# Silabus Pembelajaran PJOK Kelas 3 Semester Ganjil

### Tahun Ajaran 2026/2027

---

## Identitas

| Komponen | Detail |
|---|---|
| Satuan Pendidikan | |
| Mata Pelajaran | PJOK (Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan) |
| Kelas / Semester | 3 (Tiga) / Ganjil (Semester 1) |
| Fase | B (Kelas 3) |
| Tahun Ajaran | 2026/2027 |
| Alokasi Waktu | 64 JP (16 minggu x 4 JP/minggu) |
| Nama Guru | |
| NIP | |

---

## Capaian Pembelajaran (CP)

Berdasarkan Kepmendikbudristek No. 032/H/KR/2024, Capaian Pembelajaran PJOK Fase B (Kelas 3) pada elemen keterampilan gerak, pengetahuan gerak, pemanfaatan gerak, serta pengembangan karakter dan pola hidup sehat.

Pada akhir Fase B (Kelas 3), peserta didik mampu:

1. **Elemen Keterampilan Gerak**: Mempraktikkan pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dalam berbagai aktivitas fisik.
2. **Elemen Pengetahuan Gerak**: Memahami konsep, prinsip, dan prosedur gerak dasar serta hubungannya dengan kesehatan.
3. **Elemen Pemanfaatan Gerak**: Menerapkan variasi dan kombinasi gerak dalam permainan sederhana dan aktivitas jasmani lainnya.
4. **Elemen Pengembangan Karakter**: Menunjukkan perilaku tanggung jawab, disiplin, kerja sama, dan sportivitas selama beraktivitas fisik.
5. **Elemen Pola Hidup Sehat**: Mengidentifikasi dan mempraktikkan kebiasaan hidup sehat (kebersihan diri, gizi seimbang, istirahat cukup).

