

**RENCANA PELAKSANAAN
PEMBELAJARAN MENDALAM
KELAS 3**

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



SEMESTER 1

- 1. Aktivitas Pola Gerak Dasar Lokomotor**
- 2. Aktivitas Pola Gerak Dasar Nonlokomotor**
- 3. Aktivitas Pola Gerak Dasar Manipulatif**
- 4. Aktivitas Gerak Dominan Senam**

**SD NEGERI
TAHUN AJARAN 2025/2026**

Rencana Pelaksanaan Pembelajaran Mendalam

Aktivitas Pola Gerak Dasar Lokomotor

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

IDENTITAS PESERTA DIDIK

Peserta didik kelas III memiliki karakteristik aktif, menyukai aktivitas fisik, dan menunjukkan antusiasme terhadap permainan gerak. Mereka membutuhkan pendekatan pembelajaran yang menyenangkan dan interaktif, serta dapat mengeksplorasi lingkungan sekitarnya melalui permainan yang melatih gerak dasar.

IDENTITAS MATERI PEMBELAJARAN

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.

TOPIK PEMBELAJARAN

Aktivitas Pola Gerak Dasar Lokomotor

TUJUAN PEMBELAJARAN

Peserta didik mampu:

1. Menjelaskan makna dan manfaat pola gerak dasar lokomotor.
2. Mempraktikkan aktivitas berjalan, berlari, melompat, dan meloncat dalam permainan sederhana.
3. Menunjukkan sikap kerja sama, tanggung jawab, dan sportivitas dalam setiap aktivitas.

PRAKTIK PEDAGOGIS

- Pembelajaran berbasis aktivitas gerak

- Simulasi permainan kelompok
- Refleksi gerak dan evaluasi mandiri

MITRA PEMBELAJARAN

- Guru PJOK
- Teman sebaya
- Keluarga (untuk refleksi lanjutan di rumah)

LINGKUNGAN PEMBELAJARAN

- **Ruang Fisik:** Lapangan sekolah, aula, atau halaman yang aman
- **Ruang Virtual:** (jika daring) media video untuk instruksi gerak
- **Budaya Belajar:** Aktif, kolaboratif, eksploratif, dan aman

PEMANFAATAN DIGITAL

- **Perencanaan:** Video demonstrasi gerakan
- **Pelaksanaan:** Presentasi visual melalui LCD/monitor
- **Asesmen:** Formulir refleksi digital dan rekaman video gerakan

LANGKAH-LANGKAH PEMBELAJARAN

A. Pendahuluan (10 menit)

1. Guru menyambut peserta didik dengan senyum hangat dan mengajak berdoa bersama. Setelah itu, dilakukan pemanasan ringan dengan iringan musik ceria untuk membangun suasana positif dan semangat.
2. Guru kemudian menayangkan gambar anak-anak sedang melakukan aktivitas berjalan, berlari, melompat, dan meloncat di taman.
3. Guru mengajukan pertanyaan pemantik:
 “Pernahkah kalian berlari mengejar teman saat bermain?”
 “Apa yang kalian rasakan saat melompat melewati batu di jalan?”
4. Diskusi singkat dilakukan untuk menggali pengalaman peserta didik dan menghubungkannya dengan kegiatan pembelajaran hari itu.
5. Guru menyampaikan tujuan pembelajaran:
 “Hari ini kita akan bermain sambil belajar bagaimana cara bergerak dengan baik dan aman: berjalan, berlari, melompat, dan meloncat!”

B. Inti (120 menit)

1. Memahami (30 menit)

1. Guru menjelaskan makna gerak lokomotor: gerak berpindah tempat yang digunakan dalam aktivitas sehari-hari dan olahraga. Melalui demonstrasi dan gambar, guru menunjukkan contoh gerakan berjalan, berlari, melompat, dan meloncat.
2. Peserta didik diajak mengamati dan menirukan gerakan tersebut sambil berdiskusi:
 - Apa perbedaan antara berjalan dan berlari?
 - Kapan kita perlu melompat atau meloncat?
3. Kemudian, peserta didik dibagi ke dalam kelompok kecil.
4. Masing-masing kelompok diberi kartu instruksi gerakan dan diminta menyusunnya sesuai urutan aktivitas gerak dari yang ringan ke berat.
5. Diskusi kelompok berlangsung selama 10 menit dan dilanjutkan presentasi singkat tiap kelompok.

