

**RENCANA PELAKSANAAN  
PEMBELAJARAN MENDALAM  
KELAS 5**

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



**SEMESTER 2**

1. Kombinasi Pola Gerak Dominan pada Senam Ketangkasan Menggunakan Alat
2. Kombinasi Gerak Dasar Langkah dan Ayunan Lengan dalam Aktivitas Berirama
3. Renang Gaya Dada
4. Pemeliharaan Diri dan Orang Lain dari Penyakit
5. Bahaya Rokok, Minuman Keras, dan Narkoba

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



## **Rencana Pelaksanaan Pembelajaran Mendalam**

### **Kombinasi Pola Gerak Dominan pada Senam Ketangkasan Menggunakan Alat**

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

#### **Identitas Peserta Didik**

Siswa kelas V SD berusia sekitar 10–11 tahun, berada dalam tahap perkembangan motorik dan koordinasi tubuh. Mereka mulai menunjukkan kepercayaan diri, kemandirian, dan kemampuan bekerja dalam kelompok. Pembelajaran senam ketangkasan akan memberi pengalaman menggabungkan pola gerak dominan sambil menggunakan alat secara terstruktur.

#### **Identitas Materi Pembelajaran**

Materi difokuskan pada kombinasi pola gerak dominan (lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif) dalam aktivitas senam ketangkasan menggunakan alat bantu seperti peti lompat, matras, dan balok keseimbangan.

#### **Dimensi Profil Pelajar Pancasila**

- ✓ Bernalar kritis
- ✓ Mandiri
- ✓ Kreatif
- ✓ Bergotong royong
- ✓ Beriman, bertakwa kepada Tuhan YME, dan berakhlak mulia

#### **Capaian Pembelajaran**

Peserta didik mampu menunjukkan penguasaan pola gerak dominan seperti meloncat, mendarat, menumpu, dan keseimbangan menggunakan alat bantu senam secara mandiri, percaya diri, dan bertanggung jawab.

#### **Topik Pembelajaran**

Kombinasi Pola Gerak Dominan dalam Senam Ketangkasan Menggunakan Alat

#### **Tujuan Pembelajaran**

Setelah mengikuti pembelajaran, peserta didik diharapkan mampu:

1. Menjelaskan pentingnya gerak dominan dalam senam ketangkasan.
2. mempraktikkan kombinasi gerak seperti meloncat dan mendarat dengan menggunakan alat bantu.
3. Menunjukkan sikap percaya diri, kerja sama, dan tanggung jawab selama pembelajaran.
4. Merefleksikan manfaat senam ketangkasan terhadap kesehatan dan kelincahan tubuh.

#### **Praktik Pedagogis**

- Demonstrasi dan eksplorasi
- Praktik mandiri dan kelompok
- Latihan berulang

- Refleksi dan umpan balik

### **Mitra Pembelajaran**

- Guru PJOK
- Teman satu kelompok
- Orang tua untuk latihan rumah (jika memungkinkan)

### **Lingkungan Pembelajaran**

- Ruang terbuka/lapangan olahraga atau aula
- Matras, peti lompat, balok keseimbangan, dan alat bantu lainnya
- Media visual (gambar/video senam)

### **Pemanfaatan Digital**

- Video gerak dominan senam
- LMS (jika tersedia) untuk penugasan refleksi
- Aplikasi stopwatch atau pemantau waktu lompatan

### **Langkah-Langkah Pembelajaran**

#### **A. Pendahuluan (±15 Menit)**

1. Guru membuka pembelajaran dengan menyapa siswa dan mengajak membaca doa bersama. Setelah itu, guru memberikan pertanyaan pemantik seperti:  
 “Apakah kalian pernah melihat atlet senam melompat di atas peti lompat?”  
 “Gerakan seperti apa yang dibutuhkan agar bisa melompat dan mendarat dengan baik?”
2. Guru kemudian menjelaskan bahwa pembelajaran hari ini akan melatih kemampuan senam ketangkasan dengan bantuan alat. Aktivitas ini melibatkan kombinasi gerak dominan: loncat, tumpuan, mendarat, dan keseimbangan.
3. Guru menyampaikan tujuan dan indikator keberhasilan pembelajaran serta memberi gambaran umum aktivitas yang akan dilakukan.

#### **B. Kegiatan Inti (±100 Menit)**

##### **1. Aktivasi Pengetahuan dan Diskusi Singkat (10 Menit)**

1. Siswa diminta menceritakan pengalaman mereka saat melakukan lompatan, keseimbangan, atau kegiatan yang menyerupai senam.
2. Guru memfasilitasi diskusi kelompok kecil dan merangkul bahwa senam memerlukan koordinasi gerakan dan penguasaan alat.

##### **2. Pemanasan dan Peregangan (15 Menit)**

1. Guru memimpin pemanasan dinamis berupa:  
 Jogging keliling lapangan atau aula  
 Arm swing, jumping jack, squat
2. Peregangan otot bahu, paha, pinggang, dan pergelangan tangan
3. Guru menekankan pentingnya pemanasan agar otot siap melakukan aktivitas senam yang cukup menuntut kekuatan dan kelenturan.

##### **3. Demonstrasi Gerakan Senam Ketangkasan (10 Menit)**

1. Guru mendemonstrasikan secara perlahan:  
 Lompatan di atas peti lompat  
 Keseimbangan di atas balok  
 Gerakan guling depan di atas matras

2. Teknik dasar seperti awalan, tumpuan tangan, posisi tubuh saat di udara, dan teknik pendaratan yang aman dijelaskan dengan bahasa sederhana dan visualisasi.

#### **4. Praktik Latihan Kombinasi Gerak (45 Menit)**

1. Siswa dibagi dalam 3 kelompok besar, masing-masing mencoba stasiun:  
**Stasiun 1:** Lompatan peti lompat dengan awalan dan pendaratan  
**Stasiun 2:** Guling depan dengan matras  
**Stasiun 3:** Jalan seimbang di atas balok
2. Guru dan asisten (jika ada) memberi panduan, mengoreksi teknik, serta mengamati sikap percaya diri dan keselamatan peserta. Rotasi dilakukan setiap  $\pm 10$  menit antar stasiun.
3. Siswa diberi waktu istirahat ringan antar stasiun.