---

## Alur Tujuan Pembelajaran (ATP)

| Minggu | Tujuan Pembelajaran | Materi Pokok | Kegiatan Pembelajaran | Asesmen | Alokasi Waktu | Sumber Belajar |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 1-2 | **TP 1**: Melalui pengamatan dan praktik, peserta didik mampu mempraktikkan variasi gerak dasar lokomotor (berjalan, berlari, melompat) dengan teknik yang benar serta menunjukkan sikap disiplin dan tanggung jawab. | Gerak dasar lokomotor: variasi berjalan (biasa, jinjit, cepat), berlari (lurus, zig-zag), melompat (satu kaki, dua kaki) | • Ice breaking dan kontrak belajar<br>• Menyaksikan video gerak lokomotor<br>• Praktik individu dan berpasangan<br>• Permainan "Ikuti Pemimpin" | **Diagnostik**: Tes awal gerak dasar<br>**Formatif**: Observasi gerakan, rubrik sikap | 8 JP | • Buku PJOK Kelas 3<br>• Video gerak dasar<br>• Lapangan sekolah<br>• Peluit, cone |
| 3-4 | **TP 2**: Melalui demonstrasi dan simulasi, peserta didik mampu mempraktikkan variasi gerak dasar non-lokomotor (membungkuk, memutar, mengayun) dengan koordinasi yang baik dan menunjukkan sikap percaya diri. | Gerak dasar non-lokomotor: membungkuk, memutar badan, mengayun lengan dan kaki, menekuk lutut | • Pemanasan dinamis<br>• Demonstrasi guru<br>• Praktik berpasangan<br>• Permainan "Patung Bergerak" | **Formatif**: Lembar observasi, ceklis gerakan | 8 JP | • Buku PJOK Kelas 3<br>• Matras<br>• Musik pengiring |
| 5-6 | **TP 3**: Melalui permainan sederhana, peserta didik mampu mempraktikkan kombinasi gerak dasar manipulatif (melempar, | Gerak dasar manipulatif: melempar bola (atas, bawah, samping), menangkap | • Permainan "Lempar Tangkap Berantai" | **Formatif**: Rubrik keterampilan | 8 JP | • Bola plastik/bola kasti<br>• Bola sepak |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | menangkap, menendang) dalam aktivitas bermain serta menunjukkan sikap kerja sama dan sportivitas. | bola (diam, bergerak), menendang bola (kaki dalam, punggung kaki) | • Latihan berpasangan<br>• Permainan "Bola Sasaran"<br>• Refleksi kerja sama | **Observasi**: Sikap kerja sama | | • Keranjang/target |
| 7-8 | **TP 4**: Melalui aktivitas senam lantai sederhana, peserta didik mampu mempraktikkan gerak keseimbangan statis dan dinamis serta menunjukkan sikap berani dan percaya diri. | Keseimbangan: berdiri satu kaki, berjalan di atas garis lurus, sikap kapal terbang, guling depan (pengenalan) | • Pemanasan dengan lagu<br>• Demonstrasi keseimbangan<br>• Praktik individu dengan bantuan teman<br>• Permainan "Titian Keseimbangan" | **Formatif**: Unjuk kerja keseimbangan<br>**Observasi**: Keberanian | 8 JP | • Matras<br>• Garis/tali<br>• Bangku senam rendah |
| 9 | **Asesmen Tengah Semester** | - | - | **Sumatif Tengah**: Tes praktik gerak dasar (lokomotor, non-lokomotor, manipulatif) dan tes tertulis singkat (pengetahuan gerak) | 4 JP | - |
| 10-11 | **TP 5**: Melalui permainan tradisional, peserta didik mampu menerapkan variasi gerak dasar dalam permainan "Gobak Sodor" atau "Benteng" serta menunjukkan sikap jujur dan menghargai lawan. | Permainan tradisional: Gobak Sodor, Benteng-bentengan (variasi gerak lokomotor dan non-lokomotor) | • Pengenalan aturan permainan<br>• Pembagian kelompok<br>• Bermain Gobak Sodor | **Formatif**: Observasi keterampilan bermain<br>**Observasi**: Sikap sportivitas | 8 JP | • Lapangan<br>• Kapur/cone batas<br>• Bendera/rompi |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | • Refleksi nilai sportivitas | | | |
| 12-13 | **TP 6**: Melalui praktik langsung, peserta didik mampu mengidentifikasi bagian-bagian tubuh yang bersih dan kotor serta mempraktikkan cara menjaga kebersihan diri (mandi, gosok gigi, cuci tangan) dengan benar. | Kebersihan diri: bagian tubuh yang perlu dibersihkan, cara mandi yang benar, teknik mencuci tangan 6 langkah, cara menggosok gigi | • Diskusi gambar/cerita<br>• Demonstrasi cuci tangan 6 langkah<br>• Praktik gosok gigi (model)<br>• Permainan "Tebak Kebiasaan Sehat" | **Formatif**: Ceklis praktik kebersihan<br>**Penugasan**: Jurnal kebiasaan sehat | 8 JP | • Poster kebersihan<br>• Sabun, handuk<br>• Model gigi/sikat gigi<br>• Video edukasi |
| 14-15 | **TP 7**: Melalui aktivitas permainan air sederhana (jika memungkinkan) atau aktivitas di luar ruangan, peserta didik mampu mempraktikkan gerak dasar di air (bernafas, mengapung) atau aktivitas luar ruangan yang menyehatkan serta menunjukkan sikap berani dan hati-hati. | Aktivitas air/outdoor: pengenalan air (bernafas, membuka mata), mengapung dengan bantuan, atau jalan sehat/lari santai di lingkungan sekolah | • Pemanasan di darat (jika aktivitas air)<br>• Latihan bernafas di air<br>• Bermain air dengan aman<br>• Atau: Jalan sehat keliling sekolah | **Formatif**: Observasi keberanian dan keamanan<br>**Observasi**: Partisipasi | 8 JP | • Kolam renang/ember besar (opsional)<br>• Pelampung<br>• Atau: lingkungan sekolah |
| 16 | **Asesmen Akhir Semester** | - | - | **Sumatif Akhir**: Tes praktik (kombinasi gerak dan permainan) dan tes tertulis (pengetahuan gerak dan kebersihan diri) | 4 JP | - |

---

## Dimensi Profil Lulusan

Berdasarkan Permendikdasmen No. 10 Tahun 2025, Profil Lulusan terdiri dari 8 dimensi. Untuk pembelajaran PJOK Kelas 3 Semester 1, dimensi yang paling relevan dan diintegrasikan adalah:

### 1. Kesehatan (Kesehatan Jasmani dan Mental)

**Implementasi dalam pembelajaran:**

- Membiasakan pemanasan dan pendinginan sebelum dan sesudah aktivitas fisik
- Mengajarkan teknik gerak yang benar untuk mencegah cedera
- Mempraktikkan kebersihan diri (cuci tangan, mandi, gosok gigi) setiap hari
- Menanamkan kesadaran pentingnya istirahat dan gizi seimbang

**Indikator pencapaian untuk SD/MI:** Peserta didik secara mandiri mampu menjaga kebersihan diri, melakukan pemanasan sebelum aktivitas fisik, dan mengidentifikasi kebiasaan sehat dalam keseharian.

