

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	: 8 / Kebugaran Untuk Kesehatan
B. IDENTIFIKASI	
1. IDENTIFIKASI SISWA	
- Siswa mampu menjelaskan dan mempraktikkan berbagai bentuk latihan kebugaran jasmani untuk meningkatkan daya tahan jantung dan paru-paru (misalnya: lari jarak sedang, skipping, senam ringan, atau lompat tali). - Siswa mampu menunjukkan sikap mandiri dan gotong royong selama melakukan aktivitas kebugaran jasmani. - Siswa mampu menerapkan kebiasaan hidup sehat seperti berolahraga teratur, mengatur pola makan, dan menjaga kebersihan diri.	
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 menjelaskan dan mempraktikkan latihan kebugaran jasmani yang berkaitan dengan kesehatan, seperti latihan daya tahan jantung dan paru-paru (<i>cardio respiratory</i>) dengan benar sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki. - Siswa dapat mengembangkan dan menanamkan sikap mandiri serta gotong royong dalam kegiatan kebugaran jasmani. - Siswa dapat menerapkan pola perilaku hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari untuk menjaga daya tahan tubuh dan kebugaran jasmani.	
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

- Latihan Daya Tahan Jantung dan Paru-Paru (Cardio Respiratory).
- Latihan Fisik Jangka Pendek untuk Peningkatan Kebugaran Jasmani.

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 suka berlari, bermain sepak bola, atau bersepeda? dan guru memperkenalkan kebugaran untuk kesehatan.
6. **Tujuan Pembelajaran:** Guru menjelaskan bahwa hari ini siswa akan belajar cara bagaimana cara melatih daya tahan tubuh dengan latihan sederhana seperti lari kecil, skipping, atau senam ringan.

Kegiatan Inti

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

- Mengamati (halaman 81a)
 - Siswa diminta untuk mengamati gambar yang ada.
 - Siswa diminta untuk menjawab pertanyaan yang ada.

2. Ayo Eksplorasi **Pembelajaran Bermakna**

A. Latihan Daya Tahan Jantung dan Paru-Paru (Cardio Respiratory) (halaman 82)

- Siswa diminta untuk membaca dengan cermat materi latihan daya tahan jantung dan paru-paru (Cardio Respiratory).
- Guru menjelaskan latihan daya tahan jantung dan paru-paru (Cardio Respiratory) dan memberi contoh latihan daya tahan jantung dan paru-paru (Cardio Respiratory).
- Siswa diminta untuk mempraktikkan latihan daya tahan jantung dan paru-paru (Cardio Respiratory).

B. Latihan Fisik Jangka Pendek untuk Peningkatan Kebugaran Jasmani (halaman 86)

- Siswa diminta untuk membaca dengan cermat materi latihan fisik jangka pendek untuk peningkatan kebugaran jasmani.
- Guru menjelaskan latihan fisik jangka pendek untuk peningkatan kebugaran jasmani dan memberi contoh latihan fisik jangka pendek untuk peningkatan kebugaran jasmani.
- Siswa diminta untuk mempraktikkan latihan fisik jangka pendek untuk peningkatan kebugaran jasmani.

- Guru dapat mengembangkan kegiatan lain yang relevan.

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

- Mencoba (halaman 88)
 - Siswa diminta untuk melengkapi tabel yang ada berdasarkan pemahaman kalian. tuliskan pada kolom tersedia.

4. **Ayo Presentasikan Pembelajaran yang Bermakna & Menyenangkan**
 - Mencoba (halaman 89)
 - 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 89)
 - Siswa diminta untuk membaca intruksi yang ada, kemudian patikanlah.
6. **Dunyawiyah (halaman 90) Mindfull Learning**
 - Siswa diminta untuk mengisi pada kolom kegiatan apa rencana kegiatan positif setelah mempelajari materi yang ada.
7. **Ukhrwiyah (halaman 90) Mindfull & Meaningful Learning**
 - Guru meminta siswa untuk melakukan kegiatan yang ada.

E. ASESMEN / PENILAIAN

- Asesmen Awal
 - Apa yang kamu ketahui tentang latihan kebugaran jasmani yang dapat meningkatkan daya tahan tubuh?
 - Apakah kamu pernah melakukan kegiatan seperti lari, bersepeda, atau senam yang melatih jantung dan paru-paru?
 - Mengapa penting bagi kita untuk berolahraga secara teratur dan menjaga kesehatan tubuh?
- Asesmen Formatif / Proses Pembelajaran
- Asesmen Sumatif / Akhir Sumatif
- Indikator: Menjelaskan dan mempraktikkan latihan kebugaran jasmani yang berkaitan dengan kesehatan, khususnya latihan untuk daya tahan jantung dan paru-paru (*cardio respiratory*), 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 materi kebugaran jasmani lengkapilah tabel berikut berdasarkan pemahamanmu. Tuliskan pada kolom yang tersedia.