#### **5. Permainan Mini - Senam Estafet (15 Menit)**

1. Siswa dalam kelompok diminta membuat rangkaian gerak:  
Lompatan di tempat  
Guling di matras  
Lari zig-zag kecil
2. Berdiri di atas balok 5 detik
3. Setiap kelompok tampil satu per satu dan diberi pujian oleh teman lain.
4. Guru memberikan umpan balik positif dan menyemangati semua kelompok.

#### **6. Pendinginan dan Refleksi (5 Menit)**

1. Siswa melakukan pendinginan dengan gerakan statis dan pernapasan.
2. Guru kemudian mengajak siswa merefleksikan:  
Apa yang paling menantang hari ini?  
Bagaimana perasaan kalian saat berhasil melompati peti lompat?  
Mengapa keseimbangan penting dalam olahraga?

#### **C. Penutup ( $\pm 25$ Menit)**

1. Guru menyampaikan kembali poin penting:  
Kombinasi gerak dominan membantu tubuh lebih kuat dan lentur  
Senam adalah aktivitas menyenangkan dan bermanfaat  
Selalu utamakan keselamatan dan kerja sama
2. Siswa mengisi jurnal refleksi dan menjawab pertanyaan:  
"Gerakan yang paling menantang bagi saya adalah..."  
"Saya akan berlatih lagi di rumah dengan cara..."
3. Guru menutup dengan motivasi bahwa kemampuan bisa ditingkatkan dengan latihan dan percaya diri.
4. Tugas rumah: siswa diminta menggambar rangkaian gerak senam ketangkasan dengan alat dan menjelaskan fungsinya.

**Asesmen Pembelajaran**

- **Asesmen awal:** pertanyaan reflektif dan diskusi pengalaman
- **Asesmen formatif:** observasi teknik dan sikap saat praktik
- **Asesmen sumatif:** penampilan kombinasi gerak dan jurnal refleksi

Mengetahui

Kepala Sekolah

.....

Guru

.....

.....

## Tes Tulis

Mata Pelajaran : PJOK  
Kelas : V  
Topik : Kombinasi Pola Gerak Dominan pada Senam Ketangkasan  
Menggunakan Alat  
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. Tujuan utama latihan senam ketangkasan adalah...  
A. Menambah tinggi badan  
B. Membuat kita cepat lelah  
C. Meningkatkan kelincahan dan koordinasi gerak ☒  
D. Mengurangi berat badan
2. Alat yang digunakan untuk senam loncat adalah...  
A. Kursi  
B. Peti lompat ☒  
C. Tangga  
D. Raket
3. Sebelum senam, kita harus melakukan...  
A. Pemanasan ☒  
B. Lari jarak jauh  
C. Istirahat  
D. Pendinginan
4. Guling depan dilakukan di atas...  
A. Balok  
B. Lantai keras  
C. Matras ☒  
D. Rumput
5. Posisi mendarat yang benar adalah...  
A. Kaki rapat dan tangan ke belakang  
B. Jongkok dan tangan ke depan ☒  
C. Berdiri dengan satu kaki  
D. Melompat kembali
6. Senam melatih kemampuan berikut, kecuali...  
A. Keseimbangan  
B. Kelincahan  
C. Kemalasan ☒  
D. Koordinasi
7. Gerakan jalan di balok bertujuan untuk melatih...  
A. Keberanian  
B. Keseimbangan ☒  
C. Kecepatan  
D. Lemah lembut
8. Teknik mendarat yang salah bisa menyebabkan...  
A. Cedera ☒  
B. Kegemukan

- C. Suara keras
  - D. Semangat
  - 9. Senam ketangkasan membutuhkan sikap...
    - A. Acuh tak acuh
    - B. Ceroboh
    - C. Disiplin dan percaya diri ☒
    - D. Marah-marah
  - 10. Saat senam, pandangan diarahkan ke...
    - A. Bawah
    - B. Belakang
    - C. Samping
    - D. Depan ☒
- 

**B. Soal Isian (5 Soal)**

1. Alat untuk mendarat dengan aman saat guling depan adalah \_\_\_\_\_.
2. Gerakan melompat dilakukan dengan menggunakan \_\_\_\_\_ sebagai tumpuan.
3. Latihan jalan di balok melatih \_\_\_\_\_ tubuh kita.
4. Guling depan memerlukan koordinasi antara \_\_\_\_\_ dan tubuh bagian bawah.
5. Senam ketangkasan meningkatkan \_\_\_\_\_ dan kelincahan.

\_\_\_\_\_.



## **Rencana Pelaksanaan Pembelajaran Mendalam**

### **Kombinasi Gerak Dasar Langkah dan Ayunan Lengan dalam Aktivitas Berirama**

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

#### **Identitas Peserta Didik**

Peserta didik kelas V SD dengan usia rata-rata 10–11 tahun, memiliki kemampuan dasar motorik yang terus berkembang, daya konsentrasi yang cukup baik, serta antusiasme tinggi terhadap aktivitas fisik berkelompok. Mereka juga mulai memahami konsep irama dan ekspresi gerak yang teratur.

#### **Identitas Materi Pembelajaran**

Materi pembelajaran berfokus pada kombinasi pola gerak langkah dan ayunan lengan dalam aktivitas berirama, untuk membentuk koordinasi tubuh yang harmonis dan ritmis, serta memperkenalkan dasar dari senam irama.

#### **Dimensi Profil Pelajar Pancasila**

- ✓ Bernalar kritis
- ✓ Mandiri
- ✓ Kreatif
- ✓ Bergotong royong
- ✓ Beriman, bertakwa kepada Tuhan YME, dan berakhlak mulia

---

#### **Capaian Pembelajaran**

Peserta didik mampu mengombinasikan gerakan dasar langkah dan ayunan lengan dalam pola aktivitas berirama secara percaya diri, benar secara teknis, dan menunjukkan sikap tanggung jawab serta kerja sama dalam aktivitas kelompok.

