

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	: VI (Enam) / I (Ganjil)
Alokasi Waktu	: 8 JP (@ 35 Menit)
Bab /Tema	: 5 / Gerak Dominan Senam
B. IDENTIFIKASI	
1. IDENTIFIKASI SISWA	
▪ Siswa mampu menjelaskan dan melakukan gerakan berdiri dengan tangan, guling lenting, dan meroda dengan teknik yang benar sesuai kemampuan masing-masing. ▪ Siswa mampu menunjukkan sikap mandiri, saling membantu, dan bekerja sama dalam melakukan latihan senam lantai. ▪ Siswa mampu menjaga kebiasaan hidup sehat seperti melakukan pemanasan sebelum berolahraga, menjaga kebersihan diri, dan beristirahat cukup.	
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 menjelaskan dan mempraktikkan gerakan berdiri dengan kedua tangan (handstand), guling lenting, dan meroda sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki dengan memperhatikan keselamatan. ▪ Siswa dapat mengembangkan dan menanamkan sikap mandiri serta gotong royong dalam kegiatan senam lantai dan aktivitas kelompok. ▪ Siswa dapat menerapkan pola perilaku hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari untuk menjaga kebugaran dan keselamatan tubuh.	
2. PRAKTIK PEDAGOGIK	
▪ Pendekatan Pembelajaran Mendalam (sadar, bermakna, penuh kebahagiaan) ▪ Ceramah, tanya jawab, diskusi, dan berkelompok. ▪ Metode PJB	
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

- Gerakan Berdiri dengan Kedua Tangan.
- Gerakan Guling Lenteng.
- Gerakan Meroda.

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 di antara kalian yang pernah mencoba berdiri dengan tangan atau berguling ke depan seperti di senam lantai?” dan guru memperkenalkan gerakan dasar senam lantai.
6. **Tujuan Pembelajaran:** Guru menjelaskan bahwa hari ini siswa akan belajar beberapa gerakan dasar senam lantai seperti berdiri dengan tangan, guling lenteng, dan meroda. Kita akan berlatih dengan hati-hati, saling membantu teman, dan tentu saja menjaga tubuh kita agar tetap sehat dan kuat.

Kegiatan Inti

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

- Mengamati (halaman 44)
 - Siswa diminta untuk mengamati gambar yang ada.
 - Siswa diminta untuk menjawab pertanyaan yang ada.

2. Ayo Eksplorasi **Pembelajaran Bermakna**

A. . Gerakan Berdiri dengan Kedua Tangan (halaman 45)

- Siswa diminta untuk membaca dengan cermat materi gerakan berdiri dengan kedua tangan.
- Guru menjelaskan gerakan berdiri dengan kedua tangan dan memberi contoh macam- macam gerakan berdiri dengan kedua tangan.
- Siswa diminta untuk mempraktikkan macam- macam berdiri dengan kedua tangan.

B. Gerakan Guling Lenteng (halaman 47)

- Siswa diminta untuk membaca dengan cermat materi gerakan guling lenteng.
- Guru menjelaskan gerakan guling lenteng dan memberi contoh macam-macam gerakan guling lenteng.
- Siswa diminta untuk mempraktikkan gerakan guling lenteng.

C. Gerakan Meroda (halaman 50)

- Siswa diminta untuk membaca dengan cermat materi gerakan meroda.
- Guru menjelaskan gerakan meroda dan memberi contoh gerakan meroda.
- Siswa diminta untuk mempraktikkan gerakan meroda.

- Guru dapat mengembangkan kegiatan lain yang relevan.

3. Ayo Rumuskan **Pembelajaran yang Sadar & Bermakna**

- Mencoba (halaman 52)
 - Siswa diminta untuk melengkapi tabel yang ada berdasarkan pemahaman kalian tentang gerak dominan dalam senam. tuliskan pada kolom yang tersedia.

4. **Ayo Presentasikan Pembelajaran yang Bermakna & Menyenangkan**
 - Mencoba (halaman 52)
 - Siswa diminta untuk mempresentasikan hasil tebel yang sudah di kerjakan di depan kelas, perhatikan dan berilah tanggapan terhadap presentasi teman.
5. **Ayo Aplikasikan Pembelajaran yang Sadar & Bermakna**
 - Mencoba (halaman 52)
 - Siswa diminta untuk membaca intruksi yang ada, kemudian patikanlah.
6. **Dunyawiyah (halaman 53) Mindfull Learning**
 - Siswa diminta untuk mengisi pada kolom kegiatan apa rencana kegiatan positif setelah mempelajari materi yang ada.
7. **Ukhrawiyah (halaman 53) Mindfull & Meaningful Learning**
 - Guru meminta siswa untuk melakukan kegiatan yang ada.

