

operatorsekolah.id - Berikut ini adalah **Silabus Lengkap PJOK SD Kelas 5 Semester 1 Tahun Ajaran 2025–2026**, yang disusun berdasarkan *Kurikulum Merdeka*, mengacu pada pembelajaran aktif, kontekstual, dan berorientasi pada penguatan **Profil Pelajar Pancasila**.

SILABUS PJOK KELAS 5 SD – SEMESTER 1

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

I. Tujuan Umum Pembelajaran PJOK

- Meningkatkan kemampuan gerak dasar dan keterampilan olahraga siswa.
- Mendorong kebiasaan hidup sehat, kerja sama, sportivitas, serta tanggung jawab sosial melalui aktivitas jasmani.
- Memperkuat karakter peserta didik dalam konteks Profil Pelajar Pancasila.

II. Pemetaan Silabus Semester 1

No	Elemen	Capaian Pembelajaran	Tujuan Pembelajaran	Materi Pokok	Kegiatan Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu
1	Gerak Dasar Atletik	Melakukan variasi teknik dasar lari, lompat, dan lempar dalam permainan atau lomba	Siswa mampu menunjukkan teknik lari sprint, lompat cepat, jauh, lompat jauh, lempar dan lempar bola/kertas dengan benar	Lari	Latihan teknik, lomba mini, estafet	Praktik & observasi	6 JP
2	Permainan Bola Besar	Melakukan teknik dasar permainan bola besar dengan kerja sama tim	Siswa dapat mempraktikkan permainan bola voli mini basket et)	Servis, passing, shooting, voli dribbling atau (voli/basket et)	Latihan teknik, bermain kelompok kecil	Penilaian praktik, kerja sama	6 JP

No	Elemen	Capaian Pembelajaran	Tujuan Pembelajaran	Materi Pokok	Kegiatan Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu
3	Permainan Bola Kecil	Melakukan teknik dasar permainan bola kecil	Siswa dapat mempraktikkan permainan rounders atau kasti	Teknik pukul, lempar, tangkap, lari base	Latihan teknik dan permainan kelompok	Unjuk kerja dan observasi	4 JP
4	Aktivitas Kebugaran Jasmani	Mengikuti latihan kebugaran jasmani sesuai kemampuan dan disiplin	Siswa dapat mengikuti kegiatan kebugaran dengan semangat dan tepat	Latihan kekuatan, kelincahan, daya tahan	Latihan sirkuit, permainan kebugaran	Tes kebugaran, jurnal refleksi	4 JP
5	Aktivitas Bela Diri	Melakukan gerakan dasar diri untuk menjaga diri dengan bertanggung jawab	Siswa mampu mempraktikkan gerakan pencak silat secara mandiri dan berpasangan	Kuda-kuda, tangkisan, elakan, serangan	Latihan teknik dan demonstrasi berpasangan	Penilaian teknik dan sikap	4 JP
6	Aktivitas Air (jika tersedia)	Mengenali teknik dasar keselamatan dan gerakan dasar dalam air	Siswa mampu melakukan gerakan dasar mengapung dan meluncur di air	Masuk air, mengapung, meluncur, ayunan	Latihan air di kolam dangkal	Observasi kepercayaan diri dan teknik	2 JP
7	Gaya Hidup Sehat	Menjelaskan pentingnya pola hidup bersih dan sehat	Siswa memahami dan menerapkan kebiasaan hidup sehat sehari-hari	Pola makan sehat, tidur cukup, aktivitas fisik	Diskusi, proyek membuat poster, refleksi harian	Tes lisan, penilaian proyek	2 JP
8	Pertolongan Pertama	Mempraktikkan pertolongan pertama dasar	Siswa mampu memberikan pertolongan pertama sederhana	Luka ringan, mimisan, keseleo	Simulasi dan praktik P3K sederhana	Unjuk kerja dan observasi	2 JP

No	Elemen	Capaian Pembelajaran	Tujuan Pembelajaran	Materi Pokok	Kegiatan Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu
		dengan benar					

III. Total Alokasi Waktu

30 Jam Pelajaran (JP)

Dapat disesuaikan dengan struktur kurikulum sekolah (umumnya 2 JP/minggu × 15 minggu).

IV. Strategi Pembelajaran

- **Aktif dan Kolaboratif:** Latihan teknik melalui permainan.
- **Inkuiri dan Refleksi:** Menyadari pentingnya kebiasaan sehat dan pengambilan keputusan sehat.
- **Berbasis Proyek/Produk:** Misalnya membuat kampanye hidup sehat atau senam kelompok.

V. Penilaian

- **Pengetahuan:** Tes lisan atau tertulis (materi gaya hidup sehat, pertolongan pertama).
- **Keterampilan:** Unjuk kerja teknik gerak dan praktik bela diri/permainan.
- **Sikap:** Observasi kerja sama, sportivitas, tanggung jawab, dan disiplin.
-

VI. Penguatan Profil Pelajar Pancasila

Dimensi	Implementasi
Bertakwa kepada Tuhan YME dan berakhlak mulia	Disiplin dan tanggung jawab saat latihan bela diri
Mandiri	Menjaga kesehatan diri dan mengikuti kebugaran jasmani
Bergotong-royong	Dalam permainan tim dan kerja kelompok
Bernalar kritis	Dalam memilih gaya hidup sehat dan menangani cedera ringan
Kreatif	Merancang gerakan senam atau kampanye kebiasaan sehat

Jika Anda memerlukan versi **dokumen Word (.docx)** atau **PDF**, silakan beri tahu — saya siap bantu membuatnya. Jika ingin lanjut ke **Semester 2**, saya juga bisa buat.