

**RENCANA PELAKSANAAN  
PEMBELAJARAN MENDALAM  
KELAS 3**

**PJOK  
(Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan)**



**SEMESTER 2**

- 1. Aktivitas Gerak Berirama**
- 2. Aktivitas Permainan dan Olahraga di Air**
- 3. Aktivitas Kebugaran untuk Kesehatan**
- 4. Aktivitas Fisik dan Memilih Makanan Bergizi**

**SD NEGERI .....**  
**TAHUN AJARAN 2025/2026**

## Rencana Pelaksanaan Pembelajaran Mendalam

### Aktivitas Gerak Berirama

Nama Sekolah :  
Kelas/Semester : III/II  
Mata Pelajaran : PJOK  
Alokasi waktu (JP) : 4 JP

#### IDENTITAS PESERTA DIDIK

Materi *Pola Gerak Dasar Lokomotor* mencakup aktivitas berlari, berjalan, melompat, dan meloncat dalam bentuk permainan sederhana seperti estafet, lari zig-zag, serta lompat rintangan. Materi ini bersifat faktual dan prosedural, berfokus pada pemahaman gerak dan penerapannya dalam konteks permainan dan olahraga anak.

#### DIMENSI PROFIL PELAJAR PANCASILA

- Keimanan dan ketakwaan terhadap Tuhan YME
- Kreativitas ✓
- Kolaborasi ✓
- Kemandirian ✓
- Komunikasi ✓
- Kesehatan ✓
- Penalaran Kritis ✓

#### CAPAIAN PEMBELAJARAN

Peserta didik mampu menunjukkan pola gerak dasar lokomotor (berjalan, berlari, melompat, dan meloncat) dalam berbagai permainan sederhana yang menyenangkan, sesuai dengan konsep gerak yang benar, serta menunjukkan kerja sama dan sportivitas.

#### IDENTITAS PESERTA DIDIK

Peserta didik kelas III memiliki ketertarikan tinggi terhadap aktivitas yang melibatkan musik dan gerakan. Mereka menyukai tantangan koordinasi motorik dan irama, serta mampu meniru gerakan dengan cepat dalam suasana yang menyenangkan.

#### IDENTITAS MATERI PEMBELAJARAN

Materi ini menekankan pada **aktivitas gerak berirama** seperti gerakan ayunan, langkah, putaran tubuh, dan lompatan yang dilakukan mengikuti irama musik atau ketukan.

#### DIMENSI PROFIL PELAJAR PANCASILA

- Mandiri ✓
- Kreatif ✓
- Gotong royong ✓
- Bernalar kritis ✓
- Berkebhinekaan global ✓
- Beriman dan bertakwa ✓

---

#### CAPAIAN PEMBELAJARAN

Peserta didik mampu memahami dan mempraktikkan gerakan-gerakan berirama secara kreatif dan bertanggung jawab, serta menunjukkan ekspresi tubuh yang sesuai irama dengan koordinasi yang baik.

### **TUJUAN PEMBELAJARAN**

1. Menjelaskan makna dan manfaat aktivitas gerak berirama.
2. Mempraktikkan gerakan ayunan, langkah, putaran, dan lompatan mengikuti irama.
3. Menunjukkan sikap percaya diri, kerjasama, dan tanggung jawab dalam kegiatan.

### **PRAKTIK PEDAGOGIS**

- Demonstrasi audio-visual
- Simulasi gerakan berirama
- Penguatan ekspresi dan kreativitas

### **MITRA PEMBELAJARAN**

- Guru PJOK
- Teman kelompok
- Orang tua (refleksi gerakan di rumah)

### **LINGKUNGAN PEMBELAJARAN**

- **Fisik:** Lapangan/taman indoor, ruang kelas besar
- **Virtual:** Musik dari speaker/alat digital
- **Sosial-emosional:** Aman, terbuka, menghargai kreativitas

### **DIGITALISASI PEMBELAJARAN**

- **Perencanaan:** Playlist gerak lagu anak
- **Pelaksanaan:** Tayangan contoh gerakan dari video digital
- **Asesmen:** Dokumentasi gerakan siswa dalam bentuk video/foto

### **LANGKAH-LANGKAH PEMBELAJARAN**

#### **A. Pendahuluan (10 menit)**

1. Guru menyambut siswa dengan antusias dan menyampaikan tujuan pembelajaran hari itu: mengenal dan mempraktikkan gerakan berirama.
2. Siswa diajak berdoa, lalu melakukan pemanasan berupa senam kecil mengikuti lagu anak seperti “Naik Delman” atau “Tik Tik Bunyi Hujan.”
3. Pemanasan dilakukan dengan kombinasi gerakan sederhana: ayunan tangan, langkah di tempat, dan sedikit lompatan ringan.
4. Guru menekankan bahwa **aktivitas gerak berirama** membantu tubuh sehat, gembira, dan teratur dalam bergerak.

