

MODUL PEMBELAJARAN KURIKULUM MERDEKA

# Perubahan Paradigma PJOK SMA

Membangun Pembelajaran Jasmani yang Inklusif, Memberdayakan, dan Berorientasi  
pada Gaya Hidup Aktif Sepanjang Hayat



# **Mengapa Paradigma Harus Berubah?**

Tuntutan pembelajaran abad ke-21 menggeser PJOK dari sekadar penguasaan kecabangan olahraga menuju pengembangan kapasitas fisik dan mental yang menyeluruh.

# | Perbandingan Paradigma PJOK

## Paradigma Lama (Kecabangan)

**Fokus Utama:** Penguasaan teknik cabang olahraga dan pencapaian performa fisik semata.

**Pendekatan:** Pengajaran seragam (one-size-fits-all) dan cenderung hanya menguntungkan peserta didik yang berbakat secara atletis.

**Evaluasi:** Penilaian kaku berdasarkan target kuantitatif dan tes fisik instrumental.

## Paradigma Baru (Literasi Fisik)

**Fokus Utama:** Pengalaman gerak bermakna, kebugaran jasmani, dan kesejahteraan emosional (well-being).

**Pendekatan:** Inklusif, berpusat pada peserta didik, serta memberikan pilihan sesuai kebutuhan fisik tiap siswa.

**Evaluasi:** Reflektif, formatif, dan menghargai perkembangan potensi individu secara holistik.

# | Fokus Utama: Physical Literacy



## **Membangun Pondasi Gerak Bermakna**

Literasi fisik (Physical Literacy) adalah kemampuan, kepercayaan diri, dan kebiasaan positif peserta didik dalam melakukan aktivitas fisik sepanjang hidupnya.

Dalam paradigma baru PJOK SMA, siswa diajak tidak hanya mahir secara gerakan fisik, namun juga memahami manfaat gerakan tersebut bagi kesehatan otak, mental, dan kebugaran tubuh secara berkesinambungan.

# | Tiga Pilar PJOK Modern



## **Gaya Hidup Sehat**

Menanamkan kesadaran pentingnya bergerak aktif secara teratur demi menjaga kesehatan fisik dan kesiapan belajar peserta didik.



## **Olahraga Inklusif**

Menyediakan kesempatan yang setara bagi seluruh siswa tanpa terkecuali, baik yang berbakat maupun yang berkebutuhan khusus.



## **Sosial-Emosional**

Mengembangkan keterampilan kepemimpinan, kerja sama tim, sportivitas, dan regulasi emosi melalui pengalaman beraktivitas.

# | Pembelajaran Berpusat Siswa

Paradigma baru mengedepankan pembelajaran berpusat pada murid (student-centered learning) dengan strategi berikut:

- **Diferensiasi Pembelajaran:** Menyesuaikan tingkat kesulitan gerakan dengan kesiapan dan minat peserta didik.
- **Pilihan Aktivitas Memadai:** Memberikan opsi ragam gerak (olahraga tradisional, permainan, aerobik, fitness).
- **Otonomi Siswa:** Mendorong siswa merancang program kebugaran mandiri yang realistis.



## | Penerapan Sport Science

### Integrasi Teknologi & Sains

Pembelajaran PJOK SMA era modern mengintegrasikan dasar-dasar sport science sederhana seperti pemantauan denyut nadi latihan, penggunaan aplikasi pengukur aktivitas, serta analisis biomekanika gerak dasar.

Hal ini mendidik siswa untuk bernalar kritis tentang bagaimana tubuh mereka merespons beban latihan fisik secara terukur dan ilmiah.

## Impact of Sports Science on Athletes



Enhanced  
Performance



Reduced  
Injury Rates



Improved  
Mental Health



Increased Athletic  
Longevity

# Profil Pelajar Pancasila



**Mandiri:** Siswa mampu mengenali tingkat kebugaran pribadi dan secara sadar mengelola pola hidup aktif secara independen.



