

**RENCANA PELAKSANAAN
PEMBELAJARAN MENDALAM
KELAS 4**

PJOK
(Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan)



SEMESTER 1

- 1. Aktivitas Variasi dan Kombinasi Pola Gerak Dasar Lokomotor**
- 2. Aktivitas Variasi dan Kombinasi Pola Gerak Dasar Non-Lokomotor**
- 3. Aktivitas Variasi dan Kombinasi Pola Gerak Dasar Manipulatif**
- 4. Aktivitas Senam**

SD NEGERI GONODRUSO 02
TAHUN AJARAN 2026/2027

Rencana Pelaksanaan Pembelajaran Mendalam

Aktivitas Variasi dan Kombinasi Pola Gerak Dasar Lokomotor

Nama Sekolah : Gondoruso 02
Kelas/Semester : IV/I
Mata Pelajaran : PJOK
Alokasi waktu (JP) : 4 JP

A. Identitas Peserta Didik

Peserta didik memiliki kemampuan fisik dan pemahaman awal yang bervariasi mengenai pola gerak dasar lokomotor. Beberapa sudah terbiasa berlari dan melompat dalam kegiatan bermain sehari-hari, namun belum mampu melakukan variasi dan kombinasi gerak secara sistematis. Mereka menunjukkan antusiasme tinggi terhadap aktivitas fisik dan bersikap kooperatif dalam kerja kelompok.

B. Identitas Materi Pembelajaran

Materi terdiri dari variasi dan kombinasi gerakan berjalan, berlari, melompat, dan meloncat yang disesuaikan dengan ruang, waktu, dan arah. Materi dikaitkan dengan aktivitas bermain seperti engklek dan lari rintangan yang dikemas menyenangkan dan menumbuhkan kerja sama.

C. Dimensi Profil Pelajar Pancasila

- ☒ Mandiri
- ☒ Gotong Royong
- ☒ Bernalar Kritis

D. Capaian Pembelajaran

Peserta didik mampu mempraktikkan variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor secara mandiri dan benar melalui aktivitas permainan sederhana, serta menunjukkan sikap mandiri dan kolaboratif selama proses pembelajaran.

E. Topik Pembelajaran

Aktivitas Variasi dan Kombinasi Pola Gerak Dasar Lokomotor

F. Tujuan Pembelajaran

Peserta didik mampu:

1. Menjelaskan konsep gerakan berjalan, berlari, melompat, dan meloncat.
2. Mempraktikkan variasi dan kombinasi gerakan lokomotor secara mandiri.
3. Berkolaborasi dalam kelompok untuk menyelesaikan tantangan gerak.
4. Menunjukkan sikap percaya diri, disiplin, dan kerja sama.
5. Merefleksikan pengalaman belajar melalui jurnal refleksi.

G. Praktik Pedagogis

Pendekatan: *Aktivitas fisik berbasis permainan.*

Metode: Demonstrasi, praktik langsung, diskusi kelompok kecil.

H. Mitra Pembelajaran

Rekan satu tim, guru pendamping, dan lingkungan sekolah sebagai ruang praktik.

I. Lingkungan Pembelajaran

- Fisik: Lapangan sekolah atau halaman terbuka.
- Virtual: Tidak digunakan.
- Budaya Belajar: Aktif, kolaboratif, dan kompetitif secara sehat.

J. Pemanfaatan Digital

- Perencanaan: Modul digital guru.
- Pelaksanaan: Video pembelajaran (jika tersedia).
- Asesmen: Observasi langsung dan refleksi digital (jika ada perangkat).

K. Langkah-langkah Pembelajaran

I. Tahap Awal (10 menit) – *Berkesadaran, Bermakna*

1. Guru menyambut siswa dengan hangat, menyampaikan salam dan mengajak berdoa.
2. Guru melakukan apersepsi dengan mengajukan pertanyaan seperti,
 - “Apakah kalian suka bermain lompat tali atau lari-larian?”
 - “Menurut kalian, mengapa kita perlu melatih gerakan berjalan, berlari, dan melompat dengan benar?”
3. Selanjutnya, guru menyampaikan tujuan pembelajaran dan pentingnya melakukan gerak dasar secara teratur untuk menjaga kebugaran tubuh.

II. Tahap Inti (110 menit) – *Bermakna, Menggembirakan*

Pemanasan (10 menit)

1. Dilakukan secara menyenangkan melalui permainan "Engklek".
- Siswa dibagi 4 kelompok, masing-masing bermain giliran.
 - Gaco dilempar ke kotak, lalu melompat dengan satu kaki, mengikuti aturan.
 - Aktivitas ini membangkitkan semangat, keseimbangan, dan fokus.

