

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) / II (Genap)
Alokasi Waktu	: 8 JP (@ 35 Menit)
Bab /Tema	: 7 / Gerak Dasar Renang
B. IDENTIFIKASI	
1. IDENTIFIKASI SISWA	
▪ Siswa mampu menjelaskan dan melakukan gerak dasar posisi badan, teknik mengambil napas, serta mengoordinasikan gerakan tubuh dengan baik. ▪ Siswa mampu menunjukkan sikap mandiri dan gotong royong saat melakukan latihan gerak kebugaran. ▪ Siswa mampu menerapkan perilaku hidup sehat seperti melakukan peregangan, berolahraga secara teratur, dan menjaga pola makan seimbang.	
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 gerak dasar posisi badan, teknik mengambil napas, dan koordinasi gerakan dengan benar sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki. ▪ Siswa dapat mengembangkan dan menanamkan sikap mandiri serta gotong royong dalam kegiatan latihan kebugaran jasmani. ▪ Siswa dapat menerapkan pola perilaku hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari untuk menjaga kebugaran dan kesehatan 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

- Gerak Dasar Posisi Badan.
- Gerak Dasar Mengambil Napas.
- Koordinasi Gerakan Kaki, Lengan, Posisi Badan, dan Mengambil Napas.

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 mengapa kita perlu belajar mengatur posisi badan dan cara bernapas yang benar saat berolahraga? dan guru memperkenalkan gerak dasar renang.
6. **Tujuan Pembelajaran:** Guru menjelaskan bahwa hari ini siswa akan belajar cara menjaga posisi tubuh, mengambil napas dengan baik, dan mengoordinasikan gerakan agar lebih bugar dan kuat.

Kegiatan Inti

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

- Mengamati (halaman 72)
 - Siswa diminta untuk mengamati gambar yang ada.
 - Siswa diminta untuk menjawab pertanyaan yang ada.

2. Ayo Eksplorasi **Pembelajaran Bermakna**

A. . Gerak Dasar Posisi Badan (halaman 73)

- Siswa diminta untuk membaca dengan cermat materi gerak dasar posisi badan.
- Guru menjelaskan gerak dasar posisi badan dan memberi contoh gerak dasar posisi badan saat berenang.
- Siswa diminta untuk mempraktikkan gerak dasar posisi badan berenang.

B. Gerak Dasar Mengambil Napas (halaman 74)

- Siswa diminta untuk membaca dengan cermat materi gerak dasar mengambil napas.
- Guru menjelaskan gerak dasar mengambil napas dan mencontohkan gerak dasar mengambil napas saat berenang.
- Siswa diminta untuk mempraktikkan gerak dasar mengambil napas saat berenang.

C. Koordinasi Gerakan Kaki, Lengan, Posisi Badan, dan Mengambil Napas (halaman 76)

- Siswa diminta untuk membaca dengan cermat materi koordinasi gerakan kaki, lengan, posisi badan, dan mengambil napas.
- Guru menjelaskan dan memberi contoh koordinasi gerakan kaki, lengan, posisi badan, dan mengambil napas.
- Siswa diminta untuk mempraktikkan koordinasi gerakan kaki, lengan, posisi badan, dan mengambil napas.
- Guru dapat mengembangkan kegiatan lain yang relevan.

3. **Ayo Rumuskan Pembelajaran yang Sadar & Bermakna**
 - Mencoba (halaman 77)
 - Siswa diminta untuk melengkapi peta konsep yang ada berdasarkan pemahaman kalian tentang gerak berirama. gunakan kata-kata yang singkat dan jelas.
4. **Ayo Presentasikan Pembelajaran yang Bermakna & Menyenangkan**
 - Mencoba (halaman 77)
 - Siswa diminta untuk mempresentasikan hasil peta konsep yang sudah di kerjakan di depan kelas, perhatikan dan berilah tanggapan terhadap presentasi teman.
5. **Ayo Aplikasikan Pembelajaran yang Sadar & Bermakna**
 - Mencoba (halaman 77)
 - Siswa diminta untuk membaca intruksi yang ada, kemudian patikanlah.
6. **Dunyawiyah (halaman 78) Mindfull Learning**
 - Siswa diminta untuk mengisi pada kolom kegiatan apa rencana kegiatan positif setelah mempelajari materi yang ada.
7. **Ukhrawiyah (halaman 78) Mindfull & Meaningful Learning**
 - Guru meminta siswa untuk melakukan kegiatan yang ada.

E. ASESMEN / PENILAIAN

- Asesmen Awal
 - Apa yang kamu ketahui tentang cara mengambil napas yang benar saat berolahraga?
 - Apakah kamu sudah pernah berlatih mengatur posisi badan dan pernapasan dalam kegiatan olahraga?
 - Mengapa penting bagi kita untuk bekerja sama, mandiri, dan menjaga kesehatan tubuh dalam aktivitas fisik?
- Asesmen Formatif / Proses Pembelajaran
- Asesmen Sumatif / Akhir Sumatif
- Indikator: Menjelaskan dan mempraktikkan gerak dasar posisi badan, teknik mengambil napas, dan koordinasi gerakan dengan benar sesuai potensi dan kreativitasnya, serta menunjukkan sikap mandiri, gotong royong, dan perilaku hidup sehat dalam kegiatan 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

Lengkapilah peta konsep di bawah ini berdasarkan pemahamanmu tentang gerak dasar renang. Gunakan kata-kata yang singkat dan jelas.

```
graph TD; A[Gerak Dasar Renang] --> B[Posisi Badan]; A --> C[Cara Mengambil Nafas]; B --- D[ ]; C --- E[ ]
```

LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK (LKPD) Ke-2

Nama :

Kelas :

Ayo Presentasikan

Presentasikan di depan kelas mu hasil dari peta konsep sederhana yang telah kalian kerjakan! 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 dasar renang yang menurutmu mudah kalian praktikkan.
2. Kemudian mintalah bantuan kepada temanmu jika diperlukan.
3. Ulangi gerakan yang kalian pilih selama beberapa kali hingga kalian bisa.
4. Praktikkan gerakan yang kalian pilih di depan gurumu!

Nama :
Kelas :

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

8. Gerakan renang tanpa koordinasi dapat menyebabkan
 - a. lebih cepat
 - b. tidak seimbang dan cepat lelah
 - c. menang dalam lomba
 - d. menyentuh dasar kolam
9. Saat posisi tubuh melayang di air, tangan dan kaki harus
 - a. kaku
 - b. fleksibel dan bergerak ritmis
 - c. diam saja
 - d. ditekan ke bawah
10. Pada koordinasi gerakan renang, antara gerakan tangan, kaki, dan napas harus
 - a. tidak sinkron
 - b. dilakukan berbarengan
 - c. dilakukan bergantian
 - d. tidak penting

1. Sebutkan 2 fungsi gerak dasar dalam renang!

1. Sebutkan 2 fungsi gerak dasar dalam renang!

2. Bagaimana cara mengambil napas dalam renang?

3. Mengapa koordinasi gerakan penting dalam renang?

4. Sebutkan gerakan dasar yang perlu dikuasai dalam renang!

5. Jelaskan posisi tubuh yang benar saat berenang!

B. REFLEKSI PEMBELAJARAN

1. Refleksi untuk Guru

- Apakah siswa sudah mampu menjelaskan dan mempraktikkan gerak dasar posisi badan, teknik mengambil napas, dan koordinasi gerakan 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 menunjukkan sikap mandiri, bekerja sama, atau menjaga kebiasaan hidup sehat selama kegiatan pembelajaran?

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.