

PEMERINTAH KOTA BANDAR LAMPUNG  
DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN  
**SD NEGERI 1 BANDAR LAMPUNG**

Alamat : Jln. Pandawa Raya, Kec. Sukarame, Bandar Lampung

---

---

**Satuan Pendidikan** : SD Negeri 1 Bandar Lampung  
**Mata Pelajaran** : PJOK  
**Kelas** : VI  
**Kurikulum** : Merdeka  
**Tahun Penyusunan** : 2025 / 2026

**A. CAPAIAN PEMBELAJARAN**

Peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan modifikasi berbagai aktivitas pola gerak dasar dan keterampilan gerak, dilandasi dengan penerapan konsep dan prinsip gerak yang benar, menerapkan konsep dan prinsip aktivitas untuk pengembangan kebugaran jasmani, serta pola perilaku hidup sehat, menunjukkan perilaku tanggung jawab personal dan sosial dalam jangka waktu yang lebih lama secara konsisten, serta meyakini nilai-nilai aktivitas jasmani.

<b>Elemen</b>	<b>Deskripsi</b>
Keterampilan Gerak	Pada akhir semester peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan modifikasi berbagai aktivitas pola gerak dasar dan keterampilan gerak berupa permainan dan olahraga, aktivitas senam, aktivitas gerak berirama, dan aktivitas permainan dan olahraga air (kondisional).
Pengetahuan Gerak	Pada akhir semester peserta didik dapat menerapkan konsep dan prinsip modifikasi berbagai aktivitas pola gerak dasar dan keterampilan gerak berupa permainan dan olahraga, aktivitas senam, aktivitas gerak berirama, dan aktivitas permainan dan olahraga air (kondisional).
Pemanfaatan Gerak	Pada akhir semester peserta didik dapat menerapkan konsep dan prinsip serta mempraktikkan aktivitas untuk pengembangan kebugaran jasmani terkait kesehatan (physical fitness related health), dan prosedur pengukurannya untuk mengetahui status kebugaran pribadi. Pada fase ini, peserta didik juga memiliki pengetahuan pengembangan pola perilaku hidup sehat berupa bahaya merokok, meminum minuman keras, dan menyalahgunakan narkotika, zat-zat aditif (NAPZA) dan obat berbahaya lainnya, serta memiliki pengetahuan dan kemampuan untuk menghindari cedera dan berbagai risiko dalam aktivitas jasmani dan olahraga.
Pengembangan Karakter dan Internalisasi	Pada akhir semester peserta didik terlibat secara aktif dalam proses pembelajaran yang didasari kesadaran personal dan tanggung jawab sosial berupa penggunaan alat dan fasilitas pembelajaran, serta menghargai orang

	lain. Selain itu peserta didik juga meyakini adanya interaksi sosial melalui aktivitas jasmani.
--	---

No	Tujuan Pembelajaran	Alur Tujuan Pembelajaran	Materi	Alokasi Waktu
1	6.1 Peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam menjelaskan dan mampu mempraktikkan modifikasi pola gerak dasar variasi melempar, menangkap, dan menggiring bola dengan benar sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki.	6.1.1 Peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam menjelaskan modifikasi pola gerak dasar variasi melempar, menangkap, dan menggiring bola 6.1.2 Peserta didik mampu mempraktikkan modifikasi pola gerak dasar variasi melempar, menangkap, dan menggiring bola	Aktivitas Pola Gerak Dasar Lokomotor, Nonlokomotor, dan Manipulatif Melalui Aktivitas Permainan Invansi	... JP
2	6.2 Peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam menjelaskan dan mampu mempraktikkan modifikasi pola gerak dasar variasi passing dan servis dengan benar sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki.	6.2.1 Peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam menjelaskan modifikasi pola gerak dasar variasi passing dan servis 6.2.2 Peserta didik mampu mempraktikkan modifikasi pola gerak dasar variasi passing dan servis	Aktivitas Pola Gerak Dasar Lokomotor, Nonlokomotor, dan Manipulatif Melalui Aktivitas Permainan Net	.... JP
3	6.3 Peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam menjelaskan dan mampu mempraktikkan modifikasi pola gerak dasar melempar, menangkap, dan memukul bola dengan benar sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki.	6.3.1 Peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam menjelaskan mampu mempraktikkan modifikasi pola gerak dasar melempar, menangkap, dan memukul bola 6.3.2 Peserta didik mampu mempraktikkan modifikasi pola gerak dasar melempar, menangkap, dan memukul bola	Aktivitas Pola Gerak Dasar Lokomotor, Nonlokomotor, dan Manipulatif Melalui Aktivitas Permainan Lapangan	.... JP

