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

Kelas 5 Semester Genap (Semester 2) — Tahun Ajaran 2026/2027

Identitas

Komponen	Detail
Mata Pelajaran	PJOK (Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan)
Kelas / Semester	5 / Genap (Semester 2)
Fase	Fase C
Tahun Ajaran	2026/2027
Alokasi Waktu	64 JP / semester (16 minggu x 4 JP)
Nama Guru	
NIP	
Sekolah	

Capaian Pembelajaran (CP)

Berdasarkan Kepmendikbudristek No. 262/M/2022 tentang Perubahan atas Kepmendikbudristek No. 56/M/2022 tentang Pedoman Penerapan Kurikulum dalam Rangka Pemulihan Pembelajaran, Capaian Pembelajaran PJOK Fase C (Kelas 5-6) adalah sebagai berikut:

Pada akhir Fase C, peserta didik mampu menguasai konsep dan praktik variasi gerak dasar fundamental permainan invasi, net, dan lapangan; mampu menunjukkan kemampuan dalam mengelola diri dan lingkungan untuk menjaga kebersihan serta kesehatan melalui aktivitas jasmani secara rutin; mampu menunjukkan perilaku kerja sama, sportivitas, dan tanggung jawab dalam berbagai aktivitas fisik; serta mampu memahami dan menerapkan konsep pola hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.

Elemen Capaian Pembelajaran:

1. **Keterampilan Gerak** — Menerapkan variasi dan kombinasi gerak dasar dalam berbagai permainan dan aktivitas jasmani.
2. **Pengetahuan Gerak** — Memahami konsep, prinsip, dan prosedur gerak dalam aktivitas jasmani.

3. **Pemanfaatan Gerak** — Menggunakan keterampilan gerak untuk mengembangkan kebugaran jasmani dan pola hidup sehat.
4. **Pengembangan Karakter dan Internalisasi Nilai-nilai Gerak** — Menunjukkan sikap sportif, kerja sama, disiplin, dan tanggung jawab.

Alur Tujuan Pembelajaran (ATP)

Minggu	Tujuan Pembelajaran	Materi Pokok	Kegiatan Pembelajaran	Asesmen	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
1-2	TP 1: Melalui permainan kasti yang dimodifikasi, peserta didik mampu mempraktikkan variasi gerak dasar melempar, menangkap, dan memukul bola dengan teknik yang benar serta menunjukkan kerja sama dalam tim.	Variasi gerak dasar permainan bola kecil (kasti): melempar, menangkap, memukul bola	* Mengamati demonstrasi guru tentang teknik melempar, menangkap, dan memukul bola dalam kasti. * Berlatih berpasangan melakukan variasi lempar tangkap bola. * Bermain kasti sederhana dengan aturan dimodifikasi. * Refleksi: mendiskusikan pentingnya kerja sama dan sportivitas.	Formatif: observasi unjuk kerja gerak dasar (lempar, tangkap, pukul).	8 JP	Buku PJOK Kelas 5, bola kasti, tongkat pemukul, lapangan, video tutorial gerak dasar kasti
3-4	TP 2: Melalui permainan bola voli mini, peserta didik mampu mempraktikkan variasi gerak dasar passing bawah dan passing atas dengan koordinasi yang baik serta menunjukkan tanggung jawab dalam menjaga area permainan.	Variasi gerak dasar permainan bola besar (bola voli mini): passing bawah, passing atas	* Menyimak penjelasan guru tentang teknik passing bawah dan passing atas. * Latihan individu dan berpasangan melakukan passing bawah dan passing atas. * Bermain bola voli mini dengan net rendah. * Diskusi kelompok: pentingnya tanggung jawab terhadap posisi dan area bermain.	Formatif: observasi teknik passing bawah dan passing atas.	8 JP	Buku PJOK Kelas 5, bola voli/bola karet, net voli mini, lapangan
5-6	TP 3: Melalui latihan senam lantai, peserta didik mampu mempraktikkan variasi gerak dasar guling depan	Variasi gerak dasar senam lantai:	* Menyaksikan demonstrasi gerakan guling depan dan guling belakang dengan matras. * Latihan peregangan dan	Formatif: unjuk kerja gerak guling	8 JP	Buku PJOK Kelas 5, matras senam, video

