

SILABUS PJOK SEKOLAH PENDIDIKAN DASAR KELAS 1

Satuan Pendidikan : Ruang-Kelas.com

Mata Pelajaran : **PJOK**

Kelas/Semester : **1/Ganjil**

Kompetensi Inti:

KI 1 : Menerima dan menjalankan ajaran agama yang dianutnya.

KI 2 : Memiliki 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 : Menyajikan pengetahuan faktual dalam bahasa yang jelas dan logis, dalam karya yang estetis, dalam gerakan yang mencerminkan anak sehat, dan dalam tindakan yang mencerminkan perilaku anak beriman dan berakhlak mulia.

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Indikator	Kegiatan Pembelajaran	Alokasi Waktu	Sumber pembelajaran	Penilaian
3.1 Memahami prosedur gerak dasar lokomotor sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha, dan keterhubungan dalam berbagai bentuk permainan sederhana dan atau tradisional. 4.1 mempraktikkan gerak dasar lokomotor sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha, dan keterhubungan dalam berbagai bentuk permainan sederhana dan atau tradisional.	- Gerak dasar jalan - Gerak dasar lari - Gerak dasar lompat - Gerak dasar loncat - Gerak dasar berjingkat - Gerak dasar berderap, - Gerak dasar <i>skipping</i> - Gerak dasar <i>slidding</i> - Memadukan konsep gerak	3.1.1 Menjelaskan prosedur gerakan berjalan dan berlari satu arah sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha, dan keterhubungan dalam berbagai bentuk permainan sederhana dan atau tradisional 3.1.2 Menjelaskan prosedur gerakan lompat dan loncat satu arah sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha, dan keterhubungan dalam berbagai bentuk permainan sederhana dan atau tradisional	- Siswa menyimak informasi dan peragaan materi tentang gerak berjalan, berlari, melompat, loncat, berjingkat, berderap, <i>skipping</i>, <i>slidding</i> dan memadukan konsep gerak keberbagai arah dan kecepatan. - Siswa mencoba dan melakukan gerak berjalan, berlari, melompat, loncat,	16 JP	- Buku Mata Pelajaran PJOK Kelas 1 Kurikulum 2013 - Modul/bahan ajar, - Internet, - Sumber lain yang relevan	- Lisan - Tertulis - Praktikum - Portofolio

		3.1.3 Menjelaskan prosedur gerakan berjingkat dan berderap sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha, dan keterhubungan dalam berbagai bentuk permainan sederhana dan atau tradisional 3.1.4 Menjelaskan prosedur gerakan skipping dan slidding sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha, dan keterhubungan dalam berbagai bentuk permainan sederhana dan atau tradisional 3.1.5 Memadukan gerak dasar lokomotor sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha, dan keterhubungan dalam berbagai bentuk permainan sederhana dan atau tradisional 4.1.1 Memperagakan prosedur gerakan berjalan dan berlari satu arah sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha, dan keterhubungan dalam berbagai bentuk permainan sederhana dan atau tradisional	berjingkat, berderap, <i>skipping</i>, <i>slidding</i> dan memadukan konsep gerak keberbagai arah dan kecepatan secara berulang-ulang. • Siswa mendapatkan umpan balik dari diri sendiri, teman dalam kelompok, dan guru. • Siswa memperagakan hasil belajar gerak dasar lokomotor dalam berbagai bentuk permainan sederhana dan atau tradisional (kucing dan tikus, menjala ikan, dan lain-lain) dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, tanggung jawab, sungguh-sungguh, dan kerja sama. • Hasil belajar siswa dinilai selama proses dan di akhir pembelajaran			
--	--	--	---	--	--	--