#### **B. Inti (120 menit)**

##### **1. Eksplorasi dan Demonstrasi Gerakan (30 menit)**

1. Guru menjelaskan bahwa gerak berirama melibatkan **ketukan, musik, dan gerakan tubuh yang selaras**. Ia mendemonstrasikan beberapa pola:
  - **Ayunan tangan ke depan-belakang**
  - **Langkah ke kanan dan kiri**
  - **Putaran setengah atau satu lingkaran**
  - **Lompatan ringan mengikuti irama**
2. Siswa diminta meniru dan mengikuti gerakan guru secara perlahan.

3. Guru memberi jeda untuk koreksi posisi tangan, irama langkah, dan ekspresi wajah agar tidak tegang.
4. Guru menekankan:  
“Kita bergerak seperti menari, bukan berlomba. Tidak perlu cepat, tapi sesuai irama.”

## **2. Latihan Per Kelompok (50 menit)**

1. Siswa dibagi menjadi 4 kelompok. Tiap kelompok diberikan waktu untuk mempraktikkan satu set gerakan irama sederhana ( $\pm 8$  gerakan berulang) dengan latar musik ceria.
2. Guru memberikan iringan lagu anak sederhana berirama 2 ketukan: “Cicak di Dinding” dan “Pelangi-Pelangi”. Kelompok diminta:
  - Menentukan pemimpin gerak
  - Menyesuaikan langkah dengan ketukan
  - Menambahkan variasi gerakan bebas sesuai imajinasi
3. Guru mengamati ekspresi, koordinasi, dan kekompakan. Bila ada siswa malu, guru mendekat dan mendukung dengan senyuman dan ajakan ikut secara perlahan.

## **3. Evaluasi dan Tantangan Kreasi (40 menit)**

1. Setelah semua kelompok tampil, guru menyampaikan apresiasi.
2. Kemudian tiap kelompok diberi “**Tantangan Kreasi**”: membuat kombinasi 4 gerakan sederhana dari gerakan yang sudah dipelajari.  
Misalnya:
  - Langkah ke kanan – Ayunan tangan – Putaran ke kiri – Lompatan kecil
  - Ayunan silang – Langkah berirama – Putaran – Jinjit sambil tersenyum
3. Setelah latihan, tiap kelompok tampil secara bergantian. Siswa lainnya memberi tepuk tangan dan komentar positif.
4. Guru menyoroti usaha dan ekspresi tubuh dalam menyampaikan gerakan, bukan kesempurnaan teknis.

## **4. Refleksi (10 menit)**

1. Guru mengajak siswa duduk tenang dan bertanya:
  - “Bagaimana perasaan kalian setelah bergerak mengikuti musik?”
  - “Gerakan mana yang paling kalian sukai?”
  - “Apa yang membuat gerak berirama menyenangkan?”
2. Siswa diajak menuliskan satu kalimat reflektif dalam jurnal mini:  
“Saya merasa gembira saat ...”  
“Saya ingin mencoba gerakan ... di rumah.”

## **C. Penutup (10 menit)**

1. Guru menyimpulkan pembelajaran hari itu dengan menyampaikan bahwa gerak berirama melatih koordinasi, ekspresi, dan irama tubuh.
2. Pembelajaran ditutup dengan relaksasi ringan dan doa.

**ASESMEN**

- **Observasi proses:** partisipasi, kreativitas, ekspresi
- **Produk:** gerakan kombinasi
- **Refleksi:** jurnal satu kalimat

Mengetahui

Kepala Sekolah

.....

Guru

.....

.....

## Tes Tulis

Mata Pelajaran : PJOK  
Kelas : III  
Topik : Aktivitas Gerak Berirama  
Waktu : 45 Menit

### A. Pilihan Ganda

**Petunjuk:** Pilihlah jawaban yang paling tepat dengan memberi tanda silang (X) pada huruf A, B, C, atau D!

- Gerakan berirama dilakukan mengikuti ...
  - Buku
  - Irama musik ✓
  - Tanda tanya
  - Langkah robot
- Ayunan tangan dalam gerak berirama dilakukan ke arah ...
  - Belakang saja
  - Depan dan belakang ✓
  - Samping dan atas
  - Bawah saja
- Saat melangkah ke kanan, kaki yang digunakan pertama adalah ...
  - Kiri
  - Kanan ✓
  - Belakang
  - Depan
- Gerak berirama membantu tubuh menjadi ...
  - Kaku
  - Tegang
  - Lincah dan sehat ✓
  - Lemah
- Musik dalam gerakan berirama berfungsi sebagai ...
  - Pengganggu
  - Pengiring ✓
  - Penghalang
  - Penghapus
- Gerakan lompatan dilakukan dengan kaki ...
  - Satu kaki
  - Dua kaki bersamaan ✓
  - Menekuk
  - Diam
- Putaran dalam gerak berirama membuat tubuh lebih ...
  - Kaku
  - Rileks dan seimbang ✓
  - Tegang
  - Pelan
- Gerakan bebas berirama berarti kita boleh ...
  - Melakukan gerakan sesuai irama ✓
  - Melompat seenaknya

