

SILABUS PEMBELAJARAN

SEKOLAH :

KELAS : VI

SEMESTER : I

MATA PELAJARAN : PEND. JASMANI OLAHRAGA DAN KESEHATAN

Standart Kompetensi : 6. Mempraktikan berbagai gerak dasar dalam permainan dan olahraga dengan peraturan yang dimodifikasi dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya.

Kompetensi Dasar	Materi Pokok/ Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator Pencapaian Kompetensi	Penilaian			Alokasi Waktu	Sumber Belajar
				Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen		
6.1 Mempraktikan penerapan teknik dasar salah satu permainan dan olahraga bola besar dengan peraturan yang dimodifikasi, serta nilai kerja sama, sportifitas dan kejujuran (**)	Permainan bola besar [basket]	- Siswa dapat melakukan dan memahami permainan basket - Siswa dapat melakukan bermain basket serta dapat melakukan kerjasama dengan menjanggung tinggi sportivitas. - Siswa dapat memahami strategi	- Melakukan berbagai keterampilan dasar (melempar, menangkap, menggiring, mengontrol, menembak) permainan basket. - Melakukan teknik posisi pertahanan dan	Test (perorangan / berpasangan) Test kelompok	Test ketrampilan	1. Praktek servis 2. Praktek passing 3. Praktek smash 4. Praktek blok 5. Praktek bermain voly dengan peraturan yang sederhana 6. Praktek bermain voly dengan peraturan yang sebenarnya.	10 x 35 Menit	- Buku Penjaskes kls. 6 - Diklat permainan - Lapangan - Bola basket - Scoring board - Stop watch - Pluit

		dalam bermain basket	penyerangan. • Bentuk formasi sesuai kebutuhan permainan. • Melakukan kerjasama tim dalam permainan • Bermain bola basket dengan peraturan yang dimodifikasi • Melakukan kerjasama tim ,menjunjung tinggi sportivitas dan kejujuran dalam permainan					
Mempraktikkan penerapan tehnik dasar salah satu permainan dan	Permainan bola kecil [soft ball]	• Siswa dapat melakukan dan memahami permainan softball	• Melakukan berbagai keterampilan dasar : melempar, menangkap , memukul	Test Perorangan Test kelompok	Test praktek Test praktek	1. Praktek cara memegang raket 2. Praktek cara servis 3. Praktek cara smash 4. Praktek bermain bulu tangkis dengan peraturan yang sebenarnya	8 x 35 Menit	• Buku Penjaskes kls. 6 • Diklat permainan

olahraga bola kecil dengan peraturan yang dimodifikasi, serta nilai kerjasama, sportivitas dan kejujuran **)		• Siswa dapat melakukan bermain Soft ballserta dapat melakukan kerjasama dengan menjungjung tinggi sportivitas. • Siswa dapat memahami strategi dalam bermain softball	dalam permainan softball • Melakukan lempar tangkap bola melambung, mendarat dan menyusur tanah berpasangan • Menjelaskan peraturan umum dalam permainan softball • Menjelaskan / melakukan teknik mematikan lawan • Menjelaskan / melakukan teknik mendapatkan poin/nilai • Bermain softball				• Lapangan • Bola soft ball • Scoring board/kaset • Pluit • Stik/pemukul • Glove
--	--	---	--	--	--	--	---