E. ASESMEN / PENILAIAN

- Asesmen Awal
 - Apa yang kamu ketahui tentang senam lantai?
 - Apakah kamu pernah mencoba melakukan gerakan seperti handstand, guling lenting, atau meroda?
 - Mengapa penting bagi kita untuk bersikap mandiri, bekerja sama, dan menjaga kesehatan tubuh saat berolahraga?
- Asesmen Formatif / Proses Pembelajaran
- Asesmen Sumatif / Akhir Sumatif
- Indikator: Menjelaskan dan mempraktikkan gerakan berdiri dengan tangan, guling lenting, dan meroda dengan benar sesuai potensi dan kreativitasnya, serta menunjukkan sikap mandiri, gotong royong, dan perilaku hidup sehat selama pembelajaran..

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

Setelah mempelajari gerak dominan dalam senam, lengkapilah tabel berikut berdasarkan pemahamanmu. Tuliskan pada kolom yang tersedia.

Jenis Latihan	Bagian yang sudah baik	Hal Menarik dari Gerakan
Handstand		
Guling Lenting		
Meroda		

LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK (LKPD) Ke-2

Nama :

Kelas :

Ayo Presentasikan

Presentasikan di depan kelasmu hasil dari tabel yang telah kalian isi!
Perhatikan dan berilah tanggapan terhadap presentasi temanmu!

LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK (LKPD) Ke-3

Nama :

Kelas :

Ayo Aplikasikan

Bacalah intruksi di bawah ini, kemudian praktikkanlah!

1. Pilihlah salah satu gerak dominan senam yang menurutmu mudah dilakukan sendiri.
2. Berlatihlah bersama temanmu agar kalian bisa melakukan dengan benar.
3. Kemudian praktikkanlah di lapangan secara individu agar dinilai gurumu.

Penilaian Formatif

Nama :

Kelas :

Latihan Soal

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

- Gerakan berdiri dengan kedua tangan dalam senam bertujuan untuk melatih ...
 - kecepatan
 - kekuatan dan keseimbangan
 - kelincahan
 - daya tahan
- Salah satu gerakan dasar dalam senam lantai adalah ...
 - smash
 - roll depan
 - heading
 - dribbling
- Gerakan guling lenting dimulai dari posisi ...
 - jongkok
 - berbaring telentang
 - berdiri tegak
 - melompat
- Tujuan utama dari latihan meroda adalah melatih ...
 - kecepatan lari
 - kelenturan dan keseimbangan
 - kekuatan pukulan
 - ketahanan berenang
- Saat melakukan guling lenting, bagian tubuh yang mendorong tubuh ke atas adalah ...
 - kepala
 - perut
 - tangan dan kaki
 - bahu
- Saat melakukan gerakan lompat jongkok, setelah melompat kaki mendarat dalam posisi ...
 - berdiri
 - duduk
 - jongkok
 - berbaring
- Gerakan meroda menurunkan tangan satu per satu bertujuan untuk melatih ...
 - kekuatan kaki saja
 - koordinasi tangan dan kaki
 - keseimbangan di bawah air
 - kecepatan berpindah tempat

- Dalam gerakan berdiri dengan kedua tangan, tubuh membentuk posisi ...
 - melengkung
 - lurus vertikal
 - membungkuk
 - horizontal
- Dalam latihan guling lenting dengan bantuan teman, bagian tubuh yang dipegang adalah ...
 - kepala
 - pergelangan kaki
 - pinggang
 - lutut
- Meroda dilakukan dengan tumpuan utama pada ...
 - kaki
 - pundak
 - tangan
 - kepala

B. Jawablah pertanyaan berikut dengan benar!

- Jelaskan apa yang dimaksud dengan gerakan guling lenting!

- Bagaimana cara melakukan gerakan berdiri dengan kedua tangan secara benar?

- Sebutkan manfaat berlatih meroda dalam senam!

- Sebutkan 2 bentuk variasi latihan sebelum melakukan gerakan berdiri dengan tangan!

- Mengapa penting mempelajari gerakan dasar senam seperti roll depan dan meroda?

Penilaian Sumatif 1

Nama :

Kelas :

Penilaian Sumatif I

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

- Gerakan melempar dan menangkap bola termasuk dalam permainan ...
a. net
b. invasi
c. tradisional
d. bela diri
- Dalam permainan bola basket, teknik menggiring bola disebut ...
a. dribbling
b. passing
c. shooting
d. catching
- Teknik servis bawah banyak digunakan dalam permainan ...
a. sepak bola
b. bola basket
c. bola voli
d. tenis meja
- Saat melakukan servis dalam bola voli, pemain harus memukul bola ke arah ...
a. penonton
b. wasit
c. lapangan lawan
d. teman sendiri
- Permainan yang termasuk dalam permainan lapangan adalah ...
a. sepak bola
b. basket
c. kasti
d. bulu tangkis
- Melempar bola mendatar bertujuan agar bola ...
a. tinggi di udara
b. menyusur tanah
c. bergerak lurus ke depan
d. bergerak naik turun
- Gerakan memukul bola dalam permainan rounders dilakukan menggunakan ...
a. raket
b. tongkat pemukul
c. sepatu
d. tangan