- c. Tidur
  - d. Diam saja
9. Gerakan berirama sebaiknya dilakukan di tempat yang ...
- a. Licin
  - b. Aman dan luas ✓
  - c. Kotor
  - d. Penuh batu
10. Aktivitas gerak berirama membuat kita merasa ...
- a. Bosan
  - b. Takut
  - c. Senang dan percaya diri ✓
  - d. Malu
- 

#### **SOAL ISIAN**

1. Gerakan berirama dilakukan mengikuti ...
2. Ayunan tangan dapat dilakukan ke arah ...
3. Musik membantu kita bergerak dengan ...
4. Lompatan ringan dilakukan menggunakan ...
5. Gerakan berirama membuat tubuh menjadi lebih ...

## **Rencana Pelaksanaan Pembelajaran Mendalam**

### **Aktivitas Permainan dan Olahraga di Air**

Nama Sekolah :  
Kelas/Semester : III/II  
Mata Pelajaran : PJOK  
Alokasi waktu (JP) : 4 JP

#### **IDENTITAS PESERTA DIDIK**

Siswa kelas III umumnya memiliki rasa ingin tahu tinggi terhadap aktivitas luar ruangan, termasuk kegiatan air. Mereka berada pada fase perkembangan motorik kasar dan membutuhkan pembelajaran yang menyenangkan dan menantang, namun tetap aman.

#### **IDENTITAS MATERI PEMBELAJARAN**

Materi ini meliputi pengenalan dasar aktivitas permainan dan olahraga di air yang melatih keberanian, keseimbangan, koordinasi gerak, serta tanggung jawab terhadap keselamatan diri dan orang lain.

#### **DIMENSI PROFIL PELAJAR PANCASILA**

- Mandiri ✓
- Gotong royong ✓
- Bernalar kritis ✓
- Kreatif ✓
- Beriman dan bertakwa ✓

#### **CAPAIAN PEMBELAJARAN**

Siswa mampu memahami prinsip dasar permainan dan olahraga di air secara aman, serta mempraktikkan aktivitas air sederhana yang menyenangkan secara bertanggung jawab dan berkelompok.

#### **TUJUAN PEMBELAJARAN**

1. Menjelaskan pentingnya menjaga keselamatan saat bermain di air.
2. Melakukan permainan air yang sederhana secara mandiri dan kelompok.
3. Menunjukkan sikap kerja sama, tanggung jawab, dan percaya diri selama kegiatan air.

#### **PRAKTIK PEDAGOGIS**

- Demonstrasi langsung
- Permainan kolaboratif air
- Latihan berpola berulang

#### **MITRA PEMBELAJARAN**

- Guru PJOK
- Petugas kolam/pendamping kegiatan air
- Orang tua (evaluasi pembiasaan dan keberanian)

#### **LINGKUNGAN PEMBELAJARAN**

- **Fisik:** Kolam dangkal, bak air, taman bermain air
- **Virtual:** Video aktivitas permainan air

- **Sosial-emosional:** Dukungan, kerja sama, dan rasa aman

## **DIGITALISASI PEMBELAJARAN**

- **Perencanaan:** Jadwal digital dan instruksi multimedia
- **Pelaksanaan:** Video contoh permainan air
- **Asesmen:** Dokumentasi aktivitas melalui foto/video

## **LANGKAH-LANGKAH PEMBELAJARAN**

### **A. Pendahuluan (10 menit)**

1. Guru menyambut siswa dan mengajak mereka berdoa sebelum memulai pembelajaran. Suasana dibangun dengan semangat dan keceriaan karena siswa akan belajar sambil bermain di air.
2. Guru menjelaskan bahwa **aktivitas air** adalah kesempatan untuk belajar sambil bersenang-senang, namun tetap harus berhati-hati.
3. Siswa diajak melakukan pemanasan sederhana, seperti jalan di tempat, peregangan tangan, dan gerakan lompatan kecil untuk mengaktifkan tubuh sebelum memasuki area basah.
4. Guru kemudian menyampaikan aturan utama: “Bermain di air menyenangkan, tapi keselamatan adalah nomor satu!”

### **B. Inti (120 menit)**

#### **1. Eksplorasi dan Orientasi Keselamatan (20 menit)**

1. Guru menjelaskan lokasi kegiatan, batas area bermain air, dan aturan keselamatan dasar seperti tidak berlari di tepi kolam, tidak mendorong teman, dan berhenti saat peluit dibunyikan. Ia menunjukkan alat bantu seperti pelampung kecil, pelampung tangan, dan tali pembatas.
2. Siswa diminta menirukan cara memakai pelampung dan memperhatikan instruksi guru sebelum terjun ke dalam air.