Inti Aktivitas (85 menit)

1. Pengamatan dan Demonstrasi (10 menit)
Guru mendemonstrasikan berbagai variasi gerakan seperti:
 - Melompat ke depan dengan satu kaki
 - Meloncat ke atas dengan dua kaki
 - Berlari zig-zag melewati rintangan
2. Praktik Mandiri dan Kelompok (45 menit)
 - Siswa dibagi menjadi 4 kelompok kecil
 - Setiap kelompok melakukan sirkuit gerakan:
 - a. Jalan cepat – lompat jauh
 - b. Lari melewati rintangan
 - c. Kombinasi jalan–lari–lompat
 - Guru memberikan umpan balik langsung
 - Terdapat rotasi agar semua siswa mencoba tiap aktivitas
3. Diskusi dan Refleksi Kelompok (15 menit)
Siswa berdiskusi:
 - Gerakan mana yang paling menantang
 - Bagaimana cara agar mendarat dengan aman

- Apa manfaat dari latihan ini dalam kehidupan sehari-hari
- 4. Tantangan Kolaboratif (15 menit)
- Permainan beregu: "Lari Ambil Bendera"
- Tiap anggota tim harus menyelesaikan satu gerakan (jalan – lari – lompat)
- Tim tercepat dan paling rapi menyusun bendera dinyatakan pemenang

Pendinginan (10 menit)

- Gerakan rileks dan peregangan ringan
- Pernapasan dalam bersama
- Guru menyampaikan apresiasi atas partisipasi siswa

III. Tahap Akhir (20 menit) – Berkesadaran

- Guru dan siswa bersama menyimpulkan pembelajaran hari ini.
- Siswa mengisi jurnal refleksi dengan pertanyaan:
“Gerakan mana yang paling saya kuasai dan mana yang masih perlu saya latih?”
- Guru mengarahkan rencana pembelajaran minggu depan (misalnya: pola gerak non-lokomotor)
- Mengakhiri dengan tepuk semangat dan doa penutup.

L. Asesmen Pembelajaran

- Awal: Tanya jawab singkat (verbal) tentang pengalaman gerak siswa.
- Proses: Observasi keterampilan gerak dan kerja sama saat bermain.
- Akhir: Tes tulis, refleksi siswa, penilaian proyek gerak kelompok.

Mengetahui

Kepala Sekolah



AGUS ARIYANTO, M.Pd
NIP. 196608172000121002

Pasirian, 18 Januari 2026

Guru PJOK

HULIADI Ama, Pd. OR
NIP. 197607152025211076

Tes Tulis

Mata Pelajaran : PJOK
Kelas : IV
Topik : Aktivitas Variasi dan Kombinasi 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. Gerakan berpindah tempat dari satu titik ke titik lain disebut...
 - a. Nonlokomotor
 - b. Lokomotor ☒
 - c. Manipulatif
 - d. Koordinatif
2. Gerakan melompat biasanya diawali dengan...
 - a. Duduk
 - b. Berdiri satu kaki
 - c. Tolakan satu atau dua kaki ☒
 - d. Mendarat di tumit
3. Berikut ini yang termasuk gerak dasar lokomotor adalah...
 - a. Duduk
 - b. Berdiri
 - c. Berjalan ☒
 - d. Menoleh
4. Gerakan meloncat dilakukan dengan...
 - a. Satu kaki untuk menolak dan mendarat
 - b. Dua kaki menolak dan satu kaki mendarat
 - c. Dua kaki menolak dan dua kaki mendarat ☒
 - d. Tanpa tolakan
5. Aktivitas yang dapat mengembangkan kemampuan berlari zig-zag adalah...
 - a. Engklek
 - b. Lari rintangan ☒
 - c. Jalan santai
 - d. Senam irama
6. Gerakan yang melibatkan otot besar disebut...
 - a. Gerak mikro
 - b. Gerak minor
 - c. Gerak dasar ☒
 - d. Gerak halus
7. Gerakan melompat yang dilakukan di tempat disebut...
 - a. Lari cepat
 - b. Lompatan vertikal ☒
 - c. Jalan perlahan
 - d. Loncat jauh
8. Kombinasi gerak jalan dan lompat membantu melatih...
 - a. Keseimbangan dan kecepatan ☒

- b. Konsentrasi dan membaca
 - c. Menulis dan membaca
 - d. Istirahat dan relaksasi
9. Ketika bermain engklek, kita belajar tentang...
- a. Melukis garis
 - b. Strategi menangkap bola
 - c. Koordinasi kaki dan keseimbangan ☒
 - d. Menghitung cepat
10. Salah satu manfaat latihan gerak dasar adalah...
- a. Membuat lelah
 - b. Meningkatkan stamina dan kekuatan ☒
 - c. Mengurangi waktu bermain
 - d. Menurunkan semangat

B. Soal Isian Singkat (5 Soal)

1. Gerakan yang menyebabkan tubuh berpindah tempat disebut gerak ...
2. Melompat dilakukan dengan tolakan dan mendarat menggunakan ...
3. Aktivitas “engklek” membantu melatih ... dan ...
4. Salah satu manfaat berlari adalah meningkatkan ... tubuh
5. Saat melompat, kita harus mendarat dengan ... untuk menghindari cedera