			dengan peraturan yang dimodifikasi • Melakukan kerjasama antar tim dan menjungjung tinggi sportivitas					
6.3 Mempraktikan pengembangan koordinasi beberapa nomor tehnik dasar atletik dengan peraturan yang dimodifikasi, serta nilai kerja sama, sportifitas dan kejujuran **)	Atletik [Tolak peluru]]	• Siswa dapat melakukan dan memahami tehnik memegang dan menyimpan peluru • Siswa dapat melakukan tolak peluru dengan baik • Melakukan tehnik lari estafet • Melakukan dasar lompat tinggi	• Melakukan gerakan cara memegang peluru • Melakukan gerakan cara menyimpan peluru sebelum di tolak • Melakukan gerakan tolak peluru tanpa alat dengan hitungan • Melakukan gerakan tolak peluru	Test (berpasangan) Test (individu)	Test praktek Test ketrampilan	1. Praktekan cara memegang tongkat 2. Praktekan cara memberi tongkat 3. Praktekan cara menerima tongkat 4. Praktekan perlombaan lari estafet dengan teknik yang benar Praktekan lompat tinggi dengan tehnik yang benar	4 x 35 Menit	• Buku Penjaskes kls. 6 • Diktat Atletik • Lapangan • Bola kecil • Pluit

			dengan alat dengan hitungan • Melakukan gerakan tolak peluru dengan awalan / tanpa awalan dengan hitungan • Melakukan gerakan tolak peluru dengan menggunakan peluru dan lapangan yang sebenarnya					
❖ Karakter siswa yang diharapkan : Disiplin (<i>Discipline</i>) Tekun (<i>diligence</i>) Tanggung jawab (<i>responsibility</i>) Ketelitian (<i>carefulness</i>) Kerja sama (<i>Cooperation</i>) Toleransi (<i>Tolerance</i>) Percaya diri (<i>Confidence</i>) Keberanian (<i>Bravery</i>)								

Mengetahui,
Kepala SD/MI

(.....)
NIP/NIK.

....., 20..
Guru Mapel PJOK

(.....)
NIP/NIK.

Standart Kompetensi 7. Mempraktikan latihan peningkatan kualitas kebugaran jasmani dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya.

Kompetensi Dasar	Materi Pokok/ Pemblj.	Kegiatan Pembelajaran	Indikator Pencapaian Kompetensi	Penilaian			Alokasi Waktu	Sumber Belajar
				Tehnik	Bentuk Instrumen	Contoh Insrumen		
7.1Mempraktikan sikap hidup sehat untuk memelihara kondisi kesehatan	Hidup Sehat	7.1.1 Menjelaskan pengertian sikap hidup sehat untuk memelihara kondisi kesehatan 7.1.2 Sebutka manfaat sikap hidup sehat 7.1.3 Contoh-contoh sikap hidup sehat	- Melakukan berolahraga secara rutin - Berpakaian yang sesuai	Test (perorangan/ berpasangan)	Test tertulis/ lisan	1. Jelaskan pola hidup sehat ! 2. Sebutkan manfaat pola hidup sehat ! 3. Berdasarkan contoh sikap hidup sehat dan bersih !	2 x 35 Menit	- Buku Penjaske s kls. 6 - Lapangan - Pluit - Stop watch
7.2Mempraktikan perenggangan otot dan pelepasan persendian dengan baik sebelum latihan serta nilai disiplin.	Pereng gan	7.2.1 Melakukan gerakan perenggangan statis dan perenggangan dinamis 7.2.2 Melakukan gerakan pelepasan sendi	- Melakukan gerakan – gerakan bagian leher, kepala - Melakukan gerakan-gerakan bagian bahu, dada dan lengan	Test (individu/ kelompok)	Test praktek	1. Lakukan perenggangan statis 2. Lakukan perenggangan dinamis 3. Lakukan gerakan pelepasan pada sendi	2 x 35 Menit	- Buku Penjaske s kls. 6 - Lapangan - Pluit - Stop watch
7.3Mempraktikan kondisi fisik secara terencana dan sungguh-sungguh	Progam latihan fisik	7.3.1 Melakukan latihan fisik	- Melakukan gerakan-gerakan bagian perut , pinggang/punggung - Melakukan gerakan – gerakan bagian kaki, paha, lutut dan telapak kaki	Test (individu/ kelompok)	Test ketrampilan/ praktek	Tes melakukan gerakan : lari selama 15 menit	2 x 35 Menit	- Buku Penjaske s kls. 6 - Lapangan - Pluit - Stop watch

