Silabus Pembelajaran PJOK (Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan)

Identitas

Komponen	Detail
Mata Pelajaran	PJOK (Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan)
Kelas / Semester	2 / Genap (Semester 2)
Fase	Fase A
Tahun Ajaran	2026/2027
Alokasi Waktu	64 JP / semester (16 Minggu x 4 JP)

Capaian Pembelajaran (CP)

Pada akhir Fase A, peserta didik mampu menunjukkan kemampuan dalam mengelola kesehatan pribadi dan kebersihan lingkungan, memahami pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif melalui aktivitas bermain, serta menerapkan nilai-nilai sportivitas, kerja sama, dan disiplin. Peserta didik juga mampu mengidentifikasi bagian-bagian tubuh, fungsi organ gerak, serta cara menjaga kebugaran jasmani sederhana melalui aktivitas fisik yang menyenangkan dan aman.

Alur Tujuan Pembelajaran (ATP)

Minggu	Tujuan Pembelajaran	Materi Pokok	Kegiatan Pembelajaran	Asesmen	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
1-2	TP 1: Melalui permainan sederhana, peserta didik mampu mempraktikkan variasi gerak lokomotor (berjalan, berlari, melompat) dengan koordinasi yang baik dan sikap percaya diri.	Gerak Lokomotor Dasar (Berjalan, Berlari, Melompat)	* Bermain "Lompat Katak" dan "Lari Estafet Sederhana" * Demonstrasi dan praktik langsung di lapangan * Diskusi tentang cara menjaga keseimbangan saat bergerak	Formatif: Observasi gerak dan rubrik praktik	8 JP	Buku PJOK Kelas 2, video gerak lokomotor, lapangan sekolah
3-4	TP 2: Melalui aktivitas berpasangan, peserta didik mampu mempraktikkan variasi gerak non-lokomotor (membungkuk, memutar, mendorong) dengan kontrol gerak yang tepat.	Gerak Non-Lokomotor (Membungkuk, Memutar, Mendorong)	* Permainan "Cermin Gerak" berpasangan * Latihan peregangan dan gerakan memutar badan * Refleksi tentang manfaat pemanasan	Formatif: Ceklis pengamatan dan penilaian diri	8 JP	Buku PJOK, gambar gerak non-lokomotor, matras
5-6	TP 3: Melalui permainan lempar tangkap bola, peserta didik mampu mempraktikkan gerak manipulatif dasar (melempar, menangkap, menendang) dengan akurasi sederhana.	Gerak Manipulatif (Melempar, Menangkap, Menendang)	* Bermain "Bola Berantai" dan "Menendang Bola ke Gawang" * Latihan melempar dan menangkap	Formatif: Rubrik keterampilan manipulatif	8 JP	Bola plastik, bola karet, gawang mini, buku PJOK

			dengan berbagai ukuran bola * Diskusi tentang pentingnya fokus dan konsentrasi			
7-8	TP 4: Melalui aktivitas simulasi, peserta didik mampu mengidentifikasi bagian-bagian tubuh dan fungsi organ gerak (tangan, kaki, kepala) serta cara merawatnya.	Pengenalan Bagian Tubuh dan Fungsi Organ Gerak	* Permainan "Tunjuk Bagian Tubuh" * Menyanyi lagu tentang anggota tubuh * Menggambar dan mewarnai bagian tubuh serta menulis fungsinya	Formatif: Kuis lisan dan hasil karya gambar	8 JP	Poster anatomi sederhana, lagu anak, alat tulis
9	Asesmen Tengah Semester	-	-	Sumatif Tengah: Tes praktik kombinasi gerak lokomotor dan non-lokomotor	4 JP	-
10-11	TP 5: Melalui kegiatan praktik langsung, peserta didik mampu mempraktikkan cara menjaga kebersihan diri (mencuci tangan, menggosok gigi, mandi) dengan urutan yang benar.	Kebersihan Diri dan Kesehatan Pribadi	* Praktik mencuci tangan 6 langkah * Simulasi menggosok gigi dengan benar * Diskusi tentang jadwal kebersihan harian	Formatif: Observasi praktik dan lembar ceklis	8 JP	Sabun, sikat gigi, poster kebersihan, video edukasi

