

SILABUS
TAHUN PELAJARAN 2016/2017

Nama Sekolah : _____
Kelas / Semester : **VI / 1**
Tema I : **Selamatkan Makhluk Hidup**

Sub Tema	Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran
1 Tumbuhan Sumber Kehidupan	3.2 Memahami konsep variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif dengan kontrol yang baik dalam berbagai permainan dan atau olahraga tradisional bola kecil. 4.2 mempraktikkan variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif dengan kontrol yang baik dalam berbagai permainan dan atau olahraga tradisional bola kecil.	🏆 Permainan tradisional Boy-boyan dan Rounders 🏆 Teknik memukul dalam permainan Rounders	🏆 Melakukan pemanasan dengan melakukan permainan tradisional Boy-Boyan. 🏆 Mengenal jenis permainan bola kecil yang baru, yaitu Rounders yang mirip dengan Kasti. 🏆 Bermain Rounders sesuai aturan dengan menerapkan sikap jujur dan sportif. 🏆 Melakukan permainan lempar bola kedalam keranjang/ kardus. 🏆 Berlatih memukul dan menangkap bola dengan tehnik yang benar, kemudian bermain rounders.
2 Hewan Sahabatku	3.2 Memahami konsep variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif dengan control yang baik dalam berbagai permainan dan atau olahraga tradisional bola kecil.	🏆 Permainan tradisional bola kecil Boy-boyan dan Rounders.	🏆 Menjelaskan gerakan lokomotor dan nonlokomotor dalam permainan dan tata cara dalam permainan rounders. 🏆 Ternyata gerakan lokomotor dan nonlokomotor tersebut juga terdapat

	4.2 Mempraktikkan variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif dengan control yang baik dalam berbagai permainan dan atau olahraga tradisional bola kecil.		dalam permainan tradisional Boy-boyan dan rounders yang akan dipraktikkan. »»» Melakukan pemanasan terlebih dahulu dengan mempraktikkan permainan tradisional Boy-boyan yang telah dipelajari di minggu pertama. 🏆 Memperagakan ketangkasan dalam bermain rounders. 🏆 Mempraktikkan ketangkasan tersebut secara berpasangan. 🏆 Mempraktikkan berbagai strategi dalam permainan rounders melalui pertandingan.
3 Lestarian Hewan Dan Tumbuhan	3.2 Memahami konsep variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif dengan control yang baik dalam berbagai permainan dan atau olahraga tradisional bola kecil. 4.2 Mempraktikkan variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif dengan control yang baik dalam berbagai permainan dan atau olahraga tradisional bola kecil.	🏆 Permainan kasti. 🏆 Mempraktikkan permainan kasti.	🏆 Melakukan tanya jawab bersama teman untuk mengingat kembali peraturan dalam bermain Kasti. 🏆 Melakukan pemanasan dengan melakukan permainan tradisional 🏆 Siswa akan bermain kasti. 🏆 Satu orang siswa akan memimpin doa sebelum bermain. 🏆 Ingatkan siswa untuk bermain dengan jujur dan sportif.

Mengetahui
Kepala Sekolah,

(_____)
NIP.

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

(_____)
NIP.

SILABUS
TAHUN PELAJARAN 2016/2017

Nama Sekolah : _____
Kelas / Semester : **VI / 1**
Tema II : **Persatuan Dalam Perbedaan**

Sub Tema	Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran
1 Rukun dalam Perbedaan	3.3 Memahami konsep variasi dan kombinasi gerak dasar atletik jalan, lari, lompat, dan lempar dengan kontrol yang baik melalui permainan dan atau olahraga tradisional. 4.3 mempraktikkan variasi dan kombinasi gerak dasar atletik jalan, lari, lompat,	📖 Permainan tradisional Rangku Alu. 📖 Mempraktikkan lompatan melalui permainan tradisional Rangku Alu	📖 Mengamati gambar dan membaca teks tentang cara bermain RangkuAlu yang terdapat dalam buku siswa. 📖 Mempraktikkan lompatan melalui permainan tradisional Rangku Alu - Setiap kelompok akan menampilkan permainan tradisional Rangku Alu