			● Melakukan gerakan merenggut renggutkan anggota badan					
7.4Mempraktikan aktivitas secara berkelanjutan dalam rangka meningkatkan kebugaran serta nilai keselamatan, disiplin dan kerja keras	Latihan fisik	7.4.1 Melakukan kondisi fisik (latihan dalam waktu tertentu) pos berangkai/ permainan	❖ Latihan fisik - Pos berangkai/permainan - Lar i bol ak bali k - Pus h up - Nai k tuu n tan ga - Lo mp at tali	Test (individu/ kelompok)	Test ketrampilan/ praktek	Tes melakukan gerakan : - latihan fisik melalui pos berangkai/permainan	2 x 35 Menit	● Buku Penjaske s kls. 6 ● Lapangan ● Pluit ● Stop watch

❖ **Karakter siswa yang diharapkan :** Disiplin (*Discipline*)
Tekun (*diligence*)
Tanggung jawab (*responsibility*)
Ketelitian (*carefulness*)
Kerja sama (*Cooperation*)
Toleransi (*Tolerance*)
Percaya diri (*Confidence*)
Keberanian (*Bravery*)

Mengetahui,
Kepala SD/MI

(.....)
NIP/NIK.

....., 20..
Guru Mapel PJOK

(.....)
NIP/NIK.

Standart Kompetensi 8. Mempraktikan kombinasi senam lantai dan senam ketangkasan dalam bentuk sederhana dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya

Kompetensi Dasar	Materi Pokok/ Pemplj.	Kegiatan Pembelajaran	Indikator Pencapaian Kompetensi	Penilaian			Alokasi Waktu	Sumber Belajar
				Tehnik	Bentuk Instrumen	Contoh Insrumen		
8.1 Mempraktikan kombinasi gerak senam lantai dan senam ketangkasan dengan konsisten dan kontrol yang baik serta nilai keselamatan, disiplin dan kerja sama.	Senam Lantai	- Melakukan gerakan sikap awal, saat melakukan, sikap akhir - headstand - lompat kangkang	- Melakukan gerakan berguling - Melakukan gerakan sikap lilin - Melakukan gerakan split - Melakukan gerakan meroda / baling-baling	Test (Individu)	Test ketrampilan	1. Lakukan gerakan headstand 2. Lakukan gerakan lompat kangkang diatas peti (box) 3. Lakukan gerakan tiger sprong diatas peti (box)	2 x 35 Menit	- Buku Penjaskes kls. 6 - Lapangan - matras - Pluit
8.2 Mempraktikkan kombinasi bentuk-bentuk senam lantai dan senam ketangkasan dengan koordinasi, dan kontrol yang baik, serta nilai keselamatan,	Senam Lantai/ ketangkasan	- Siswa dapat menyusun dan melakukan kombinasi gerakan senam lantai dan ketangkasan - Melatih keberanian dan percaya diri	- Menyusun rangkaian gerakan senam lantai - Memperagakan rangkaian gerakan senam lantai secara sederhana	Praktek	Praktek	Peragakan rangkaian gerakan senam lantai secara sederhana	2 x 35 Menit	- Buku Penjaskes kls. 6 - Lapangan - matras - Pluit

disiplin, dan kerjasama								
❖ Karakter siswa yang diharapkan : Disiplin (<i>Discipline</i>) Tekun (<i>diligence</i>) Tanggung jawab (<i>responsibility</i>) Ketelitian (<i>carefulness</i>) Kerja sama (<i>Cooperation</i>) Toleransi (<i>Tolerance</i>) Percaya diri (<i>Confidence</i>) Keberanian (<i>Bravery</i>)								

Mengetahui,
Kepala SD/MI

....., 20..
Guru Mapel PJOK

(.....)
NIP/NIK.

(.....)
NIP/NIK.

Standart Kompetensi 9. Mempraktikan rangkaian gerak ritmik, sederhana secara berpasangan maupun beregu dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya.