#### **Tujuan Pembelajaran**

Setelah mengikuti pembelajaran ini, peserta didik mampu:

1. Menjelaskan konsep dasar gerakan langkah dan ayunan lengan berirama.
2. mempraktikkan kombinasi gerak langkah dan ayunan lengan sesuai irama.
3. Menunjukkan kekompakan dan ketepatan ritme dalam kegiatan kelompok.
4. Menghargai pentingnya latihan ritmis terhadap kebugaran dan keindahan gerak.

#### **Praktik Pedagogis**

- Demonstrasi langsung
- Latihan berulang
- Kerja kelompok
- Refleksi individu

#### **Mitra Pembelajaran**

- Guru PJOK
- Teman kelompok
- Orang tua (untuk pengayaan di rumah)

## **Lingkungan Pembelajaran**

- Lapangan terbuka atau aula
- Speaker/audio player
- Area bebas rintangan untuk bergerak dengan irama

## **Pemanfaatan Digital**

- Audio musik irama moderat
- Video tutorial gerak langkah dan ayunan
- Proyektor (opsional)

## **Langkah-Langkah Pembelajaran**

### **A. Pendahuluan (15 Menit)**

1. Guru membuka kegiatan dengan menyapa siswa dan mengajak berdoa bersama.
2. Selanjutnya, guru menyampaikan tujuan pembelajaran hari ini, yaitu mengombinasikan langkah kaki dan ayunan lengan secara ritmis mengikuti irama musik.
3. Sebagai pemantik, guru menanyakan:  
“Pernahkah kalian menari mengikuti lagu?”  
“Bagaimana rasanya bergerak mengikuti irama?”
4. Guru menjelaskan bahwa hari ini siswa akan berlatih bergerak sesuai irama dengan menggunakan kombinasi langkah kaki dan ayunan lengan dalam format senam ritmis.

### **B. Kegiatan Inti (100 Menit)**

#### **1. Aktivasi Pengetahuan (10 Menit)**

1. Siswa diajak merefleksi pengalaman saat menari, bernyanyi, atau ikut senam pagi.
2. Guru menggiring diskusi ringan untuk mengenalkan bahwa dalam aktivitas ritmis, gerakan harus selaras dengan ketukan atau ritme musik.

#### **2. Pemanasan (10 Menit)**

1. Pemanasan terdiri atas:
  - Jalan dan lari ringan memutar lapangan
  - Gerakan tangan: swing ke depan-belakang dan putar lengan
  - Peregangan otot bahu, pinggul, dan pergelangan kaki
2. Guru menekankan bahwa pemanasan penting untuk menyiapkan tubuh dan mencegah cedera.

#### **3. Demonstrasi dan Latihan Terbimbing (20 Menit)**

1. Guru memperagakan gerakan langkah dasar (langkah biasa, langkah silang, langkah ke samping) yang dikombinasikan dengan ayunan lengan (ayun satu tangan, dua tangan, silang depan-belakang).
2. Musik pengiring irama 4/4 dimainkan.
3. Guru menunjukkan cara menyelaraskan gerakan dengan ketukan, lalu siswa menirukan bersama secara perlahan.

#### **4. Praktik Mandiri Terstruktur (30 Menit)**

1. Siswa dibagi menjadi beberapa kelompok kecil. Masing-masing kelompok:
  - Berlatih 4 kombinasi gerakan langkah dan ayunan secara berulang
  - Menyesuaikan tempo dengan musik
  - Saling mengoreksi teknik secara positif

2. Guru berkeliling, memberi umpan balik, dan memperbaiki kesalahan teknik atau ritme.

#### **5. Aktivitas Evaluatif - Senam Mini Berirama (20 Menit)**

1. Setiap kelompok menampilkan gerakan kombinasi selama  $\pm 1$  menit dengan musik pengiring. Kriteria penilaian meliputi:
  - Ketepatan ritme
  - Keselarasan langkah dan ayunan
  - Kekompakan kelompok
2. Kelompok lain memberikan apresiasi dan refleksi singkat.

#### **6. Pendinginan dan Refleksi (10 Menit)**

1. Siswa melakukan gerakan peregangan ringan dan latihan pernapasan.
2. Guru memandu refleksi:
  - “Apa gerakan favoritmu hari ini?”
  - “Mengapa gerakan harus sesuai irama?”

#### **C. Penutup (25 Menit)**

1. Guru mengulas kembali manfaat kombinasi langkah dan ayunan dalam aktivitas berirama, baik dari aspek kebugaran maupun keindahan gerak.
2. Siswa diarahkan mengisi jurnal refleksi dengan menjawab:
  - Saya merasa gerakan ... paling mudah
  - Saya perlu berlatih lebih banyak pada gerakan ...
  - Saya menikmati saat ...
3. Guru memberi motivasi untuk berlatih di rumah, dengan penugasan: “Buat satu kombinasi langkah dan ayunan sederhana selama 30 detik untuk ditunjukkan minggu depan.”

#### **Asesmen Pembelajaran**

- **Diagnostik:** Diskusi awal tentang pengalaman irama
- **Formatif:** Observasi teknik dan irama saat latihan
- **Sumatif:** Penampilan kelompok dan jurnal refleksi

Mengetahui

Kepala Sekolah

.....

Guru

.....

.....