Jenis Latihan	Tujuan Latihan	Kesalahan yang harus Dihindari
Jalan Kaki/ Jogging		
Aerobik		
Bersepeda		

LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK (LKPD) Ke-2

Nama :

Kelas :

Ayo Presentasikan

Presentasikan hasil rumusan yang telah kalian kerjakan! Teman-teman yang lain memperhatikan dan memberi tanggapan terhadap presentasi temanmu!

LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK (LKPD) Ke-3

Nama :

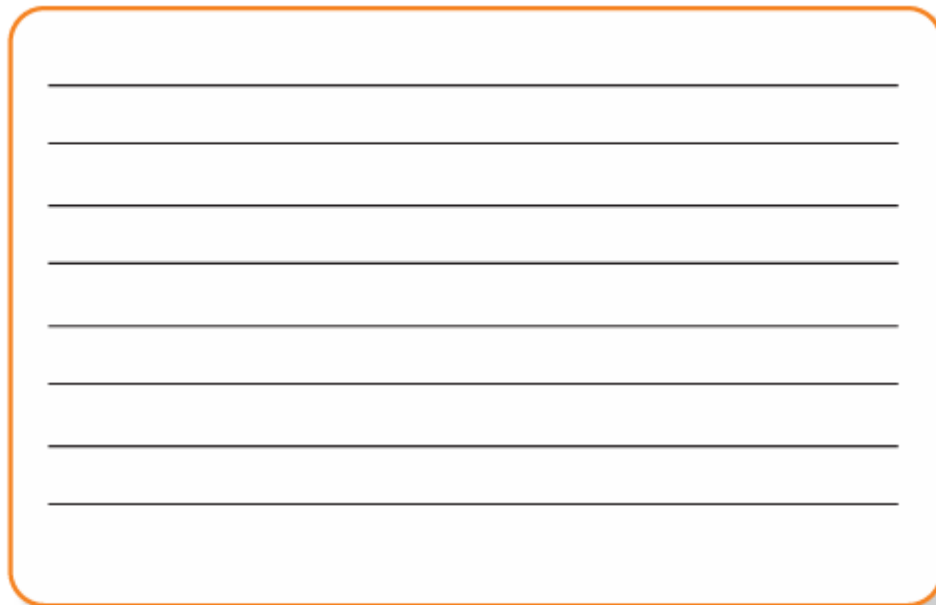
Kelas :

Ayo Aplikasikan

Lakukan praktik tes kebugaran mandiri dengan tiga latihan berikut:

1. Tes kelincahan: Lari bolak-balik sejauh 5 meter sebanyak 3 kali.
2. Tes kekuatan otot: Lakukan push-up sebanyak yang kamu mampu dalam waktu 30 detik.
3. Tes keseimbangan: Berdirilah dengan satu kaki selama 30 detik.

Setelah selesai, tulis hasil yang kamu dapatkan di buku tugas dan jelaskan bagian tubuh mana yang terasa paling bekerja keras saat melakukan latihan tersebut.



Penilaian Formatif

Nama :

Kelas :

Latihan Soal

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

1. Latihan daya tahan jantung dan paru-paru dikenal sebagai
a. sprint
b. latihan kardiorespirasi
c. stretching
d. lompat jauh
2. Manfaat utama latihan kebugaran jasmani adalah
a. menambah berat badan
b. membuat cepat lelah
c. menjaga kesehatan tubuh
d. membuat tubuh kaku
3. Salah satu contoh latihan daya tahan jantung dan paru-paru adalah
a. lari jarak pendek
b. jalan santai
c. lari jarak jauh
d. sit up
4. Latihan fisik jangka pendek bertujuan untuk
a. membuat tubuh mudah sakit
b. meningkatkan kebugaran secara bertahap
c. melemahkan otot
d. menghilangkan tenaga
5. Cara menjaga kebugaran jasmani adalah dengan melakukan
a. tidur sepanjang hari
b. latihan fisik teratur
c. duduk diam
d. makan berlebihan
6. Dalam latihan kebugaran, kita harus memperhatikan
a. kecepatan saja
b. kekuatan mental saja
c. keseimbangan semua komponen fisik
d. kemarahan saat berlatih
7. Cardiorespiratory exercise sangat bermanfaat untuk
a. menguatkan hati
b. menguatkan otot kaki
c. menjaga jantung dan paru-paru
d. menambah nafsu makan

8. Kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk
a. makan dan tidur
b. bekerja keras tanpa kelelahan berlebihan
c. diam dalam waktu lama
d. tidur cepat
9. Agar latihan kebugaran efektif, harus dilakukan secara
a. jarang-jarang
b. bertahap dan teratur
c. sekali saja
d. tidak perlu
10. Latihan kekuatan otot dapat dilakukan dengan
a. membaca buku
b. sit up dan push up
c. menonton televisi
d. tidur

B. Jawablah pertanyaan berikut dengan benar!

1. Apa itu latihan daya tahan jantung dan paru-paru?

2. Sebutkan manfaat latihan kebugaran jasmani!

3. Contoh latihan fisik jangka pendek adalah?

4. Mengapa latihan harus dilakukan secara teratur?

5. Bagaimana cara meningkatkan kebugaran jasmani?

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.