Rencana Pelaksanaan Pembelajaran Mendalam

Aktivitas Variasi dan Kombinasi Pola Gerak Dasar Non-Lokomotor

Nama Sekolah : SDN GONODRUSO 02
Kelas/Semester : IV/I
Mata Pelajaran : PJOK
Alokasi waktu (JP) : 4 JP

A. Identitas Peserta Didik

Peserta didik berasal dari latar belakang fisik yang beragam, dengan tingkat fleksibilitas, kekuatan otot, dan koordinasi tubuh yang berbeda-beda. Mereka memiliki antusiasme tinggi dalam mengikuti kegiatan motorik, namun beberapa memerlukan latihan lebih dalam melakukan variasi gerakan statis dengan postur tubuh yang seimbang.

B. Identitas Materi Pembelajaran

Materi mencakup aktivitas variasi dan kombinasi pola gerak dasar non-lokomotor seperti menekuk, mengayun, meliukkan, mengangkat, mendorong, menarik, dan memutar. Pembelajaran dikaitkan dengan kehidupan sehari-hari serta permainan sederhana agar peserta didik dapat mempraktikkan secara kontekstual.

C. Dimensi Profil Pelajar Pancasila

- ☒ Mandiri
- ☒ Bernalar Kritis
- ☒ Kreatif

D. Capaian Pembelajaran

Peserta didik mampu mempraktikkan variasi dan kombinasi gerak dasar non-lokomotor secara tepat dan aman melalui aktivitas yang menyenangkan, serta menunjukkan sikap tanggung jawab dan percaya diri dalam kegiatan individu maupun kelompok.

E. Topik Pembelajaran

Aktivitas Variasi dan Kombinasi Pola Gerak Dasar Non-Lokomotor

F. Tujuan Pembelajaran

Peserta didik mampu:

1. Menjelaskan konsep gerak dasar non-lokomotor dan contohnya.
2. Mempraktikkan variasi gerakan seperti mengayun, meliukkan, dan menekuk tubuh.
3. Mengombinasikan gerakan non-lokomotor secara kreatif.
4. Menunjukkan sikap fokus, percaya diri, dan bertanggung jawab selama kegiatan.
5. Menyampaikan hasil refleksi pribadi terhadap pengalaman gerak yang dilakukan.

G. Praktik Pedagogis

Pendekatan: Praktik berbasis pengalaman fisik.

Metode: Demonstrasi, observasi, permainan gerak, refleksi kelompok.

H. Mitra Pembelajaran

Guru PJOK, teman satu kelompok, dan sumber belajar visual seperti poster dan video gerakan.

I. Lingkungan Pembelajaran

- Ruang Fisik: Lapangan atau aula serbaguna.
- Ruang Virtual: Tidak digunakan secara dominan.
- Budaya Belajar: Eksploratif, aktif, dan penuh semangat.

J. Pemanfaatan Digital

- Perencanaan: Bahan ajar digital
- Pelaksanaan: Video demonstrasi gerak (jika tersedia)
- Asesmen: Refleksi digital atau lembar observasi guru

K. Langkah-Langkah Pembelajaran

Tahap Awal (10 menit) – *Berkesadaran, Bermakna*

1. Guru membuka pembelajaran dengan sapaan ramah, mengajak berdoa, dan menciptakan suasana kelas yang positif.
2. Guru kemudian memberikan pertanyaan pemantik:
 - “Apa yang kamu rasakan ketika memutar tubuh ke kanan dan kiri?”
 - “Menurutmu, apakah penting melatih tubuh tanpa berpindah tempat?”
3. Guru memperkenalkan tujuan pembelajaran hari ini, yaitu melatih variasi gerakan non-lokomotor agar tubuh tetap kuat, lentur, dan siap beraktivitas fisik dengan baik. Disampaikan pula kaitan antara gerakan tersebut dengan aktivitas harian seperti menari, memetik buah, atau menggapai benda.

Tahap Inti (110 menit) – *Bermakna, Menggembirakan*

A. Pemanasan (10 menit)

Dilakukan melalui gerakan ringan seperti:

- Mengangkat tangan ke atas dan ke samping
 - Mengayunkan tangan ke depan dan ke belakang
 - Memutar kepala dan pinggang perlahan
 - Menekuk lutut dan meliukkan badan ke kiri dan kanan
- Sambil melakukan pemanasan, guru memberi penjelasan bahwa ini adalah contoh gerakan non-lokomotor yang tidak memerlukan perpindahan tempat.

B. Demonstrasi dan Diskusi (15 menit)

Guru menunjukkan secara perlahan:

1. Gerakan menekuk dan meluruskan tangan/kaki
 2. Gerakan memutar kepala dan bahu
 3. Gerakan mengayun tangan dari depan ke belakang
 4. Gerakan mendorong dan menarik menggunakan tubuh
- Setiap gerakan dijelaskan fungsinya bagi tubuh dan cara melakukannya dengan benar.