#### **2. Aktivitas Gerak Air Terstruktur (40 menit)**

1. Guru memandu permainan-permainan kecil seperti:
  - **Jalan di dalam air:** Siswa berjalan dari ujung ke ujung kolam dangkal dengan mengangkat lutut tinggi.
  - **Tangkap bola air:** Bola dilempar lembut dan ditangkap teman, melatih koordinasi mata dan tangan.
  - **Gerak hewan air:** Menirukan gaya berenang katak atau kura-kura di air dangkal.
2. Guru memberi pujian pada siswa yang berani mencoba meskipun takut awalnya. Ia memberikan instruksi secara jelas dan memperhatikan setiap gerakan siswa agar tidak ada yang panik atau kehilangan keseimbangan.

#### **3. Permainan Kelompok di Air (30 menit)**

1. Siswa dibagi menjadi kelompok kecil dan melakukan permainan seperti:
  - **Estafet air:** Memindahkan air dari satu ember ke ember lain dengan spons secara bergantian.
  - **Jalan di garis:** Mengikuti garis buatan di dasar kolam untuk melatih keseimbangan dan arah gerak.
2. Setiap permainan ditutup dengan tepuk tangan dan refleksi kecil: kelompok mana yang paling kompak, siapa yang sabar menunggu giliran, dan siapa yang membantu teman.

#### 4. Refleksi dan Evaluasi Gerak (30 menit)

1. Guru memutar video dokumentasi kegiatan siswa hari itu dan bersama-sama merefleksikan:
  - Apakah mereka merasa aman dan senang?
  - Apakah mereka membantu teman dan mengikuti aturan?
2. Guru kemudian mengajak siswa menuliskan satu kalimat di buku refleksi, misalnya:  
“Hari ini saya belajar bermain air dengan hati-hati dan gembira.”  
“Saya berani berjalan di air dan tidak takut.”

#### C. Penutup (10 menit)

1. Guru menyampaikan bahwa air bukan hanya tempat bermain, tetapi juga tempat belajar. Ia menekankan pentingnya keselamatan dan kerja sama.
2. Pembelajaran ditutup dengan doa, dan siswa diajak mengeringkan badan serta mengganti pakaian kering dengan tertib.

#### ASESMEN

- **Observasi proses:** partisipasi, kepatuhan terhadap keselamatan, kerja sama
- **Produk:** keberhasilan menyelesaikan permainan air
- **Refleksi:** tulisan/jurnal mini siswa

Mengetahui

Kepala Sekolah

.....

Guru

.....

.....

## Tes Tulis

Mata Pelajaran : PJOK  
Kelas : III  
Topik : Aktivitas Permainan dan Olahraga di Air  
Waktu : 45 Menit

### A. Pilihan Ganda

**Petunjuk:** Pilihlah jawaban yang paling tepat dengan memberi tanda silang (X) pada huruf

A, B, C, atau D!

1. Permainan di air sebaiknya dilakukan di tempat yang ...
  - a. Licin
  - b. Gelap
  - c. Aman dan diawasi ✓
  - d. Dalam dan ramai
2. Salah satu alat bantu keselamatan di air adalah ...
  - a. Sepatu roda
  - b. Pelampung ✓
  - c. Bola voli
  - d. Raket
3. Saat bermain air, kita harus ...
  - a. Mendorong teman
  - b. Mengganggu orang lain
  - c. Menjaga keselamatan ✓
  - d. Tidur di kolam
4. Jika peluit guru dibunyikan, kita harus ...
  - a. Berteriak
  - b. Tetap bermain
  - c. Diam dan mendengarkan ✓
  - d. Lari ke pinggir
5. Bola air digunakan untuk ...
  - a. Menendang
  - b. Memukul
  - c. Ditangkap dan dilempar ✓
  - d. Disimpan
6. Estafet air dilakukan secara ...
  - a. Sendiri
  - b. Lomba satu lawan satu
  - c. Bergiliran dan berkelompok ✓
  - d. Diam di tempat
7. Sebelum masuk kolam, kita harus ...
  - a. Lari secepatnya
  - b. Lompat dari atas
  - c. Mendengarkan instruksi ✓
  - d. Langsung menyelam
8. Air bisa membuat kita ...
  - a. Panas

- b. Basah dan bahagia ✓
  - c. Lelah
  - d. Marah
9. Guru PJOK berperan penting dalam ...
- a. Menghibur
  - b. Menjaga keselamatan ✓
  - c. Menyiram air
  - d. Memberi nilai rapor
10. Permainan air mengajarkan kita untuk ...
- a. Berbohong
  - b. Kerja sama ✓
  - c. Marah
  - d. Diam
- 

### SOAL ISIAN

1. Permainan di air harus dilakukan dengan memperhatikan ...
2. Alat pelampung digunakan agar kita tetap ... di air.
3. Kita tidak boleh ... teman saat bermain di kolam.
4. Permainan air dapat melatih ... dan keseimbangan.
5. Sebelum dan sesudah bermain air, kita harus mengganti ...

