

## SILABUS

**Satuan Pendidikan** : [Ruang-Kelas.com](http://Ruang-Kelas.com)

**Mata Pelajaran** : PJOK

**Kelas /Semester** : II/Ganjil

### **Kompetensi Inti:**

KI 1 : Menerima dan menjalankan ajaran agama yang dianutnya

KI 2 : Menunjukkan perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, santun, peduli, dan percaya diri dalam berinteraksi dengan keluarga, teman, dan guru

KI 3 : Memahami, pengetahuan faktual dengan cara mengamati [mendengar, melihat, membaca] dan menanya berdasarkan rasa ingin tahu tentang dirinya, makhluk ciptaan tuhan dan kegiatannya, dan benda-benda yang dijumpainya di rumah dan di sekolah

KI 4 : Memahami menyajikan pengetahuan faktual dalam bahasa yang jelas dan logis, dalam karya yang estetis, dalam gerakan yang mencerminkan anasehat, dan dalam tindakan yang mencerminkan perilaku anak beriman dan berakhlak mulia

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Indikator	Kegiatan Pembelajaran	Sumber Pelajaran	Alokasi Waktu	Penilaian
3.1 Memahami prosedur gerak variasi pola gerak dasar lokomotor sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha, dan keterhubungan dalam berbagai bentuk permainan sederhana dan atau tradisional.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Berjalan dan berlari melewati rintangan</li> <li>Berjalan dan berlari merubah arah</li> <li>Lari berbelok-belok</li> <li>Variasi berjalan, berlari, dan melompat</li> </ul>	3.1.1 Menjelaskan variasi dan kombinasi pola gerak dasar berjalan dan berlari melewati rintangan.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Siswa menyimak informasi dan peragaan materi tentang berbagai gerak berjalan dan berlari melewati rintangan gawang; melewati rintangan tali yang dibentangkan; melewati rintangan teman yang merangkak; melewati rintangan tongkat yang dipegang guru/teman; melewati rintangan parit; berjalan dan berlari merubah arah; lari berbelok-belok; berjalan, berlari dan melompat; berjalan, berlari, dan melompat setinggi-tingginya.</li> <li>Siswa mencoba gerakan</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Buku Pegangan Guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Kelas 2 Kurikulum 2013</li> <li>Buku Pegangan Siswa Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan</li> </ul>	8 JP	<ul style="list-style-type: none"> <li>Observasi</li> <li>Penilaian Diri</li> <li>Penilaian Sejawat</li> <li>Jurnal/Catatan</li> <li>Tes lisan</li> <li>Tes tertulis</li> <li>Penugasan</li> <li>Unjuk kerja</li> <li>Proyek</li> <li>Portofolio</li> </ul>
4.1 mempraktikkan gerak variasi pola gerak dasar lokomotor sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha, dan keterhubungan dalam berbagai bentuk permainan sederhana		3.1.2 Menjelaskan variasi dan kombinasi pola gerak dasar berjalan dan berlari				

dan atau tradisional.		<p>merubah arah.</p> <p>3.1.3 Menjelaskan variasi dan kombinasi pola gerak dasar lari berbelok-belok</p> <p>3.1.4 Menjelaskan variasi dan kombinasi pola gerak dasar variasi berjalan, berlari, dan melompat.</p> <p>4.1.1 Memperagakan berbagai variasi pola gerak dasar lokomotor sesuai dengan komando dan giliran yang diberikan oleh guru dalam bentuk permainan sederhana</p>	<p>berbagai variasi pola gerak dasar lokomotor yang telah diperagakan oleh guru secara berulang-ulang.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Siswa mempraktikkan secara berulang berbagai variasi pola gerak dasar lokomotor sesuai dengan komando dan giliran yang diberikan oleh guru dalam bentuk permainan sederhana dan atau tradisional dilandasi nilai-nilai disiplin, keberanian, kerja sama, dan tanggung jawab.</li> <li>• Siswa menerima umpan balik secara langsung maupun tertunda dari guru secara klasikal.</li> <li>• Hasil belajar siswa dinilai selama proses dan di akhir pembelajaran.</li> </ul>	<p>Kelas 2 Kurikulum 2013</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Modul/bahan ajar,</li> <li>• Internet,</li> <li>• Sumber lain yang relevan</li> </ul>		
-----------------------	--	---	--	--	--	--