2. Mengaplikasikan (60 menit)

1. Kegiatan selanjutnya berupa praktik permainan pola gerak dasar lokomotor melalui berbagai aktivitas:
 - **Permainan Estafet Gerak:** Peserta didik berlari dari garis start ke garis finish sambil membawa benda ringan. Fokus pada kecepatan dan koordinasi gerak.
 - **Lari Zig-Zag:** Peserta didik berlari melewati rintangan kerucut untuk melatih kelincahan dan kontrol gerak.
 - **Lompat Jarak Pendek:** Menggunakan garis di tanah, peserta didik berusaha melompat sejauh mungkin dari posisi berdiri.
 - **Meloncat Rintangan:** Peserta didik meloncat melewati rintangan setinggi 30 cm secara bergiliran.
2. Selama praktik, guru berkeliling memberi umpan balik, memperbaiki teknik gerakan, serta memuji usaha dan kerja sama kelompok. Peserta didik yang mengalami kesulitan dibimbing secara personal agar tetap semangat dan percaya diri.

3. Merefleksi (30 menit)

1. Setelah kegiatan, peserta didik diajak duduk melingkar dan saling berbagi pengalaman:
 - Apa gerakan yang paling kalian sukai?
 - Gerakan mana yang menurut kalian paling sulit?
 - Apa yang kalian pelajari tentang tubuh kalian saat bergerak?
2. Guru membimbing peserta membuat catatan refleksi sederhana:
“Hari ini aku belajar...”, “Aku merasa bangga karena...”, dan
“Aku ingin mencoba lagi...”
3. Guru juga memberi umpan balik kepada seluruh kelas tentang pencapaian hari itu, seperti:
“Kalian semua hebat karena bisa bekerja sama, belajar dengan semangat, dan mencoba berbagai gerakan dengan penuh keberanian.”

C. Penutup (10 menit)

1. Guru mengajak peserta didik menyimpulkan pembelajaran hari ini dan menanyakan apakah ada gerakan yang ingin dipelajari minggu depan.
2. Selanjutnya guru memberikan motivasi:
“Dengan bergerak, tubuh kita sehat dan hati kita senang. Jangan lupa tetap aktif di rumah, ya!”
3. Guru menutup pelajaran dengan mengajak peserta relaksasi sederhana dan salam penutup.

ASESMEN PEMBELAJARAN

- **Awal:** Tanya jawab dan observasi pengetahuan awal

- **Proses:** Observasi saat praktik gerak, keaktifan saat bermain
- **Akhir:** Refleksi tertulis, pengamatan keterampilan gerak, tes formatif

Mengetahui

Kepala Sekolah Guru

.....

.....

Tes Tulis

Mata Pelajaran : PJOK
Kelas : III
Topik : Aktivitas Pola Gerak Dasar Lokomotor
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. Gerak berpindah tempat disebut gerak ...
 - a. Statis
 - b. Locomotor ✓
 - c. Nonlokomotor
 - d. Manipulatif
2. Contoh gerak lokomotor adalah ...
 - a. Duduk
 - b. Berdiri
 - c. Melompat ✓
 - d. Mengayun
3. Berlari termasuk gerak dasar ...
 - a. Keseimbangan
 - b. Nonlokomotor
 - c. Locomotor ✓
 - d. Manipulatif
4. Tujuan melompat adalah ...
 - a. Mengubah arah
 - b. Mendarat
 - c. Menghindari rintangan ✓
 - d. Berpindah tempat sambil duduk
5. Kita bisa melatih kelincuhan dengan ...
 - a. Tidur siang
 - b. Lari zig-zag ✓
 - c. Membaca buku
 - d. Duduk di kursi
6. Gerakan melompat biasanya dilakukan dengan ...
 - a. Satu kaki
 - b. Dua kaki ✓
 - c. Tangan
 - d. Punggung
7. Permainan estafet melatih kemampuan ...
 - a. Berhitung
 - b. Bekerja sama ✓
 - c. Membaca
 - d. Menulis
8. Gerakan berjalan termasuk gerak ...
 - a. Lambat ✓
 - b. Cepat

- c. Diam
 - d. Duduk
 - 9. Gerakan yang dilakukan saat memindahkan tubuh dengan loncatan disebut ...
 - a. Meloncat ✓
 - b. Mengguling
 - c. Menendang
 - d. Mengayun
 - 10. Agar terhindar dari cedera saat aktivitas, kita harus ...
 - a. Langsung bermain
 - b. Tidak makan
 - c. Melakukan pemanasan ✓
 - d. Duduk saja
-

SOAL ISIAN

1. Gerak berpindah tempat disebut gerak ...
2. Gerakan melompat dilakukan dengan ...
3. Salah satu contoh permainan gerak lokomotor adalah ...
4. Lari zig-zag melatih ...
5. Sebelum bermain, kita harus melakukan ... terlebih dahulu.

