

**CAPAIAN PEMBELAJARAN, MATERI ESENSIAL
TUJUAN PEMBELAJARAN ALUR TUJUAN PEMBELAJARAN
SD TAHUN AJARAN 2026/2027**

Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani dan Olahraga (PJOK)
Fase/Kelas : C

ELEMEN	CAPAIAN PEMBELAJARAN	MATERI ESENSIAL	TUJUAN PEMBELAJARAN	ALUR TUJUAN PEMBELAJARAN
Terampil Bergerak	Menyesuaikan keterampilan gerak melintasi berbagai situasi gerak; mentransfer strategi gerak yang sudah dikuasai ke dalam berbagai situasi gerak yang berbeda; dan menginvestigasi berbagai konsep gerak yang dapat diterapkan untuk meningkatkan capaian keterampilan gerak	- Penyesuaian penggunaan keterampilan gerak atau teknik dasar olahraga melintasi berbagai situasi gerak. - Transfer strategi gerak (mencari ruang kosong, mengatur tempo gerakan, mempertahankan keseimbangan) dalam aktivitas lain yang berbeda. - Investigasi konsep gerak (tubuh, ruang, usaha, keterhubungan) untuk optimalisasi performa gerak.	- TP 6.1 – Menyesuaikan keterampilan gerak dasar dalam berbagai kondisi permainan atau aktivitas fisik yang lebih kompleks. - TP 6.2 – Mentransfer strategi gerak secara efektif (membuka ruang, mempertahankan keseimbangan, mengatur tempo) ke dalam situasi permainan yang baru atau belum dikenal. - TP 6.3 – Melakukan investigasi terstruktur tentang bagaimana variasi dalam konsep gerak memengaruhi efektivitas suatu keterampilan gerak.	Kelas VI: Bab I: (TP 6.1) Peserta didik dapat menyesuaikan keterampilan gerak dasar dalam berbagai kondisi permainan atau aktivitas fisik yang lebih kompleks. (TP 6.2) Peserta didik dapat mentransfer strategi gerak secara efektif (misalnya membuka ruang, mempertahankan keseimbangan, mengatur tempo) ke dalam situasi permainan yang baru atau belum dikenal. (TP 6.3) Peserta didik dapat melakukan investigasi terstruktur tentang bagaimana variasi dalam konsep gerak memengaruhi efektivitas suatu keterampilan gerak. Bab II:
Belajar Melalui Gerak	Menguji efektivitas penerapan strategi gerak dalam berbagai situasi gerak; merancang peraturan alternatif dan modifikasi permainan untuk	- Pengujian efektivitas strategi gerak dan taktik dalam berbagai situasi gerak. - Rancangan peraturan baru untuk fair play dan modifikasi permainan untuk memastikan semua murid,	- TP 6.4 – Menganalisis kelebihan dan kekurangan strategi gerak yang diterapkan dalam berbagai situasi permainan serta mengomunikasikan evaluasinya. - TP 6.5 – Mengevaluasi dampak peraturan/modifikasi permainan	

	mendukung fair play dan partisipasi inklusif; dan menjalankan berbagai peran untuk mencapai keberhasilan kelompok atau tim di dalam berbagai aktivitas jasmani.	tanpa melihat kemampuan fisik, jenis kelamin, atau latar belakang, bisa ikut bermain dan merasa diterima. • Pelaksanaan berbagai peran untuk keberhasilan tim.	terhadap partisipasi dan inklusivitas semua pemain. • TP 6.6 – Mengevaluasi pelaksanaan peran dalam tim dan kontribusi diri serta teman terhadap keberhasilan kelompok.	1. (TP 6.4) Peserta didik dapat menganalisis kelebihan dan kekurangan strategi gerak yang diterapkan dalam berbagai situasi permainan serta mengomunikasikan evaluasinya. 2. (TP 6.5) Peserta didik dapat mengevaluasi dampak peraturan/modifikasi permainan terhadap partisipasi dan inklusivitas semua pemain. 3. (TP 6.6) Peserta didik dapat mengevaluasi pelaksanaan peran dalam tim dan kontribusi diri serta teman terhadap keberhasilan kelompok. Bab III: 1. (TP 6.7) Peserta didik berpartisipasi aktif dalam aktivitas jasmani yang bervariasi dan dapat menjelaskan dampaknya terhadap kesehatan jantung, paru-paru, dan suasana hati. 2. (TP 6.8) Peserta didik dapat merancang strategi pencegahan perilaku sedenter berdasarkan rekomendasi aktivitas jasmani. Bab IV: 1. (TP 6.9) Peserta didik dapat menganalisis secara lebih
Bergaya Hidup Aktif	Berpartisipasi dalam aktivitas jasmani dan menjelaskan pengaruh aktivitas jasmani yang teratur terhadap kesehatan; mengidentifikasi rekomendasi aktivitas jasmani serta pencegahan perilaku sedenter	• Partisipasi aktif dan penjelasan pengaruh aktivitas jasmani teratur terhadap kesehatan, meningkatkan suasana hati dan membantu mengurangi stres. • Identifikasi rekomendasi aktivitas jasmani.	• TP 6.7 – Berpartisipasi aktif dalam aktivitas jasmani yang bervariasi dan menjelaskan dampaknya terhadap kesehatan jantung, paru-paru, dan suasana hati. • TP 6.8 – Merancang strategi pencegahan perilaku sedenter berdasarkan rekomendasi aktivitas jasmani.	
Memilih Hidup yang Menyehatkan	Mengidentifikasi dan menghubungkan antara gaya hidup, risiko kesehatan, dan aktivitas pencegahannya sesuai rekomendasi otoritas kesehatan; menjelaskan pola makan sehat untuk menunjang aktivitas jasmani berdasarkan informasi kandungan gizi pada makanan; dan mempraktikkan penanganan cedera sedang sesuai	• Identifikasi dan hubungan antara gaya hidup, risiko kesehatan, dan aktivitas jasmani sebagai pencegahan sesuai rekomendasi otoritas kesehatan (dokumen dari Kementerian Kesehatan RI, WHO, atau materi edukasi kesehatan resmi). • Penjelasan pola makan sehat bergizi untuk menunjang aktivitas jasmani.	• TP 6.9 – Menganalisis secara lebih mendalam hubungan antara gaya hidup, risiko kesehatan, dan aktivitas pencegahannya berdasarkan rekomendasi otoritas kesehatan. • TP 6.10 – Merancang menu sehat harian yang mendukung aktivitas jasmani spesifik berdasarkan analisis kebutuhan gizi seimbang. • TP 6.11 – Mempraktikkan penanganan cedera sedang (misalnya keseleo, pingsan) sesuai prosedur operasional standar (POS)	

	pemahaman tentang prinsip pertolongan pertama.	Praktik penanganan cedera sedang prinsip pertolongan pertama (prinsip RICE).	pertolongan pertama dalam simulasi.	mendalam hubungan antara gaya hidup, risiko kesehatan, dan aktivitas pencegahannya berdasarkan rekomendasi otoritas kesehatan. 2. (TP 6.10) Peserta didik dapat merancang menu sehat harian yang mendukung aktivitas jasmani spesifik berdasarkan analisis kebutuhan gizi seimbang. Bab V: 1. (TP 6.11) Peserta didik dapat mempraktikkan penanganan cedera sedang (misalnya keseleo, pingsan) sesuai prosedur operasional standar (POS) pertolongan pertama dalam simulasi.
--	---	--	--	--

Mengetahui,
Kepala SD

....., ...
Guru PJOK

.....
NIP.

.....
NIP.