## **Rencana Pelaksanaan Pembelajaran Mendalam Aktivitas Kebugaran untuk Kesehata**

Nama Sekolah :  
Kelas/Semester : III/II  
Mata Pelajaran : PJOK  
Alokasi waktu (JP) : 4 JP

### **IDENTITAS PESERTA DIDIK**

Siswa kelas III berada pada tahap perkembangan motorik dan daya tahan tubuh. Mereka senang bergerak, berlari, melompat, dan melakukan aktivitas fisik dalam suasana menyenangkan. Pembelajaran diarahkan pada peningkatan kebugaran jasmani dasar seperti daya tahan, kekuatan otot, kelincahan, dan kelenturan.

### **IDENTITAS MATERI PEMBELAJARAN**

Aktivitas kebugaran meliputi gerakan-gerakan sederhana yang menyehatkan tubuh seperti jalan cepat, lari ringan, lompat tali, senam ringan, dan permainan fisik yang membangun daya tahan dan koordinasi.

### **DIMENSI PROFIL PELAJAR PANCASILA**

- Mandiri ✓
- Bernalar kritis ✓
- Bergotong royong ✓
- Kreatif ✓
- Beriman dan bertakwa ✓

### **CAPAIAN PEMBELAJARAN**

Peserta didik mampu melakukan aktivitas kebugaran jasmani secara konsisten dan mandiri untuk menjaga kesehatan tubuh serta menunjukkan sikap bertanggung jawab, percaya diri, dan sportif.

### **TUJUAN PEMBELAJARAN**

1. Menjelaskan pentingnya aktivitas kebugaran untuk kesehatan tubuh.
2. Mempraktikkan gerakan kebugaran jasmani sederhana.
3. Menunjukkan sikap semangat, disiplin, dan tanggung jawab saat melakukan aktivitas fisik.

### **PRAKTIK PEDAGOGIS**

- Model langsung (demonstrasi)
- Permainan terstruktur
- Pendekatan reflektif terhadap manfaat kebugaran

### **MITRA PEMBELAJARAN**

- Guru PJOK
- Orang tua (pemantauan keberlanjutan aktivitas fisik di rumah)
- Teman sebaya (peer support)

### **LINGKUNGAN PEMBELAJARAN**

- **Fisik:** Lapangan, halaman sekolah, ruang terbuka

- **Virtual:** Tayangan video kebugaran anak
- **Sosial-emosional:** Dukungan motivasi, kompetisi sehat

## DIGITALISASI PEMBELAJARAN

- **Perencanaan:** Jadwal latihan digital mingguan
- **Pelaksanaan:** Video senam anak, penghitungan denyut nadi
- **Asesmen:** Dokumentasi dan laporan reflektif

## LANGKAH-LANGKAH PEMBELAJARAN

### A. Pendahuluan (10 menit)

1. Guru membuka pembelajaran dengan menyapa peserta didik dan membangun semangat melalui yel-yel seperti “Sehat itu Hebat!”.
2. kemudian memimpin doa bersama dan mengaitkan pelajaran hari ini dengan pentingnya menjaga tubuh agar tetap bugar agar tidak mudah lelah saat bermain, belajar, maupun saat di rumah.
3. Guru mengajukan pertanyaan pemantik: “Apa yang kalian lakukan agar tetap sehat dan kuat?”

### B. Inti (120 menit)

#### 1. Aktivasi Awal dan Pemanasan (20 menit)

1. Guru memandu siswa dalam kegiatan pemanasan seperti jalan di tempat, gerakan kepala, bahu, tangan, pinggang, dan lutut.
2. Pemanasan dilakukan beriringan dengan musik ringan agar suasana lebih ceria dan membangun semangat.
3. Guru menekankan bahwa pemanasan adalah bagian penting agar otot tidak cedera saat bergerak lebih aktif.

#### 2. Latihan Aktivitas Kebugaran (50 menit)

1. Siswa diajak mempraktikkan serangkaian latihan fisik dasar dalam bentuk permainan menyenangkan, seperti:
  - **Jalan cepat dan lari ringan** mengelilingi lapangan
  - **Melompat tali** secara bergantian
  - **Senam ringan** dengan irama lagu anak
  - **Lari zig-zag** untuk melatih kelincahan
  - **Lomba membawa bola dengan sendok** untuk koordinasi dan keseimbangan
2. Guru mengatur siswa dalam kelompok dan memberi penjelasan setiap kegiatan dengan demonstrasi.
3. Setiap aktivitas dilakukan selama 5–7 menit dan diulang dua kali putaran.
4. Guru memberikan motivasi kepada siswa yang tampak lelah agar tetap semangat, dan mengingatkan agar istirahat jika merasa terlalu letih.

