Silabus Pembelajaran PJOK (Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan)

Kelas 4 Semester Genap (Semester 2) — Tahun Ajaran 2026/2027

Identitas

Komponen	Detail
Mata Pelajaran	PJOK (Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan)
Jenjang / Kelas	SD/MI / 4
Fase	Fase B
Semester	Genap (Semester 2)
Tahun Ajaran	2026/2027
Alokasi Waktu	1 kali pertemuan per minggu @ 4 JP (1 JP = 35 menit)
Total Waktu	16 minggu x 4 JP = 64 JP
Nama Guru	
NIP	
Sekolah	

Capaian Pembelajaran (CP)

Fase B (Kelas 4)

Pada akhir Fase A-C, peserta didik mampu menunjukkan kemampuan dalam:

1. **Aktivitas Gerak Dasar** — Menerapkan pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dalam berbagai aktivitas fisik sederhana serta permainan tradisional yang dimodifikasi.
2. **Aktivitas Senam dan Gerak Berirama** — Melakukan gerakan senam lantai sederhana serta aktivitas gerak berirama dengan koordinasi dan kelenturan tubuh yang baik.
3. **Aktivitas Air (Renang)** — Menunjukkan keberanian dan kemampuan dasar dalam aktivitas air serta menjaga keselamatan diri di lingkungan air.

4. **Kebugaran Jasmani** — Menerapkan latihan kebugaran jasmani untuk meningkatkan daya tahan, kekuatan, kelenturan, dan kecepatan sesuai usia.
5. **Pola Hidup Sehat dan Keselamatan** — Memahami dan menerapkan pola hidup bersih, sehat, serta keselamatan dalam aktivitas fisik sehari-hari.
6. **Nilai Sportivitas dan Kerja Sama** — Menunjukkan sikap sportif, disiplin, tanggung jawab, dan kerja sama dalam aktivitas fisik dan permainan.

Alur Tujuan Pembelajaran (ATP)

Minggu	Tujuan Pembelajaran	Materi Pokok	Kegiatan Pembelajaran	Asesmen	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
1-2	TP 1: Melakukan pola gerak dasar lokomotor (berjalan, berlari, melompat) dan non-lokomotor (membungkuk, memutar, mengayun) dalam permainan tradisional modifikasi	Gerak Dasar Lokomotor dan Non-Lokomotor	* Mengamati demonstrasi guru tentang gerak dasar * Berlatih gerak lokomotor melalui permainan "Kucing dan Tikus" * Berlatih gerak non-lokomotor melalui senam pemanasan kreatif * Bermain permainan tradisional "Gobak Sodor" yang dimodifikasi	Formatif: Observasi gerakan, rubrik penilaian gerak	8 JP	Buku PJOK Kelas 4, video gerak dasar, lapangan sekolah
3-4	TP 2: Menerapkan gerak manipulatif (melempar, menangkap, memukul, menendang) dalam permainan bola kecil yang dimodifikasi	Gerak Manipulatif dan Permainan Bola Kecil	* Berlatih melempar dan menangkap bola dengan berbagai teknik * Bermain kasti modifikasi dengan aturan sederhana * Latihan menendang dan menghentikan bola * Refleksi teknik gerakan	Formatif: Unjuk kerja, lembar observasi	8 JP	Bola kasti, bola plastik, pemukul kasti, cone, buku PJOK
5-6	TP 3: Melakukan rangkaian gerak senam lantai sederhana (guling depan, guling belakang, sikap lilin) dengan bantuan dan pengawasan guru	Senam Lantai Dasar	* Pemanasan dengan peregangan dinamis * Demonstrasi dan simulasi guling depan dengan bantuan matras * Latihan guling belakang secara berpasangan * Latihan sikap lilin dengan bantuan teman * Pendinginan dan refleksi	Formatif: Rubrik penilaian senam lantai	8 JP	Matras senam, buku PJOK, video tutorial senam