### 2. Penalaran Kritis

**Implementasi dalam pembelajaran:**

- Menganalisis gerakan yang efektif dan efisien dalam permainan
- Mengevaluasi strategi dalam permainan tradisional (kapan harus lari, kapan harus bertahan)
- Mengidentifikasi penyebab kegagalan gerak dan mencari solusi perbaikan

**Indikator pencapaian untuk SD/MI:** Peserta didik mampu memberikan alasan mengapa suatu gerakan berhasil atau gagal, serta mampu memilih strategi sederhana dalam bermain.

### 3. Kolaborasi

**Implementasi dalam pembelajaran:**

- Bekerja sama dalam permainan kelompok (Gobak Sodor, Benteng)
- Saling membantu saat latihan keseimbangan dan senam lantai
- Berbagi peran dan tanggung jawab dalam aktivitas berpasangan

**Indikator pencapaian untuk SD/MI:** Peserta didik mampu bekerja dalam kelompok, menghargai pendapat teman, dan berkontribusi aktif dalam mencapai tujuan bersama.

---

## Strategi dan Rencana Asesmen

| Jenis Asesmen | Teknik | Waktu Pelaksanaan | Bobot Penilaian |
|---|---|---|---|

| | | | |
|---|---|---|---|
| **Diagnostik** | Tes awal keterampilan gerak (observasi gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, manipulatif) dan tes pengetahuan awal tentang kebersihan diri | Awal semester (Minggu 1) | - (tidak dinilai, untuk pemetaan) |
| **Formatif** | • Observasi/pengamatan langsung (ceklist gerakan)<br>• Rubrik unjuk kerja (keterampilan dan sikap)<br>• Penugasan (jurnal kebiasaan sehat)<br>• Refleksi lisan/tertulis singkat | Setiap pertemuan (Minggu 1-8, 10-15) | 40% |
| **Sumatif Tengah** | • Tes praktik (gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, manipulatif)<br>• Tes tertulis (pilihan ganda/isian singkat — pengetahuan gerak) | Minggu ke-9 | 25% |
| **Sumatif Akhir** | • Tes praktik (kombinasi gerak dalam permainan)<br>• Tes tertulis (pengetahuan gerak dan kebersihan diri)<br>• Portofolio (jurnal kebiasaan sehat) | Minggu ke-16 | 35% |

### Rubrik Penilaian Formatif (Contoh)

| Aspek | Kriteria | Skor |
|---|---|---|
| **Keterampilan Gerak** | Gerakan benar, lancar, dan efisien | 4 |
| | Gerakan benar namun kurang lancar | 3 |
| | Gerakan kurang tepat | 2 |
| | Gerakan tidak sesuai | 1 |
| **Sikap (Disiplin, Kerja Sama, Sportivitas)** | Selalu menunjukkan sikap positif | 4 |
| | Sering menunjukkan sikap positif | 3 |
| | Kadang menunjukkan sikap positif | 2 |
| | Belum menunjukkan sikap positif | 1 |

---

## Sumber Belajar dan Media

### Buku Teks Utama

- Buku Siswa PJOK Kelas 3 SD/MI — Kurikulum Merdeka (Kemendikbudristek)
- Buku Guru PJOK Kelas 3 SD/MI — Kurikulum Merdeka (Kemendikbudristek)

### Buku Pendamping

- Modul Ajar PJOK Fase B Kelas 3 — Pusat Kurikulum dan Pembelajaran
- Buku Aktivitas Olahraga untuk SD/MI Kelas 3 — Penerbit terpercaya

### Media dan Alat Pembelajaran

- **Alat olahraga**: Bola (plastik, kasti, sepak), cone, matras, peluit, rompi, keranjang/target, bangku senam, tali
- **Alat kebersihan**: Sabun, handuk, model gigi dan sikat gigi, poster kebersihan
- **Media audio-visual**: Video gerak dasar, video permainan tradisional, video cuci tangan 6 langkah, video kebersihan diri
- **Peraga**: Gambar/foto gerakan, poster anatomi sederhana, kartu permainan

### Sumber Digital

- Platform Merdeka Mengajar (PMM) — modul ajar dan bahan ajar PJOK
- Youtube Edukasi: Saluran Kemdikbud RI, kanal olahraga anak
- Aplikasi interaktif: Quizizz, Wordwall untuk kuis pengetahuan gerak dan kebersihan

### Lingkungan Belajar

- Lapangan sekolah
- Ruang kelas (untuk teori dan diskusi)
- Lingkungan sekitar sekolah (untuk jalan sehat/aktivitas outdoor)
- Kolam renang terdekat (jika tersedia, untuk aktivitas air)

---