#### 3. Bermain dan Tantangan Kebugaran (30 menit)

1. Untuk membangun keseruan dan kompetitif sehat, guru memandu **permainan "lintasan kebugaran"** yaitu rangkaian rintangan yang harus dilewati: merangkak di bawah tali, lari melewati bendera, lompat ban, dan sprint ringan.
2. Permainan dilakukan per kelompok, dan siswa didorong saling memberi semangat.
3. Guru mencatat kelompok yang menyelesaikan tantangan paling lengkap dan cepat. Ia memberi pujian tidak hanya untuk kecepatan tetapi juga kekompakan dan kerapian gerakan.

#### 4. Refleksi dan Pemahaman (20 menit)

1. Siswa duduk melingkar. Guru bertanya:
  - “Apa yang kamu rasakan setelah latihan hari ini?”
  - “Gerakan mana yang paling kamu suka?”
  - “Mengapa kita perlu tetap bugar?”
2. Beberapa siswa diberi kesempatan menjawab.
3. Guru kemudian memutar video pendek berisi animasi tentang tubuh yang sehat dan manfaat olahraga.
4. Siswa membuat jurnal mini: “Hari ini saya berolahraga agar tubuh saya...” dan mengisi dengan kalimat masing-masing.

#### C. Penutup (10 menit)

1. Guru menyimpulkan pembelajaran dengan menyampaikan bahwa kebugaran adalah investasi kesehatan.
2. menyampaikan apresiasi kepada siswa yang mengikuti seluruh kegiatan dengan semangat.
3. Kegiatan ditutup dengan peregangan (pendinginan), doa, dan pesan untuk tetap bergerak aktif di rumah.
4. Siswa diberi tugas kecil: melakukan 10 gerakan ringan di rumah bersama orang tua.

#### ASESMEN

- **Keterampilan:** observasi gerakan siswa saat latihan
- **Pengetahuan:** pemahaman siswa tentang pentingnya kebugaran
- **Sikap:** semangat, kerja sama, disiplin, dan tanggung jawab

Mengetahui

Kepala Sekolah

.....

Guru

.....

.....

## Tes Tulis

Mata Pelajaran : PJOK  
Kelas : III  
Topik : Aktivitas Kebugaran untuk Kesehata  
Waktu : 45 Menit

### A. Pilihan Ganda

**Petunjuk:** Beri tanda silang (X) pada huruf A, B, C, atau D yang merupakan jawaban paling benar!

1. Aktivitas kebugaran sangat penting untuk menjaga ...
  - a. Pakaian
  - b. Uang
  - c. Kesehatan tubuh ✓
  - d. Tempat tidur
2. Sebelum latihan, kita perlu melakukan ...
  - a. Permainan
  - b. Peregangan
  - c. Pemanasan ✓
  - d. Lari cepat
3. Senam ringan dapat dilakukan dengan iringan ...
  - a. Terompet
  - b. Lagu ✓
  - c. Sirene
  - d. Tepuk tangan saja
4. Salah satu gerakan untuk melatih keseimbangan adalah ...
  - a. Duduk saja
  - b. Membawa bola dengan sendok ✓
  - c. Berlari secepat mungkin
  - d. Menutup mata
5. Latihan lompat tali melatih ...
  - a. Telinga
  - b. Mata
  - c. Kekuatan kaki ✓
  - d. Suara
6. Lari zig-zag membantu tubuh menjadi ...
  - a. Kaku
  - b. Cepat letih
  - c. Lincah ✓
  - d. Gemetar
7. Saat merasa lelah, kita harus ...
  - a. Melanjutkan terus
  - b. Tidur
  - c. Istirahat sejenak ✓
  - d. Menangis
8. Aktivitas kebugaran dapat dilakukan di ...
  - a. Tempat tidur

- b. Kelas
  - c. Halaman sekolah ✓
  - d. Kantin
9. Jika kita malas bergerak, tubuh akan menjadi ...
- a. Sehat
  - b. Lemah ✓
  - c. Lincih
  - d. Kuat
10. Gerakan senam sangat baik dilakukan pada ...
- a. Malam hari
  - b. Saat tidur
  - c. Pagi hari ✓
  - d. Sore terlalu malam
- 

### SOAL ISIAN

1. Kita harus melakukan ... sebelum latihan agar tubuh siap.
2. Lompat tali melatih kekuatan ...
3. Gerakan membawa bola di sendok melatih ... dan keseimbangan.
4. Salah satu manfaat latihan kebugaran adalah menjaga ... tubuh.
5. Setelah berolahraga, kita harus ... dan minum air putih.

