

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	: 9 / Aktivitas Senam
B. IDENTIFIKASI	
1. IDENTIFIKASI SISWA	
- Siswa mampu melakukan teknik dasar senam lantai dan senam keseimbangan dengan gerakan yang terkontrol dan seimbang. - Siswa mampu bekerja sama dalam kelompok untuk menyusun dan melakukan rangkaian gerak senam secara berirama dengan koordinasi dan komunikasi yang baik.	
2. DIMENSI PROFIL LULUSAN	
☐ Keimanan dan Ketakwaan terhadap tuhan YME ☐ Kewargaan ☐ Penalaran Kritis ☐ Kreativitas ☐ Kolaborasi ☐ Kemandirian ☐ Kesehatan ☐ Komunikasi	
C. DESAIN PEMBELAJARAN	
1. TUJUAN PEMBELAJARAN	
- Siswa dapat mempraktikkan teknik dasar dari beberapa jenis senam lantai dan senam keseimbangan dengan benar sesuai kemampuan dan potensi yang dimiliki. - Siswa dapat bekerja sama dalam kelompok untuk melakukan rutinitas senam secara berkelompok, serta menunjukkan keterampilan koordinasi tim, komunikasi, dan tanggung jawab selama kegiatan berlangsung.	
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 Senam. - Senam Lantai. - Senam Keseimbangan.	

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 mengikuti kegiatan senam di sekolah atau di rumah?” dan guru memperkenalkan senam.
6. **Tujuan Pembelajaran:** Guru menjelaskan bahwa hari ini siswa akan belajar beberapa gerakan senam dasar dan mencoba melakukan rutinitas senam bersama kelompok. Selain itu, kita akan belajar bagaimana berkoordinasi dan berkomunikasi agar gerakan kelompok kita kompak.

Kegiatan Inti

1. **Ayo Telaah Pembelajaran yang Sadar & Bermakna**
 - Mengamati (halaman 74)
 - Siswa diminta untuk mengamati gambar yang ada.
 - Siswa diminta untuk menjawab pertanyaan yang ada.
2. **Ayo Eksplorasi Pembelajaran Bermakna**
 - Guru menjelaskan pengertian aktivitas senam.
 - Siswa diminta untuk mengamati dan memperhatikan penjelasan guru.
 - A. **Senam Lantai (halaman 75)**
 - Siswa diminta untuk membaca dengan cermat materi cara senam lantai.
 - Guru menjelaskan dan memberi contoh cara senam lantai.
 - Siswa diminta untuk mempraktikkan cara senam lantai.
 - B. **Senam Keseimbangan (halaman 77)**
 - Siswa diminta untuk membaca dengan cermat materi cara senam keseimbangan.
 - Guru menjelaskan dan memberi contoh cara senam keseimbangan.
 - Siswa diminta untuk mempraktikkan cara senam keseimbangan.
3. **Ayo Rumuskan Pembelajaran yang Sadar & Bermakna**
 - Mencoba (halaman 78)
 - Siswa diminta untuk menulis Gerakan guling depan, guling belakang, dan bridge dengan bahasa sendiri.
 - Siswa diminta untuk menulis pada tabel yang ada.
4. **Ayo Presentasikan Pembelajaran yang Bermakna & Menyenangkan**
 - Mencoba (halaman 79)
 - 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 79)
 - Siswa diminta untuk memilih dua Gerakan senam lantai yang sudah dipelajari.
 - Siswa diminta untuk mempraktikkan Gerakan senam lantai di rumah atau disekolah dengan alas yang datar.
 - Siswa diminta untuk meminta bantuan teman untuk memberi masukan.
 - Siswa diminta untuk menulis hasil pengamatan ditabel yang sudah ada.

6. Duniyawiyah (halaman 80) **Mindfull Learning**
 - Siswa diminta untuk mengisi tabel yang ada dengan kegiatan yang bisa dilakukan untuk menunjukkan rasa syukur.
7. Ukhrawiyah (halaman 80) **Mindfull & Meaningful Learning**
 - Guru meminta siswa untuk melakukan kegiatan yang ada.