Kompetensi Dasar	Materi Pokok/ Pemblj.	Kegiatan Pembelajaran	Indikator Pencapaian Kompetensi	Penilaian			Alokasi Waktu	Sumber Belajar
				Tehnik	Bentuk Instrumen	Contoh Insrumen		
9.1Mempraktikan gerak ritmik sederhana ditempat dengan gerakan membungkuk menekuk mupun meliuk secara berpasangan dan beregu, serta nilai kerjasama disiplin dan estetika	Ritmik	- Melakukan gerakan sikap awal saat melakukan dan sikap akhir : - Membungkuk, meliuk dan menekuk	- Melakukan gerakan membungkukkan badan dengan irama hitungan / lagu musik - Melakukan gerakan menekukkan kedua kaki dengan irama hitungan / lagu musik	Test	Test ketrampilan (unjuk kerja)	Lakukan gerakan : Membungkuk, menekuk dan meliuk dengan bernyanyi	4 X 35 menit	- Buku Penjaskes kls. 6 - Lapangan / aula - Tape - Casete - Pluit
9.2Mempraktikan gerak ritmik sederhana ditempat dengan jalan dan lompat secara berpasangan dan beregu, serta nilai kerjasama disiplin dan estetika	Ritmik	- Melakukan perbaikan gerakan skap awal saat melakukan an siap akhir: - Jalan dan lompat secara berpasangan dan beregu - Melakukan gerak ritmik dengan alat(pita)	- Melakukan gerakan meliukkan badan dengan irama hitungan / lagu musik - Melakukan variasi gerakan berjalan dengan berbagai arah - Melakukan variasi gerakan melompat	Test	Test ketrampilan (unjuk keras)	Lakukan gerakan : - Jalan dan lompat secara berpasangan dn beregu Lakukan gerakan : - Mengayun - Melingkar - Melompat dengan pita	4 X 35 menit	- Buku Penjaskes kls. 6 - Lapangan / aula - Tape - Casete - Pluit

❖ **Karakter siswa yang diharapkan :** Disiplin (*Discipline*)
Tekun (*diligence*)
Tanggung jawab (*responsibility*)
Ketelitian (*carefulness*)
Kerja sama (*Cooperation*)
Toleransi (*Tolerance*)
Percaya diri (*Confidence*)
Keberanian (*Bravery*)

Mengetahui,
Kepala SD/MI

(.....)
NIP/NIK.

....., 20..
Guru Mapel PJOK

(.....)
NIP/NIK.

Standart Kompetensi 10. Mempraktikan gerak dasar salah satu gaya renang dengan koordinasi gerak yang baik dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya.

Kompetensi Dasar	Materi Pokok/ Pemblj.	Kegiatan Pembelajaran	Indikator Pencapaian Kompetensi	Penilaian			Alokasi Waktu	Sumber Belajar
				Tehnik	Bentuk Instrumen	Contoh Insrumen		
10.1Mempraktikan gerak dasar meluncur, menggerakkan tungkai, lengan renang gaya dada dengan koordinasi gerak yang lebih baik serta nilai keberanian disiplin dan estetika	Renang	10.1.1 Melakukan latihan dasar renang	• Melakukan gerakan meluncur • Melakukan gerak kaki renang gaya dada dengan lancer	Test individu / kelompok	Test praktek	1.Lakukan gerakan : - injak-injak air - menyelam - lempar tangkap bola 2.Lakukan gerakan star : - meluncur - tungkai/kaki - lengan	4 x 35 Menit	• Buku Penjaskes kls. 6 • Kolam renang • Pelampung • Pluit • Stop watch
	Renang gaya dada	10.1.2 Melakukan sikap awal, sikap pada saat melakukan sikap akhir pada renang gaya dada		Test individu / kelompok	Test praktek			
10.2Mempraktikan cara bernafas salah satu gaya renang, serta nilai keberanian disiplin dan kebersihan	Renang gaya dada	10.2.1Melakukan gerakan sikap awal, sikap saat melakukan, sikap akhir pada renang gaya dada	• Memperagakan gerak ayunan/ tarikan lengan renang gaya dada • Melakukan koordinasi gerak kaki dan lengan renang gaya dada •	Test individu / kelompok	Test praktek	3 Lakukan cara bernafas renang gaya dada	4 x 35 Menit	• Buku Penjaskes kls. 6 • Kolam renang • Pelampung • Pluit • Stop watch

