

Penjasorkes.id-Berikut adalah **Capaian Pembelajaran (CP)** lengkap untuk **PJOK Kelas 4 SD Semester 2**, sesuai dengan **Kurikulum Merdeka** dan fokus pada penguatan kompetensi gerak, sikap, serta kebiasaan hidup sehat pada peserta didik di akhir Fase C (kelas 4–6):

Capaian Pembelajaran PJOK Kelas 4 SD Semester 2

Fase C – Semester Genap (Semester 2)

A. Tujuan Umum Mata Pelajaran PJOK

Mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) bertujuan untuk:

- Mengembangkan keterampilan gerak dasar yang bervariasi
- Menanamkan kebiasaan hidup sehat, aktif, dan bugar
- Menumbuhkan nilai-nilai sportivitas, kerja sama, disiplin, dan tanggung jawab
- Mengajarkan pemahaman akan pentingnya keselamatan dan kebersihan dalam aktivitas fisik

B. Capaian Pembelajaran Semester 2

Pada akhir **Semester 2 Kelas 4 SD**, peserta didik diharapkan mampu:

1. Aktivitas Permainan Bola Kecil

- Mempraktikkan **gerak dasar manipulatif** (melempar, menangkap, memukul, dan menggiring bola) melalui permainan seperti kasti dan rounders.
- Menunjukkan pemahaman terhadap **aturan dasar permainan** dan peran dalam tim.
- Menampilkan sikap **sportif, jujur, dan kerja sama** dalam permainan.

2. Aktivitas Senam Lantai

- Melakukan **gerakan dasar senam lantai sederhana**, seperti guling depan, guling belakang, dan keseimbangan statis.
- Menunjukkan **kontrol tubuh, kekuatan otot, dan koordinasi** gerak.
- Melakukan aktivitas dengan **memperhatikan keselamatan diri dan alat yang digunakan**.

3. Aktivitas Gerak Berirama

- Mempraktikkan gerakan **senam irama atau tarian sederhana** dengan mengikuti irama musik.
- Menunjukkan kemampuan **irama, keseimbangan, dan kelenturan** saat bergerak.
- Berpartisipasi aktif dan percaya diri dalam aktivitas ritmik kelompok.

4. Aktivitas Permainan Tradisional dan Bela Diri

- Mempraktikkan permainan tradisional seperti gobak sodor, egrang, dan bakiak untuk melatih ketangkasan dan kerja sama.
- Mengenal dan mempraktikkan gerakan dasar bela diri seperti **kuda-kuda dan tangkisan sederhana**.
- Menunjukkan sikap **pengendalian diri, saling menghargai, dan keberanian** dalam aktivitas tersebut.

5. Pendidikan Kesehatan

- Memahami pentingnya **makanan sehat dan istirahat** dalam menunjang aktivitas fisik.
- Membedakan antara **perilaku sehat dan tidak sehat** di lingkungan sekitar.
- Menerapkan **pola hidup bersih dan sehat** di rumah dan di sekolah (mencuci tangan, kebersihan tubuh, makanan bergizi).

6. Keamanan dan Keselamatan

- Menjelaskan **prosedur pertolongan pertama** untuk cedera ringan (terkilir, luka, memar).
- Menunjukkan kesadaran untuk **melakukan aktivitas fisik dengan aman**, termasuk mengenali risiko dan penggunaan alat secara benar.
- Bersikap **tanggap terhadap keselamatan diri dan teman** saat berolahraga.

✓ C. Profil Pelajar Pancasila yang Dikembangkan

- **Beriman, bertakwa kepada Tuhan YME, dan berakhlak mulia** – jujur, peduli, dan disiplin
- **Mandiri** – berani mencoba dan menyelesaikan tugas sendiri
- **Bergotong royong** – bekerja sama dalam permainan kelompok
- **Kreatif** – mengeksplorasi variasi gerakan dan strategi permainan
- **Bernalar kritis** – berpikir logis saat membuat keputusan dalam permainan

- **Berkebinekaan global** – menghargai permainan dan budaya tradisional

 D. Lingkup Materi PJOK Kelas 4 Semester 2

Elemen PJOK	Lingkup Materi
Permainan Bola Kecil	Kasti, rounders, lempar tangkap bola
Senam Lantai	Guling depan, guling belakang, sikap keseimbangan
Aktivitas Ritmik	Senam irama sederhana, gerak tari daerah berirama
Permainan Tradisional	Gobak sodor, egrang, bakiak, bentengan
Aktivitas Bela Diri	Gerak dasar pencak silat: kuda-kuda, tangkisan
Pendidikan Kesehatan	Gizi seimbang, kebersihan diri, waktu tidur dan istirahat
Keamanan dan Keselamatan	Pertolongan pertama ringan, prosedur aman saat bermain dan berolahraga

Jika Anda memerlukan **ATP (Alur Tujuan Pembelajaran)** dan/atau **Modul Ajar PJOK Kelas 4 Semester 2** berdasarkan CP ini, saya siap bantu buat per pertemuan atau per tema. Silakan beri tahu format atau kebutuhannya.