Rencana Pelaksanaan Pembelajaran Mendalam

Aktivitas Pola Gerak Dasar Nonlokomotor

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

IDENTITAS PESERTA DIDIK

Peserta didik kelas III cenderung aktif, ingin tahu, dan senang bergerak. Mereka memerlukan pengalaman belajar yang menyenangkan melalui aktivitas fisik untuk memahami gerak tubuh, memperkuat otot, dan meningkatkan kesadaran terhadap gerakan postural.

IDENTITAS MATERI PEMBELAJARAN

Materi mencakup **aktivitas pola gerak dasar nonlokomotor**, seperti membungkuk, mengayun, menekuk, meregang, memutar, dan menyeimbangkan tubuh. Aktivitas ini melatih koordinasi tubuh, keseimbangan, serta kesadaran posisi tubuh (postur), yang dilakukan melalui permainan dan gerakan berirama sederhana.

DIMENSI PROFIL PELAJAR PANCASILA

- Kreativitas ✓
- Kolaborasi ✓
- Kemandirian ✓
- Kesehatan ✓
- Komunikasi ✓
- Penalaran Kritis ✓

CAPAIAN PEMBELAJARAN

Peserta didik mampu menunjukkan dan menerapkan pola gerak dasar nonlokomotor melalui berbagai aktivitas jasmani secara tepat dan bertanggung jawab, serta menampilkan sikap kerja sama dan disiplin.

TOPIK PEMBELAJARAN

Aktivitas Pola Gerak Dasar Nonlokomotor

TUJUAN PEMBELAJARAN

Peserta didik mampu:

1. Menjelaskan jenis-jenis gerak nonlokomotor.
2. Mempraktikkan pola gerak nonlokomotor secara tepat dalam kegiatan permainan.
3. Menunjukkan sikap percaya diri, disiplin, dan kerja sama dalam beraktivitas.

PRAKTIK PEDAGOGIS

- Demonstrasi gerak
- Praktik berulang
- Permainan individu dan kelompok

MITRA PEMBELAJARAN

- Guru PJOK

- Teman sebaya
- Orang tua (untuk penguatan di rumah)

LINGKUNGAN PEMBELAJARAN

- **Ruang Fisik:** Ruang kelas yang luas atau lapangan tertutup
- **Ruang Virtual:** Video instruksi (jika daring)
- **Budaya Belajar:** Aktif, eksploratif, aman, menyenangkan

PEMANFAATAN DIGITAL

- **Perencanaan:** Video referensi pola gerak
- **Pelaksanaan:** Gambar atau animasi digital gerakan
- **Asesmen:** Rekaman gerakan untuk evaluasi mandiri

LANGKAH-LANGKAH PEMBELAJARAN

A. Pendahuluan (10 menit)

1. Guru menyambut peserta didik dengan antusias dan mengajak berdoa.
2. Setelah itu, dilakukan aktivitas pemanasan ringan seperti gerakan tangan, bahu, dan kepala secara perlahan.
3. Pemanasan ini dikombinasikan dengan permainan ringan seperti “gerak cermin”, di mana peserta menirukan gerakan guru.
4. Guru lalu menunjukkan beberapa gambar anak-anak sedang melakukan gerakan membungkuk, mengayun, menekuk, dan menyeimbangkan tubuh. Pertanyaan pemantik diajukan:
 “Pernahkah kalian mencoba berdiri di satu kaki?”
 “Apa yang terjadi saat tubuh kita membungkuk ke depan?”
5. Guru menjelaskan bahwa hari ini peserta akan belajar mengenali dan mempraktikkan **gerakan yang dilakukan tanpa berpindah tempat** – yaitu **gerakan nonlokomotor**.

B. Inti (120 menit)

1. Memahami (30 menit)

1. Guru memberikan penjelasan bahwa gerak nonlokomotor adalah gerakan yang dilakukan tanpa berpindah tempat. Jenis-jenis gerakan yang akan dipelajari meliputi:
 - **Membungkuk dan meregang**
 - **Memutar badan**
 - **Menekuk dan mengayun**
 - **Menyeimbangkan tubuh**
2. Peserta didik diajak mencoba gerakan satu per satu:
 - **Membungkuk dan meregang:** dilakukan sambil berdiri dan mencoba menyentuh jari kaki, kemudian meregang ke atas.
 - **Menekuk dan mengayun:** gerakan menekuk lutut sambil mengayunkan tangan ke depan dan ke samping.
 - **Memutar tubuh:** memutar badan ke kiri dan kanan dengan lengan lurus.
 - **Menyeimbangkan tubuh:** berdiri dengan satu kaki selama 10 detik.
3. Guru memberi contoh dan mengajak peserta menirukan. Penekanan diberikan pada postur, posisi kaki dan tangan, serta keseimbangan.
4. Peserta juga diminta mendeskripsikan gerakan yang mereka lakukan dan bagian tubuh mana yang digunakan.