12-13	TP 6: Melalui permainan kelompok, peserta didik mampu menerapkan nilai sportivitas (jujur, menghargai lawan, menerima kekalahan) dan kerja sama dalam aktivitas fisik.	Sportivitas dan Kerja Sama dalam Permainan	* Bermain "Benteng-Bentengan" dan "Bola Keranjang" * Diskusi kelompok tentang pengalaman bermain * Refleksi tentang sikap sportif	Formatif: Jurnal sikap dan observasi teman sebaya	8 JP	Bola, alat permainan tradisional, buku cerita sportivitas
14-15	TP 7: Melalui aktivitas permainan estafet, peserta didik mampu mempraktikkan kombinasi gerak lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dalam satu rangkaian gerakan yang terkoordinasi.	Kombinasi Gerak Dasar dalam Permainan	* Permainan "Rintangan Estafet" * Latihan rangkaian gerak: lari, melompat, melempar, dan menangkap * Evaluasi kelompok tentang kerja sama	Formatif: Rubrik kombinasi gerak dan penilaian proyek kelompok	8 JP	Cone, simpai, bola, lapangan
16	Asesmen Akhir Semester	-	-	Sumatif Akhir: Tes praktik kombinasi gerak dan tes tertulis kebersihan diri	4 JP	-

Dimensi Profil Lulusan

Berdasarkan Permendikdasmen No. 10 Tahun 2025, pembelajaran PJOK Kelas 2 Semester Genap ini mengintegrasikan **3 dimensi Profil Lulusan** yang paling relevan:

1. Kesehatan

- **Indikator Pencapaian:** Peserta didik mampu menerapkan kebiasaan hidup bersih dan sehat secara mandiri dalam keseharian.
- **Implementasi dalam Pembelajaran:**
    - Peserta didik mempraktikkan cuci tangan 6 langkah sebelum dan sesudah aktivitas fisik.
    - Peserta didik mengidentifikasi bagian tubuh dan cara merawatnya.
    - Peserta didik membiasakan diri minum air putih saat istirahat dan mengenakan pakaian olahraga yang bersih.

2. Kolaborasi

- **Indikator Pencapaian:** Peserta didik mampu bekerja sama dalam kelompok untuk mencapai tujuan bersama.
- **Implementasi dalam Pembelajaran:**
    - Peserta didik bermain dalam tim pada permainan estafet dan bola berantai.
    - Peserta didik saling membantu dan memberi semangat kepada teman satu kelompok.
    - Peserta didik berbagi tugas dalam permainan kelompok.

3. Komunikasi

- **Indikator Pencapaian:** Peserta didik mampu menyampaikan ide, perasaan, dan pengalaman secara sederhana.
- **Implementasi dalam Pembelajaran:**
    - Peserta didik menceritakan pengalaman bermain dan perasaan setelah beraktivitas.
    - Peserta didik menjelaskan urutan gerakan yang telah dipraktikkan.
    - Peserta didik menyampaikan pendapat tentang pentingnya sportivitas.

Strategi & Rencana Asesmen

Jenis	Teknik	Waktu	Bobot
Diagnostik	Tes lisan sederhana dan observasi awal gerak	Awal semester (Minggu 1)	-

Formatif	Observasi gerak, ceklis praktik, jurnal sikap, penilaian diri, kuis lisan	Setiap pertemuan (Minggu 1-8, 10-15)	40%
Sumatif Tengah	Tes praktik kombinasi gerak lokomotor dan non-lokomotor	Minggu ke-9	25%
Sumatif Akhir	Tes praktik kombinasi gerak dan tes tertulis kebersihan diri	Minggu ke-16	35%

Sumber Belajar dan Media

Buku Teks Utama dan Pendamping

- Buku Guru dan Buku Siswa PJOK Kelas 2 SD/MI Kurikulum Merdeka
- Buku Tematik Terpadu Kurikulum Merdeka Kelas 2 Tema Kesehatan dan Olahraga
- Buku cerita bergambar tentang sportivitas dan kebersihan diri

Media & Teknologi Pembelajaran

- Poster dan gambar bagian tubuh manusia
- Alat peraga: bola berbagai ukuran, simpai, cone, matras, gawang mini
- Alat kebersihan: sabun, sikat gigi, handuk kecil
- Video pembelajaran gerak dasar dan kebersihan diri
- Lagu anak tentang anggota tubuh dan kebersihan
- Pengeras suara portabel untuk instruksi di lapangan

Sumber Digital

- Video animasi gerak lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif (YouTube Edukasi)
- Aplikasi pembelajaran interaktif (jika tersedia)
- Modul digital dari Platform Merdeka Mengajar (PMM)