B. Jawablah soal-soal ini dengan benar!

- Sebutkan tiga tahap dalam teknik dasar tolak peluru!

- Apa tujuan utama dari tolak peluru?

- Bagaimana cara memegang peluru yang benar?

- Sebutkan bagian tubuh yang berperan penting saat dorongan peluru!

- Mengapa keseimbangan penting saat mendorong peluru?

PJOK Untuk SD/MI

65

Kelas 5 Fase c

B. REFLEKSI PEMBELAJARAN

1. Refleksi untuk Guru

- Apakah siswa sudah mampu mempraktikkan teknik dasar tolak peluru (posisi awal, cara memegang, dan teknik pendorongan) dengan benar?
- 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 mengoordinasikan gerakan, menjaga keseimbangan, atau melakukan pengukuran hasil tolak peluru dengan tepat?

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

..... 20
Guru Mata Pelajaran

(.....)
NIP.

(.....)
NIP.