Kompetensi Dasar	Materi Pokok/ Pemblj.	Kegiatan Pembelajaran	Indikator Pencapaian Kompetensi	Penilaian			Alokasi Waktu	Sumber Belajar
				Tehnik	Bentuk Instrumen	Contoh Insrumen		
10.3Mempraktikan kombiasi gerakan lengan dan tungkai dalam renang gaya dada serta nilai keberanian dan disiplin	Renang gaya dada	10.3.1Melakukan gerakan sikap awal, saat melakukan sikap akhir - kombinasi gerakan lengan dan tungkai - kombinasi gerakan lengan, tungkai ambil nafas (bernafas)	• Melakukan tehnik pengambilan napas renang gaya dada • Melakukan koordinasi gerak pukulan kaki – tarikan lengan dan pengambilan pernapasan renang gaya dada	Test individu	Test praktek	1.Lakukan kombinasi gerakan lengan dan tungkai pada renang gaya dada 2.Lakukan kombinasi gerakan lengan, tungkai dan bernafas pada renang gaya dada	4 x 35 Menit	• Buku Penjaskes kls. 6 • Kolam renang • Pelampung • Pluit • Stop watch
10.4Mempraktikan dasar-dasar keselamatan di air	Keselamatan di air	10.4.1Melakukan cara-cara menyelamatkan seorang di kolam / di air	• Melakukan renang gaya dada di awali dengan meluncur • Memperagakan dasar dasar penyelamatan di air • Melakukan cara menggerakan kaki penyelamatan di air	Test (kelompok)	Test praktek	3.Lakukan cara menyelamatkan temanmu di kolam	4 x 35 Menit	• Buku Penjaskes kls. 6 • Kolam renang • Pelampung • Pluit • Stop watch
❖ Karakter siswa yang diharapkan : Disiplin (<i>Discipline</i>) Tekun (<i>diligence</i>) Tanggung jawab (<i>responsibility</i>) Ketelitian (<i>carefulness</i>)								

Kerja sama (*Cooperation*)
Toleransi (*Tolerance*)
Percaya diri (*Confidence*)
Keberanian (*Bravery*)

Mengetahui,
Kepala SD/MI

....., 20..
Guru Mapel PJOK

(.....)
NIP/NIK.

(.....)
NIP/NIK.

Standart Kompetensi 11. Mempraktikan penjelajahan dan perkemahan di alam bebas, serta nilai-nilai yang terkandung didalamnya**)**