7-8	TP 4: Menunjukkan koordinasi gerak tubuh dalam aktivitas gerak berirama sederhana dengan iringan musik	Gerak Berirama dan Senam Irama	* Mendengarkan dan merasakan irama musik * Berlatih gerak langkah dasar senam irama * Merangkai 3-4 gerakan menjadi satu rangkaian sederhana * Menampilkan rangkaian gerak berirama secara berkelompok	Formatif: Observasi koordinasi gerak, penampilan kelompok	8 JP	Musik pengiring, speaker, buku PJOK, video senam irama
9	**Asesmen Tengah Semester**	**Seluruh materi minggu 1-8**	* Tes praktik gerak dasar dan senam * Tes tertulis pengetahuan kebugaran * Refleksi diri	**Sumatif Tengah:** Tes praktik (70%), Tes tertulis (30%)	4 JP	Lembar soal, lembar observasi, matras, bola
10-11	TP 5: Menerapkan latihan kebugaran jasmani (daya tahan, kekuatan, kelenturan, kecepatan) melalui sirkuit bermain	Kebugaran Jasmani Dasar	* Penjelasan komponen kebugaran jasmani * Latihan sirkuit 4 pos (lari zig-zag, push-up modifikasi, sit-up, lompat tali) * Permainan estafet untuk melatih kecepatan * Pendinginan dan pengukuran denyut nadi	Formatif: Pengukuran waktu, lembar pencatatan	8 JP	Stopwatch, tali lompat, cone, buku PJOK, lembar kerja
12-13	TP 6: Mempraktikkan aktivitas air dasar (bernafas, mengapung, meluncur) dengan percaya diri dan menjaga keselamatan di air	Aktivitas Air (Renang Dasar)	* Pengenalan keselamatan di kolam renang * Latihan pernapasan di air (membuang gelembung) * Latihan mengapung dengan bantuan pelampung * Latihan meluncur dari tepi kolam * Permainan air sederhana	Formatif: Observasi keberanian dan teknik, lembar ceklis	8 JP	Kolam renang, pelampung, papan renang, buku PJOK

14-15	TP 7: Menerapkan pola hidup bersih dan sehat serta keselamatan dalam aktivitas fisik sehari-hari	Pola Hidup Sehat dan Keselamatan	* Diskusi tentang kebersihan diri setelah berolahraga * Praktik mencuci tangan dan merapikan peralatan * Simulasi pertolongan pertama pada cedera ringan * Membuat jadwal aktivitas fisik sehat mingguan	Formatif: Proyek jadwal sehat, observasi sikap	8 JP	Buku PJOK, poster kesehatan, lembar kerja, sabun, P3K
16	**Asesmen Akhir Semester**	**Seluruh materi semester genap**	* Tes praktik komprehensif (gerak dasar, senam, kebugaran) * Tes tertulis pengetahuan * Refleksi dan portofolio	**Sumatif Akhir:** Tes praktik (60%), Tes tertulis (20%), Portofolio (20%)	4 JP	Lembar soal, lembar observasi, matras, bola, kolam renang

---

Dimensi Profil Lulusan

Berdasarkan Permendikdasmen No. 10 Tahun 2025, dimensi Profil Lulusan yang dikembangkan pada pembelajaran PJOK Semester Genap ini:

1. Kesehatan (Well-being)

Implementasi dalam Pembelajaran:

- Peserta didik memahami pentingnya aktivitas fisik untuk kesehatan tubuh
- Peserta didik mampu menjaga kebersihan diri setelah berolahraga (mandi, ganti pakaian, cuci tangan)
- Peserta didik mengenali tanda-tanda kelelahan dan kebutuhan istirahat
- Peserta didik menerapkan pola makan bergizi seimbang untuk menunjang aktivitas fisik
- **Kedalaman SD:** Peserta didik secara mandiri mempraktikkan kebiasaan hidup bersih dan sehat dalam keseharian di sekolah dan rumah

2. Kolaborasi (Collaboration)

Implementasi dalam Pembelajaran:

- Peserta didik bekerja sama dalam permainan tradisional dan olahraga beregu
- Peserta didik saling membantu dan memberi semangat saat latihan senam lantai
- Peserta didik menghargai perbedaan kemampuan teman dalam aktivitas fisik
- Peserta didik berbagi peran dan tanggung jawab dalam permainan kelompok
- **Kedalaman SD:** Peserta didik mampu bekerja dalam kelompok kecil untuk mencapai tujuan bersama, menyelesaikan tugas dengan gotong royong

3. Kemandirian (Independence)

Implementasi dalam Pembelajaran:

- Peserta didik mampu mempersiapkan peralatan olahraga sendiri
- Peserta didik berani mencoba gerakan baru tanpa bergantung penuh pada guru
- Peserta didik mampu melakukan pemanasan dan pendinginan secara mandiri
- Peserta didik bertanggung jawab terhadap keselamatan diri dan teman saat beraktivitas
- **Kedalaman SD:** Peserta didik menunjukkan inisiatif dalam menjaga kebugaran dan kesehatan diri secara mandiri

---

Strategi dan Rencana Asesmen

Jenis Asesmen	Teknik	Waktu Pelaksanaan	Bobot
Diagnostik	Tes gerak awal (observasi kemampuan dasar), angket minat dan kondisi fisik	Awal semester (minggu 1)	-
Formatif	Observasi gerakan, unjuk kerja, lembar ceklis, jurnal refleksi, tanya jawab, penampilan kelompok	Setiap pertemuan (minggu 1-8, 10-15)	40%
Sumatif Tengah	Tes praktik gerak dasar dan senam (70%), tes tertulis pilihan ganda dan uraian singkat (30%)	Minggu ke-9	25%
Sumatif Akhir	Tes praktik komprehensif (60%), tes tertulis pengetahuan (20%), portofolio tugas dan catatan aktivitas (20%)	Minggu ke-16	35%