	dan guling belakang dengan teknik yang aman serta menunjukkan kemandirian dalam menjaga keselamatan diri.	guling depan, guling belakang	pemanasan statis-dinamis. * Praktik guling depan dengan bantuan guru dan teman. * Praktik guling belakang dengan bantuan guru. * Refleksi: pentingnya kemandirian dan kewaspadaan saat berolahraga.	depan dan guling belakang.		panduan senam lantai
7-8	TP 4: Melalui aktivitas latihan kebugaran jasmani, peserta didik mampu mempraktikkan variasi latihan kekuatan, kelenturan, dan keseimbangan tubuh serta mampu mengukur denyut nadi sebelum dan sesudah beraktivitas.	Variasi latihan kebugaran jasmani: kekuatan (push up, sit up), kelenturan (peregangan), keseimbangan (standing on one leg)	* Menyimak penjelasan guru tentang konsep kebugaran jasmani dan cara menghitung denyut nadi. * Melakukan latihan kekuatan (push up, sit up) dengan hitungan. * Melakukan latihan kelenturan (peregangan statis). * Melakukan latihan keseimbangan (berdiri satu kaki). * Praktik menghitung denyut nadi sebelum dan sesudah latihan.	Formatif: catatan hasil latihan dan pengukuran denyut nadi.	8 JP	Buku PJOK Kelas 5, stopwatch, peluit, matras, lembar kerja siswa
9	**Asesmen Tengah Semester**	-	-	**Sumatif Tengah:** tes praktik (kombinasi gerak kasti atau voli mini) dan tes tertulis (pilihan ganda + isian singkat tentang materi minggu 1-8).	4 JP	Soal tes, rubrik penilaian, lapangan

10-11	TP 5: Melalui simulasi aktivitas sehari-hari, peserta didik mampu mengidentifikasi jenis-jenis makanan bergizi seimbang dan menyusun menu makanan sehat untuk satu hari serta mampu menjelaskan dampak konsumsi makanan tidak sehat terhadap kesehatan.	Pola hidup sehat: gizi seimbang, jenis makanan bergizi, dampak makanan tidak sehat	* Menyimak presentasi guru tentang piramida makanan dan gizi seimbang. * Diskusi kelompok: mengidentifikasi makanan bergizi dan tidak bergizi dari gambar/kemasan makanan. * Menyusun menu makanan sehat untuk satu hari dalam bentuk poster sederhana. * Presentasi hasil diskusi dan poster.	Formatif: hasil poster menu makanan sehat.	8 JP	Buku PJOK Kelas 5, gambar piramida makanan, kemasan makanan, kertas poster, spidol, sumber digital (video animasi gizi seimbang)
12-13	TP 6: Melalui praktik langsung, peserta didik mampu mempraktikkan cara mencuci tangan yang benar (6 langkah) dan menjaga kebersihan lingkungan sekolah serta mampu menjelaskan hubungan kebersihan dengan pencegahan penyakit.	Kesehatan diri dan lingkungan: cuci tangan 6 langkah, kebersihan lingkungan, pencegahan penyakit	* Menyimak demonstrasi cuci tangan 6 langkah dari guru. * Praktik cuci tangan 6 langkah secara berkelompok. * Kerja bakti membersihkan lingkungan sekolah (kelas, halaman). * Diskusi: hubungan kebersihan dengan pencegahan penyakit (diare, flu, dll). * Refleksi: membuat komitmen pribadi menjaga kebersihan.	Formatif: observasi praktik cuci tangan dan partisipasi kerja bakti.	8 JP	Buku PJOK Kelas 5, sabun, air mengalir, poster cuci tangan, alat kebersihan (sapu, pengki, kantong sampah)
14-15	TP 7: Melalui aktivitas permainan tradisional (misal: gobak sodor atau bentengan), peserta didik mampu mempraktikkan variasi gerak dasar berlari, menghindar, dan menangkap serta mampu menunjukkan sikap	Variasi gerak dasar dalam permainan tradisional: lari, menghindar, menangkap, kerja sama tim	* Mengamati penjelasan guru tentang aturan permainan gobak sodor. * Pemanasan dengan permainan kecil (kucing-kucingan). * Bermain gobak sodor dengan pembagian tim. * Diskusi: pentingnya kolaborasi dan sportivitas dalam permainan. * Refleksi: menuliskan pengalaman	Formatif: observasi gerak dasar dan sikap sportif selama permainan.	8 JP	Buku PJOK Kelas 5, kapur/ tali untuk garis lapangan, peluit, bendera kecil