## Tes Tulis

Mata Pelajaran : PJOK  
Kelas : V  
Topik : Kombinasi Gerak Dasar Langkah dan Ayunan Lengan  
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 langkah kaki yang benar harus dilakukan sesuai dengan...  
A. Kecepatan angin  
B. Irama musik ☒  
C. Arahkan teman  
D. Warna pakaian
- Ayunan lengan sebaiknya dilakukan dengan...  
A. Terburu-buru  
B. Asal-asalan  
C. Teratur dan seirama ☒  
D. Mata tertutup
- Gerakan berirama sering digunakan dalam...  
A. Permainan bola  
B. Senam irama ☒  
C. Lari cepat  
D. Lompat tinggi
- Musik iringan dalam aktivitas ini berguna untuk...  
A. Menarik perhatian  
B. Membingungkan gerakan  
C. Menyesuaikan gerakan dengan ritme ☒  
D. Meningkatkan suara guru
- Langkah kaki yang menyilang ke depan dinamakan...  
A. Langkah biasa  
B. Langkah silang ☒  
C. Langkah belakang  
D. Langkah mundur
- Ayunan dua lengan ke depan dan belakang termasuk gerak...  
A. Tersusun  
B. Kombinatorik  
C. Ritmis ☒  
D. Mendatar
- Salah satu tujuan dari aktivitas berirama adalah...  
A. Membuat siswa tertawa  
B. Meningkatkan koordinasi gerak ☒  
C. Melatih menyanyi  
D. Menjadi pelawak
- Saat bergerak, pandangan sebaiknya...  
A. Ke bawah

- B. Ke lantai
  - C. Lurus ke depan ☒
  - D. Menghadap tembok
9. Untuk menjaga kekompakan dalam kelompok, siswa harus...
- A. Menyalip temannya
  - B. Mengatur tempo bersama ☒
  - C. Berdiri sendiri
  - D. Tidak mendengar musik
10. Senam ritmis berbeda dengan senam lantai karena...
- A. Tidak butuh alat
  - B. Ada iringan musik ☒
  - C. Tidak bergerak
  - D. Hanya untuk atlet
- 

**B. Soal Isian (5 Soal)**

1. Gerakan kaki dalam aktivitas berirama harus disesuaikan dengan \_\_\_\_\_.
2. Ayunan lengan dilakukan dengan \_\_\_\_\_ dan \_\_\_\_\_.
3. Salah satu contoh langkah berirama adalah \_\_\_\_\_.
4. Musik dalam aktivitas berirama berfungsi untuk menjaga \_\_\_\_\_.
5. Senam ritmis dapat melatih \_\_\_\_\_ dan kekompakan.

\_\_\_\_\_.

## **Rencana Pelaksanaan Pembelajaran Mendalam Renang Gaya Dada**

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

### **Identitas Peserta Didik**

Peserta didik kelas V dengan karakteristik perkembangan usia 10–11 tahun yang secara fisik dan motorik mulai menunjukkan koordinasi tubuh yang baik. Peserta didik memiliki antusias tinggi terhadap aktivitas luar ruangan, khususnya yang melibatkan unsur permainan dan tantangan seperti berenang.

### **Identitas Materi Pembelajaran**

Materi ini membahas teknik dasar renang gaya dada, yaitu gaya renang yang menyerupai gerakan katak, dengan posisi dada menghadap permukaan air, tangan bergerak simetris dan kaki melakukan tendangan ke samping. Materi difokuskan pada teknik gerakan kaki, tangan, pernapasan, dan koordinasi keseluruhan.

### **Dimensi Profil Pelajar Pancasila**

- ✓ Bernalar kritis
- ✓ Mandiri
- ✓ Kreatif
- ✓ Bergotong royong
- ✓ Berkebinekaan global
- ✓ Beriman, bertakwa kepada Tuhan YME, dan berakhlak mulia

### **Capaian Pembelajaran**

Peserta didik mampu melakukan kombinasi gerak dasar gaya dada dalam renang dengan percaya diri, teknik yang tepat, serta menunjukkan sikap kerja sama dan kedisiplinan dalam pelaksanaan pembelajaran air.

### **Tujuan Pembelajaran**

Setelah mengikuti pembelajaran, peserta didik diharapkan mampu:

1. Menjelaskan teknik dasar renang gaya dada secara teoritis.
2. Menunjukkan gerak kaki dan tangan gaya dada dengan tepat.
3. Melakukan koordinasi gerakan gaya dada dalam lintasan pendek.
4. Menunjukkan keberanian dan kedisiplinan dalam aktivitas air.

### **Praktik Pedagogis**

- Demonstrasi teknik
- Latihan keterampilan bertahap
- Praktik kolaboratif dalam kelompok
- Refleksi dan umpan balik

---

### **Mitra Pembelajaran**

- Guru PJOK
- Teman sebaya

- Instruktur kolam renang (jika ada)

### **Lingkungan Pembelajaran**

- Kolam renang dangkal
- Area tepi kolam
- Tempat pengeringan dan ruang ganti

### **Pemanfaatan Digital**

- Video teknik renang gaya dada
- Audio gerakan berirama
- Timer latihan dan evaluasi

### **Langkah-Langkah Pembelajaran (±1100 kata)**

#### **A. Pendahuluan (15 Menit)**

1. Guru memulai dengan menyapa siswa dan membimbing doa bersama.
2. Guru menjelaskan pentingnya renang sebagai keterampilan hidup yang mendasar dan menyenangkan. Kemudian guru menjelaskan bahwa gaya dada adalah gaya yang mudah dipelajari oleh pemula karena posisi tubuh tetap stabil dan kepala dapat berada di atas air lebih lama.
3. Untuk membangun motivasi, guru menayangkan video singkat renang gaya dada dan mengajukan pertanyaan eksploratif:  
 “Apa yang kalian lihat dari gerakan tangan dan kaki perenang dalam video?”  
 “Mengapa renang menjadi keterampilan yang penting untuk kita pelajari?”
4. Guru menyampaikan tujuan pembelajaran hari itu dan menyampaikan aturan keselamatan dasar saat di kolam renang.

#### **B. Kegiatan Inti (100 Menit)**

##### **1. Aktivasi Pengetahuan (10 Menit)**

1. Siswa diajak mengingat pengalaman berenang sebelumnya, baik di sungai, laut, maupun kolam.
2. Guru memancing pengetahuan awal siswa dengan pertanyaan:  
 “Apa yang kamu rasakan ketika berada di air?”  
 “Bagaimana cara kamu mengapung atau bergerak di air?”
3. Dari tanggapan siswa, guru menghubungkan pentingnya memahami teknik dasar sebelum praktik agar aman dan efektif.