2. Mengaplikasikan (60 menit)

1. Dilanjutkan dengan permainan-permainan berikut:
 - **“Patung Musik”**: saat musik berhenti, peserta harus membentuk pose gerak nonlokomotor yang diminta guru, misalnya “menekuk lutut”, “meregang ke atas”, “memutar ke kanan”.
 - **“Tantangan Seimbang”**: peserta berdiri di garis, kemudian berjalan pelan dan berhenti setiap 2 langkah untuk melakukan gerak seimbang (berdiri 1 kaki, tangan terbuka).
 - **“Sirkuit Gerak Nonlokomotor”**: peserta bergerak dalam kelompok kecil melewati 4 pos latihan:
 - o Pos 1: membungkuk
 - o Pos 2: meregang
 - o Pos 3: mengayun
 - o Pos 4: memutar badan
2. Guru memberi umpan balik selama setiap aktivitas berlangsung, seperti koreksi posisi lutut saat menekuk, kestabilan saat menyeimbangkan, dan irama gerakan saat mengayun.
3. Guru juga memotivasi peserta untuk percaya diri dan tidak takut salah.

3. Merefleksi (30 menit)

1. Setelah aktivitas selesai, peserta duduk melingkar dan diajak berdiskusi ringan:
 - “Gerakan apa yang menurutmu paling sulit?”
 - “Bagaimana cara agar tubuh tetap seimbang saat berdiri satu kaki?”
 - “Apa manfaat dari gerakan meregang dan membungkuk?”
2. Peserta menuliskan **refleksi singkat** pada kertas atau kartu kecil dengan format:
“Hari ini saya belajar ...”
“Saya merasa senang karena ...”
“Saya ingin mencoba lagi ...”
3. Guru memberi apresiasi dan merangkum hasil belajar:
“Hari ini kita sudah mencoba menggerakkan tubuh kita tanpa berpindah tempat. Kita belajar menjadi kuat dan seimbang!”

C. Penutup (10 menit)

1. Guru bersama peserta menyimpulkan pelajaran hari ini dan menyampaikan bahwa gerakan nonlokomotor sangat penting untuk postur tubuh.
2. Guru memberikan tugas rumah berupa latihan keseimbangan berdiri 1 kaki selama 10 detik, dan mencatat hasilnya setiap hari.
3. Pembelajaran ditutup dengan doa dan salam.

ASESMEN PEMBELAJARAN

- **Awal:** Tanya jawab
- **Proses:** Observasi praktik, keterampilan, partisipasi
- **Akhir:** Refleksi tertulis, demonstrasi gerakan, soal tes

Mengetahui

Kepala Sekolah

.....

Guru

.....

.....

Tes Tulis

Mata Pelajaran : PJOK
Kelas : III
Topik : Aktivitas Pola Gerak Dasar Nonlokomotor
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. Gerakan nonlokomotor dilakukan ...
 - a. Sambil duduk
 - b. Tanpa berpindah tempat ✓
 - c. Saat berlari
 - d. Dengan melompat
2. Contoh gerak nonlokomotor adalah ...
 - a. Berlari
 - b. Melompat
 - c. Membungkuk ✓
 - d. Menendang
3. Gerakan memutar badan termasuk ...
 - a. Manipulatif
 - b. Lokomotor
 - c. Nonlokomotor ✓
 - d. Statik
4. Gerakan meregang membantu ...
 - a. Menyejukkan tubuh
 - b. Memperkuat jantung
 - c. Memanjangkan otot ✓
 - d. Membuat kita berlari
5. Saat berdiri dengan satu kaki, kita melatih ...
 - a. Keseimbangan ✓
 - b. Kecepatan
 - c. Kelincahan
 - d. Ketahanan
6. Mengayunkan tangan dilakukan dengan ...
 - a. Membungkuk
 - b. Mengangkat benda
 - c. Gerak melengkung ✓
 - d. Berlari
7. Menekuk lutut berguna untuk ...
 - a. Berjalan
 - b. Membuat gerakan diam
 - c. Mengurangi risiko cedera ✓
 - d. Meningkatkan kecepatan
8. Gerakan menyeimbangkan tubuh membuat kita ...
 - a. Cepat bergerak

- b. Tidak jatuh ✓
 - c. Bisa melompat
 - d. Mudah duduk
9. Posisi tangan saat meregang ke atas sebaiknya ...
- a. Di belakang
 - b. Diluruskan ke atas ✓
 - c. Ditekuk ke depan
 - d. Di samping
10. Tujuan melakukan gerakan nonlokomotor adalah ...
- a. Berpindah tempat
 - b. Menendang bola
 - c. Menjaga postur dan keseimbangan ✓
 - d. Beristirahat
-

SOAL ISIAN

1. Gerakan tanpa berpindah tempat disebut gerak ...
2. Gerakan membungkuk dilakukan dengan menurunkan ...
3. Contoh gerakan nonlokomotor adalah mengayun dan ...
4. Gerakan berdiri satu kaki melatih ...
5. Gerakan memutar badan melibatkan bagian tubuh ...