E. ASESMEN / PENILAIAN

- Asesmen Awal
 - Apa yang kamu ketahui tentang senam lantai dan senam keseimbangan?
 - Apakah kamu pernah mencoba melakukan gerakan keseimbangan atau senam bersama teman-temanmu?
 - Mengapa kerja sama dan komunikasi penting saat melakukan senam berkelompok?
- Asesmen Formatif / Proses Pembelajaran
- Asesmen Sumatif / Akhir Sumatif
- Indikator: mempraktikkan teknik dasar beberapa jenis senam lantai dan senam keseimbangan dengan benar, serta bekerja sama dalam kelompok untuk menampilkan rutinitas senam yang menunjukkan koordinasi, komunikasi, dan kekompakan tim.

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

Tuliskan urutan gerakan guling depan, guling belakang, dan bridge dengan menggunakan bahasamu sendiri. Tuliskan secara jelas dan runtut pada tabel berikut.

Senam Lantai	Langkah-langkah Gerakan
Guling depan	
Guling belakang	

PJOK Untuk SD/MI

78

Kelas 5 Fase c

Bridge

LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK (LKPD) Ke-2

Nama :

Kelas :

Ayo Presentasikan

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

LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK (LKPD) Ke-3

Nama :

Kelas :

Ayo Aplikasikan

1. Pilih dua gerakan senam lantai yang sudah kalian pelajari (contoh: guling depan, sikap lilin, atau meroda).
2. Praktikkan gerakan tersebut di rumah atau di sekolah dengan alas yang aman dan datar.
3. Mintalah bantuan temanmu untuk mengamati dan memberi masukan.
4. Tuliskan hasil pengamatannya pada kolom di bawah ini:

Gerakan yang dilakukan:

Tantangan yang dihadapi:

Manfaat yang dirasakan:

Penilaian Formatif

Nama :

Kelas :

Latihan Soal

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

- Gerakan berguling ke depan disebut juga
 - Bridge
 - Forward roll
 - Back roll
 - Cartwheel
- Saat melakukan guling depan bagian yang pertama menyentuh matras adalah
 - Kepala
 - Tangan
 - Punggung
 - Kaki
- Gerakan berguling ke belakang disebut
 - Forward roll
 - Back roll
 - Handstand
 - Bridge
- Saat melakukan guling ke belakang tumpuan utama ada pada
 - Tangan dan punggung
 - Kepala
 - Lutut
 - Pinggang
- Bridge adalah posisi tubuh membentuk
 - Huruf v
 - Jembatan melengkung
 - Garis lurus
 - Huruf s
- Manfaat melakukan gerakan bridge adalah untuk melatih
 - Kekuatan tangan
 - Kelenturan punggung
 - Kekuatan leher
 - Keseimbangan kepala
- Berdiri satu kaki bertujuan untuk melatih
 - Kekuatan lengan
 - Kelincahan tangan
 - Keseimbangan tubuh
 - Kekuatan punggung
- Saat berdiri satu kaki posisi tangan sebaiknya
 - Mengepat di samping
 - Membuka ke samping untuk keseimbangan
 - Menempel ke badan
 - Ditekuk ke atas

PJOK Untuk SD/MI

81

Kelas 5 Fase c

- Jalan di garis lurus bertujuan untuk melatih
 - Kecepatan berlari
 - Kekuatan otot
 - Keseimbangan dan konsentrasi
 - Kecepatan tangan
- Saat berjalan di garis lurus pandangan sebaiknya ke arah
 - Bawah
 - Depan
 - Kiri
 - Kanan

B. Jawablah soal-soal ini dengan benar!

- Sebutkan langkah-langkah melakukan guling depan!

- Apa manfaat melakukan gerakan guling ke belakang?

- Jelaskan tujuan latihan bridge!

- Sebutkan manfaat berdiri satu kaki!

- Bagaimana cara melakukan jalan di garis lurus dengan benar?

PJOK Untuk SD/MI

82

Kelas 5 Fase c

B. REFLEKSI PEMBELAJARAN

1. Refleksi untuk Guru

- apakah siswa sudah mampu mempraktikkan teknik dasar senam lantai dan senam keseimbangan dengan benar dan percaya diri?
- 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 bekerja sama, menjaga koordinasi, atau berkomunikasi dengan baik selama melakukan senam kelompok?

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.