

operatorsekolah.id - Berikut adalah **Silabus Lengkap PJOK SD Kelas 6 Semester 1 Tahun Ajaran 2025–2026**, disusun berdasarkan prinsip *Kurikulum Merdeka*, dengan mengintegrasikan pembelajaran aktif, berbasis karakter, dan penguatan **Profil Pelajar Pancasila**.

SILABUS PJOK SD KELAS 6 – SEMESTER 1

Tahun Ajaran: 2025–2026
Fase: C (Kelas V–VI)
Mata Pelajaran: Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK)
Kurikulum: Merdeka

I. Tujuan Umum Pembelajaran

- 1. Mengembangkan kemampuan gerak dan kebugaran jasmani secara optimal.
- 2. Membentuk karakter disiplin, tanggung jawab, kerja sama, dan sportivitas.
- 3. Membekali peserta didik dengan pengetahuan dan keterampilan dasar tentang kesehatan dan keselamatan diri.

II. Pemetaan Silabus Semester 1

N o	Elemen	Capaian Pembelajaran	Tujuan Pembelajaran	Materi Pokok	Kegiatan Pembelajaran	Penilaian	Aloka si Wakt u
1	Gerak Dasar Atletik	Melakukan teknik dasar lari, loncat, dan lempar dalam bentuk permainan atau lomba	Siswa dapat mempraktikk teknik dasar teknik lari, loncat jauh, lempar lembing mini dengan benar	Teknik dasar lari, loncat, lempar	Latihan teknik lomba mini	Tes praktik && observas i	6 JP
2	Aktivitas Permainan Bola Besar	bola besaran sesuai peraturan dan nilai sportivitas	Siswa dapat mempraktikk teknik dasar sepak bola/basket/ voli mini secara berkelompok	Passing, shooting, servis, blocking	Latihan teknik game situasi	Unjuk & kerja & observas i sikap	6 JP

No	Elemen	Capaian Pembelajaran	Tujuan Pembelajaran	Materi Pokok	Kegiatan Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu
3	Aktivitas Permainan Bola Kecil	Mengembangkan keterampilan dalam permainan bola kecil dan menunjukkan tanggungjawab	Siswa dapat bermain rounders/kasti dengan teknik yang benar dan sportif	Teknik lempar, tangkap, pukul	Bermain kelompok & refleksi	Tes praktik & sikap	4 JP
4	Aktivitas Kebugaran Jasmani	Menunjukkan kebiasaan melakukan latihan kebugaran jasmani sesuai dengan kemampuan	Siswa mampu mengikuti kegiatan kebugaran jasmani mandiri dengan motivasi	Latihan kelincahan, kekuatan otot, daya tahan	Sirkuit, estafet, permainan kebugaran	Tes kebugaran & jurnal	4 JP
5	Aktivitas Bela Diri	Menampilkan keterampilan gerak dasar bela diri dengan disiplin dan tanggungjawab	Siswa dapat mempraktikkan kombinasi gerakan dan pencak silat	Kombinasi jurus, elakan, tangkisan	Latihan individu & berpasangan	Observasi teknik & sikap	4 JP
6	Aktivitas Air (jika tersedia)	Melakukan aktivitas air dengan percaya diri dan aman	Siswa mampu berenang dasar atau bergerak di air dengan aman	Gerak mengapung, meluncur, ayunan kaki	Latihan air (jika ada kolam)	Observasi & tes teknik	2 JP
7	Gaya Hidup Sehat	Menerapkan kebiasaan hidup sehat dan bersih dalam kehidupan sehari-hari	Siswa memahami pentingnya gizi, istirahat, dan kebersihan diri	Pola makan sehat, kebersihan tubuh	Diskusi, proyek, simulasi	Tes lisan & tugas proyek	2 JP
8	Pertolongan Pertama	Menunjukkan keterampilan memberikan	Siswa mampu menangani cedera	Simulasi pertolongan	Demonstrasi, praktik berpasangan	Unjuk kerja & refleksi	2 JP

No	Elemen	Capaian Pembelajaran	Tujuan Pembelajaran	Materi Pokok	Kegiatan Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu
		pertolongan pertama sederhana	ringan seperti mimisan, keseleo	pertama dasar			

III. Total Alokasi Waktu

30 JP (Jam Pelajaran)

(2 JP per minggu × 15 minggu efektif dalam satu semester)

IV. Strategi Pembelajaran

- Pendekatan berbasis aktivitas fisik, praktik langsung, dan permainan.
- Metode **kontekstual**, **kolaboratif**, dan **eksperiensial**.
- Proyek tematik seperti membuat kampanye hidup sehat dan kegiatan senam bersama.

V. Penilaian

- **Pengetahuan:** tes tertulis/lisan (gizi, P3K, kebiasaan sehat).
- **Keterampilan:** unjuk kerja (praktik teknik gerak, bela diri, permainan).
- **Sikap:** observasi (sportivitas, tanggung jawab, disiplin).

VI. Penguatan Profil Pelajar Pancasila

Dimensi	Implementasi dalam Kegiatan PJOK
Bertakwa kepada Tuhan YME dan Berakhlak Mulia	Disiplin, hormat dalam latihan bela diri dan kerja sama
Mandiri	Menjaga kebugaran dan keselamatan diri secara aktif
Bergotong Royong	Dalam permainan dan proyek kelompok
Bernalar Kritis	Dalam menghadapi situasi darurat dan merencanakan gaya hidup sehat
Kreatif	Dalam menyusun gerakan senam atau permainan modifikasi

Jika Anda membutuhkan versi **Word (.docx)** atau **PDF**, atau ingin dibuatkan **Modul Ajar / RPP** per pertemuan berdasarkan silabus ini, saya bisa bantu dengan senang hati. Silakan beri tahu ya!