

Penjasorkes.id-Berikut adalah **Capaian Pembelajaran (CP)** lengkap untuk **Mata Pelajaran PJOK Kelas 5 SD Semester 2**, mengacu pada **Kurikulum Merdeka**:

■ **Capaian Pembelajaran (CP) PJOK Kelas 5 SD Semester 2**

Fase C – Semester Genap (Semester 2)

A. Tujuan Umum Pembelajaran PJOK

Mata pelajaran PJOK bertujuan untuk membentuk peserta didik yang:

- Sehat jasmani dan rohani
- Mampu mengembangkan keterampilan gerak dan kebugaran jasmani
- Menunjukkan perilaku hidup sehat, sportif, disiplin, tanggung jawab, dan kerja sama
- Mampu menjaga keselamatan diri dan orang lain dalam aktivitas fisik

B. Capaian Pembelajaran Semester 2

Di akhir Semester 2, peserta didik diharapkan mampu:

1. Aktivitas Permainan dan Olahraga

- **Permainan Bola Kecil**
 - Mempraktikkan variasi dan kombinasi gerak dasar (berlari, melempar, menangkap, memukul) dalam permainan seperti kasti, rounders, atau bulu tangkis secara benar dan percaya diri.
 - Menunjukkan keterampilan koordinasi, ketepatan, dan kelincahan dalam permainan.
 - Menerapkan nilai-nilai sportivitas, kerja sama, dan aturan permainan.
 -

2. Aktivitas Senam

- **Senam Lantai**
 - Mempraktikkan kombinasi gerakan senam lantai sederhana, seperti guling depan, guling belakang, dan sikap lilin dengan teknik yang tepat dan aman.
 - Meningkatkan kelenturan, kekuatan, serta keberanian dalam bereksplorasi gerak.
 - Melakukan aktivitas dengan memperhatikan keselamatan diri dan orang lain.

3. Aktivitas Tradisional dan Bela Diri

- Mengenal dan mempraktikkan bentuk permainan tradisional yang mengandung unsur gerak dasar (misalnya gobak sodor, egrang, bentengan).
- Memahami dan mencoba teknik dasar bela diri tradisional (misalnya pencak silat: kuda-kuda, pukulan, tangkisan dasar).
- Menunjukkan sikap percaya diri, pengendalian diri, dan hormat kepada lawan.

4. Aktivitas Kesehatan

- Memahami pentingnya istirahat, makanan bergizi, dan olahraga untuk menjaga kebugaran tubuh.
- Menjelaskan dan mempraktikkan pola hidup bersih dan sehat di rumah dan di sekolah.
- Menunjukkan kebiasaan hidup bersih dan sehat dalam kehidupan sehari-hari.

5. Keamanan dan Keselamatan

- Menjelaskan dan menerapkan prinsip keselamatan dalam melakukan aktivitas jasmani.
- Memahami prosedur pertolongan pertama pada kecelakaan ringan (P3K) dan menunjukkan tanggung jawab terhadap keselamatan pribadi dan teman.

C. Nilai-Nilai dan Profil Pelajar Pancasila yang Dikembangkan

- **Beriman dan bertakwa kepada Tuhan YME serta berakhlak mulia**
(menunjukkan kejujuran, tanggung jawab, dan empati)
- **Bergotong royong**
(kerja sama dalam permainan dan aktivitas kelompok)
- **Mandiri**
(melakukan tugas dengan tanggung jawab dan keberanian)
- **Bernalar kritis**
(menentukan strategi dalam permainan)
- **Kreatif**
(berinovasi dalam membuat variasi gerakan)
- **Berkebinekaan global**
(menghargai budaya olahraga tradisional dan perbedaan individu)

D. Lingkup Materi PJOK Kelas 5 Semester 2

Kompetensi	Lingkup Materi
Aktivitas permainan bola kecil	Kasti, rounders, bulu tangkis
Aktivitas senam	Senam lantai dasar (guling depan, belakang, sikap lilin)
Aktivitas tradisional & bela diri	Gobak sodor, pencak silat dasar
Pendidikan kesehatan	Gaya hidup sehat, pola makan, istirahat
Keselamatan aktivitas	P3K, prinsip keselamatan saat berolahraga

Jika Anda juga memerlukan **Alur Tujuan Pembelajaran (ATP)** atau **Modul Ajar** berdasarkan capaian ini, saya siap bantu membuatkan. Cukup beri tahu kebutuhan detailnya (per pertemuan, tema, atau topik tertentu).