

[Penjasorkes.id](http://Penjasorkes.id)-Berikut ini adalah **Capaian Pembelajaran (CP) PJOK Kelas 3 SD Semester 1** yang benar-benar lengkap, disusun sesuai dengan **Kurikulum Merdeka** pada **Fase B**, yang mencakup kelas 3 dan 4 SD. Capaian ini dirancang untuk mendukung perkembangan fisik, sosial, dan emosional siswa usia 8–9 tahun secara menyeluruh.

## ■ Capaian Pembelajaran (CP)

**Mata Pelajaran:** Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK)

**Kelas:** 3 SD

**Semester:** 1

**Fase:** B (Kelas 3–4 SD)

**Kurikulum:** Merdeka

**Usia Peserta Didik:** Sekitar 8–9 tahun

## 🎯 Tujuan Umum Fase B

Pada akhir fase B, peserta didik diharapkan:

- Menguasai keterampilan gerak dasar dengan baik.
- Mampu berpartisipasi aktif dalam berbagai aktivitas jasmani dan olahraga dasar.
- Menunjukkan perilaku sportif, disiplin, dan kerja sama.
- Memahami prinsip hidup sehat dan menjaga keselamatan dalam aktivitas jasmani.

## ◆ Capaian Pembelajaran PJOK Kelas 3 SD Semester 1

### 1. Keterampilan Gerak Dasar dan Kombinasi Gerak

Peserta didik mampu:

- Melakukan kombinasi keterampilan gerak lokomotor (berlari, melompat, melangkah) dengan manipulatif (melempar, menangkap, menendang) dalam berbagai permainan sederhana dan aktivitas jasmani.
- Melakukan gerakan non-lokomotor secara lebih terkontrol, seperti membungkuk, memutar badan, mengayun lengan saat senam atau permainan.
- Mengintegrasikan gerak dasar dalam permainan kecil dan aktivitas rekreasi.

◆ *Contoh kegiatan:* permainan lempar tangkap bola, estafet bola, kombinasi lari-lompat-lempar.

### 2. Permainan dan Aktivitas Olahraga Sederhana

Peserta didik mampu:

- Berpartisipasi aktif dalam berbagai permainan tradisional dan permainan modifikasi yang menuntut keterampilan motorik, kerjasama, dan pemahaman aturan.
  - Menunjukkan kemampuan mengenal dan memainkan cabang olahraga dasar secara sederhana seperti sepak bola, bola tangan, atau atletik dasar.
  - Mengembangkan sikap tanggung jawab terhadap alat dan fasilitas olahraga.
- ♦ *Contoh kegiatan:* sepak bola mini, lempar bola ke sasaran, balap estafet, galasin.

### **3. Kebugaran Jasmani**

Peserta didik mampu:

- Melakukan latihan kebugaran jasmani dasar (daya tahan, kekuatan otot, kelincahan, dan keseimbangan) sesuai kemampuan tubuhnya secara rutin.
  - Menunjukkan peningkatan kemampuan fisik melalui aktivitas seperti senam, lari, lompat, dan latihan beban tubuh sendiri (seperti squat, push-up ringan).
  - Memahami manfaat dari pemanasan dan pendinginan.
- ♦ *Contoh kegiatan:* senam dasar, pemanasan dinamis, permainan kelincahan seperti zig-zag.

### **4. Nilai-nilai Karakter dalam Aktivitas Jasmani**

Peserta didik mampu:

- Menunjukkan sikap jujur, sportif, tanggung jawab, dan kerjasama dalam aktivitas jasmani.
  - Menghargai teman yang memiliki kemampuan berbeda.
  - Menyadari pentingnya disiplin dan peraturan dalam bermain.
- ♦ *Contoh sikap:* tidak curang dalam permainan, memberi semangat kepada teman, bekerja sama dalam kelompok.

### **5. Perilaku Hidup Sehat**

Peserta didik mampu:

- Menjelaskan dan mempraktikkan pola hidup sehat, seperti:
  - Pentingnya olahraga rutin
  - Pola makan bergizi
  - Istirahat cukup

- Menjaga kebersihan diri dan lingkungan sekolah setelah melakukan aktivitas jasmani.
- Menunjukkan kepedulian terhadap kesehatan tubuh, seperti menghindari jajan sembarangan dan memperhatikan asupan cairan.
- ♦ *Contoh kegiatan:* membuat jadwal kebiasaan sehat, membawa air putih, diskusi manfaat makanan sehat.

## 6. Keselamatan dalam Aktivitas Jasmani

Peserta didik mampu:

- Mengetahui dan mempraktikkan prosedur keselamatan saat berolahraga, termasuk penggunaan alat dengan benar.
- Menunjukkan sikap hati-hati dan saling menjaga saat beraktivitas fisik.
- Menghindari tindakan yang membahayakan diri sendiri maupun orang lain.
- ♦ *Contoh kegiatan:* latihan menggunakan alat permainan secara aman, menjaga jarak saat bermain, mengenakan pakaian/ alas kaki yang sesuai.

### Catatan Implementasi

- Guru diharapkan mengaitkan capaian ini dengan **budaya lokal** dan **potensi lingkungan sekitar**.
- Pendekatan **berbasis bermain, eksploratif,** dan **kegiatan kelompok** sangat direkomendasikan untuk meningkatkan partisipasi siswa.
- Gunakan **penilaian autentik dan berkelanjutan** seperti observasi, jurnal refleksi, dan penilaian teman sebaya.

Jika Anda memerlukan:

- **ATP PJOK Kelas 3 Semester 1**
- **Modul Ajar per Pertemuan**
- **Contoh Penilaian Harian dan Sumatif**  
Silakan beri tahu, saya siap bantu menyusunnya!