	dan lempar dengan kontrol yang baik melalui permainan dan atau olahraga tradisional.		yang akan diiringi lagu hasil karya kelompok masing-masing tentang Rukun dalam perbedaan sebagai landasan terciptanya persatuan. - Sebelumnya setiap kelompok telah berlatih memainkan permainan tradisional Rangu Alu. Selain itu, setiap kelompok juga telah mengarang lagu dengan tema Rukun dalam Perbedaan. - Secara berkelompok siswa menampilkan permainan Rangu Alu.
2 Bekerjasama Mencapai Tujuan	3.3 Memahami konsep variasi dan kombinasi gerak dasar atletik jalan, lari, lompat, dan lempar dengan kontrol yang baik melalui permainan dan atau olahraga tradisional. 4.3 mempraktikkan variasi dan kombinasi gerak dasar atletik jalan, lari, lompat, dan lempar dengan kontrol yang baik melalui permainan dan atau olahraga tradisional.	☞ Mempraktikkan jalan dan lari sehat. ☞ Mempraktikkan jalan dan lari melalui beberapa permainan tradisional.	☞ Melakukan jalan dan lari sehat mengelilingi sekolah dengan semangat gerilya Jenderal Sudirman. ☞ Siswa mengawali kegiatan dengan doa bersama untuk mengenang Perang Gerilya Jenderal Sudirman dan supaya kegiatan olahraga bermanfaat bagi kesehatan tubuh. ☞ Posisi tubuh saat jalan dan lari: ☞ Mempraktikkan beberapa permainan yang melibatkan keterampilan lari, jalan, dan lompat.
3 Bersatu Kita Teguh	3.3 Memahami konsep variasi dan kombinasi gerak dasar atletik jalan, lari, lompat, dan lempar dengan	☞ Mempraktikkan konsep variasi dan kombinasi gerak dasar atletik dalam permainan Pindah Bintang.	☞ Mengamati gambar dan membaca teks dengan nyaring secara bergantian tentang permainan Pindah Bintang.

	kontrol yang baik melalui permainan dan atau olahraga tradisional. 4.3 mempraktikkan variasi dan kombinasi gerak dasar atletik jalan, lari, lompat, dan lempar dengan kontrol yang baik melalui permainan dan atau olahraga tradisional.		📖 Mempraktikkan permainan Pindah Bintang. 📖 Permainan Pindah Bintang dapat memberikan kebugaran dan sekaligus kesenangan bagi pemain. 📖 Mendengarkan penjelasan guru tentang aturan permainan 📖 Menulis laporan yang berisikan penjelasan tentang permainan Pindah Bintang berdasarkan pengamatan yang mereka lakukan dan catatan yang dibuat.
--	--	--	--

Mengetahui
Kepala Sekolah,

(_____)
NIP.

.....,**20...**
Guru PJOK

(_____)
NIP.

SILABUS
TAHUN PELAJARAN 2016/2017

Nama Sekolah : _____
Kelas / Semester : **VI / 1**
Tema III : **Tokoh dan Penemuan**

Sub Tema	Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran
1 Penemu yang Mengubah Dunia	3.5 Memahami konsep latihan kebugaran jasmani, dan pengukuran status kebugaran jasmani pribadi secara sederhana (contoh: menghitung denyut nadi, menghitung kemampuan melakukan push up, menghitung kelenturan tungkai).	 Olahraga push up, sit up, gerobak dorong.  Olahraga lari zig-zag.	 Komunikasikan pada siswa bahwa bentuk roda juga digunakan pada mesin stopwatch dan mesin jam, Gerobak dorong  Gerakan ini berguna untuk melatih kekuatan otot lengan. Cara

	4.5 Mempraktikkan latihan kebugaran jasmani, dan pengukuran status kebugaran jasmani pribadi secara sederhana (contoh: menghitung denyut nadi, menghitung kemampuan melakukan push up, menghitung kelentukan tungkai).		melakukannya adalah: Siswa mencari pasangan yang seimbang. 🏋️ Kegiatan Inti : Push up 🏋️ Praktikkan dengan teknik yang benar dan ingat untuk selalu bermain dengan sportif dan jujur. (Mengeksplorasi) 🏋️ Buatlah beberapa kelompok yang terdiri dari 5-10 teman, semua anggota tim berdiri di belakang garis start, buatlah beberapa kelompok yang terdiri dari 5-10 teman.
2 Penemuan dan Manfaatnya	3.11 Memahami dan cara mengukur kebugaran jasmani dengan salah satu jenis tes kebugaran. 4.11 Menyajikan cara mengukur kebugaran jasmani dengan salah satu jenis tes kebugaran.	🏋️ Praktik cara mengukur kebugaran jasmani.	🏋️ Berdiskusi tentang manfaat stopwatch dalam olahraga 🏋️ Mendapat penjelasan bahwa mereka akan menggunakan langsung stopwatch dalam kegiatan tes kebugaran jasmani. 🏋️ Mempelajari dan mempraktikkan 2 jenis Tes Kebugaran Jasmani, yaitu lari cepat (sprint) dan lari jarak sedang. 🏋️ Sekarang mereka akan mengenal 3 jenis Tes Kebugaran Jasmani lainnya, yaitu: Gantung Siku Tekuk (Pull-Up), Baring Duduk (Sit-Up), atau loncat tegak (Vertical Jump). 🏋️ Mempraktikkan ketiga jenis Tes Kebugaran Jasmani tersebut.

