

Sekolah : SDN <u>Ruang-Kelas.com</u>

Kelas / Semester : IV / 1 Mata Pelajaran : PJOK

Bab 1 : Permainan Bola Besar

Dan 1	Termaman Doia Bes					Juli				Ag	ustı	ıs		Se	epet	ten	ıbe	r		Ok	tob	er		1	Noj	pen	nbe	er		Des	sem	ber	$\cdot \Box$	
Kompetensi Dasar	Indikator	Materi Pokok	AW	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	Ket
3.1 Memahami variasi gerak dasar lokomotor, non lokomotor, dan manipulatif sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha, dan keterhubungan dalam permainan bola besar sederhana	3.1.1 Menjelaskan macam-macam permainan bola besar. 4.1.1 Menunjukkan contoh macam-macam permainan bola besar dengan cara memainkannya.	Mengenal Permainan Bola Besar	4 JP			X																												
dan atau tradisional. 4.1 Mempraktikkan variasi gerak dasar lokomotor, non lokomotor, dan manipulatif sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha, dan keterhubungan dalam permainan bola besar sederhana dan atau tradisional.	lokomotor pada permainan bola besar 4.1.2 Memperagakan variasi gerak dasar lokomotor pada permajan bola besar	Variasi gerak lokomotor pada permainan sepak bola	4 JP				X																											



 3.1.3 Menelaah variasi gerak dasar nonlokomotor pada permainan bola besar. 4.1.3 Memperagakan variasi gerak dasar nonlokomotor pada permainan bola besar bersama teman sekelasnya. 	Variasi gerak nonlokomotor pada permaianan bola besar	4 JP		X										
 3.1.4 Menganalisis variasi gerak dasar manipulatif pada permainan bola besar. 4.1.4 Mempraktikkan variasi gerak dasar manipulatif pada permainan bola besar di bawah bimbingan guru. 	Variasi gerak manipulatif pada permaianan bola besar	4 JP			X									

M	engetahui	••••••	2020
Kep	ala Sekolah	Guru PJO	OK
()	<u>(</u>)
()	()



Sekolah : SDN Ruang-Kelas.com

Kelas / Semester : IV / 1
Mata Pelajaran : PJOK

Bab 2 : Permainan Bola Kecil

Kompetensi Dasar	Indikator	Materi Pokok	AW		J	Juli			A	Agu	ıstu	s		Sep	pete	eml	oer		Ol	ktoł	oer]	Noj	pen	ıbeı	ſ]	Des	em	ber		Ket
Kompetensi Dasai	mulkatoi	Widter Forox	AW	1	2	3	4	5	1 2	2	3 4	4 5	5 1	1 2	2 3	3 4	4 5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	KCt
3.2 Memahami variasi gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha, dan keterhubungan dalam permainan bola kecil sederhana dan atau tradisional. 4.2 Mempraktikkan variasi	3.2.1 Menjelaskan macam-macam permainan bola kecil. 4.2.1 Memperagakan berbagai macam permainan bola kecil dala suatu permainan sederhana.	Mengenal permainan bola kecil	4 JP								X																						
gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha, dan keterhubungan dalam permainan bola kecil sederhana dan atau tradisional.	3.2.2 Menguraikan variasi gerak dasar lokomotor pada permainan bola kecil dengan benar. 4.2.2 Menunjukkan contoh gerak dasar lokomotor pada permainan bola	Variasi gerak dasar lokomotor pada permainan bola kecil	4 JP									X																					



	kecil dengan cekatan.														
	 3.2.3 Mendeskripsikan variasi gerak dasar nonlokomotor pada permainan bola kecil dengan benar. 4.2.3 Memperagakan gerak dasar nonlokomotor pada permainan bola kecil dengan terampil. 	Variasi gerak dasar nonlokomotor pada permainan bola kecil.	4 JP				X								
	 3.2.4 Mengidentifikasi variasi gerak dasar manipulatif pada permainan bola kecil. 4.2.4 Mempraktikkan gerak dasar manipulatif pada permainan bola kecil pada permainan yang disederhanakan. 	 Variasi gerak dasar manipulatif pada permainan bola kecil. 	4 JP				X								
UjiKompetensi											Ш			Ц	
Remedial			4 JP					X							
Pengayaan															



Menge Kepala S		Guru P	
(<u>)</u>	())





Sekolah : SDN <u>Ruang-Kelas.com</u>

Kelas / Semester : IV / 1 Mata Pelajaran : PJOK

Bab 3 : Gerak Dasar Jalan, Lari, Lompat, dan Lempar

Bab 3 :	Gerak Dasar Jalan,	Lari, Lompat, da	in Lem	pa	r																														
Kompetensi Dasar	Indikator	Materi Pokok	AW			Juli				Αę	gust	tus		S	Sepe	eter	mb	er		Ol	ktol	ber			No	ope	emb	er		D	ese	mb	er		Ket
Kompetensi Dasai	markator	Water Tokok	711	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	2 [3 4	4 5	1	1 2	2	3 4	4 5	5	Ket
 3.3 Memahami variasi gerak dasar jalan, lari, lompat, dan lempar melalui permainan/olahraga yang dimodifikasi dan atau olahraga tradisional. 4.3 Mempraktikkan variasi gerak dasar jalan, lari, lompat, dan lempar melalui permainan/olahraga dan atau olahraga tradisional. 	3.3.1 Menjelaskan variasi gerak dasar jalan yang benar. 4.3.1 Memperagakan variasi gerak dasar jalan bersama teman sekelasnya dengan benar. 3.3.2 Menganalisis variasi gerak dasar lari yang tepat. 4.3.2 Mempraktikkan variasi gerak dasar lari di bawah bimbingan guru dengan terampil.	Variasi gerak dasar jalan Variasi gerak dasar lari	4 JP 4 JP													X	X	K																	
	3.3.3 Mengidentifikasi variasi gerak dasar lompat dengan tepat.	Variasi Gerak Dasar Lompat	4 JP																X																