## **Rencana Pelaksanaan Pembelajaran Mendalam**

### **Aktivitas Fisik dan Memilih Makanan Bergizi**

Nama Sekolah :  
Kelas/Semester : III/II  
Mata Pelajaran : PJOK  
Alokasi waktu (JP) : 4 JP

#### **IDENTITAS PESERTA DIDIK**

Peserta didik memiliki pengetahuan dasar yang bervariasi mengenai aktivitas fisik dan makanan. Mereka menunjukkan antusiasme tinggi terhadap kegiatan motorik dan senang bermain di luar ruang, tetapi masih memerlukan arahan dalam memilih makanan sehat.

#### **IDENTITAS MATERI PEMBELAJARAN**

Materi ini mencakup pengenalan aktivitas fisik serta pentingnya memilih makanan bergizi seimbang untuk pertumbuhan tubuh yang sehat. Materi ini dapat diaplikasikan dalam kehidupan sehari-hari dan mengajak peserta didik lebih sadar terhadap pola hidup sehat.

#### **DIMENSI PROFIL PELAJAR PANCASILA**

- ✓ Keimanan dan ketakwaan terhadap Tuhan YME
- ✓ Kewargaan
- ✓ Penalaran Kritis
- ✓ Kreativitas
- ✓ Kolaborasi
- ✓ Kemandirian
- ✓ Kesehatan
- ✓ Komunikasi

#### **CAPAIAN PEMBELAJARAN**

Peserta didik memahami pentingnya aktivitas fisik dan memilih makanan bergizi seimbang sebagai bagian dari hidup sehat.

#### **TOPIK PEMBELAJARAN**

Aktivitas Fisik dan Memilih Makanan Bergizi

#### **TUJUAN PEMBELAJARAN**

Peserta didik mampu:

1. Menjelaskan manfaat aktivitas fisik untuk kesehatan.
2. Mengidentifikasi jenis makanan bergizi dan tidak bergizi.
3. Melakukan aktivitas fisik secara rutin.
4. Menyusun menu makanan sehat harian.

#### **PRAKTIK PEDAGOGIS**

- Pembelajaran Berbasis Proyek dan Kontekstual
- Bermain peran, diskusi, eksperimen sederhana, dan presentasi hasil proyek.

#### **MITRA PEMBELAJARAN**

- Orang tua/wali murid
- Tim UKS sekolah

- Kantin sekolah

## **LINGKUNGAN PEMBELAJARAN**

- **Ruang Fisik:** lapangan, kelas, kantin sekolah
- **Ruang Virtual:** aplikasi pembelajaran interaktif (jika tersedia)
- **Budaya Belajar:** inklusif, aktif, kolaboratif, penuh semangat

## **PEMANFAATAN DIGITAL**

- Perencanaan: Google Classroom / LMS sekolah
- Pelaksanaan: Video demonstrasi aktivitas fisik dan animasi edukasi makanan bergizi
- Asesmen: Google Form / format refleksi digital

## **LANGKAH-LANGKAH PEMBELAJARAN**

### **A. Awal (Berkesadaran, Bermakna)**

1. Guru menyapa peserta didik dengan salam, doa, dan permainan konsentrasi ringan seperti “Simon Says” untuk membangun semangat.
2. Guru kemudian menampilkan video pendek tentang aktivitas anak-anak yang sehat dan bugar, serta anak-anak yang terlihat lesu karena tidak aktif bergerak dan makan sembarangan.
3. Guru memantik diskusi:
  - “Apa yang kamu lihat dari video tersebut?”
  - “Mengapa ada anak yang bersemangat, dan ada yang lemas?”
 Peserta didik diajak membaca infografis sederhana mengenai jenis-jenis makanan sehat, seperti nasi, sayur, buah, ikan, telur, dan susu.  
 Guru mengaitkan isi video dan bacaan dengan pertanyaan:
  - “Apa yang biasanya kalian makan di rumah?”
  - “Apakah kalian suka bermain di luar rumah?”
4. Guru lalu menyampaikan tujuan pembelajaran: peserta didik akan belajar pentingnya bergerak aktif dan memilih makanan sehat.
- 5.

### **B. Inti (Bermakna, Menggembirakan)**

#### **1. Memahami (Menumbuhkan Kesadaran dan Pengetahuan Dasar)**

1. Guru menjelaskan bahwa tubuh sehat perlu dua hal: sering bergerak (aktivitas fisik) dan makan makanan bergizi.
2. Dengan bimbingan guru, peserta didik mengamati poster gizi seimbang dan piramida makanan.
3. Peserta didik membuat peta konsep:
  - “Apa itu aktivitas fisik?”
  - “Mengapa tubuh butuh gerak?”
  - “Apa itu makanan bergizi?”
  - “Apa akibat jika sering makan makanan tidak sehat?”