##### **2. Pemanasan (15 Menit)**

1. Guru memandu siswa untuk melakukan pemanasan tubuh bagian atas dan bawah. Pemanasan mencakup:
  - Peregangan lengan, bahu, pinggang, lutut
  - Gerakan tangan memutar, lompat-lompat ringan
  - Simulasi gerak kaki katak secara berdiri
2. Guru menjelaskan bahwa pemanasan sangat penting untuk menghindari kram saat berenang.

##### **3. Demonstrasi Teknik (15 Menit)**

1. Guru memperagakan teknik dasar renang gaya dada secara bertahap:
  - Gerakan kaki seperti katak: ditekuk ke dalam, lalu tendang ke luar dan lurus
  - Gerakan tangan: dorong ke depan, buka ke samping, dan tarik ke dada

- Koordinasi napas: tarik napas saat tangan ke depan, hembuskan saat tangan membuka
2. Siswa memperhatikan dan menirukan secara perlahan di darat, menggunakan gerakan simulasi.

#### 4. Latihan Terbimbing di Kolam (35 Menit)

1. Siswa dibagi menjadi kelompok kecil. Dengan pendampingan guru:
  - Latihan mengapung dan menendang kaki gaya katak di dinding kolam
  - Latihan gerak tangan sambil berdiri atau dengan bantuan pelampung
  - Latihan koordinasi gerakan dengan lintasan  $\pm 5$  meter
2. Guru memberi umpan balik langsung mengenai posisi tubuh, gerakan kaki, dan sinkronisasi tangan-napas.

#### 5. Simulasi Kombinasi dan Evaluasi Formatif (20 Menit)

1. Setiap siswa mencoba berenang gaya dada secara utuh dalam lintasan pendek. Guru mengamati:
  - Keberanian masuk air
  - Ketepatan gerakan tangan dan kaki
  - Koordinasi napas
2. Siswa yang sudah mahir diberi tantangan meningkatkan efisiensi gerakan.

#### 6. Pendinginan dan Refleksi (10 Menit)

1. Setelah seluruh sesi latihan selesai, siswa diajak melakukan gerakan pendinginan di tepi kolam seperti:
  - Jalan ringan di kolam
  - Putar pergelangan tangan dan kaki
  - Regangkan bahu dan leher
2. Guru memandu refleksi:
  - “Gerakan apa yang paling sulit bagimu hari ini?”
  - “Apa yang akan kamu latih lagi minggu depan?”

#### C. Penutup (25 Menit)

1. Guru merangkum pembelajaran gaya dada dari aspek gerak dasar hingga kombinasi.
2. Guru juga menekankan nilai disiplin, keberanian, dan kerja sama.
3. Penugasan rumah berupa pengamatan video gaya dada dan mencatat urutan gerakan yang dilakukan perenang profesional.

#### Asesmen Pembelajaran

- **Diagnostik:** Tanya jawab awal
- **Formatif:** Observasi teknik selama praktik
- **Sumatif:** Unjuk kerja lintasan renang dan penugasan refleksi gerak

Mengetahui

Kepala Sekolah

.....

Guru

.....

.....



## Tes Tulis

Mata Pelajaran : PJOK  
Kelas : V  
Topik : Renang Gaya Dada  
Waktu : 45 Menit

### A. Pilihan Ganda

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

1. Dalam gaya dada, posisi tubuh menghadap...  
A. Dasar kolam  
B. Ke samping  
C. Ke atas  
D. Permukaan air ☒
2. Gerakan kaki gaya dada menyerupai gerakan...  
A. Kuda  
B. Katak ☒  
C. Burung  
D. Ayam
3. Tujuan melakukan pemanasan sebelum berenang adalah...  
A. Meningkatkan nafsu makan  
B. Mendinginkan tubuh  
C. Menghindari kram otot ☒  
D. Membuat teman tertawa
4. Saat tangan mendorong air ke samping, napas sebaiknya...  
A. Diambil  
B. Ditahan  
C. Dibuang ☒  
D. Ditahan lama-lama
5. Kombinasi gerak tangan dan kaki harus dilakukan secara...  
A. Acak  
B. Bergantian  
C. Terkoordinasi ☒  
D. Sekencang mungkin
6. Bagian tubuh yang pertama kali bergerak dalam gaya dada adalah...  
A. Kepala  
B. Tangan ☒  
C. Kaki  
D. Perut
7. Posisi kepala saat gaya dada sebaiknya...  
A. Tenggelam sepenuhnya  
B. Di atas air ☒  
C. Melihat langit  
D. Tidak bergerak
8. Gerakan tangan gaya dada diawali dengan posisi...  
A. Memeluk tubuh

- B. Ditarik ke belakang
  - C. Lurus ke depan ☒
  - D. Di samping badan
9. Dalam renang gaya dada, tangan dan kaki bergerak secara...
- A. Bergantian
  - B. Simetris ☒
  - C. Tidak beraturan
  - D. Diam saja
10. Setelah berenang, kita perlu...
- A. Minum es
  - B. Lari cepat
  - C. Pendinginan dan peregangan ☒
  - D. Menyelam lagi
- 

**B. Soal Isian (5 Soal)**

1. Renang gaya dada sering disebut juga sebagai gaya \_\_\_\_\_.
2. Gerakan kaki pada gaya dada menyerupai gerakan kaki \_\_\_\_\_.
3. Gerakan tangan gaya dada dimulai dari posisi \_\_\_\_\_.
4. Untuk menghindari kram saat renang, kita harus melakukan \_\_\_\_\_.
5. Gerakan gaya dada dilakukan di permukaan \_\_\_\_\_.

