

CAPAIAN PEMBELAJARAN KURIKULUM MERDEKA BELAJAR

Institusi	: https://www.kudkudcoffee.my.id
Mata Pelajaran	: PJOK
Kelas	: FASE B
Tahun Pelajaran	: 2025-2026

A. Rasional Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK)

Pendidikan jasmani, yang di Indonesia dikenal sebagai Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan, menurut William H Freeman (2007: 27-28) adalah pendidikan yang menggunakan aktivitas jasmani untuk meningkatkan individu peserta didik secara menyeluruh berupa aspek jasmani, mental, dan emosional. Pendidikan jasmani memperlakukan setiap peserta didik sebagai satu kesatuan utuh antara jiwa dan raga. Pernyataan tersebut menjadikan pendidikan jasmani sebagai bidang kajian yang sangat luas dan menarik dengan titik berat pada peningkatan pergerakan manusia (human movement).

Pembelajaran pendidikan jasmani dilaksanakan dengan menggunakan berbagai pendekatan, model, strategi, metode, gaya, dan teknik sesuai dengan karakteristik tugas gerak, peserta didik, dan lingkungan belajar. Pembelajaran diarahkan untuk meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan seluruh ranah (psikomotor, kognitif, dan afektif) setiap peserta didik dengan menekankan pada kualitas kebugaran jasmani dan perbendaharaan gerak. Pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan dilaksanakan di sekolah secara terencana, bertahap, dan berkelanjutan agar dapat mengembangkan sikap positif peserta didik yang dapat menghargai manfaat aktivitas jasmani untuk meningkatkan kualitas hidup secara menyeluruh.

Berbagai penjelasan ini menyiratkan bahwa pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan bukan semata-mata berurusan dengan pembentukan raga, tetapi melibatkan seluruh aspek perkembangan manusia sesuai dengan cita-cita terbentuknya Profil Pelajar Pancasila yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan yang Maha Esa, kreatif, gotong royong, berkebinekaan global, bernalar kritis, dan mandiri.

B. Tujuan Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK)

Tujuan mata pelajaran pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan untuk jenjang pendidikan dasar dan menengah adalah membentuk individu yang terliterasi secara jasmani, dengan uraian sebagai berikut:

1. Mengembangkan kesadaran arti penting aktivitas jasmani untuk mencapai pertumbuhan dan perkembangan individu, serta gaya hidup aktif sepanjang hayat.
2. Mengembangkan pengetahuan dan keterampilan pengelolaan diri dalam upaya meningkatkan dan memelihara kebugaran jasmani, kesejahteraan diri, serta pola perilaku hidup sehat.

3. Mengembangkan pola gerak dasar (fundamental movement pattern) dan keterampilan gerak (motor skills) yang dilandasi dengan penerapan konsep, prinsip, strategi, dan taktik secara umum.
4. Meletakkan landasan karakter moral yang kuat melalui internalisasi nilai-nilai kepercayaan diri, sportif, jujur, disiplin, kerja sama, pengendalian diri, kepemimpinan, dan demokratis dalam melakukan aktivitas jasmani sebagai cerminan rasa tanggung jawab personal dan sosial (personal and social responsibility).
5. Menciptakan suasana rekreatif yang berisi kerianan, interaksi sosial, tantangan, dan ekspresi diri.
6. Mengembangkan Profil Pelajar Pancasila yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan yang Maha Esa, kreatif, gotong royong, berkebinekaan global, bernalar kritis, dan mandiri melalui aktivitas jasmani.

C. Karakteristik Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK)

Pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan sebagai sebuah bidang kajian memiliki karakteristik:

1. Diorientasikan pada pembentukan peserta didik yang terliterasi secara jasmani dan mampu menerapkannya dalam kehidupan nyata sepanjang hayat.
2. Melibatkan peserta didik dalam pengalaman langsung, riil, dan otentik untuk meningkatkan kreativitas, penalaran kritis, kolaborasi, dan keterampilan berkomunikasi, serta berfikir ke tingkat yang lebih tinggi melalui aktivitas jasmani.
3. Mempertimbangkan karakteristik peserta didik, tugas gerak (movement task), dan dukungan lingkungan yang berprinsip developmentally appropriate practices (DAP).
4. Penyelenggaraan di sekolah didasari nilai-nilai luhur bangsa untuk membentuk Profil Pelajar Pancasila.
5. Memuat elemen-elemen keterampilan gerak, pengetahuan gerak, pemanfaatan gerak, serta pengembangan karakter dan internalisasi nilai-nilai gerak. Adapun elemen-elemen tersebut dideskripsikan sebagaimana dalam tabel berikut.