#### **2. Mengaplikasikan (Kegiatan Praktik dan Proyek Mini)**

1. Peserta didik dibagi menjadi kelompok kecil. Tiap kelompok diberi tugas:
  - Mencatat aktivitas fisik yang mereka lakukan selama 3 hari terakhir.
  - Mewawancarai teman sekelas: “Apa makanan favoritmu?”
 Kemudian tiap kelompok berdiskusi membuat proyek sederhana:
  - Menyusun menu makanan sehat untuk satu hari (pagi, siang, malam)
  - Menunjukkan gerakan pemanasan dan olahraga ringan di halaman sekolah (lari kecil, lompat bintang, squat, dll)

2. Guru memfasilitasi mereka membuat *poster* bertema “Yuk Makan Sehat dan Rajin Bergerak!”
3. Guru memberi penguatan bahwa pilihan makanan dan aktivitas sangat memengaruhi pertumbuhan.

**Merefleksi (Evaluasi dan Perbaikan)**

1. Tiap kelompok mempresentasikan hasil menu sehat dan aktivitas fisik yang mereka buat.
2. Peserta didik memberi umpan balik antar kelompok.
3. Guru memandu siswa membuat refleksi pribadi:
  - “Apa yang aku pelajari hari ini?”
  - “Apa yang bisa aku ubah dalam kebiasaan makanku?”
  - “Aktivitas fisik apa yang akan rutin aku lakukan?”

**C. Penutup (Berkesadaran)**

1. Guru bersama peserta didik menyimpulkan pembelajaran.
2. Guru mengajak siswa merencanakan kegiatan selanjutnya: membuat jurnal “Aktivitas dan Makanku” selama seminggu.
3. Guru menutup pembelajaran dengan penghargaan atas antusiasme siswa dan mengingatkan pentingnya menjaga tubuh melalui gerak dan gizi.

**ASESMEN PEMBELAJARAN**

**Awal Pembelajaran**

- Kuis singkat (contoh: gambar makanan, gerakan tubuh)

**Proses Pembelajaran**

- Observasi diskusi, proyek kelompok, presentasi

**Akhir Pembelajaran**

- Refleksi tertulis dan jurnal pribadi

Mengetahui  
Kepala Sekolah

.....  
Guru

.....

.....

## Tes Tulis

<b>Mata Pelajaran</b>	: PJOK
<b>Kelas</b>	: III
<b>Topik</b>	: Aktivitas Fisik dan Memilih Makanan Bergizi
<b>Waktu</b>	: 45 Menit

### A. Pilihan Ganda

**Petunjuk:** Berilah tanda silang (X) pada huruf A, B, C, atau D yang paling benar!

1. Kegiatan berikut ini termasuk aktivitas fisik, kecuali ...
  - a. Berlari
  - b. Bermain bola
  - c. Menonton TV
  - d. Melompat
2. Makanan bergizi seimbang terdiri dari ...
  - a. Nasi saja
  - b. Sayur dan permen
  - c. Nasi, lauk, sayur, dan buah
  - d. Roti dan minuman bersoda
3. Salah satu manfaat aktivitas fisik adalah ...
  - a. Membuat cepat lelah
  - b. Menambah berat badan secara berlebihan
  - c. Menyehatkan tubuh
  - d. Menyebabkan sakit
4. Yang termasuk makanan tidak sehat adalah ...
  - a. Nasi dan ayam
  - b. Sayur dan ikan
  - c. Keripik dan minuman bersoda
  - d. Susu dan buah
5. Aktivitas fisik yang baik dilakukan adalah ...
  - a. Hanya saat sakit
  - b. Sesekali saja
  - c. Rutin setiap hari
  - d. Saat libur saja
6. Buah-buahan mengandung banyak ...
  - a. Lemak
  - b. Gula tambahan
  - c. Vitamin
  - d. Minyak
7. Jika jarang bergerak, tubuh akan menjadi ...
  - a. Sehat
  - b. Lincih
  - c. Lemah
  - d. Ceria
8. Contoh aktivitas fisik ringan adalah ...
  - a. Berjalan kaki
  - b. Tidur siang
  - c. Duduk menonton
  - d. Makan malam

9. Susu mengandung banyak ...
  - a. Protein dan kalsium
  - b. Minyak
  - c. Lemak jenuh
  - d. Gula
10. Salah satu cara menjaga kesehatan tubuh adalah ...
  - a. Makan junk food
  - b. Olahraga rutin
  - c. Tidur terlalu malam
  - d. Bermain game seharian

**Kunci Jawaban:**

1. c, 2. c, 3. c, 4. c, 5. c, 6. c, 7. c, 8. a, 9. a, 10. b
- 

**Soal Isian Singkat (5 Soal)**

1. Sebutkan dua contoh aktivitas fisik ringan yang bisa dilakukan setiap hari!
2. Apa arti dari makanan bergizi seimbang?
3. Mengapa tubuh kita perlu bergerak setiap hari?
4. Sebutkan tiga contoh makanan yang sehat untuk makan siang!
5. Apa yang akan terjadi jika kita sering makan makanan tidak sehat?