## **Rencana Pelaksanaan Pembelajaran Mendalam**

### **Pemeliharaan Diri dan Orang Lain dari Penyakit**

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

#### **Identitas Peserta Didik**

Peserta didik kelas V Sekolah Dasar dengan karakteristik usia 10–11 tahun. Secara psikologis berada pada tahap operasional konkret, mampu berpikir logis tentang kejadian nyata, serta mulai memahami pentingnya kesehatan pribadi dan sosial. Memiliki pengalaman dalam menjaga kebersihan diri dan lingkungan, namun masih membutuhkan penguatan sikap dan pemahaman yang benar dalam mencegah penyakit.

#### **Identitas Materi Pembelajaran**

Materi ini mencakup pengertian, penyebab, serta cara pencegahan penyakit menular dan tidak menular. Penekanan diberikan pada perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS), pentingnya cuci tangan pakai sabun, kebersihan lingkungan, serta peran aktif siswa dalam menjaga diri dan mengajak orang lain di sekitarnya untuk hidup sehat.

#### **Dimensi Profil Pelajar Pancasila**

- ✓ Beriman dan bertakwa kepada Tuhan YME serta berakhlak mulia
- ✓ Mandiri
- ✓ Bernalar kritis
- ✓ Bergotong royong

#### **Capaian Pembelajaran**

Peserta didik mampu menunjukkan perilaku menjaga kebersihan diri dan lingkungan, mengenali jenis penyakit serta cara pencegahannya, serta mampu mengajak orang lain untuk hidup sehat.

#### **Tujuan Pembelajaran**

1. Menjelaskan pengertian penyakit menular dan tidak menular.
2. Mengidentifikasi penyebab umum penyakit dalam kehidupan sehari-hari.
3. Menunjukkan cara mencegah penyakit melalui PHBS.
4. Menumbuhkan sikap peduli terhadap kesehatan diri dan lingkungan.

#### **Praktik Pedagogis**

- Kegiatan berbasis pengalaman
- Diskusi kelompok
- Simulasi cuci tangan dan PHBS
- Refleksi tindakan nyata

#### **Mitra Pembelajaran**

- Guru PJOK
- Petugas UKS
- Teman sebaya
- Orang tua siswa

## **Lingkungan Pembelajaran**

- Ruang kelas
- Toilet sekolah
- Area cuci tangan
- Taman sekolah

## **Pemanfaatan Digital**

- Tayangan video edukasi kesehatan
- Poster digital PHBS
- Kuis interaktif berbasis Google Form (jika daring)

## **Langkah-Langkah Pembelajaran**

### **A. Pendahuluan (15 Menit)**

1. Guru menyapa siswa dan memimpin doa bersama.
2. Guru mengaitkan topik dengan kondisi nyata yang sering dijumpai, misalnya: “Pernahkah kalian sakit flu atau demam?” atau “Mengapa kita harus cuci tangan sebelum makan?”
3. Guru menyampaikan tujuan pembelajaran hari ini, yaitu mempelajari bagaimana menjaga diri dan orang lain agar terhindar dari penyakit, serta mengenali berbagai cara pencegahan melalui kebiasaan hidup sehat.
4. Guru menayangkan video singkat tentang dampak buruk dari lingkungan yang kotor dan kurangnya kebiasaan cuci tangan.

### **B. Kegiatan Inti (100 Menit)**

#### **1. Aktivasi Pengetahuan (10 Menit)**

Guru memberikan pertanyaan pemantik:

- “Apa yang terjadi jika kita jarang mencuci tangan?”
- “Bagaimana cara kamu menjaga kesehatan tubuh?”

Siswa diajak mengingat kembali materi tentang pentingnya menjaga kebersihan diri. Guru memfasilitasi diskusi ringan untuk menggali pemahaman awal siswa.

#### **2. Eksplorasi Materi (20 Menit)**

Guru menjelaskan:

- Pengertian penyakit menular (misal: flu, diare, demam berdarah)
- Penyakit tidak menular (misal: hipertensi, asma, diabetes)
- Cara penyebaran penyakit menular melalui udara, air, makanan, sentuhan
- Pentingnya perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS)

Guru juga menjelaskan gejala umum penyakit dan langkah sederhana pencegahan, seperti memakai masker, mencuci tangan, menjaga kebersihan kuku, dan makanan sehat.

#### **3. Simulasi dan Latihan (25 Menit)**

Siswa dibagi menjadi beberapa kelompok kecil. Masing-masing kelompok melakukan praktik:

- Cuci tangan pakai sabun dengan 6 langkah WHO
- Menata tempat duduk agar tidak terlalu berdekatan
- Menyusun poster ajakan menjaga kebersihan

Guru memberikan penilaian observasi terhadap ketepatan teknik, sikap, dan kerja sama.

#### **4. Diskusi dan Refleksi Kelompok (20 Menit)**

Setiap kelompok mempresentasikan posternya dan menjelaskan alasan mengapa ajakan itu penting. Guru mendorong siswa bertanya kepada teman kelompok lain. Guru memfasilitasi refleksi:

- “Apa manfaat menjaga kebersihan lingkungan sekolah?”
- “Bagaimana kamu bisa mengajak keluargamu hidup sehat?”

### 5. Permainan Interaktif (20 Menit)

Guru menyelenggarakan kuis cepat dengan pertanyaan seputar materi menggunakan kartu jawaban “benar” dan “salah”. Kegiatan ini bertujuan menguatkan kembali pemahaman siswa sambil meningkatkan keterlibatan dan keseruan belajar.

### 6. Pendinginan dan Peneguhan (5 Menit)

Guru menegaskan kembali bahwa menjaga kesehatan bukan hanya untuk diri sendiri, tetapi juga untuk orang di sekitar. Guru memberikan penguatan bahwa kebiasaan kecil seperti mencuci tangan, membuang sampah pada tempatnya, dan menjaga makanan bersih dapat mencegah penyakit berbahaya.

### C. Penutup (25 Menit)

1. Guru mengajak siswa merangkum isi pembelajaran hari itu. Beberapa siswa diminta menyebutkan tiga hal yang mereka pelajari.
2. Guru memberikan pujian atas partisipasi aktif. Penugasan rumah berupa:  
Membuat laporan singkat tentang kebiasaan hidup bersih yang dilakukan di rumah selama 3 hari.
3. Guru menutup pembelajaran dengan doa bersama.