C. Praktik Individu dan Kelompok (65 menit)

1. Siswa dibagi menjadi beberapa kelompok kecil
2. Masing-masing kelompok diberi satu kombinasi gerak (misalnya: mendorong–menarik, meliuk–mengangkat, memutar–mengayun)
3. Mereka mempraktikkan kombinasi tersebut selama ± 5 menit dan bergantian mencoba kombinasi kelompok lain

Contoh aktivitas:

- Permainan “Patung Gerak”: satu siswa bergerak bebas (mengayun, menekuk, meliuk), lalu berhenti diam seperti patung. Teman lain menebak kombinasi gerakan yang dilakukan.
 - Tantangan “Cermin Gerak”: berpasangan, satu siswa melakukan gerak, yang lain menirukan seperti bayangan cermin.
4. Guru mengamati, mencatat, dan memberikan umpan balik terkait postur, koordinasi, dan keberanian tampil.

D. Refleksi dan Evaluasi (20 menit)

1. Siswa diajak mendiskusikan:
“Gerakan mana yang paling mudah?”
“Apa tantangan saat mencoba gerak kombinasi?”
“Bagaimana menjaga keseimbangan saat mengangkat tangan dan kaki bersamaan?”
2. Guru memfasilitasi jurnal refleksi singkat: “Gerakan apa yang paling saya sukai dan mengapa?”

Tahap Akhir (20 menit) – Berkesadaran

1. Guru bersama siswa menyimpulkan pembelajaran dan menyampaikan pentingnya gerakan non-lokomotor dalam kehidupan sehari-hari, seperti mengangkat barang dengan benar agar tidak cedera
2. . Guru memberikan apresiasi atas partisipasi aktif semua siswa dan merancang aktivitas berikutnya. Ditutup dengan pendinginan ringan dan doa bersama.

L. Asesmen Pembelajaran

- Awal: Tanya jawab mengenai pengetahuan awal gerak non-lokomotor
- Proses: Observasi aktivitas praktik gerak dan kerja kelompok
- Akhir: Evaluasi melalui refleksi dan soal tes

Mengetahui

Kepala Sekolah



AGUS ARIYANTO, M.Pd
NIP. 196608172000121002

Pasirian, 18 Januari 2026

Guru PJOK

HULIADI, Ama.Pd.OR
NIP. 197607152025211076

Tes Tulis

Mata Pelajaran : PJOK
Kelas : IV
Topik : Aktivitas Variasi dan Kombinasi Pola Gerak Dasar Non-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. Gerakan non-lokomotor adalah gerakan yang dilakukan tanpa ...
 - a. Berbicara
 - b. Bergerak
 - c. Musik
 - d. Berpindah tempat ☒
2. Mengangkat tangan termasuk contoh gerak...
 - a. Lokomotor
 - b. Non-lokomotor ☒
 - c. Manipulatif
 - d. Kombinatif
3. Gerakan mendorong dan menarik melatih...
 - a. Konsentrasi
 - b. Kekuatan otot ☒
 - c. Pendengaran
 - d. Penglihatan
4. Berikut yang bukan contoh gerakan non-lokomotor adalah...
 - a. Berlari ☒
 - b. Mengayun tangan
 - c. Memutar badan
 - d. Menekuk kaki
5. Tujuan latihan non-lokomotor adalah untuk melatih...
 - a. Kecepatan lari
 - b. Keseimbangan dan kekuatan tubuh ☒
 - c. Kemampuan membaca
 - d. Reaksi suara
6. Gerakan memutar kepala ke kanan dan kiri bertujuan untuk...
 - a. Melatih vokal
 - b. Relaksasi otot leher ☒
 - c. Melatih pandangan
 - d. Latihan suara
7. Permainan “Cermin Gerak” melatih kemampuan...
 - a. Mendengarkan musik
 - b. Menirukan dan konsentrasi ☒
 - c. Membaca cepat
 - d. Berhitung

8. Saat mengayun tangan ke belakang dan ke depan, tubuh tetap...
 - a. Melompat
 - b. Diam di tempat ☒
 - c. Berlari
 - d. Jongkok
9. Gerakan meliukkan badan ke samping baik untuk melatih...
 - a. Kelenturan tubuh ☒
 - b. Kecepatan berpikir
 - c. Pendengaran
 - d. Kekuatan suara
10. Ketika melakukan kombinasi mendorong dan menekuk, yang harus diperhatikan adalah...
 - a. Banyaknya suara
 - b. Keseimbangan dan posisi tubuh ☒
 - c. Warna baju
 - d. Gaya rambut

Soal Isian Singkat (5 Soal)

1. Gerakan non-lokomotor dilakukan tanpa ...
2. Contoh gerakan mengayun adalah ...
3. Meliukkan badan dilakukan untuk melatih ...
4. Gerakan mendorong dan menarik melatih ... tubuh
5. Permainan “Patung Gerak” membantu melatih ...