- Dalam pencak silat, gerakan menghindari serangan lawan disebut ...
a. tendangan
b. elakan
c. tangkisan
d. serangan
- Contoh teknik dasar bela diri pencak silat adalah ...
a. dribbling
b. tangkisan
c. smashing
d. passing
- Sikap awal berdiri dalam tendangan depan pencak silat adalah ...
a. jongkok
b. duduk
c. berdiri tegakberdiri tegak
d. bertari
- Gerakan meroda dilakukan dengan menggunakan ...
a. kaki
b. kepala
c. tangan
d. pinggul
- Gerakan guling lenting berguna untuk melatih ...
a. keseimbangan
b. kekuatan tangan
c. kelincahan
d. semua benar
- Ketika melakukan rolli depan, sikap tangan harus ...
a. ditegakkan
b. direntangkan
c. ditekuk dan ditempelkan di matras
d. ditarik ke belakang
- Alat bantu dalam latihan lompat jongkok adalah ...
a. bola
b. bangku
c. matras
d. net
- "Salah satu tujuan utama dari permainan invasi adalah agar tim bisa mendekati dan menguasai wilayah lawan."
Hal ini dilakukan untuk ...
a. menjadi lebih kuat
b. menguasai area lawan
c. membuat bola lebih berat
d. menangkap bola secepat mungkin

16. Teknik passing atas dalam bola voli menggunakan bagian ...
 a. lengan bawah c. telapak tangan
 b. jari-jari tangan d. kaki
17. Bentuk modifikasi permainan bola voli untuk pemula adalah ...
 a. net dibuat lebih tinggi c. lapangan diperkecil
 b. bola lebih berat d. tidak memakai net
18. Dalam permainan kasti, gerakan melempar bola menggelinding dilakukan untuk ...
 a. melambungkan bola tinggi c. menghindari lawan
 b. membuat bola tetap rendah d. menghentikan permainan
19. Dalam bela diri, kombinasi gerakan antara pukulan dan elakan disebut ...
 a. serangan ganda c. tangkisan penuh
 b. kombinasi teknik d. pukulan bertubi-tubi
20. Saat melakukan gerakan berdiri dengan kedua tangan, posisi tubuh harus ...
 a. miring c. bengkok
 b. lurus d. menunduk
21. Dalam gerakan senam, meroda melatih ...
 a. kecepatan
 b. keseimbangan dan kelenturan
 c. daya tahan otot
 d. daya ledak
22. Gerakan dasar menangkap bola harus memperhatikan ...
 a. kekuatan
 b. waktu
 c. konsentrasi dan posisi tangan
 d. kecepatan
23. Tujuan utama permainan invasi adalah ...
 a. menjaga bola
 b. mencetak skor di wilayah lawan
 c. melempar bola sekuat mungkin
 d. membawa bola sendiri

24. Saat memukul bola dalam permainan kasti, posisi tubuh harus
 a. menghadap bola c. menunduk
 b. membelakangi bola d. jongkok
25. Gerak dasar passing bawah dalam bola voli menggunakan
 a. kepala c. jari tangan
 b. lengan bawah d. telapak kaki

B. Jawablah pertanyaan berikut dengan benar!

1. Jelaskan apa itu permainan invasi!

2. Sebutkan langkah-langkah melakukan teknik dribbling dalam bola basket!

3. Apa manfaat melakukan teknik passing bawah dalam permainan bola voli?

4. Sebutkan tiga macam cara melempar bola dalam permainan lapangan!

5. Jelaskan pengertian elakan dalam pencak silat!

6. Bagaimana cara melakukan tendangan samping dalam pencak silat?

7. Sebutkan manfaat dari melakukan gerakan berdiri dengan kedua tangan!

8. Apa saja teknik dalam melakukan gulung lenting?

9. Jelaskan apa manfaat meroda dalam senam!

10. Tuliskan pentingnya menjaga sikap sportif saat bermain permainan lapangan!

B. REFLEKSI PEMBELAJARAN

1. Refleksi untuk Guru

- Apakah siswa sudah mampu menjelaskan dan mempraktikkan gerakan berdiri dengan tangan, guling lenting, dan meroda dengan benar sesuai potensi masing-masing?
- 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, bersikap mandiri, atau menjaga keselamatan dan kebiasaan hidup sehat selama pembelajaran senam lantai?

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

Mengetahui,
Kepala Sekolah

..... 20
Guru Mata Pelajaran

(.....)
NIP.

(.....)
NIP.