Rencana Pelaksanaan Pembelajaran Mendalam Aktivitas Pola Gerak Dasar Manipulatif

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

IDENTITAS PESERTA DIDIK

Peserta didik kelas III memiliki rasa ingin tahu yang tinggi, sangat aktif secara fisik, dan senang berinteraksi melalui aktivitas bermain. Mereka mulai mampu mengoordinasikan gerak tubuh dan alat dengan lebih tepat, serta menikmati proses belajar melalui pengalaman langsung dan aktivitas kelompok.

IDENTITAS MATERI PEMBELAJARAN

Materi ini mencakup **aktivitas pola gerak dasar manipulatif**, yaitu gerakan yang melibatkan penguasaan objek seperti bola, tongkat, atau benda lain. Gerakan meliputi: melempar, menangkap, menendang, memukul, dan menggiring objek. Fokus kegiatan diarahkan pada keterampilan dasar dan pengendalian alat dalam konteks permainan sederhana.

DIMENSI PROFIL PELAJAR PANCASILA

- Kreativitas ✓
- Kolaborasi ✓
- Kemandirian ✓
- Komunikasi ✓
- Kesehatan Jasmani ✓
- Bernalar Kritis ✓

CAPAIAN PEMBELAJARAN

Peserta didik mampu menunjukkan dan menerapkan pola gerak dasar manipulatif dalam aktivitas jasmani melalui permainan yang menyenangkan dan aman, serta menunjukkan sportivitas, keberanian, dan kerja sama.

TOPIK PEMBELAJARAN

Aktivitas Pola Gerak Dasar Manipulatif

TUJUAN PEMBELAJARAN

Peserta didik mampu:

1. Menjelaskan contoh gerakan manipulatif dan manfaatnya.
2. Mempraktikkan gerak manipulatif (melempar, menangkap, menggiring, dan menendang bola) dengan benar.
3. Menunjukkan sikap sportif, bertanggung jawab, dan kerja sama selama kegiatan.

PRAKTIK PEDAGOGIS

- Demonstrasi langsung
- Latihan berulang dalam bentuk permainan
- Refleksi atas keterampilan dan sikap

MITRA PEMBELAJARAN

- Guru PJOK
- Teman sebaya
- Orang tua (untuk tugas reflektif di rumah)

LINGKUNGAN PEMBELAJARAN

- **Ruang Fisik:** Lapangan terbuka, halaman sekolah, atau aula luas
- **Ruang Virtual:** Simulasi gerakan melalui video (jika daring)
- **Budaya Belajar:** Partisipatif, aman, menyenangkan, dan mendukung eksplorasi gerak

PEMANFAATAN DIGITAL

- **Perencanaan:** Video instruksional dan inspirasi permainan manipulatif
- **Pelaksanaan:** Gambar atau animasi untuk demonstrasi teknik gerak
- **Asesmen:** Dokumentasi video praktik peserta untuk refleksi

LANGKAH-LANGKAH PEMBELAJARAN

A. Pendahuluan (10 menit)

1. Guru menyapa peserta didik dengan hangat dan memulai dengan doa bersama.
2. Selanjutnya, guru memimpin pemanasan dengan musik ritmis, diiringi gerakan tangan dan kaki yang ringan untuk mempersiapkan tubuh.
3. Guru memunculkan beberapa pertanyaan untuk memantik perhatian:
“Siapa yang pernah bermain bola?”
“Apa yang kalian lakukan jika bola datang ke arahmu?”
4. Guru menjelaskan bahwa hari ini peserta akan mempelajari gerak dasar yang berhubungan dengan alat, terutama bola. Gerakan ini disebut **gerak manipulatif**, yaitu gerak yang dilakukan dengan melibatkan alat bantu seperti bola, tongkat, atau benda lain.

B. Inti (120 menit)

1. Memahami Konsep (30 menit)

1. Guru menjelaskan definisi gerak manipulatif:
“Gerakan yang dilakukan dengan menggunakan benda, seperti melempar, menangkap, menggiring, menendang, atau memukul.”
2. Guru kemudian menunjukkan contoh secara langsung:
 - Melempar bola ke depan dan ke atas
 - Menangkap bola dua tangan
 - Menendang bola ke arah teman
 - Menggiring bola sambil berjalan
3. Peserta didik diminta menirukan satu per satu dengan perlahan.
4. Guru memberikan waktu untuk mencoba dan memperbaiki gerakan.
5. Guru juga menunjukkan video singkat atau gambar rangkaian gerak untuk memperkuat pemahaman.