Rencana Pelaksanaan Pembelajaran Mendalam

Aktivitas Variasi dan Kombinasi Pola Gerak Dasar Manipulatif

Nama Sekolah : SDN GONODRUSO 02
Kelas/Semester : IV/I
Mata Pelajaran : PJOK
Alokasi waktu (JP) : 4 JP

A. Identitas Peserta Didik

Peserta didik berasal dari latar belakang kemampuan motorik halus dan koordinasi tangan-mata yang beragam. Beberapa anak telah memiliki kemampuan dasar melempar dan menangkap bola, namun belum dapat melakukan variasi dan kombinasi gerak manipulatif secara sistematis. Mereka menunjukkan antusiasme terhadap kegiatan bermain dengan bola dan benda lain.

B. Identitas Materi Pembelajaran

Materi mencakup aktivitas variasi dan kombinasi pola gerak dasar manipulatif seperti melempar, menangkap, menendang, memukul, dan memantulkan bola. Aktivitas dikaitkan dengan permainan sederhana seperti lempar tangkap bola, sepak bola mini, dan bola pantul.

C. Dimensi Profil Pelajar Pancasila

- ☒ Mandiri
- ☒ Gotong Royong
- ☒ Kreatif

D. Capaian Pembelajaran

Peserta didik mampu mempraktikkan variasi dan kombinasi gerak dasar manipulatif secara tepat dan aman dalam bentuk permainan sederhana serta menunjukkan sikap tanggung jawab, kerja sama, dan percaya diri.

E. Topik Pembelajaran

Aktivitas Variasi dan Kombinasi Pola Gerak Dasar Manipulatif

F. Tujuan Pembelajaran

Peserta didik mampu:

1. Menjelaskan berbagai gerakan manipulatif dalam aktivitas jasmani.
2. Mempraktikkan variasi dan kombinasi gerakan manipulatif seperti melempar-menangkap dan menendang-memantulkan bola.
3. Menunjukkan koordinasi dan kontrol dalam setiap gerakan.
4. Bekerja sama dalam kelompok kecil dan menunjukkan sikap sportivitas.
5. Melakukan refleksi terhadap kemampuan gerak dan perasaan selama pembelajaran.

G. Praktik Pedagogis

Pendekatan: *Aktivitas fisik berbasis permainan.*

Metode: Demonstrasi, praktik langsung, diskusi reflektif.

H. Mitra Pembelajaran

Guru PJOK, teman kelompok, dan lingkungan sekolah sebagai sarana praktik.

I. Lingkungan Pembelajaran

- Fisik: Lapangan sekolah atau ruang terbuka.
- Virtual: Tidak digunakan secara langsung.
- Budaya Belajar: Kolaboratif, aktif, dan menyenangkan.

J. Pemanfaatan Digital

- Perencanaan: Modul digital dan perangkat video.
- Pelaksanaan: Tayangan video teknik manipulatif (jika tersedia).
- Asesmen: Lembar observasi digital (jika tersedia), refleksi individu.

K. Langkah-langkah Pembelajaran

Tahap Awal (10 menit) – Berkesadaran, Bermakna

1. Guru membuka pelajaran dengan salam hangat, doa bersama, dan menyapa seluruh peserta didik dengan antusias. Setelah itu,
 2. guru mengajak siswa berdiskusi ringan dengan pertanyaan seperti:
- “Apakah kalian pernah bermain bola tangkap?”
 - “Bagaimana caramu menangkap bola agar tidak terjatuh?”
 - “Apa yang harus dilakukan agar tendangan kita tepat sasaran?”
3. Tujuannya untuk membangun koneksi antara pengalaman pribadi siswa dengan topik yang akan dipelajari.
 4. Guru menjelaskan bahwa hari ini siswa akan belajar tentang gerak manipulatif, yaitu gerakan yang melibatkan benda seperti bola dan alat permainan lainnya.
 5. Guru menyampaikan tujuan pembelajaran secara ringkas dan menggugah rasa ingin tahu peserta didik.

Tahap Inti (110 menit) – Bermakna, Menggembirakan

A. Pemanasan (10 menit)

Guru memandu pemanasan dengan iringan musik riang. Gerakan meliputi:

1. Mengayunkan tangan ke depan-belakang
 2. Memutar pergelangan tangan dan kaki
 3. Lari-lari kecil di tempat
 4. Peregangan otot tangan dan kaki
- Pemanasan dikaitkan dengan aktivitas yang akan dilakukan seperti melempar dan menendang.

B. Demonstrasi Gerak Dasar (15 menit)

Guru menunjukkan secara langsung atau melalui video teknik dasar gerakan:

1. Melempar dan menangkap bola kecil berpasangan
 2. Memantulkan bola ke lantai dan menangkap
 3. Menendang bola ke arah sasaran
 4. Memukul bola dengan tangan atau alat bantu sederhana (raket plastik)
- Guru memberi kesempatan siswa untuk mencoba secara individu dan memberi umpan balik terhadap postur, arah pandangan, serta posisi tangan/kaki saat melakukan gerak.