		dan atau tradisional.				
<p>3.2 Memahami prosedur gerak variasi pola gerak dasar non-lokomotor sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha, dan keterhubungan dalam berbagai bentuk permainan sederhana dan atau tradisional.</p> <p>4.2 mempraktikkan gerak variasi pola gerak dasar non-lokomotor sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha, dan keterhubungan dalam berbagai bentuk permainan sederhana dan atau tradisional.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Duduk mencium lutut</li> <li>• Duduk selunjur mencium lantai</li> <li>• Mendorong dinding/ teman</li> <li>• Menarik tali</li> </ul>	<p>3.2.1 Menjelaskan prosedur gerak variasi pola gerak duduk mencium lutut.</p> <p>3.2.2 Menjelaskan prosedur gerak variasi pola gerak duduk selunjur mencium lantai.</p> <p>3.2.3 Menjelaskan prosedur gerak variasi pola gerak mendorong dinding/ teman.</p> <p>3.2.4 Menjelaskan prosedur gerak variasi pola gerak menarik tali.</p> <p>4.2.1 Memperagakan variasi pola gerak dasar</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Siswa menyimak informasi dan peragaan materi tentang gerak mencium lutut, duduk selunjur lalu mencium lantai, dorong-mendorong dengan salah satu tangan, dorong-mendorong dengan memegang bahu, bermain gerobak dorong berpasangan, tarik-menarik berpasangan, memanjat tali/tambang, tarik-menarik seutas tali berpasangan, dan tarik-menarik seutas tali.</li> <li>• Siswa mencoba dan melakukan variasi pola gerak dasar non-lokomotor secara berulang-ulang.</li> <li>• Siswa mendapatkan umpan balik dari diri sendiri, teman dalam kelompok, dan guru.</li> <li>• Siswa memperagakan hasil belajar tentang variasi pola gerak dasar non-lokomotor dalam bentuk permainan sederhana dan atau tradisional dilandasi nilai-nilai tanggung jawab, disiplin dan kerja sama.</li> <li>• Hasil belajar siswa dinilai selama proses dan di akhir pembelajaran</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Buku Pegangan Guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Kelas 2 Kurikulum 2013</li> <li>• Buku Pegangan Siswa Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Kelas 2 Kurikulum 2013</li> <li>• Modul/bahan ajar,</li> <li>• Internet,</li> <li>• Sumber lain yang relevan</li> </ul>	8 JP	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Observasi</li> <li>• Penilaian Diri</li> <li>• Penilaian Sejawat</li> <li>• Jurnal/Catatan</li> <li>• Tes lisan</li> <li>• Tes tertulis</li> <li>• Penugasan</li> <li>• Unjuk kerja</li> <li>• Proyek</li> <li>• Portofolio</li> </ul>

		non-lokomotor dalam bentuk permainan sederhana dan atau tradisional.				
<p>3.3 Memahami prosedur variasi pola gerak dasar manipulatif sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha, dan keterhubungan dalam berbagai bentuk permainan sederhana dan atau tradisional.</p> <p>4.3 mempraktikkan variasi pola gerak dasar manipulatif sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha, dan keterhubungan dalam berbagai bentuk permainan sederhana dan atau tradisional.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Melambungkan bola</li> <li>• Menangkap bola</li> <li>• Melempar dan menangkap bola</li> <li>• Memantulkan bola</li> <li>• Menendang bola</li> <li>• Menahan bola</li> <li>• Menendang dan menahan bola</li> </ul>	<p>3.3.1 Menjelaskan prosedur variasi pola gerak dasar melambungkan bola.</p> <p>3.3.2 Menjelaskan prosedur variasi pola gerak dasar menangkap bola.</p> <p>3.3.3 Menjelaskan prosedur variasi pola gerak dasar , melempar dan menangkap bola.</p> <p>3.3.4 Menjelaskan prosedur variasi pola gerak dasar memantulkan bola.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Siswa menyimak informasi dan peragaan materi tentang berbagai gerak melambungkan bola, menangkap bola, melempar dan menangkap bola melambung, memantulkan-mantulkan bola berbagai ketinggian, memantul-mantulkan bola yang dihalangi teman, menendang bola, menahan bola, dan menendang dan menahan bola dengan kaki bagian dalam.</li> <li>• Siswa mencoba gerakan berbagai variasi pola gerak dasar manipulatif yang telah diperagakan oleh guru secara berulang-ulang.</li> <li>• Siswa mempraktikkan secara berulang berbagai variasi pola gerak dasar manipulatif sesuai dengan komando dan giliran yang diberikan oleh guru dalam bentuk permainan sederhana dan atau tradisional</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Buku Pegangan Guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Kelas 2 Kurikulum 2013</li> <li>• Buku Pegangan Siswa Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Kelas 2 Kurikulum 2013</li> <li>• Modul/bahan ajar,</li> <li>• Internet,</li> <li>• Sumber lain yang relevan</li> </ul>	12 JP	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Observasi</li> <li>• Penilaian Diri</li> <li>• Penilaian Sejawat</li> <li>• Jurnal/Catatan</li> <li>• Tes lisan</li> <li>• Tes tertulis</li> <li>• Penugasan</li> <li>• Unjuk kerja</li> <li>• Proyek</li> <li>• Portofolio</li> </ul>