Rincian Teknik Asesmen:

Asesmen Diagnostik:

- Observasi awal: menilai kemampuan gerak dasar peserta didik melalui permainan sederhana
- Angket: menggali minat olahraga, kondisi kesehatan, dan riwayat cedera peserta didik
- Hasil digunakan untuk membedakan pembelajaran dan memberikan perhatian khusus bagi peserta didik yang membutuhkan

Asesmen Formatif:

- Observasi langsung dengan lembar ceklis indikator gerak
- Unjuk kerja individu dan kelompok dengan rubrik penilaian
- Jurnal refleksi peserta didik tentang pengalaman belajar
- Diskusi dan tanya jawab untuk mengukur pemahaman konsep
- Penampilan rangkaian gerak berirama secara berkelompok

Asesmen Sumatif Tengah:

- Tes praktik: gerak lokomotor, non-lokomotor, manipulatif, dan senam lantai sederhana
- Tes tertulis: pengetahuan tentang kebugaran jasmani dan pola hidup sehat

Asesmen Sumatif Akhir:

- Tes praktik komprehensif: rangkaian gerak dasar, senam, kebugaran, dan aktivitas air
- Tes tertulis: pengetahuan seluruh materi semester
- Portofolio: kumpulan tugas, lembar refleksi, jadwal aktivitas sehat, dan catatan perkembangan

Sumber Belajar dan Media

Buku Teks Utama dan Pendamping

Jenis	Judul	Penerbit
Buku Utama	Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan untuk SD/MI Kelas IV	Kemendikbudristek (Buku Siswa & Buku Guru)
Buku Pendamping	Aktif Berolahraga: PJOK SD Kelas 4	Penerbit Erlangga
Buku Referensi	Permainan Tradisional Anak Indonesia	Penerbit Andi
Buku Referensi	Panduan Senam dan Gerak Berirama untuk Anak	Penerbit Rosda

Media dan Alat Pembelajaran

Jenis Media	Contoh
Alat Olahraga	Bola kasti, bola plastik, pemukul kasti, cone, tali lompat, matras senam, pelampung, papan renang, stopwatch
Perlengkapan Pendukung	Peluit, bendera start, pluit, meteran, kotak P3K, sabun cuci tangan, handuk kecil
Media Audio-Visual	Speaker portabel, musik pengiring senam, video tutorial gerak dasar dan senam lantai
Alat Peraga	Poster gerakan senam, poster kesehatan, bagan sirkuit kebugaran, gambar teknik renang dasar

Sumber Digital

Sumber	Alamat / Platform	Kegunaan
Portal Rumah Belajar	belajar.kemdikbud.go.id	Video pembelajaran PJOK, modul digital
YouTube Edukasi	Kanal "PJOK Indonesia"	Tutorial gerak dasar dan senam
Aplikasi Kebugaran	Google Fit / S Health (gratis)	Menghitung langkah dan aktivitas harian

Buku Digital	ipusnas.id / ebook Kemdikbud	Buku PJOK digital untuk referensi tambahan

Lingkungan Belajar

Tempat	Kegunaan
Lapangan sekolah	Aktivitas gerak dasar, permainan tradisional, kebugaran jasmani
Ruang kelas terbuka	Senam lantai (matras), gerak berirama
Kolam renang (jika tersedia) atau kolam renang umum terdekat	Aktivitas air
Halaman sekolah	Pemanasan, pendinginan, permainan ringan

Catatan Guru

Strategi Pembelajaran Diferensiasi:

- Peserta didik dengan kemampuan gerak tinggi diberikan variasi gerak yang lebih kompleks
- Peserta didik dengan keterbatasan fisik diberikan modifikasi alat dan gerakan
- Peserta didik yang kurang percaya diri mendapat pendampingan ekstra dan motivasi positif

Integrasi Pendekatan Deep Learning:

- Pembelajaran berbasis pengalaman langsung (learning by doing)
- Refleksi setelah setiap aktivitas untuk menguatkan pemahaman
- Keterkaitan antar materi dan dengan kehidupan sehari-hari
- Pengembangan berpikir kritis melalui pemecahan masalah dalam permainan

Keselamatan dan Kesehatan:

- Setiap pertemuan diawali dengan pemanasan dan diakhiri pendinginan
- Pengawasan ketat pada aktivitas air dan senam lantai
- Pengecekan kondisi fisik peserta didik sebelum aktivitas berat
- Prosedur penanganan cedera ringan tersedia di kotak P3K