C. Aktivitas Inti – Permainan dan Variasi (70 menit)

Siswa dibagi menjadi 4 kelompok kecil dan berputar di 4 pos aktivitas:

- Pos 1: Lempar Tangkap Bola
Siswa berpasangan melempar dan menangkap bola dari jarak 2 meter, lalu meningkat ke 3–5 meter. Siswa diminta mengatur lemparan agar tidak terlalu keras.
- Pos 2: Pantul Bola ke Lantai
Siswa memantulkan bola karet di tempat sebanyak 10 kali tanpa jatuh. Tantangan berikutnya adalah memantulkan sambil berjalan.
- Pos 3: Menendang Bola ke Sasaran
Siswa bergiliran menendang bola ke dalam lingkaran atau kerucut. Guru menilai kekuatan dan akurasi tendangan.
- Pos 4: Permainan "Tangkap Bola Warna"
Guru memegang beberapa bola warna. Saat bola dilempar ke udara, siswa yang disebut warnanya harus menangkap bola tepat waktu.
Setelah semua kelompok berputar, dilanjutkan dengan pertandingan mini permainan “lempar sasaran”, di mana tiap tim berlomba mengumpulkan poin dari lemparan bola ke dalam keranjang.

D. Refleksi dan Diskusi (15 menit)

Guru mengajak siswa berdiskusi tentang:

- Gerakan mana yang paling mereka kuasai
- Apa yang membuat mereka kesulitan
- Bagaimana kerja sama dengan tim

Kemudian siswa menulis jurnal refleksi pribadi dengan pertanyaan:

“Apa yang saya pelajari hari ini, dan bagaimana perasaan saya saat melakukan gerakan manipulatif?”

Tahap Akhir (20 menit) – Berkesadaran

1. Guru dan siswa bersama menyimpulkan materi hari ini.
2. Guru menegaskan kembali pentingnya koordinasi mata dan tangan, serta bagaimana pola gerak ini membantu aktivitas sehari-hari seperti menangkap benda jatuh atau menendang bola saat bermain.
3. Guru memberi apresiasi atas kerja sama dan semangat siswa, serta memberikan pratinjau materi selanjutnya. Pembelajaran ditutup dengan pendinginan sederhana dan doa bersama.

L. Asesmen Pembelajaran

- Awal: Tanya jawab tentang pengalaman bermain bola.
- Proses: Observasi praktik manipulatif dan kerja sama kelompok.
- Akhir: Evaluasi dengan soal dan jurnal refleksi siswa.

Mengetahui

Kepala Sekolah



AGUS ARIYANTO, M.Pd
196608172000121002

Pasirian, 18 Januari 2026

Guru PJOK

A handwritten signature in black ink, consisting of several vertical strokes followed by a large, stylized 'S' shape.

HULIADL Ama Pd ORNIP.
NIP. 197607152025211076

Tes Tulis

Mata Pelajaran : PJOK
Kelas : IV
Topik : Aktivitas Variasi dan Kombinasi 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. Gerak manipulatif adalah gerak yang melibatkan...
 - a. Tulisan
 - b. Benda atau alat ☒
 - c. Lari cepat
 - d. Loncat jauh
2. Contoh gerak manipulatif adalah...
 - a. Berjalan
 - b. Mengayun tangan
 - c. Melempar bola ☒
 - d. Memutar kepala
3. Gerakan menangkap bola membutuhkan...
 - a. Pendengaran
 - b. Konsentrasi dan koordinasi ☒
 - c. Kekuatan otot
 - d. Irama
4. Permainan bola pantul dilakukan dengan memantulkan bola ke...
 - a. Udara
 - b. Tanah/lantai ☒
 - c. Tembok
 - d. Tangan
5. Agar bola tidak jatuh saat menangkap, kita harus...
 - a. Memalingkan wajah
 - b. Menutup mata
 - c. Fokus ke bola ☒
 - d. Menendang bola
6. Gerakan menendang bola paling banyak digunakan dalam permainan...
 - a. Basket
 - b. Sepak bola ☒
 - c. Bulu tangkis
 - d. Bola voli
7. Gerak memukul bola biasanya menggunakan...
 - a. Kaki
 - b. Kepala
 - c. Raket atau tangan ☒
 - d. Pundak

8. Permainan tangkap bola melatih...
 - a. Lari cepat
 - b. Keseimbangan tubuh
 - c. Koordinasi tangan-mata ☒
 - d. Kemampuan menyanyi
 9. Gerakan melempar bola ke sasaran melatih...
 - a. Kekuatan suara
 - b. Ketepatan arah ☒
 - c. Kecepatan tangan
 - d. Kelenturan kaki
 10. Salah satu sikap penting saat bermain bersama teman adalah...
 - a. Menghindar dari tugas
 - b. Bertengkar
 - c. Kerja sama dan sportivitas ☒
 - d. Duduk diam
-

Soal Isian Singkat (5 Soal)

1. Gerakan manipulatif dilakukan dengan menggunakan benda seperti ...
2. Contoh gerakan manipulatif yang dilakukan dengan kaki adalah ...
3. Untuk menangkap bola dengan baik, kita harus fokus pada ...
4. Gerakan memukul bola dapat dilakukan dengan tangan atau ...
5. Permainan bola membantu melatih koordinasi antara ... dan ...