### Asesmen Pembelajaran

- **Asesmen Diagnostik:** Tanya jawab awal
- **Asesmen Formatif:** Observasi diskusi, simulasi, presentasi kelompok
- **Asesmen Sumatif:** Kuis lisan dan tugas rumah

Mengetahui  
Kepala Sekolah

.....  
Guru

.....

.....

## Tes Tulis

**Mata Pelajaran** : PJOK  
**Kelas** : V  
**Topik** : Pemeliharaan Diri dan Orang Lain dari Penyakit  
**Waktu** : 45 Menit

### A. Pilihan Ganda

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

1. Penyakit yang dapat menular dari satu orang ke orang lain disebut...  
A. Penyakit dalam  
B. Penyakit turunan  
C. Penyakit menular ☒  
D. Penyakit tidak menular
2. Berikut ini contoh penyakit tidak menular adalah...  
A. Flu  
B. Tifus  
C. Asma ☒  
D. Demam berdarah
3. Salah satu cara mencegah penyakit adalah dengan...  
A. Bermain sepanjang hari  
B. Menjaga kebersihan ☒  
C. Membiarkan sampah berserakan  
D. Tidak mandi
4. PHBS adalah singkatan dari...  
A. Peningkatan Hidup Bersama Sehat  
B. Perilaku Hidup Bersih dan Sehat ☒  
C. Penanggulangan Hidup Bersama Sekolah  
D. Pengurangan Hama Bersama Sekolah
5. Cuci tangan yang baik menggunakan...  
A. Air kotor  
B. Air hangat  
C. Sabun dan air mengalir ☒  
D. Tisu
6. Penyakit yang menyebar melalui gigitan nyamuk adalah...  
A. TBC  
B. Demam berdarah ☒  
C. Asma  
D. Diabetes
7. Menutup mulut saat batuk bertujuan untuk...  
A. Biar tidak ribut  
B. Mencegah penularan penyakit ☒  
C. Menakuti orang  
D. Menghindari suara
8. Salah satu penyebab penyakit adalah...  
A. Kebersihan yang baik  
B. Pola tidur yang teratur  
C. Makanan bersih  
D. Lingkungan kotor ☒

9. Membuang sampah sembarangan dapat menyebabkan...
- A. Lingkungan bersih
  - B. Penyakit ☒
  - C. Udara segar
  - D. Rasa nyaman
10. Untuk menjaga kesehatan, kita perlu makan...
- A. Jajanan sembarangan
  - B. Makanan cepat saji
  - C. Makanan bergizi ☒
  - D. Cokelat dan permen
- 

**B. Soal Isian**

1. Penyakit yang ditularkan melalui udara disebut \_\_\_\_\_.
2. PHBS merupakan singkatan dari \_\_\_\_\_.
3. Contoh penyakit menular adalah \_\_\_\_\_.
4. Salah satu cara mencegah penyakit adalah dengan \_\_\_\_\_.
5. Penyakit yang disebabkan oleh nyamuk adalah \_\_\_\_\_.

## **Rencana Pelaksanaan Pembelajaran Mendalam**

### **Bahaya Rokok, Minuman Keras, dan Narkoba**

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

#### **Identitas Peserta Didik**

Peserta didik kelas V SD, berusia 10–11 tahun, berada dalam masa perkembangan emosional dan sosial yang pesat. Mereka mulai mengenal pengaruh lingkungan, termasuk potensi penyimpangan seperti rokok dan narkoba. Pembelajaran ini penting untuk membentuk ketahanan diri anak melalui pemahaman yang kuat tentang bahaya zat adiktif.

#### **Identitas Materi Pembelajaran**

Materi mencakup pengertian zat adiktif, jenis-jenisnya (rokok, alkohol, narkoba), bahaya terhadap tubuh, dampak sosial dan hukum, serta cara menghindari pengaruh buruk pergaulan. Sumber belajar berasal dari dokumen modul yang disediakan dan tayangan edukatif.

#### **Dimensi Profil Pelajar Pancasila**

- ✓ Beriman dan bertakwa kepada Tuhan YME serta berakhlak mulia
- ✓ Mandiri
- ✓ Bernalar kritis
- ✓ Berkebhinekaan global
- ✓ Bergotong royong

#### **Capaian Pembelajaran**

Peserta didik mampu memahami dan menjelaskan bahaya zat adiktif seperti rokok, alkohol, dan narkoba serta menunjukkan sikap menolak ajakan buruk terkait penggunaannya.

#### **Tujuan Pembelajaran**

1. Menjelaskan pengertian dan jenis zat adiktif
2. Mengidentifikasi bahaya rokok, alkohol, dan narkoba bagi kesehatan
3. Menjelaskan dampak sosial dan hukum dari penggunaan zat berbahaya
4. Mengembangkan sikap asertif dalam menolak ajakan negatif

#### **Praktik Pedagogis**

- Bermakna dan kontekstual
- Pembelajaran berbasis nilai dan sikap
- Interaktif dan reflektif
- Pemodelan penolakan ajakan buruk

#### **Mitra Pembelajaran**

- Guru kelas dan PJOK
- Orang tua
- Petugas kesehatan/UKS
- Teman sebaya

#### **Lingkungan Pembelajaran**



- Kelas
- Lingkungan sekolah
- Lingkungan rumah

### **Pemanfaatan Digital**

- Video edukatif bahaya narkoba
- Poster digital kampanye anti-narkoba
- Kuis interaktif online/offline

### **Langkah-Langkah Pembelajaran**

#### **A. Pendahuluan (15 menit)**

1. Guru memulai dengan menyapa dan mengajak siswa berdoa.
2. Guru mengaitkan topik dengan fenomena nyata: “Kalian pernah melihat iklan rokok? Apa yang kalian pikirkan ketika melihatnya?”
3. Guru menekankan pentingnya kesadaran sejak dini tentang bahaya zat berbahaya bagi tubuh dan kehidupan sosial.
4. Tujuan pembelajaran hari itu disampaikan secara jelas dan sederhana.