2. Mengaplikasikan dalam Kegiatan (60 menit)

1. Peserta dibagi ke dalam kelompok kecil (4-6 anak). Setiap kelompok melakukan rotasi aktivitas:

Pos 1: Lempar dan Tangkap Berpasangan

Peserta berdiri berhadapan dan melempar bola ke teman dengan jarak ± 3 meter, lalu menangkapnya dua tangan.

Pos 2: Menendang dan Menggiring Bola

Peserta menggiring bola melewati rintangan kerucut lalu menendangnya ke gawang mini.

Pos 3: Melempar ke Target

Peserta melempar bola kecil ke dalam keranjang dari jarak tertentu.

Pos 4: Tangkap Reaksi

Guru atau peserta lain melempar bola secara acak, peserta harus menangkapnya secepat mungkin.

2. Selama kegiatan, guru berkeliling mengamati teknik, koordinasi gerak, dan kerja sama antarpeserta.
3. Guru memberi arahan langsung dan umpan balik positif.

3. Merefleksi dan Memperkuat Pemahaman (30 menit)

1. Peserta kembali duduk bersama. Guru membuka diskusi:
 - “Gerakan apa yang paling menyenangkan menurutmu?”
 - “Bagaimana cara menangkap bola agar tidak jatuh?”
 - “Apa yang bisa kamu perbaiki dari gerakanmu tadi?”
2. Guru mengajak peserta menulis refleksi sederhana di buku tugas atau kartu:
 - “Hari ini aku belajar...”
 - “Aku ingin menjadi lebih baik dalam...”
 - “Aku senang saat...”
3. Guru menekankan pentingnya kerja sama, sportif dalam bermain, dan tidak mengejek teman yang salah.
4. Guru juga mengaitkan dengan nilai karakter dalam Profil Pelajar Pancasila seperti kerja sama dan keberanian mencoba.

C. Penutup (10 menit)

1. Guru dan peserta merangkum pembelajaran hari ini:
 - “Hari ini kita sudah belajar menguasai bola. Kita melempar, menangkap, menendang, dan menggiring dengan semangat. Hebat semuanya!”
2. Guru menyampaikan tugas rumah: latihan menggiring bola di halaman rumah dan mencatat perkembangan.
3. Guru menutup pembelajaran dengan relaksasi dan salam.

ASESMEN PEMBELAJARAN

- **Awal:** Tanya jawab & pengamatan awal keterampilan
- **Proses:** Observasi saat praktik, kerja sama, sportivitas
- **Akhir:** Refleksi tertulis & tes formatif

Mengetahui

Kepala Sekolah

.....

Guru

.....

.....

Tes Tulis

Mata Pelajaran : PJOK
Kelas : III
Topik : Aktivitas Pola Gerak Dasar Manipulatif
Waktu : 45 Menit

A. Pilihan Ganda

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

1. Gerakan menangkap bola termasuk gerak ...
 - a. Lokomotor
 - b. Nonlokomotor
 - c. Manipulatif ✓
 - d. Refleks
2. Melempar bola dilakukan dengan ...
 - a. Tangan ✓
 - b. Kepala
 - c. Perut
 - d. Dagu
3. Menendang bola menggunakan ...
 - a. Tangan
 - b. Kepala
 - c. Kaki ✓
 - d. Bahu
4. Saat menangkap bola, tangan kita harus ...
 - a. Tertutup
 - b. Terbuka ✓
 - c. Menghadap ke bawah
 - d. Saling silang
5. Gerakan menggiring bola dilakukan sambil ...
 - a. Duduk
 - b. Berjalan ✓
 - c. Tidur
 - d. Melompat
6. Tujuan dari latihan gerak manipulatif adalah ...
 - a. Menyejukkan badan
 - b. Menjaga keseimbangan
 - c. Menguasai benda ✓
 - d. Diam saja
7. Agar bola tidak jatuh saat menangkap, kita harus ...
 - a. Menunduk
 - b. Menyilang tangan
 - c. Fokus melihat bola ✓
 - d. Menoleh ke belakang
8. Bola bisa digiring dengan ...
 - a. Lutut

- b. Dada
 - c. Kaki ✓
 - d. Kepala
9. Gerakan memukul bola adalah bagian dari gerakan ...
- a. Lokomotor
 - b. Manipulatif ✓
 - c. Nonlokomotor
 - d. Statis
10. Agar gerak manipulatif berhasil, kita perlu ...
- a. Duduk diam
 - b. Tidur siang
 - c. Koordinasi mata dan tangan ✓
 - d. Berhenti bergerak
-

SOAL ISIAN

1. Gerakan manipulatif menggunakan bantuan ...
2. Melempar dan menangkap bola menggunakan anggota tubuh ...
3. Menendang bola termasuk gerakan ...
4. Agar bisa menggiring bola, kita harus menggunakan kaki dan ...
5. Salah satu contoh permainan manipulatif adalah bermain ...

