

Penjasorkes.id-Berikut adalah **Capaian Pembelajaran (CP) PJOK Kelas 6 SD Semester 2** secara lengkap, berdasarkan prinsip **Kurikulum Merdeka** dan menyesuaikan dengan kebutuhan capaian akhir Fase C:

■ Capaian Pembelajaran (CP) PJOK Kelas 6 SD Semester 2

Fase C – Semester Genap (Semester 2)

Jenjang: Sekolah Dasar / MI Kelas 6

✓ A. Tujuan Umum Pembelajaran PJOK

PJOK bertujuan untuk mengembangkan peserta didik agar:

- Memiliki kebugaran jasmani dan keterampilan motorik yang baik
- Berperilaku hidup sehat dan aktif sepanjang hayat
- Menunjukkan nilai-nilai sportivitas, disiplin, tanggung jawab, kerja sama, dan kepedulian sosial
- Mengetahui dan menerapkan prinsip keselamatan dan kesehatan dalam aktivitas fisik

✓ B. Capaian Pembelajaran Semester 2

Pada akhir Semester 2, peserta didik **Kelas VI** mampu:

1. Aktivitas Permainan Bola Kecil

- Mempraktikkan **kombinasi keterampilan gerak** dasar (melempar, menangkap, memukul, dan berlari) dalam permainan bola kecil seperti **kasti, rounders, dan bulu tangkis**.
- Menerapkan **strategi sederhana** dalam permainan untuk mencapai tujuan permainan.
- Menunjukkan sikap **sportif, percaya diri, dan kerja sama tim** selama bermain.

2. Aktivitas Senam Lantai

- Mempraktikkan rangkaian **gerakan senam lantai** seperti guling depan, guling belakang, meroda, dan sikap lilin secara benar dan aman.
- Menunjukkan kemampuan **kekuatan otot, kelenturan, keseimbangan, dan keberanian** dalam melakukan gerakan.
- Melakukan aktivitas senam dengan **mengutamakan keselamatan** dan disiplin.

3. Aktivitas Bela Diri

- Mempraktikkan **gerakan dasar bela diri tradisional**, seperti kuda-kuda, tangkisan, pukulan, dan tendangan dasar.
- Menunjukkan sikap **percaya diri, disiplin, dan pengendalian diri** saat melakukan bela diri.
- Memahami fungsi **bela diri untuk menjaga diri, bukan untuk menyerang**.

4. Aktivitas Permainan dan Olahraga Tradisional

- Mengenal dan mempraktikkan **permainan tradisional** yang mengandung unsur gerak dasar (seperti gobak sodor, egrang, bentengan, bakiak).
- Menjaga **nilai-nilai budaya lokal dan kebersamaan** saat melakukan permainan tradisional.
- Menunjukkan keterlibatan aktif dan sikap saling menghargai saat bermain bersama.

5. Pendidikan Kesehatan

- Menjelaskan pentingnya **gizi seimbang**, olahraga teratur, istirahat cukup, serta menjaga kesehatan mental dan emosional.
- Membedakan antara **gaya hidup sehat dan tidak sehat** dalam kehidupan sehari-hari.
- Menunjukkan **perilaku hidup bersih dan sehat** secara konsisten di rumah dan sekolah.

6. Keamanan dan Keselamatan

- Menjelaskan dan mempraktikkan **tindakan pertolongan pertama pada kecelakaan ringan** (terkilir, luka ringan, mimisan).
- Menunjukkan **sikap tanggap dan peduli** terhadap keselamatan diri dan teman saat beraktivitas fisik.
- Mengidentifikasi **potensi bahaya dalam aktivitas fisik** dan cara pencegahannya.

✓ C. Profil Pelajar Pancasila yang Dikembangkan

- **Beriman, bertakwa kepada Tuhan YME, dan berakhlak mulia**
(berperilaku jujur, bertanggung jawab, peduli)
- **Mandiri**
(berani mencoba, tidak bergantung pada orang lain)

- **Bernalar kritis**
(menganalisis gerak dan membuat keputusan dalam permainan)
- **Bergotong royong**
(kerja sama dalam aktivitas kelompok)
- **Kreatif**
(mengembangkan variasi gerak dan strategi)
- **Berkebinekaan global**
(menghargai perbedaan dan budaya lokal seperti permainan tradisional)

✓ D. Lingkup Materi PJOK Kelas 6 Semester 2

Elemen	Lingkup Materi
Permainan Bola Kecil	Kasti, rounders, bulu tangkis
Senam Lantai	Guling depan, guling belakang, meroda, sikap lilin
Bela Diri Tradisional	Gerak dasar pencak silat (kuda-kuda, tangkisan, pukulan)
Permainan Tradisional	Gobak sodor, egrang, bakiak, bentengan
Pendidikan Kesehatan	Gizi seimbang, pola hidup sehat, istirahat, kesehatan mental
Keamanan dan Keselamatan	P3K ringan, mengenali bahaya aktivitas fisik, etika penggunaan alat olahraga

Jika Anda memerlukan **ATP (Alur Tujuan Pembelajaran)** dan/atau **Modul Ajar PJOK Kelas 6 Semester 2**, saya bisa bantu buat sesuai pertemuan mingguan atau tema. Silakan beri tahu kebutuhannya!