		<p>3.3.5 Menjelaskan prosedur variasi pola gerak dasar menendang bola.</p> <p>3.3.6 Menjelaskan prosedur variasi pola gerak dasar menahan bola.</p> <p>3.3.7 Menjelaskan prosedur variasi pola gerak dasar menendang dan menahan bola.</p> <p>4.3.1 Memperagakan berbagai variasi pola gerak dasar manipulatif dalam bentuk permainan sederhana dan atau tradisional.</p>	<p>dilandasi nilai-nilai disiplin, keberanian, kerja sama, dan tanggung jawab.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Siswa menerima umpan balik secara langsung maupun tertunda dari guru secara klasikal.</li> <li>• Hasil belajar siswa dinilai selama proses dan di akhir pembelajaran.</li> </ul>			
3.4 Memahami prosedur bergerak secara seimbang, lentur, dan	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Latihan keseimbangan</li> <li>• Latihan kelenturan</li> </ul>	3.4.1 Menjelaskan prosedur gerak latihan	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Siswa menyimak informasi dan peragaan materi tentang berbagai latihan keseimbangan</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Buku Pegangan Guru</li> </ul>	12 JP	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Observasi</li> <li>• Penilaian Diri</li> </ul>

<p>kuat dalam rangka pengembangan kebugaran jasmani melalui permainan sederhana dan atau tradisional</p> <p>4.4 Mempraktik kan bergerak secara seimbang, lentur, lincah, dan berdaya tahan dalam rangka pengembangan kebugaran jasmani melalui permainan sederhana dan atau tradisional</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Latihan kekuatan</li> </ul>	<p>3.4.2 Menjelaskan prosedur gerak latihan kelenturan.</p> <p>3.4.3 Menjelaskan prosedur gerak latihan kekuatan.</p> <p>4.4.1 Memperagakan bergerak secara seimbang, lentur, dan kuat sesuai dengan komando dan giliran yang diberikan oleh guru dalam bentuk permainan sederhana dan atau tradisional.</p>	<p>(berdiri satu kaki dengan berbagai variasi, berjalan di atas garis lurus ke berbagai arah dan kecepatan), latihan kelenturan (otot leher, sendi bahu, otot pinggang, sendi pinggang, sendi lutut, dan sendi pergelangan tangan), latihan kekuatan (jongkok bertumpu dengan telapak tangan, <i>push-up</i>, gerobak dorong, bergantung dengan satu atau dua tangan, mendorong benda bergerak dengan satu atau dua tangan, mendorong punggung secara berpasangan, berjalan dengan satu kaki berkelompok, naik turun bangku, jalan jongkok, squat jump dan <i>sit up</i>).</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Siswa mencoba berbagai bergerak secara seimbang, lentur, dan kuat yang telah diperagakan oleh guru secara berulang-ulang secara berulang-ulang.</li> <li>• Siswa mempraktikkan secara berulang bergerak secara seimbang, lentur, dan kuat sesuai dengan komando dan giliran yang diberikan oleh guru dalam bentuk permainan sederhana dan atau tradisional</li> </ul>	<p>Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Kelas 2 Kurikulum 2013</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Buku Pegangan Siswa Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Kelas 2 Kurikulum 2013</li> <li>• Modul/bahan ajar,</li> <li>• Internet,</li> <li>• Sumber lain yang relevan</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Penilaian Sejawat</li> <li>• Jurnal/Catatan</li> <li>• Tes lisan</li> <li>• Tes tertulis</li> <li>• Penugasan</li> <li>• Unjuk kerja</li> <li>• Proyek</li> <li>• Portofolio</li> </ul>
---	--	--	---	--	--	--



			<p>dilandasi nilai-nilai disiplin, keberanian, kerja sama, dan tanggung jawab.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Siswa menerima umpan balik secara langsung maupun tertunda dari guru secara klasikal.</li><li>• Hasil belajar siswa dinilai selama proses dan di akhir pembelajaran.</li></ul>			
--	--	--	---	--	--	--

Mengetahui  
Kepala SDN .....

....., ..... 2020  
Guru Mata Pelajaran PJOK

.....  
NIP.....

.....  
NIP. ....