

operatorsekolah.id - Berikut adalah **Silabus PJOK Kelas 3 SD Semester 1 Tahun Ajaran 2025–2026** yang disusun sesuai dengan **Kurikulum Merdeka**, lengkap dan sistematis:

SILABUS MATA PELAJARAN PJOK KELAS 3 SD/MI

Semester 1 – Tahun Ajaran 2025/2026

I. Identitas Silabus

Komponen	Keterangan
Sekolah	SD/MI
Mata Pelajaran	Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK)
Kelas / Fase	3 / Fase B
Semester	1
Tahun Pelajaran	2025/2026

II. Capaian Pembelajaran (CP) Fase B

Peserta didik menunjukkan keterampilan gerak dasar yang lebih kompleks dan memahami prinsip-prinsip hidup sehat serta keselamatan dalam aktivitas jasmani. Mereka menunjukkan nilai sportivitas, tanggung jawab, dan kerja sama, serta mampu mengevaluasi aktivitas yang dilakukan.

III. Tujuan Pembelajaran Umum

1. Mengembangkan kombinasi gerak lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dalam permainan.
2. Meningkatkan kebugaran jasmani melalui latihan terstruktur.
3. Menanamkan nilai-nilai karakter seperti disiplin, kerja sama, dan tanggung jawab.
4. Mengenalkan prinsip dasar pola hidup sehat dan keselamatan dalam aktivitas jasmani.

IV. Rencana Pembelajaran Semester 1

Minggu Ke	Materi Pokok	Tujuan Pembelajaran	Aktivitas Pembelajaran	Profil Pelajar Pancasila	Penilaian
1–2	Variasi Gerak Lokomotor	Siswa mempraktikkan berbagai	Lari zigzag, lompat jauh, kombinasi	Mandiri, Bernalar kritis	Tes praktik dan observasi

Minggu Ke	Materi Pokok	Tujuan Pembelajaran	Aktivitas Pembelajaran	Profil Pelajar Pancasila	Penilaian
		kombinasi berjalan, berlari, dan melompat	gerak lari dan lompat dan		keterampilan
3-4	Variasi Gerak Non-Lokomotor	Siswa dapat melakukan gerakan menekuk, memutar, menyeimbangkan tubuh	Latihan keseimbangan tubuh, kombinasi gerak berpasangan	Disiplin, Kreatif	Unjuk kerja dan catatan guru
5-6	Variasi Gerak Manipulatif	Siswa dapat melempar, menangkap, dan menendang bola dengan kontrol yang baik	Passing bola, dribbling bola dengan besar/kecil, yang tangkap bola	Gotong royong, Sportifitas	Penilaian performa gerak
7-8	Permainan Bola Besar	Siswa mengenal teknik dasar permainan bola besar (sepak bola atau bola tangan)	Menendang bola ke sasaran, bermain tim kecil	Integritas, Gotong royong	Observasi teknik dan kerja sama
9-10	Permainan Tradisional dan Kreasi Gerak	Siswa mengenal dan berpartisipasi dalam permainan tradisional yang menyenangkan	Bentengan, galasin/gobak sodor, main lompat tali	Kreatif, Berkebhinekaan global	Keaktifan dan sikap
11-12	Senam Irama	Siswa mengikuti gerak senam berirama dengan ketukan musik sederhana	Senam dasar dengan lagu anak-anak, kreasi kelompok kecil	Mandiri, Gotong royong	Penilaian ekspresi dan ketepatan gerak
13-14	Kebugaran Jasmani dan Keselamatan	Siswa mengikuti latihan kebugaran dasar dan memahami keselamatan	Push-up ringan, sit-up, peregangan; diskusi keselamatan bermain	Peduli lingkungan, Disiplin	Lembar kerja dan praktik langsung

Minggu Ke	Materi Pokok	Tujuan Pembelajaran	Aktivitas Pembelajaran	Profil Pelajar Pancasila	Penilaian
15	Refleksi dan Evaluasi Semester	saat berolahraga Siswa merefleksikan kegiatan PJOK yang dilakukan menunjukkan kemajuan	Tanya jawab, demonstrasi telah ulang, dan presentasi kelompok	Bernalar kritis, Mandiri	Penilaian sumatif dan portofolio

V. Model dan Pendekatan Pembelajaran

- **Pendekatan:** Holistik, tematik, eksploratif, menyenangkan
- **Model Pembelajaran:**
 - Demonstrasi dan praktik langsung
 - Bermain sambil belajar
 - Reflektif dan kolaboratif

VI. Penilaian Pembelajaran

- **Teknik Penilaian:**
 - Observasi keterampilan gerak
 - Penilaian sikap dan partisipasi
 - Tes praktik
 - Lembar kerja siswa
- **Instrumen Penilaian:**
 - Rubrik keterampilan gerak
 - Ceklis performa dan sikap
 - Catatan anekdot guru
 - Portofolio aktivitas siswa

VII. Media dan Alat

- Bola besar dan kecil
- Tali, cone, peluit
- Musik anak-anak/senam

- Alat bantu visual (gambar atau video gerakan)

VIII. Sumber Belajar

- Buku PJOK Kelas 3 Kurikulum Merdeka
- Video pembelajaran gerak dasar dan senam
- Permainan lokal/tradisional di lingkungan sekolah
- Lingkungan sekolah sebagai sarana praktik

Jika Anda ingin silabus ini dalam **format Word atau PDF**, saya bisa bantu buat. Apakah ingin dilanjutkan dengan **Silabus Semester 2** atau **Modul Ajar per pertemuan** untuk Kelas 3?