Elemen-elemen Capaian Pembelajaran Mata Pelajaran PJOK serta Deskripsinya

ELEMEN	DESKRIPSI
Keterampilan Gerak	Elemen ini berupa kekhasan pembelajaran PJOK yang merupakan proses pendidikan tentang dan melalui aktivitas jasmani, terdiri dari sub elemen: a) Aktivitas Pengembangan Pola Gerak Dasar (Fundamental Movement Pattern), dan b) Aktivitas Pengembangan Keterampilan Gerak (Motor Skills) berupa Aktivitas Pilihan Permainan dan Olahraga, Aktivitas Senam, Aktivitas Gerak Berirama, serta Aktivitas Permainan dan Olahraga Air (kondisional)
Pengetahuan Gerak	Elemen ini berupa pemahaman, penerapan, analisis, evaluasi, serta kreasi konsep, prinsip, prosedur, taktik dan strategi gerak sebagai

	landasan dalam melakukan keterampilan, kinerja, serta budaya hidup aktif pada setiap sub elemen: a) Aktivitas Pengembangan Pola Gerak Dasar (Fundamental Movement Pattern), dan b) Aktivitas Pengembangan Keterampilan Gerak (Motor Skills) berupa Aktivitas Pilihan Permainan dan Olahraga, Aktivitas Senam, Aktivitas Gerak Berirama, serta Aktivitas Permainan dan Olahraga Air (kondisional)
Pemanfaatan Gerak	Elemen ini berupa pengetahuan dan keterampilan gerak serta pemanfaatannya dalam kehidupan sehari-hari, terdiri dari sub elemen: a) Aktivitas Pemeliharaan dan Peningkatan Kebugaran Jasmani Terkait Kesehatan dan Keterampilan, dan b) Pola Perilaku Hidup Sehat
Pengembangan Karakter dan Internalisasi Nilai-nilai Gerak	Elemen ini berupa pengembangan karakter dan internalisasi nilai-nilai gerak secara gradual yang dirancang melalui berbagai aktivitas jasmani, terdiri dari sub elemen: a) Tanggung Jawab Personal dan Sosial, serta b) Nilai-nilai Keriangn, Tantangan, Ekspresi Diri, dan Interaksi Sosial

CAPAIAN PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI, OLAHRAGA, DAN KESEHATAN (PJOK)
FASE B (UMUMNYA KELAS III DAN IV SD)

Pada akhir fase B, peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam memvariasikan dan mengombinasikan berbagai aktivitas pola gerak dasar dan keterampilan gerak secara mandiri (tanpa meniru contoh) dilandasi dengan penerapan prosedur gerak yang benar, menerapkan prosedur aktivitas jasmani untuk pengembangan kebugaran dan pola perilaku hidup sehat, menunjukkan perilaku tanggung jawab personal dan sosial dalam jangka waktu tertentu secara konsisten, serta mendukung nilai-nilai aktivitas jasmani.

ELEMEN	CAPAIAN PEMBELAJARAN
Elemen Keterampilan Gerak	Pada akhir fase B peserta didik menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan variasi dan kombinasi aktivitas pola gerak dasar dan keterampilan gerak secara mandiri (tanpa meniru contoh) berupa permainan dan olahraga, aktivitas senam, aktivitas gerak berirama, dan aktivitas permainan dan olahraga air (kondisional).
Elemen Pengetahuan Gerak	Pada akhir fase B peserta didik menerapkan prosedur variasi dan kombinasi pola gerak dasar dan keterampilan gerak berupa permainan dan olahraga, aktivitas senam, aktivitas gerak berirama, dan aktivitas permainan dan olahraga air (kondisional).
Elemen Pemanfaatan Gerak	Pada akhir fase B peserta didik dapat menerapkan prosedur dan mempraktikkan latihan pengembangan kebugaran jasmani sesuai ukuran dan intensitas aktivitas jasmani (ringan hingga sedang), menunjukkan kemampuan dalam menerapkan pola perilaku hidup sehat berupa perlunya aktivitas jasmani, istirahat, pengisian waktu luang, serta memilih makanan bergizi dan seimbang. Peserta didik juga dapat menunjukkan kemampuan dalam menerapkan prosedur pemeliharaan kebersihan dan kesehatan alat reproduksi, serta kesehatan diri dan orang lain dari penyakit menular dan tidak menular.
Elemen Pengembangan Karakter dan Internalisasi Nilai- nilai Gerak	Pada akhir fase B peserta didik dapat menunjukkan perilaku bertanggung jawab untuk belajar mengarahkan diri dalam proses pembelajaran, menerima dan mengimplementasikan arahan dan umpan balik yang diberikan guru, serta mendukung adanya keragaman di dalam aktivitas jasmani.

Lereng Gunung, 14 Juli 2025

Kepala Sekolah

Guru Kelas....

Mr. Arabika
NIP. 11111111 222222 3 444

Mr. Liberika
NIP. 00000000 333333 4 555