Rencana Pelaksanaan Pembelajaran Mendalam

Aktivitas Gerak Dominan Senam

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

IDENTITAS PESERTA DIDIK

Peserta didik kelas III berada dalam tahap perkembangan motorik yang aktif. Mereka senang bergerak, memiliki daya eksplorasi tinggi, dan siap menerima tantangan koordinasi tubuh seperti dalam gerakan senam. Aktivitas fisik melalui senam sangat efektif dalam membentuk kekuatan, keseimbangan, dan keluwesan gerak.

IDENTITAS MATERI PEMBELAJARAN

Materi ini berfokus pada **gerak dominan senam** seperti mendarat, berguling, keseimbangan tubuh, dan melompat. Peserta didik diajak memahami dan mempraktikkan gerakan senam dasar melalui pendekatan permainan serta penggunaan alat bantu sederhana.

DIMENSI PROFIL PELAJAR PANCASILA

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

CAPAIAN PEMBELAJARAN

Peserta didik mampu memahami dan mempraktikkan gerakan senam dasar dengan benar dan aman, serta menunjukkan sikap disiplin, percaya diri, dan tanggung jawab dalam beraktivitas jasmani.

TOPIK PEMBELAJARAN

Aktivitas Gerak Dominan Senam

TUJUAN PEMBELAJARAN

1. Menjelaskan pengertian dan manfaat senam.
2. Mempraktikkan gerakan dominan senam seperti berguling, melompat, mendarat, dan keseimbangan tubuh dengan alat bantu sederhana.
3. Menunjukkan sikap percaya diri, disiplin, dan bekerja sama dalam kegiatan senam.

PRAKTIK PEDAGOGIS

- Demonstrasi langsung
- Latihan berulang dalam kelompok
- Permainan tantangan

MITRA PEMBELAJARAN

- Guru PJOK
- Teman sebaya

- Orang tua (untuk penguatan reflektif)

LINGKUNGAN PEMBELAJARAN

- **Ruang Fisik:** Aula atau lapangan indoor dengan matras
- **Ruang Virtual:** Video tutorial gerakan senam (jika daring)
- **Budaya Belajar:** Aman, menghargai proses, memotivasi, dan menyenangkan

PEMANFAATAN DIGITAL

- **Perencanaan:** Referensi gerakan melalui video
- **Pelaksanaan:** Tayangan video slow-motion gerakan berguling atau melompat
- **Asesmen:** Video refleksi gerak atau portofolio visual

LANGKAH-LANGKAH PEMBELAJARAN

A. Pendahuluan (10 menit)

1. Guru membuka pembelajaran dengan menyapa peserta, mengajak berdoa, dan menyampaikan tujuan pembelajaran secara singkat.
2. Pemanasan dilakukan dengan senam ringan mengikuti irama lagu anak, fokus pada mobilisasi sendi dan otot.
3. Guru menunjukkan alat bantu seperti matras, papan keseimbangan, dan gambar gerakan senam sederhana. Peserta ditanya:
 - “Pernahkah kalian berguling atau melompat dari tempat tinggi dengan hati-hati?”
 - “Bagaimana rasanya menyeimbangkan tubuh di atas satu kaki?”
4. Pertanyaan ini memantik rasa ingin tahu untuk mengenal **gerakan dominan senam**, yaitu gerakan khas dalam senam yang membantu tubuh menjadi lebih kuat, seimbang, dan fleksibel.

B. Inti (120 menit)

1. Eksplorasi Gerak Senam (30 menit)

1. Guru menjelaskan secara verbal dan visual tentang empat jenis gerakan dominan:
 - **Mendarat:** penting untuk melatih kekuatan lutut dan pergelangan kaki
 - **Melompat:** menggunakan dua kaki untuk naik dan mendarat secara seimbang
 - **Berguling:** dilakukan di matras secara perlahan untuk menjaga keselamatan
 - **Menjaga keseimbangan:** berdiri di atas garis atau papan sempit
2. Demonstrasi langsung dilakukan, kemudian peserta secara individu mencoba satu per satu dengan bantuan guru.
3. Pada saat berguling, guru menekankan pada postur kepala yang masuk ke dalam dan tangan menopang tubuh.