4.3.3 Melakukan variasi gerak dasar lompat dengan semangat.															
gerak dasar lempar dengan benar.	Variasi Gerak Dasar Lempar	4 JP							X						
4.3.4 Memperagakan variasi gerak dasar lempar dengan cekatan.															

Mer	ngetahui	2020
Kepal	a Sekolah	Guru PJOK
()	()
()	(





Sekolah : SDN <u>Ruang-Kelas.com</u>

Kelas / Semester : IV / 1 Mata Pelajaran : PJOK

Bab 4 : Gerak Dasar Bela Diri

Kompetensi Dasar	Indikator	Materi Pokok	AW			Juli	i			A	gu	stus	S	Se	pet	em	ber			Ok	tob	er			No	per	nbe	er		De	sen	nbe	r	Ket
Kompetensi Basai	markator	Widter Tokok	711	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1 2	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	IXC
 3.4 Menerapkan gerak dasar lokomotor dan nonlokomotor untuk membentuk gerak dasar seni bela diri. 4.4 Mempraktikkan gerak dasar lokomotor dan nonlokomotor untuk membentuk gerak dasar seni bela diri. 	 3.4.1 Menjelaskan gerak lokomotor pencak silat dengan benar. 3.4.2 Menguraikan langka-langkah gerak pencak silat dengan tepat. 4.4.1 Memperagakan gerak lokomotor pencak silat dengan terampil. 4.4.2 Memperagakan langkah-langkah gerak pencak silat dengan semanagat. 	Gerak lokomotor pencak silat	4 JP																			X												
	3.4.3 Mendeskripsikan gerak nonlokomotor pencak silat dengan benar. 3.4.4 Mengidentifikasi langkah-langkah gerak nonlokomotor	Gerak nonlokomotor pencak silat	4 JP																					X										



pencak silat dengan tepat. 3.4.5 Menganalisis fungsi dan kegunaan gerak lokomotor dan nonlokomotor pencak silat dengan benar, 4.4.3 Melakukan gerak nonlokomotor pencak silat. 4.4.4 Mempraktikkan langkah-langkah gerak nonlokomotor pencak silat dengan runtut. 4.4.5 Melaporkan kajian fungsi dan kegunaan gerak lokomotor dan nonlokomotor pencak silat.															
Remedial	4 JP									7	X				
Pengayaan									П	\dagger		\uparrow			



Meng	getahui	2020)
Kepala	Sekolah	Guru PJOK	
()	(
(



Sekolah : SDN <u>Ruang-Kelas.com</u>

Kelas / Semester : IV / 1 Mata Pelajaran : PJOK

Bab 5 : Aktiviatas Kebugaran Jasmani

Bad 5	AKtiviatas Kebugara	an Jasmam		_																														
Kompetensi Dasar	Indikator	tor Materi Pokok			Juli			Agustus					Sepetember				Oktober					Nopember				•	Desember					Ket		
Kompetensi Basar	indikator	Witterfickor	AW	1	2	3	4 :	5 1	2	2 (3 4	4 5	5 1	1 2	2 3	3	4 5	5	1 /	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	Ket
3.5 Memahami berbagai bentuk aktivitas kebugaran jasmani melalui berbagai latihan; daya tahan, kekuatan, kecepatan, dan kelincahan untuk mencapai berat badan ideal. 4.5 Mempraktikkan berbagai bentuk aktivitas kebugaran jasmani melalui berbagai latihan; daya tahan, kekuatan, kecepatan, dan kelincahan untuk mencapai berat badan ideal.	3.5.1 Menjelaskan upaya meningkatkan daya tahan tubuh. 3.5.2 Mengidentifikasi bentuk-bentuk latihan untuk meningkatkan kecepatan tubuh dengan benar. 4.5.1 Melakukan aktivitas yang dapat meningkatkan daya tahan tubuh. 4.5.2 Menunjukkan bentuk-bentuk latihan untuk meningkatkan kekuatan tubuh.	Daya Tahan dan Kekuatan	4 JP																							X								
	3.5.3 Menguraikan cara meningkatkan	Kecepatan dan Kelincahan	4 JP																								X							



	1	_	_	_	$\overline{}$	 _	_	 _	_	_	_	_	_	 	_		_	$\overline{}$	_	 _		
kecepatan tubuh yang benar.																						
3.5.4 Mendeskripsikan latihan kelincahan untuk menjaga kebugaran tubuh.																						
4.5.3 Memperagakan gerak untuk melatih kecepatan tubuh dengan cekatan. 4.5.4 Mempraktikkan latihan kelincahan untuk menjaga kebugaran tubuh dengan terampil.																						
UjiKompetensi									П	П			П			П					П	
Remedial	4 JP																		X			
Pengayaan																						

Guru PJOK



(