Kompetensi Dasar	Materi Pokok/ Pembj.	Kegiatan Pembelajaran	Indikator Pencapaian Kompetensi	Penilaian			Alokasi Waktu	Sumber Belajar
				Tehnik	Bentuk Instrumen	Contoh Insrumen		
11.1Mempraktikan aktivitas penjelajahan di alam bebas secara sederhana, serta nilai kerja sama, tanggung jawab, disiplin dan keselamatan.	Penjelajahan	11.1.1Melakukan/melaksanakan kegiatan penjelajahan	- Menjaga keselamatan dalam perjalanan - Membuat perencanaan kegiatan penjelajahan - Memilih jalan yang aman untuk di jelajahi - Memiliki kepedulian terhadap keselamatan	Test beregu / kelompok	Test lisan / praktik (unjuk kerja)	1.Lakukan penjelajahan dengan hati-hati	4 x 35 Menit	- Buku Penjaskes kls. 6 - Alam bebas - tenda - Pluit - Stop watch
11.2Mempraktikan pemasangan kemah bersama, serta nilai kerjasama tanggung jawab disiplin dan keselamatan	Perkemahan	11.2.2 Macam perkemahan Tahap-tahap berkemah Perencanaan Perlengkapan Ketrampilan mendirikan tenda	- Memiliki solidaritas yang tinggi - Mematuhi prosedur atau instruksi - Menjaga kebersihan lingkungan - Mencari lokasi berkemah yang aman - Melndirikan kemah dengan berkelompok/ saling membantu	Test (kelompok)	Test ketrampilan (unjuk kerja)	1. Lakukan cara pemasangan tenda! 2. Lakukan kegiatan dalam perkemahan!	4 x 35 Menit	- Buku Penjaskes kls. 6 - Alam bebas - tenda - Pluit - Stop watch
❖ Karakter siswa yang diharapkan : Disiplin (<i>Discipline</i>) Tekun (<i>diligence</i>) Tanggung jawab (<i>responsibility</i>) Ketelitian (<i>carefulness</i>) Kerja sama (<i>Cooperation</i>) Toleransi (<i>Tolerance</i>)								

Percaya diri (*Confidence*)
Keberanian (*Bravery*)

Mengetahui,
Kepala SD/MI

....., 20..
Guru Mapel PJOK

(.....)
NIP/NIK.

(.....)
NIP/NIK.

Standart Kompetensi 12. Menerapkan budaya hidup sehat

Kompetensi Dasar	Materi Pokok/ Pemblj.	Kegiatan Pembelajaran	Indikator Pencapaian Kompetensi	Penilaian			Alokasi Waktu	Sumber Belajar
				Tehnik	Bentuk Instrumen	Contoh Insrumen		
12.1 Mengenai cara menolak ajakan menggunakan narkoba	Budaya hidup sehat	12.1.1 Menjelaskan cara menolak ajakan menggunakan narkoba	- Menjaga pergaulan bebas - Mengetahui bahaya narkoba bagi kesehatan - Memilih teman dalam bergaul	Test perorangan/ kelompok)	Test - teori - lisan	1. Jelaskan cara menolak ajakan narkoba	4 x 35 Menit	- Buku Penjaske s kls. 6 - Diktat/ buku kesehata n - Gambar-gambar tentang narkoba - Gambar gambar tentang peleceha n seksual - Majalah
12.2 Mengenal cara menolak perlakuan pelecehan seksual	Pelecehan seksual	12.2.1 Menjelaskan pengertian pelecehn seksual Menyebutkan perbuatan-perbuatan pelecehan seksual Mengenal dan menghindari perlakuan pelecehan seksual	- Menjelaskan jenis-jenis pelecehan seksual - Akibat dari pelecehan seksual - Cara menolak dari pelecehan seksual	Test perorangan/ kelompok)	Test - teori - lisan	1. Jelaskan pengertian pelecehan seksual 2. Sebutkan bentuk-bentuk plecehan seksual 3. Bagaimana cara menghindari/ menolak perlakuan pelecehan seksual	4 x 35 Menit	- Buku Penjaske s kls. 6 - Diktat/ buku kesehata n - Gambar-gambar tentang narkoba

								• Gambar gambar tentang pelecehan seksual • Majalah
❖ Karakter siswa yang diharapkan : Disiplin (<i>Discipline</i>) Tekun (<i>diligence</i>) Tanggung jawab (<i>responsibility</i>) Ketelitian (<i>carefulness</i>) Kerja sama (<i>Cooperation</i>) Toleransi (<i>Tolerance</i>) Percaya diri (<i>Confidence</i>) Keberanian (<i>Bravery</i>)								

Mengetahui,
Kepala SD/MI

....., 20..
Guru Mapel PJOK

(.....)
NIP/NIK.

(.....)
NIP/NIK.