

Penjasorkes.id-Berikut adalah **Capaian Pembelajaran (CP) PJOK Kelas 1 SD Semester 2** yang **lengkap**, disusun berdasarkan prinsip Kurikulum Merdeka, kebutuhan perkembangan peserta didik fase A, dan ranah pembelajaran PJOK.

Capaian Pembelajaran (CP) PJOK Kelas 1 SD – Semester 2

Mata Pelajaran: Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan

Fase: A (untuk Kelas 1 dan 2 SD)

Semester: 2

Karakteristik:

Fase ini menekankan pada perkembangan keterampilan gerak dasar dan sikap positif dalam aktivitas jasmani. Penanaman nilai-nilai karakter, kebugaran jasmani, dan pemahaman tentang hidup sehat dikembangkan melalui permainan sederhana, kegiatan berkelompok, dan pengenalan pola hidup sehat.

Tujuan Umum Semester 2

Di akhir Semester 2, peserta didik:

- Mengembangkan keterampilan gerak dasar secara lebih kompleks.
- Mampu berpartisipasi aktif dalam kegiatan jasmani dengan sikap disiplin dan sportif.
- Memiliki kebiasaan hidup sehat dan perilaku aman dalam aktivitas fisik.

Capaian Pembelajaran PJOK Fase A – Semester 2 (Kelas 1 SD)

1. Gerak Dasar Lokomotor, Non-Lokomotor, dan Manipulatif

- Melakukan kombinasi gerak dasar (lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif) dalam aktivitas permainan dan kegiatan jasmani.
- Menunjukkan koordinasi dan kelincahan tubuh dalam aktivitas sederhana seperti permainan kejar-kejaran atau tangkap bola.
- Melakukan variasi gerak lempar-tangkap, tendang-sundul, lempar-sasaran dengan kontrol yang lebih baik.

2. Aktivitas Permainan dan Kebugaran Jasmani

- Berpartisipasi dalam permainan tradisional dan permainan berkelompok yang melibatkan aturan sederhana dan kerja sama.
- Mengikuti aktivitas kebugaran jasmani seperti senam ringan, peregangan, atau lari ringan secara rutin dan menyenangkan.
- Mampu menunjukkan peningkatan kelincahan, keseimbangan, dan daya tahan melalui aktivitas jasmani harian.

3. Sikap dan Karakter Positif dalam Aktivitas Jasmani

- Menunjukkan sikap jujur, tanggung jawab, dan saling menghargai saat bermain dan beraktivitas jasmani.
- Mampu mengatur giliran, bekerja sama, dan menerima hasil permainan dengan lapang dada.
- Menunjukkan sikap peduli terhadap keselamatan diri dan orang lain dalam aktivitas fisik.

4. Pemahaman Hidup Sehat dan Perilaku Bersih

- Menerapkan kebiasaan hidup sehat seperti:
 - Minum air putih setelah olahraga
 - Mencuci tangan setelah bermain
 - Menjaga kebersihan tubuh dan pakaian olahraga
- Mengenali jenis makanan sehat dan kebiasaan sarapan pagi sebagai bagian dari gaya hidup sehat.
- Mengetahui pentingnya istirahat, tidur cukup, dan menjaga lingkungan bermain yang bersih.

5. Keselamatan dan Pencegahan Cedera dalam Aktivitas Jasmani

- Menunjukkan perilaku yang mendukung keselamatan saat berolahraga, seperti melakukan pemanasan dan pendinginan.
- Mengenali rambu atau arahan guru dalam penggunaan alat permainan atau lapangan.
- Menghindari perilaku berbahaya atau sembrono saat beraktivitas jasmani di dalam maupun luar ruang kelas.

Catatan Implementasi untuk Guru

- CP ini harus dijadikan dasar penyusunan **Tujuan Pembelajaran, Alur Tujuan Pembelajaran (ATP)**, dan **Modul Ajar PJOK**.
- Gunakan pendekatan bermain sambil belajar untuk menyesuaikan dengan usia dan tahap perkembangan siswa kelas 1.
- Berikan ruang eksplorasi dan ekspresi gerak yang bebas dan menyenangkan untuk membangun rasa percaya diri siswa.

Jika Anda menginginkan:

- Versi **CP PJOK Fase A gabungan Semester 1 dan 2**
- **ATP PJOK Semester 2 Kelas 1**
- Atau **Modul Ajar lengkap berdasarkan CP ini**

Silakan beri tahu. Saya siap bantu menyusunnya!