Rencana Pelaksanaan Pembelajaran Mendalam

Aktivitas Senam

Nama Sekolah : SDN GONODRUSO 02
Kelas/Semester : IV/I
Mata Pelajaran : PJOK
Alokasi waktu (JP) : 4 JP

A. Identitas Peserta Didik

Peserta didik memiliki kemampuan dasar bervariasi dalam gerakan tubuh, termasuk fleksibilitas, kekuatan, dan keseimbangan. Mayoritas siswa antusias mengikuti pembelajaran yang mengandung unsur permainan dan gerakan ritmis, namun beberapa siswa belum terbiasa melakukan rangkaian gerakan senam secara terstruktur.

B. Identitas Materi Pembelajaran

Materi meliputi pengenalan dan praktik aktivitas senam dasar lantai seperti: sikap lilin, berguling depan, sikap kapal terbang, dan variasi gerakan keseimbangan. Materi diambil dari buku *PJOK-BG-KLS-IV.pdf* dan dikaitkan dengan pembentukan postur tubuh dan disiplin fisik

C. Dimensi Profil Pelajar Pancasila

- ☒ Bernalar Kritis
- ☒ Mandiri
- ☒ Kreatif

D. Capaian Pembelajaran

Peserta didik mampu mempraktikkan variasi dan kombinasi gerakan senam dasar dengan teknik yang benar dan sikap bertanggung jawab, percaya diri, serta kooperatif.

E. Topik Pembelajaran **“Aktivitas Senam Dasar”**

F. Tujuan Pembelajaran

Peserta didik mampu:

1. Menjelaskan konsep dasar senam lantai.
2. Mempraktikkan beberapa jenis gerakan senam seperti guling depan dan sikap lilin.
3. Menunjukkan sikap percaya diri dan tanggung jawab dalam mengikuti kegiatan.
4. Menunjukkan kemampuan keseimbangan dan koordinasi tubuh.
5. Melakukan refleksi terhadap pengalaman gerak selama aktivitas senam.

G. Praktik Pedagogis

- Metode: Demonstrasi, praktik langsung, refleksi kelompok
- Model pembelajaran: *Teaching Games for Understanding* dengan pendekatan eksploratif

H. Mitra Pembelajaran

Guru PJOK, teman kelompok, alat bantu senam sederhana (matras)

I. Lingkungan Pembelajaran

- Ruang Fisik: Lapangan indoor/outdoor, aula, ruang senam
- Ruang Virtual: Tidak digunakan
- Budaya Belajar: Disiplin, eksploratif, dan suportif

J. Pemanfaatan Digital

- Perencanaan: Modul visual (poster gerak)
- Pelaksanaan: Video tutorial (jika tersedia)
- Asesmen: Refleksi individu dan observasi formatif

K. Langkah-langkah Pembelajaran

Tahap Awal (10 Menit) – *Berkesadaran, Bermakna*

1. Guru membuka pembelajaran dengan menyapa siswa dan mengajak berdoa.
2. Guru memberikan pengantar singkat mengenai manfaat senam bagi tubuh, seperti memperbaiki postur, memperkuat otot inti, dan meningkatkan konsentrasi. Pertanyaan pemantik diberikan:
 - “Apa yang kalian ketahui tentang senam?”
 - “Pernahkah kalian melakukan guling depan atau sikap lilin?”
3. Guru menyampaikan tujuan pembelajaran dan menghubungkannya dengan kehidupan nyata, seperti pentingnya kekuatan otot dan fleksibilitas dalam aktivitas harian dan olahraga.

Tahap Inti (110 Menit) – *Bermakna, Menggembirakan*

A. Pemanasan (10 menit)

1. Guru memimpin pemanasan dengan iringan musik energik. Aktivitas pemanasan meliputi:
 - Peregangan otot leher, bahu, punggung, dan paha
 - Gerakan jalan di tempat, jinjit, dan lompat kecil
 - Latihan keseimbangan: berdiri satu kaki dan angkat lutut
2. Pemanasan dilakukan sambil menyebutkan bagian tubuh yang terlibat, agar siswa paham peran organ gerak mereka.

B. Demonstrasi dan Penjelasan Gerakan (20 menit)

1. Guru menunjukkan dengan bantuan siswa atau video:

- **Guling depan (forward roll)**
- **Sikap lilin**
- **Sikap kapal terbang (standing balance)**
- **Berdiri satu kaki sambil tangan diluruskan ke samping**

2. Setiap gerakan dijelaskan urutan, posisi tubuh, dan keamanan.

3. Guru memperagakan perlahan dengan memberi kesempatan siswa bertanya. Alat bantu seperti matras digunakan untuk memastikan keamanan.