#### **B. Kegiatan Inti (100 menit)**

##### **1. Aktivasi Pengetahuan (15 menit)**

Guru mengajukan pertanyaan:

- “Apa itu zat berbahaya?”
- “Apa dampaknya jika seseorang merokok?”

Siswa diminta menjawab berdasarkan pengetahuan awal. Guru menuliskan hasil diskusi di papan tulis sebagai peta awal pemahaman.

##### **2. Eksplorasi Materi (25 menit)**

Guru menjelaskan:

- Pengertian zat adiktif: zat yang menyebabkan ketergantungan
- Jenis zat adiktif: rokok, alkohol, dan narkoba
- Bahaya: merusak jantung, paru-paru, otak, hati, dan sistem saraf
- Dampak sosial: dikucilkan, kriminalitas, putus sekolah
- Dampak hukum: melanggar undang-undang, hukuman pidana

Materi disampaikan dengan bahasa yang sederhana dan penuh contoh. Siswa menyimak dan mencatat poin penting.

##### **3. Video dan Diskusi (20 menit)**

Guru memutar video pendek tentang kisah nyata anak-anak yang terdampak rokok dan narkoba. Setelah itu, siswa diminta membentuk kelompok diskusi:

- Apa yang kalian rasakan setelah melihat video?
- Mengapa kita harus menolak ajakan mencoba rokok/narkoba?

Perwakilan kelompok menyampaikan hasil diskusi. Guru menekankan empati dan rasa peduli.

##### **4. Simulasi Asertif (20 menit)**

Guru memberikan skenario: “Bayangkan temanmu mengajak mencoba rokok. Apa yang kamu katakan?”

Siswa diajak bermain peran. Beberapa siswa berperan sebagai pengajak, lainnya sebagai penolak. Guru mengarahkan agar jawaban mencerminkan keberanian dan kesopanan: “Maaf, saya tidak mau. Itu tidak baik untuk tubuh saya.”

Melalui simulasi ini, siswa belajar berkata “tidak” dengan yakin.

### 5. Kreativitas Siswa (10 menit)

Siswa diminta menggambar poster ajakan hidup sehat atau larangan rokok. Guru mendampingi dan memberi motivasi.

### 6. Refleksi dan Peneguhan (10 menit)

Guru memberikan pertanyaan reflektif:

- “Apa yang akan kamu lakukan jika melihat temanmu merokok?”
- “Bagaimana kamu menjaga dirimu agar tidak tergoda?”

Guru menyimpulkan bahwa menjauhi rokok, alkohol, dan narkoba adalah cara mencintai diri dan masa depan. Siswa diajak membuat komitmen pribadi menolak zat berbahaya.

### C. Penutup (25 menit)

1. Siswa menyebutkan kembali poin penting: jenis zat adiktif, bahaya, dan cara menolaknya. Guru memberi apresiasi pada keberanian siswa menyampaikan pendapat dan partisipasi dalam simulasi.
2. Penugasan rumah:
  - Mewawancarai anggota keluarga tentang bahaya rokok
  - Menulis 3 alasan mengapa tidak ingin mencoba narkoba
3. Guru menutup dengan doa dan pesan moral untuk menjaga tubuh dan masa depan.

### Asesmen Pembelajaran

- **Diagnostik:** Tanya jawab awal
- **Formatif:** Diskusi kelompok, simulasi, poster
- **Sumatif:** Evaluasi lisan dan tertulis

Mengetahui  
Kepala Sekolah

.....  
Guru

.....

.....

## Tes Tulis

**Mata Pelajaran** : PJOK  
**Kelas** : V  
**Topik** : Bahaya Rokok, Minuman Keras, dan Narkoba  
**Waktu** : 45 Menit

### A. Pilihan Ganda

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

1. Zat adiktif menyebabkan...  
A. Kesehatan meningkat  
B. Ketergantungan ☒  
C. Nafsu makan bertambah  
D. Kekuatan tubuh
2. Berikut ini yang termasuk zat adiktif adalah...  
A. Air putih  
B. Susu  
C. Rokok ☒  
D. Buah-buahan
3. Salah satu dampak rokok bagi tubuh adalah...  
A. Paru-paru sehat  
B. Kecerdasan meningkat  
C. Kerusakan paru-paru ☒  
D. Tulang menjadi kuat
4. Minuman keras disebut juga...  
A. Energi drink  
B. Alkohol ☒  
C. Sirup  
D. Jus
5. Narkoba dapat menyebabkan...  
A. Penyembuhan cepat  
B. Kegembiraan  
C. Ketergantungan dan kerusakan otak ☒  
D. Sembuh dari penyakit
6. Merokok di usia muda bisa menyebabkan...  
A. Berat badan naik  
B. Nafas menjadi panjang  
C. Gangguan pertumbuhan ☒  
D. Sukses belajar
7. Menolak ajakan merokok adalah sikap yang...  
A. Egois  
B. Sombong  
C. Asertif ☒  
D. Jahat
8. Dampak sosial pengguna narkoba adalah...  
A. Disukai semua orang  
B. Diterima di sekolah  
C. Dikucilkan ☒  
D. Diberi penghargaan

9. Orang yang menyalahgunakan narkoba bisa...
- A. Hidup sehat
  - B. Masuk penjara ☒
  - C. Menjadi dokter
  - D. Jadi teladan
10. Untuk mencegah bahaya zat adiktif kita harus...
- A. Coba-coba dulu
  - B. Menghindarinya ☒
  - C. Membelinya sedikit
  - D. Menggunakannya diam-diam
- 

**B. Soal Isian**

1. Zat adiktif adalah \_\_\_\_\_.
2. Contoh zat adiktif yang berbahaya bagi tubuh adalah \_\_\_\_\_.
3. Salah satu dampak rokok adalah merusak \_\_\_\_\_.
4. Menolak ajakan buruk disebut sikap \_\_\_\_\_.
5. Narkoba termasuk zat \_\_\_\_\_ yang dilarang oleh hukum.