	kolaborasi dan sportivitas dalam permainan.		bermain dan nilai yang diperoleh.			
16	**Asesmen Akhir Semester**	-	-	**Sumatif Akhir:** tes praktik (senam lantai atau permainan tradisional) dan tes tertulis (pilihan ganda + uraian singkat tentang seluruh materi semester 2).	4 JP	Soal tes, rubrik penilaian, matras, lapangan

---

Dimensi Profil Lulusan

Berdasarkan Permendikdasmen No. 10 Tahun 2025 tentang Profil Lulusan, dimensi yang dikembangkan dalam pembelajaran PJOK Semester 2 ini adalah:

1. Kesehatan

Deskripsi: Peserta didik memiliki kesadaran dan kemampuan untuk menjaga kesehatan fisik, mental, dan sosial melalui aktivitas jasmani dan pola hidup sehat. **Implementasi dalam Pembelajaran:**

- Melakukan latihan kebugaran jasmani secara rutin dan terukur (TP 4).
- Mempraktikkan cuci tangan 6 langkah dan menjaga kebersihan lingkungan (TP 6).
- Menyusun menu makanan bergizi seimbang untuk menjaga kesehatan (TP 5).
- Memahami hubungan antara aktivitas fisik, kebersihan, dan pencegahan penyakit.

2. Kolaborasi

Deskripsi: Peserta didik mampu bekerja sama secara efektif dalam kelompok, menghargai perbedaan peran, dan berkontribusi positif dalam mencapai tujuan bersama. **Implementasi dalam Pembelajaran:**

- Bermain kasti dan bola voli mini secara tim dengan pembagian peran (TP 1, TP 2).
- Bermain permainan tradisional gobak sodor dengan kerja sama tim (TP 7).
- Diskusi kelompok dalam menyusun menu makanan sehat dan kerja bakti membersihkan lingkungan (TP 5, TP 6).

3. Penalaran Kritis

Deskripsi: Peserta didik mampu menganalisis informasi, mengevaluasi pilihan, dan mengambil keputusan berdasarkan data dan fakta yang relevan. **Implementasi dalam Pembelajaran:**

- Menganalisis denyut nadi sebelum dan sesudah beraktivitas untuk mengukur intensitas latihan (TP 4).
- Mengidentifikasi makanan bergizi dan tidak bergizi serta dampaknya terhadap kesehatan (TP 5).
- Mengevaluasi teknik gerakan senam lantai untuk menghindari cedera (TP 3).