4	6.4 Peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam menjelaskan dan mampu mempraktikkan variasi dan kombinasi pola gerak dasar pada bela diri pencak silat seperti gerakan kuda-kuda, pola langkah, pukulan, tendangan, tangkisan, dan elakan dengan benar sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki.	6.4.1 Peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam menjelaskan variasi dan kombinasi pola gerak dasar pada bela diri pencak silat  6.4.2 Peserta didik mampu mempraktikkan variasi dan kombinasi pola gerak dasar pada bela diri pencak silat	Aktivitas Bela Diri Pencak Silat	.... JP
5	6.5 Peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam menjelaskan dan mampu mempraktikkan gerakan berdiri dengan kedua tangan, guling lenting, dan meroda, dengan benar sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki.	6.5.1 Peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam menjelaskan gerakan berdiri dengan kedua tangan, guling lenting, dan meroda  6.5.2 Peserta didik mampu mempraktikkan gerakan berdiri dengan kedua tangan, guling lenting, dan meroda	Aktivitas Gerak Dominan Senam	

6	6.6 Peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam menjelaskan dan mampu mempraktikkan variasi dan kombinasi gerak langkah kaki dan ayunan lengan aktivitas gerak berirama dengan benar sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki.	6.6.1 Peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam menjelaskan variasi dan kombinasi gerak langkah kaki dan ayunan lengan aktivitas gerak berirama  6.6.2 Peserta didik mampu mempraktikkan variasi dan kombinasi gerak langkah kaki dan ayunan lengan aktivitas gerak berirama	Aktivitas Gerak Berirama	... JP
7	6.7 Peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam menjelaskan dan mampu mempraktikkan gerak dasar posisi badan,	6.7.1 Peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam menjelaskan gerak dasar posisi badan, mengambil	Aktivitas Permainan dan Olahraga di Air	... JP

	mengambil napas, dan koordinasi gerakan dengan benar sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki.	napas, dan koordinasi gerakan 6.7.2 Peserta didik mampu mempraktikkan gerak dasar posisi badan, mengambil napas, dan koordinasi gerakan		
8	6.8 Peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam menjelaskan dan mampu mempraktikkan latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan, seperti latihan daya tahan jantung dan paru-paru (cardio respiratory) dengan benar sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki.	6.8.1 Peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam menjelaskan latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan, seperti latihan daya tahan jantung dan paru-paru (cardio respiratory) 6.8.2 Peserta didik mampu mempraktikkan latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan, seperti latihan daya tahan jantung dan paru-paru (cardio respiratory)	Aktivitas Kebugaran untuk Kesehatan	... JP
9	6.9 Peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam menjelaskan dan mampu mencegah bahaya NAPZA dan obat berbahaya lainnya sesuai dengan pola perilaku hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.	6.9.1 Peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam menjelaskan bahaya NAPZA dan obat berbahaya 6.9.2 Peserta didik mampu mencegah bahaya NAPZA dan obat berbahaya	Mencegah Bahaya Narkotika, Zat-Zat Aditif, dan Obat Berbahaya Lainnya	... JP
		<b>JUMLAH JP</b>		<b>..... JP</b>

Mengetahui  
Kepala SD,

**Dea Sefiyana, M.Pd.**  
NIP. 191929283645

Bandar Lampung, 15 Maret 2025  
Guru Mapel PJOK,

**Ridho Satria, S.Pd.**  
NIP. 195313578899