		4.1.2 Memperagakan prosedur gerakan lompat dan loncat satu arah sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha, dan keterhubungan dalam berbagai bentuk permainan sederhana dan atau tradisional 4.1.3 Memperagakan prosedur gerakan berjingkat dan berderap sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha, dan keterhubungan dalam berbagai bentuk permainan sederhana dan atau tradisional 4.1.4 Memperagakan prosedur gerakan skipping dan slidding sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha, dan keterhubungan dalam berbagai bentuk permainan sederhana dan atau tradisional				
3.2 Memahami prosedur gerak dasar non-lokomotor sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha, dan keterhubungan dalam berbagai bentuk permainan sederhana dan atau tradisional 4.2 mempraktikkan gerak dasar non-lokomotor sesuai dengan	• Memutar • Mengayun • Menekuk • Menarik • Meliuk • Menggoyang • Memilin • Mengedang • Mengkerut	3.2.1 Menjelaskan prosedur gerakan memutar dan mengayun tanpa berpindah tempat sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha, dan keterhubungan dalam berbagai bentuk permainan sederhana dan atau tradisional	• Siswa menyimak informasi dan peragaan materi tentang gerakan memutar badan dan mengayun tangan ke arah kiri/kanan, menekuk dengan satu/dua kaki,	16 JP	• Buku Mata Pelajaran PJOK Kelas 1 Kurikulum 2013 • Modul/bahan ajar, • Internet,	• Lisan • Tertulis • Praktikum • Portofolio

konsep tubuh, ruang, usaha, dan keterhubungan dalam berbagai bentuk permainan sederhana dan atau tradisional	• Menekuk • Melenting • Memadukan konsep gerak	3.2.2 Menjelaskan prosedur gerakan menekuk dan menarik tanpa berpindah tempat sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha, dan keterhubungan dalam berbagai bentuk permainan sederhana dan atau tradisional 3.2.3 Menjelaskan prosedur gerakan meliuk, menggoyang dan memilin sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha, dan keterhubungan dalam berbagai bentuk permainan sederhana dan atau tradisional 3.2.4 Menjelaskan prosedur gerakan mengandang, mengkerut dan melenting sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha, dan keterhubungan dalam berbagai bentuk permainan sederhana dan atau tradisional 3.2.5 Memadukan gerakan konsep non-lokomotor sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha, dan keterhubungan dalam berbagai bentuk permainan sederhana dan atau tradisional	menarik dengan alat/ tali, meliukan badan, menggoyang, memilin, mengedang, mengkerut, menekuk, melenting dan memadukan kondep gerak. • Siswa mencoba gerakan memutar badan dan mengayun tangan ke arah kiri/kanan, menekuk dengan satu/dua kaki, menarik dengan alat/tali, meliukan badan, menggoyang, memilin, mengedang, mengkerut, menekuk, melenting dan memadukan kondep gerak yang telah diperagakan oleh guru secara berulang-ulang. • Siswa mempraktikkan secara berulang berbagai gerakan memutar badan dan	• Sumber lain yang relevan
---	--	---	--	--

		4.2.1 Memperagakan gerakan dasar non lokomotor sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha, dan keterhubungan dalam berbagai bentuk permainan sederhana dan atau tradisional	mengayun tangan ke arah kiri/kanan, menekuk dengan satu/dua kaki, menarik dengan alat/tali, meliukan badan, menggoyang, memilin, mengedang, mengkerut, menekuk, melenting dan memadukan konsep gerak sesuai dengan komando dan giliran yang diberikan oleh guru dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, sungguh-sungguh, dan kerja sama. • Siswa menerima umpan balik secara langsung maupun tertunda dari guru secara klasikal. • Hasil belajar siswa dinilai selama proses dan di akhir pembelajaran.			
3.3 Memahami prosedur pola gerak dasar manipulatif sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha, dan keterhubungan	• Melempar • Melambungkan • Menangkap • Menendang	3.3.1 Menjelaskan prosedur gerakan melempar dan melambungkan sesuai dengan konsep tubuh, ruang,	menyimak informasi dan peragaan materi tentang gerakan	16 JP	• Buku Mata Pelajaran PJOK Kelas	• Lisan • Tertulis • Praktikum