Strategi dan Rencana Asesmen

Jenis	Teknik	Waktu	Bobot

Diagnostik	Tes awal (pertanyaan lisan tentang pengalaman olahraga dan pengetahuan gizi dasar)	Awal semester (minggu 1)	-
Formatif	Observasi unjuk kerja, catatan hasil latihan, produk poster, partisipasi diskusi	Setiap pertemuan (minggu 1-8, 10-15)	40%
Sumatif Tengah	Tes praktik (kombinasi gerak) dan tes tertulis (pilihan ganda + isian singkat)	Minggu ke-9	25%
Sumatif Akhir	Tes praktik (senam lantai / permainan tradisional) dan tes tertulis (pilihan ganda + uraian singkat)	Minggu ke-16	35%

Rubrik Penilaian Formatif (Contoh untuk TP 1 — Gerak Dasar Kasti)

Aspek	Kriteria	Skor
Teknik Melempar	Bola dilempar dengan ayunan tangan yang benar, tepat sasaran	3
Teknik Menangkap	Bola tertangkap dengan kedua tangan, tidak jatuh	3
Teknik Memukul	Ayunan pemukul benar, bola terpukul dengan baik	3
Kerja Sama	Berkomunikasi dengan tim, menjaga posisi, saling membantu	3
Skor Maksimal		**12**

Kriteria Ketuntasan: Skor minimal 8 (66%) dari 12.

Sumber Belajar dan Media

Buku Teks Utama dan Pendamping

1. Buku Siswa PJOK Kelas 5 SD/MI Kurikulum Merdeka — Penerbit Kemendikbudristek.
2. Buku Panduan Guru PJOK Kelas 5 SD/MI Kurikulum Merdeka — Penerbit Kemendikbudristek.
3. Buku Pendamping: *Aktif Berolahraga* PJOK Kelas 5 — Penerbit Erlangga.

Media dan Alat Pembelajaran

- **Alat Olahraga:** Bola kasti, bola voli/bola karet, tongkat pemukul, matras senam, net voli mini, stopwatch, peluit, kapur/tali, bendera kecil.
- **Alat Kesehatan:** Sabun cuci tangan, air mengalir, poster cuci tangan 6 langkah, alat kebersihan (sapu, pengki, kantong sampah).

- **Media Visual:** Poster piramida makanan, gambar kemasan makanan, poster gerak dasar senam lantai.

Sumber Digital

1. **Video Pembelajaran:**
    - Video teknik dasar kasti (Kanal YouTube Kemendikbud).
    - Video tutorial senam lantai guling depan dan guling belakang.
    - Video animasi gizi seimbang (dari portal Rumah Belajar).
2. **Aplikasi/Platform:**
    - Portal Rumah Belajar (belajar.kemdikbud.go.id).
    - Google Classroom untuk pengumpulan tugas poster dan refleksi.
3. **Referensi Online:**
    - Artikel tentang permainan tradisional Indonesia (gobak sodor, bentengan).
    - Panduan PHBS (Perilaku Hidup Bersih dan Sehat) dari Kemenkes.

Lingkungan Belajar

- **Lapangan Sekolah:** Untuk permainan kasti, bola voli mini, dan permainan tradisional.
- **Halaman Sekolah:** Untuk kerja bakti kebersihan lingkungan.
- **Ruang Kelas:** Untuk diskusi, presentasi, dan tes tertulis.

Catatan Tambahan

- **Pendekatan Deep Learning:** Setiap pembelajaran dirancang dengan tahapan: (1) **Mengamati/Menyimak** (eksplorasi konsep), (2) **Meniru/Mempraktikkan** (pembentukan keterampilan), (3) **Mendiskusikan/Merefleksikan** (analisis dan internalisasi nilai).
- **Diferensiasi:** Guru memberikan variasi tingkat kesulitan gerakan sesuai kemampuan peserta didik (misal: jarak lempar diperpendek untuk peserta didik yang kesulitan).
- **Integrasi Nilai:** Setiap pertemuan difokuskan pada minimal satu nilai Profil Lulusan yang relevan (Kesehatan, Kolaborasi, atau Penalaran Kritis).
- **Keselamatan:** Sebelum aktivitas fisik, selalu dilakukan pemanasan dan penjelasan prosedur keselamatan (misal: penggunaan matras, pemanasan statis-dinamis, dan pendinginan).