C. Praktik Terbimbing dan Rotasi Kelompok (60 menit)

1. Siswa dibagi menjadi 4 kelompok kecil. Setiap kelompok berlatih secara bergantian di 4 pos gerakan:

- **Pos 1: Guling Depan**
Siswa berlatih berguling di atas matras, fokus pada posisi kepala dan tangan.
- **Pos 2: Sikap Lilin**
Siswa berlatih mengangkat kaki lurus ke atas sambil bertumpu pada bahu dan tangan.
- **Pos 3: Sikap Kapal Terbang**
Siswa berdiri satu kaki sambil kedua tangan lurus, mempertahankan posisi selama 10 detik.
- **Pos 4: Kombinasi Gerak**
Siswa merangkai gerakan (misal: sikap kapal terbang → sikap lilin → duduk tegak)

2. Guru berkeliling, memberi masukan dan apresiasi, serta mencatat perkembangan siswa pada lembar observasi.

D. Permainan Senam Sederhana (10 menit)

1. Dilakukan permainan “Senam Estafet” di mana setiap kelompok melakukan gerakan secara berurutan, dan kelompok tercepat serta paling rapi mendapatkan pujian.

Tahap Akhir (20 Menit) – Berkesadaran

1. Guru dan siswa duduk bersama, membahas kegiatan yang sudah dilakukan. Guru menanyakan:

- “Gerakan mana yang kamu sukai?”
- “Apa tantangan terbesarmu hari ini?”
- “Apa yang kamu pelajari dari teman kelompokmu?”

2. Siswa mengisi jurnal refleksi dan memberikan satu komentar positif kepada temannya.
3. Guru memberi preview pembelajaran berikutnya dan memberikan umpan balik positif kepada seluruh siswa.
4. Kegiatan ditutup dengan pendinginan ringan (pernapasan dalam dan peregangan), serta doa bersama.

L. Asesmen Pembelajaran

- Asesmen Awal: Tanya jawab tentang pengetahuan awal senam
- Asesmen Formatif (proses): Lembar observasi saat praktik dan kerja kelompok
- Asesmen Sumatif (akhir): Soal pilihan ganda & isian + refleksi individu

Mengetahui

Kepala Sekolah



AGUS ARIYANTO, M.Pd
196608172000121002

Pasirian, 18 Januari 2026

Guru PJOK



HULIADI, Ama, Pd, ORNIP.
NIP. 197607152025211076

Tes Tulis

Mata Pelajaran : PJOK

Kelas : IV

Topik : Faktor dan Kelipatan

Waktu : 45 Menit

A. Pilihan Ganda

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

1. Gerakan mengguling ke depan di atas matras disebut...
 - a. Sikap kapal terbang
 - b. Guling depan ☒
 - c. Lompatan
 - d. Meroda
2. Gerakan sikap lilin melatih...
 - a. Lengan
 - b. Leher
 - c. Perut dan keseimbangan ☒
 - d. Pinggul
3. Salah satu manfaat senam adalah...
 - a. Menambah rasa kantuk
 - b. Meningkatkan kebugaran ☒
 - c. Membuat malas bergerak
 - d. Membuat lelah
4. Posisi awal guling depan adalah...
 - a. Tidur telentang
 - b. Duduk
 - c. Berdiri jongkok ☒
 - d. Berlari
5. Sikap kapal terbang dilakukan dengan berdiri di atas...
 - a. Dua kaki
 - b. Kursi
 - c. Satu kaki ☒
 - d. Tangan

6. Agar tidak cedera saat berguling, kita harus menggunakan...
- a. Sepatu lari
 - b. Kursi plastik
 - c. Matras ☒
 - d. Tas sekolah
7. Sikap lilin disebut juga dengan posisi...
- a. Kaki terbuka
 - b. Kaki dilipat
 - c. Kaki tegak lurus ke atas ☒
 - d. Duduk bersila
8. Dalam praktik senam, penting untuk menjaga...
- a. Suara
 - b. Keseimbangan tubuh ☒
 - c. Warna pakaian
 - d. Waktu belajar
9. Latihan keseimbangan membantu kita untuk...
- a. Tidur nyenyak
 - b. Melatih konsentrasi ☒
 - c. Menghafal lagu
 - d. Membaca cepat
10. Sikap kapal terbang dilakukan selama...
- a. 5 menit
 - b. 10 detik ☒
 - c. 30 menit
 - d. 1 jam

B. Isian Singkat (5 Soal)

1. Gerakan guling depan dilakukan di atas ...
2. Sikap lilin dilakukan dengan mengangkat ... ke atas
3. Sikap kapal terbang dilakukan dengan berdiri pada satu ...
4. Gerakan senam membantu melatih keseimbangan dan ... tubuh
5. Agar aman saat berguling, kita perlu menggunakan ...