dalam berbagai bentuk permainan sederhana dan atau tradisional 4.3 mempraktikkan pola gerak dasar manipulatif sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha, dan keterhubungan dalam berbagai bentuk permainan sederhana dan atau tradisional.	• Memukul • Menggiring • Memadukan konsep gerak	usaha dan keterhubungannya dalam permainan sederhana dan atau tradisional 3.3.2 Menjelaskan prosedur gerakan menangkap dan menendang sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha dan keterhubungannya dalam permainan sederhana dan atau tradisional 3.3.3 Menjelaskan prosedur gerakan memukul dan menggiring sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha dan keterhubungannya dalam permainan sederhana dan atau tradisional 3.3.4 Memadukan konsep gerak manipulatif sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha dan keterhubungannya dalam permainan sederhana dan atau tradisional 4.4.1 Memperagakan prosedur gerakan melempar dan melambungkan sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha, dan keterhubungan dalam permainan sederhana dan atau tradisional 4.4.2 Memperagakan prosedur gerakan menangkap dan menendang sesuai dengan	melempar, melambungkan, menangkap, menendang, memukul, menggiring, dan memadukan konsep gerak. • Siswa mencoba gerakan melempar, melambungkan, menangkap, menendang, memukul, menggiring, dan memadukan konsep gerak yang telah diperagakan oleh guru secara berulang-ulang.. • Siswa mempraktikkan secara berulang berbagai gerakan melempar, melambungkan, menangkap, menendang, memukul, menggiring, dan memadukan konsep gerak sesuai dengan komando dan giliran	1 Kurikulum 2013 • Modul/bahan ajar, • Internet, • Sumber lain yang relevan	• Portofolio
---	---	---	--	--	--

		konsep tubuh, ruang, usaha, dan keterhubungan dalam permainan sederhana dan atau tradisional 4.4.3 Memperagakan prosedur gerakan memukul dan menggiring sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha, dan keterhubungan dalam permainan sederhana dan atau tradisional	yang diberikan oleh guru dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, sungguh-sungguh, dan kerja sama. • Siswa menerima umpan balik secara langsung maupun tertunda dari guru secara klasikal. • Hasil belajar siswa dinilai selama proses dan di akhir pembelajaran.			
3.4 Memahami prosedur menjaga sikap tubuh (duduk, membaca, berdiri, jalan), dan bergerak secara lentur serta seimbang dalam rangka pembentukan tubuh melalui permainan sederhana dan atau tradisional. 4.4 Mempraktik kan menjaga sikap tubuh (duduk, membaca, berdiri, jalan), dan bergerak secara lentur serta seimbang dalam rangka pembentukan tubuh melalui permainan sederhana dan atau tradisional.	• Duduk • Membaca Buku • Berdiri • Jalan • Telungkup • Terlentang • Bertumpu	4.4.1 Menjelaskan prosedur menjaga sikap duduk secara lentur dan seimbang dalam rangka pembentukan tubuh melalui permainan sederhana dan atau tradisional. 4.4.2 Menjelaskan prosedur menjaga sikap berdiri secara lentur dan seimbang dalam rangka pembentukan tubuh melalui permainan sederhana dan atau tradisional. 4.4.3 Menjelaskan prosedur menjaga sikap jalan secara lentur dan seimbang dalam rangka pembentukan tubuh melalui permainan sederhana	• Siswa menyimak informasi dan peragaan materi tentang menjaga sikap tubuh (duduk, membaca, berdiri, jalan, telungkup, terlentang, bertumpu) dan bergerak dengan lentur serta seimbang dengan posisi dan koordinasi yang baik. • Siswa mencoba dan melakukan menjaga sikap tubuh duduk,	16 JP	• Buku Mata Pelajaran PJOK Kelas 1 Kurikulum 2013 • Modul/bahan ajar, • Internet, • Sumber lain yang relevan	• Lisan • Tertulis • Praktikum • Portofolio

		dan atau tradisional. 4.4.1 Memperagakan menjaga sikap tubuh (duduk, membaca, berdiri, jalan), dan bergerak secara lentur serta seimbang dalam rangka pembentukan tubuh melalui permainan sederhana dan atau tradisional.a	membaca, berdiri, jalan, telungkup, terlentang, bertumpu dan bergerak dengan lentur serta seimbang dengan posisi dan koordinasi yang baik dalam waktu tertentu secara berulang-ulang. • Siswa mendapatkan umpan balik dari diri sendiri, teman dalam kelompok, dan guru. • Siswa memperagakan hasil belajar tentang gerak menjaga sikap tubuh (duduk, membaca, berdiri, jalan, telungkup, terlentang, bertumpu), dan bergerak secara lentur serta seimbang dalam rangka pembentukan tubuh melalui permainan sederhana dan atau tradisional dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri,			
--	--	--	--	--	--	--



			sungguh-sungguh, dan kerja sama. • Hasil belajar siswa dinilai selama proses dan di akhir pembelajaran			
--	--	--	---	--	--	--

Mengetahui
Kepala SDN

....., 2020
Guru Mata Pelajaran PJOK

.....
NIP.....

.....
NIP.