

operatorsekolah.id - Berikut adalah **Silabus Lengkap PJOK SD Kelas 4 Semester 2 Tahun Ajaran 2025–2026**, disusun berdasarkan Kurikulum Merdeka dan mengacu pada pembelajaran aktif, menyenangkan, serta penguatan Profil Pelajar Pancasila.

SILABUS PJOK KELAS 4 SD – SEMESTER 2

Tahun Ajaran: 2025–2026
Mata Pelajaran: Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK)
Fase: B (Kelas III – IV)
Kurikulum: Merdeka

I. Tujuan Umum

Mengembangkan kompetensi gerak dasar, kebugaran jasmani, kebiasaan hidup sehat, serta sikap positif seperti tanggung jawab, disiplin, dan sportivitas.

II. Pemetaan Silabus Semester 2

No	Elemen	Capaian Pembelajaran	Tujuan Pembelajaran	Materi Pokok	Kegiatan Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu
1	Aktivitas Gerak Berirama	Melakukan gerak berirama secara kreatif dan serasi	Siswa dapat menampilkan variasi gerakan berirama sederhana	Senam pagi, gerak kreatif	Latihan berpasangan, koreografi kelompok	Unjuk kerja dan observasi	4 JP
2	Aktivitas Atletik	Melakukan aktivitas atletik dengan teknik yang benar	Siswa dapat menunjukkan teknik dasar lari, lempar, dan peluru	Lari cepat, lompat jauh, lempar (bola kecil)	Latihan teknik lomba mini	Tes praktik dan observasi teknik	6 JP
3	Aktivitas Permainan Bola Kecil	Mengembangkan keterampilan gerak dasar dalam permainan bola kecil	Siswa mampu bermain rounders atau kasti dengan aturan sederhana	Teknik pukul, lari base, lempar bola	Bermain kelompok dan strategi tim	Observasi dan penilaian praktik	4 JP

No	Elemen	Capaian Pembelajaran	Tujuan Pembelajaran	Materi Pokok	Kegiatan Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu
4	Aktivitas Air (jika tersedia)	Mengenali gerak dasar dalam air secara aman dan menyenangkan	Siswa mampu mengapung dan bergerak dalam air dengan percaya diri	Meluncur, Meluncur mengayuh kaki, dan bermain air	Latihan individu dan permainan air	Observasi teknik dan keberanian	2 JP
5	Aktivitas Bela Diri	Menguasai teknik dasar bela diri secara bertanggung jawab	Siswa mampu menunjukkan kombinasi teknik bela diri dasar	Gerak tangkisan, elakan, serangan sederhana (pencak silat)	Latihan teknik berpasangan dan mandiri	Unjuk kerja dan penilaian sikap	4 JP
6	Gaya Hidup Sehat	Menjelaskan pentingnya pola hidup sehat dan bersih	Siswa memahami cara menjaga kebersihan diri dan lingkungan	Pola makan sehat, tidur cukup, dan mencuci tangan	Diskusi, praktik kebersihan, presentasi kelompok	Tes lisan dan observasi sikap	2 JP
7	Bahaya Narkoba dan Zat Adiktif	Mengetahui bahaya merokok dan narkoba	Siswa mampu menjelaskan dampak negatif merokok dan narkoba	Jenis-jenis zat adiktif dan bahayanya	Diskusi, nonton video edukatif, kuis	Tes tertulis/lisan, refleksi	2 JP
8	Pertolongan Pertama	Menunjukkan keterampilan P3K dasar	Siswa mampu memberikan pertolongan pertama sederhana	Luka ringan, mimisan, keseleo, gigitan serangga	Simulasi P3K peragaan	Unjuk kerja dan kuis	2 JP
9	Proyek PJOK (Opsional)	Merancang kegiatan PJOK bersama kelompok	Siswa dapat mengorganisasi permainan atau senam kelompok	Perencanaan permainan, senam atau kampanye sehat	Proyek kelompok: merancang dan memimpin	Penilaian proyek dan kerja tim	4 JP

III. Total Alokasi Waktu

30 Jam Pelajaran (JP)

Disesuaikan untuk pembelajaran 2 JP per minggu selama 15 minggu.

IV. Strategi Pembelajaran

- Pendekatan tematik, partisipatif, dan kolaboratif.
- Latihan fisik berbasis permainan.
- Refleksi siswa untuk penguatan nilai dan pemahaman konsep.

V. Penilaian

- **Pengetahuan:** Tes tertulis/lisan (kebugaran, narkoba, gaya hidup sehat).
- **Keterampilan:** Unjuk kerja praktik gerak dasar.
- **Sikap:** Observasi sikap sportivitas, tanggung jawab, disiplin, gotong royong.

VI. Penguatan Profil Pelajar Pancasila

Dimensi	Penguatan melalui Kegiatan
Bertakwa & berakhlak mulia	Disiplin dalam bela diri dan menghormati teman
Mandiri	Menjaga kebugaran jasmani dan kebersihan pribadi
Gotong Royong	Permainan kelompok dan proyek senam bersama
Bernalar Kritis	Diskusi tentang zat adiktif dan pertolongan pertama
Kreatif	Merancang gerakan senam berirama atau proyek PJOK

Jika Anda menginginkan file ini dalam format **Word (.docx)** atau **PDF**, saya bisa bantu buat dan kirimkan. Cukup beri tahu saja.