2. Aktivitas Berbasis Permainan (60 menit)

1. Peserta dibagi menjadi kelompok kecil dan mengikuti pos tantangan:
 - **Pos 1: Lompatan Kelinci**
Melompat dengan dua kaki melewati bendera kecil berjarak. Ditekankan pada penggunaan lutut dan keseimbangan mendarat.
 - **Pos 2: Titian Seimbang**
Berjalan di atas garis atau papan keseimbangan sambil membawa benda ringan.
 - **Pos 3: Berguling Matras**
Peserta berguling depan secara perlahan di matras. Penekanan pada sikap aman dan rileks.

- **Pos 4: Lompatan Target**
Melompat dan mendarat di titik warna yang ditentukan. Fokus pada akurasi dan pendaratan kaki.
2. Setiap rotasi berlangsung ± 10 menit. Guru memantau dan memberi umpan balik langsung, seperti membenarkan posisi lutut saat mendarat, atau mengingatkan bahu agar tidak kaku saat berguling.

3. Refleksi dan Evaluasi Gerak (30 menit)

1. Setelah aktivitas fisik, peserta duduk dalam lingkaran kecil. Guru mengajukan pertanyaan reflektif:
 - “Gerakan apa yang membuatmu paling semangat?”
 - “Apa yang kamu pelajari dari menjaga keseimbangan?”
 - “Bagaimana perasaanmu saat bisa berguling dengan benar?”
2. Peserta kemudian menuliskan refleksi sederhana:

“Hari ini saya mencoba ...”

“Saya merasa bangga karena ...”

“Saya masih perlu belajar tentang ...”
3. Guru menyampaikan bahwa **gerak senam membantu tubuh lebih lentur, kuat, dan seimbang**, serta mendorong peserta untuk mencobanya secara mandiri di rumah (dengan bimbingan orang tua).

C. Penutup (10 menit)

1. Guru dan peserta bersama menyimpulkan pembelajaran hari itu. Peserta diminta menunjukkan satu gerakan favorit mereka secara bergantian.
2. Guru memberikan pujian dan menyampaikan pesan keselamatan:

“Lakukan gerakan senam dengan hati-hati dan perlahan, tidak terburu-buru.”
3. Kegiatan ditutup dengan relaksasi otot dan doa bersama.

ASESMEN PEMBELAJARAN

- **Asesmen awal:** Observasi minat dan keberanian
- **Asesmen proses:** Observasi praktik dan kerja sama
- **Asesmen akhir:** Refleksi dan kuis formatif

Mengetahui
Kepala Sekolah

.....
Guru

.....

.....

Tes Tulis

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

A. Pilihan Ganda

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

1. Berguling depan dilakukan di atas ...
 - a. Meja
 - b. Matras ✓
 - c. Papan tulis
 - d. Kursi
2. Melompat dilakukan dengan menggunakan ...
 - a. Tangan
 - b. Kaki ✓
 - c. Kepala
 - d. Dada
3. Saat mendarat, posisi lutut sebaiknya ...
 - a. Kaku
 - b. Ditekuk ✓
 - c. Diluruskan
 - d. Dijinjitkan
4. Senam berguna untuk melatih ...
 - a. Membaca cepat
 - b. Gerakan tubuh ✓
 - c. Suara keras
 - d. Duduk diam
5. Menjaga keseimbangan bisa dilakukan dengan cara ...
 - a. Melompat terus-menerus
 - b. Berdiri satu kaki ✓
 - c. Duduk bersila
 - d. Tidur
6. Saat berguling ke depan, kepala harus ...
 - a. Menoleh
 - b. Menengadah
 - c. Masuk ke dalam ✓
 - d. Berdiri
7. Gerakan senam dilakukan dengan ...
 - a. Terburu-buru
 - b. Santai dan hati-hati ✓
 - c. Marah-marah
 - d. Sambil tertawa keras
8. Gerakan mendarat yang benar dilakukan dengan ...
 - a. Kaki lurus
 - b. Kaki terbuka lebar
 - c. Kaki menekuk ✓
 - d. Kaki jinjit

9. Gerakan senam harus dilakukan di tempat yang ...
- a. Ramai kendaraan
 - b. Kotor
 - c. Aman dan bersih ✓
 - d. Berbatu
10. Salah satu alat bantu senam adalah ...
- a. Pensil
 - b. Matras ✓
 - c. Buku
 - d. Penghapus
-

SOAL ISIAN

1. Gerakan senam yang dilakukan dengan berguling disebut ...
2. Matras digunakan untuk latihan ...
3. Saat melompat, kita mendarat dengan menggunakan ...
4. Menjaga keseimbangan tubuh bisa dilakukan dengan berdiri di atas ...
5. Gerakan senam membantu tubuh menjadi lebih ...