**Gotong Royong:** Membangun rasa empati, kerja sama kelompok, dan saling mendukung saat menyelesaikan tantangan permainan fisik.



**Bernalar Kritis:** Menganalisis strategi permainan, mengevaluasi efektivitas latihan, serta memahami dampak pola hidup sedenter.



**Berakhlak Mulia:** Menjunjung tinggi kejujuran (fair play), menghargai lawan main, serta menjaga keselamatan diri dan lingkungan.

## | Target Capaian Pembelajaran

**100%**

Partisipasi Aktif & Inklusif

### Mengubah Tolok Ukur Keberhasilan

Tujuan utama pembelajaran PJOK bukan lagi melahirkan sedikit atlet juara, melainkan memastikan 100% siswa terlibat aktif, bebas dari rasa takut dihakimi, dan memiliki dorongan intrinsik untuk bergerak.

Keberhasilan guru diukur dari seberapa banyak siswa yang mengadopsi kebiasaan fisik positif secara berkelanjutan.

# | Peran Baru Guru PJOK SMA



**Fasilitator Pembelajaran:** Mendampingi siswa menemukan potensi unik jasmani mereka.



**Pencipta Iklim Inklusif:** Memastikan lingkungan aktivitas fisik aman, ramah, dan menyenangkan.



**Promotor Kesehatan:** Menjadi teladan (role model) kebugaran holistik bagi komunitas sekolah.

# Alur Implementasi Pembelajaran



# Mari Menggerakkan Perubahan!

Apakah ada pertanyaan atau hal yang ingin didiskusikan mengenai modul ini?

 [PJOK SMA Kurikulum Merdeka](#)

# Image Sources



<https://consumer.healthday.com/media-library/eyJhbGciOiJIUzI1NiIsInR5cCI6IkpXVCJ9.eyJpbnVnZSI6Imh0dHBzOi8vYXNzZXRzLnJibC5tcy8yMzYyOTU3NC9vcmlnaW4uanBnliwiZXhwaXJlc19hdCI6MTczODQ2MTMyM30.GEUebObFePx4k7F9AzpUll6ttxylUTFaizJpMQ5ke60/image.jpg?width=1245&height=700&coordinates=1%2C0%2C2%2C0>

Source: [simhcottumwa.org](https://simhcottumwa.org)

---



<https://media.istockphoto.com/id/498511543/photo/portrait-of-high-school-sports-team-in-gym.jpg?s=1024x1024&w=is&k=20&c=hj9OPAPZHs4RAXz7Jlx-qnvvveF9zYofauOHzkYRlnU=>

Source: [www.istockphoto.com](https://www.istockphoto.com)

---



<https://iismworld.com/wp-content/uploads/2025/11/Impact-of-sports-science-on-athletes-IISM-Blog-1024x753.png>

Source: [iismworld.com](https://iismworld.com)

---



[https://sportengland-production-files.s3.eu-west-2.amazonaws.com/s3fs-public/styles/max\\_width\\_1266px/public/2020-01/Teacher%20training%20teacher.png?VersionId=OvPvl4VgGnD7Ag\\_lw.g1f5XTN.ovCPFq&itok=zYu8fGDF](https://sportengland-production-files.s3.eu-west-2.amazonaws.com/s3fs-public/styles/max_width_1266px/public/2020-01/Teacher%20training%20teacher.png?VersionId=OvPvl4VgGnD7Ag_lw.g1f5XTN.ovCPFq&itok=zYu8fGDF)

Source: [www.sportengland.org](https://www.sportengland.org)

---



<https://themanitoban.com/wp-content/uploads/2022/08/SPORTS-Diversity-and-inclusion-in-sport-a-priority-for-EDI-head-Djurdjevic-scaled.jpg>

Source: [themanitoban.com](https://themanitoban.com)

---



<https://mantra.care/wp-content/uploads/2023/05/school-wellness-programs.webp>

Source: [mantra.care](https://mantra.care)