3 Ayo, Menjadi Penemu	3.5 Memahami konsep latihan kebugaran jasmani, dan pengukuran status kebugaran jasmani pribadi secara sederhana (contoh: menghitung denyut nadi, menghitung kemampuan melakukan push up, menghitung kelentukan tungkai). 4.5 mempraktikkan latihan kebugaran jasmani, dan pengukuran status kebugaran jasmani pribadi secara sederhana (contoh: menghitung denyut nadi, menghitung kemampuan melakukan push up, menghitung kelentukan tungkai).	 Praktik push up-sit up dan mengukur status kebugaran jasmani.  Melatih kebugaran jasmani dengan lari dan lompat.	 Siswa berlatih kebugaran jasmani: (Mengeplorasi) 1. Lari melewati rintangan kardus 2. Lomba melompati ban: 3. Loncat tegak (vertical jump)
--------------------------------------	---	---	---

Mengetahui
Kepala Sekolah,

(_____)
NIP.

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

(_____)
NIP.

SILABUS
TAHUN PELAJARAN 2016/2017

Nama Sekolah : _____
Kelas / Semester : **VI / 1**
Tema IV : **Globalisasi**

Sub Tema	Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran
1 Globalisasi Di Sekitarku	3.4 Memahami konsep variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor dan non lokomotor untuk membentuk gerakan dasar (langkah, serangan, dan belaan dengan tangan dan kaki) olahraga beladiri.	 Praktik keterampilan dasar kuda-kuda dalam pencak silat	 Mempelajari teknik dasar dalam gerakan pencak silat. Teknik dasar tersebut meliputi: langkah, pasang, serangan, dan belaan.  Siswa mengamati gambar yang terdapat dalam buku siswa seperti di bawah ini.

	4.4 Mempraktikkan variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor dan non lokomotor untuk membentuk gerakan dasar (langkah, serangan, dan bela-an dengan tangan dan kaki) olahraga beladiri.		☞ Mempraktikkan teknik dasar langkah. Sebelumnya, siswa memperhatikan peragaan yang dilakukan oleh guru dengan teliti. ☞ Mengamati teknik melakukan keterampilan dasar kuda-kuda dalam pencak silat. ☞ Mempraktikkan keterampilan dasar kuda-kuda dalam pencak silat.
2 Globalisasi dan Manfaatnya	3.4 Memahami konsep variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor dan non lokomotor untuk membentuk gerakan dasar (langkah, serangan, dan bela-an dengan tangan dan kaki) olahraga beladiri. 4.4 Mempraktikkan variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor dan non lokomotor untuk membentuk gerakan dasar (langkah, serangan, dan bela-an dengan tangan dan kaki) olahraga beladiri.	☞ Praktik teknik gerak dasar pencak silat.	☞ Melakukan diskusi tentang manfaat ilmu bela diri, salah satunya yaitu pencak silat yang merupakan ilmu bela diri tradisional. ☞ Mengamati gambar tentang berbagai keterampilan pukulan dalam pencak silat di buku siswa. ☞ Mengamati guru memperagakan berbagai teknik pukulan dalam pencak silat. ☞ Melakukan latihan keterampilan dasar pukulan dalam pencak silat. ☞ Mengamati gambar berbagai variasi tangkisan dalam pencak silat di buku guru. ☞ Mempraktikkan gerakan dasar tangkisan dalam pencak silat dengan teknik yang benar.

3 Globalisasi dan Cinta Tanah Air	3.4 Memahami konsep variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor dan non lokomotor untuk membentuk gerakan dasar (langkah, serangan, dan belaen dengan tangan dan kaki) olahraga beladiri. 4.4 mempraktikkan variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor dan non lokomotor untuk membentuk gerakan dasar (langkah, serangan, dan belaen dengan tangan dan kaki) olahraga beladiri.	🏆 Mempraktikkan gerak dasar bela diri pencak silat.	🏆 Berlatih gerak tendangan dalam pencak silat. 🏆 Berlatih bersama-sama dengan mempraktikkan nilai kerjasama. 🏆 Ingatkan siswa untuk memiliki rasa bangga terhadap kebudayaan Indonesia. 🏆 Menuliskan tiga gerakan dasar dalam pencak silat yang paling dikuasai berikut penjelasannya. 🏆 Mengerjakan latihan sebagai penguatan materi yang telah dipelajari.
---	---	--	---

Mengetahui
Kepala Sekolah,

(_____)
NIP.

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

(_____)
NIP.

SILABUS
TAHUN PELAJARAN 2016/2017

Nama Sekolah : _____
Kelas / Semester : **VI / 1**
Tema V : **Wirausaha**

Sub Tema	Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran
1 Kerja Keras Berbuah Kesuksesan	3.7 Memahami konsep penyusunan rangkaian langkah dan ayunan lengan secara sederhana bertema budaya daerah dan nasional mengikuti irama (ketukan) tanpa/dengan music dalam aktivitas gerak ritmik. 4.7 mempraktikkan penyusunan rangkaian langkah dan ayunan lengan secara sederhana bertema budaya daerah dan nasional mengikuti irama (ketukan) tanpa/dengan music dalam aktivitas gerak ritmik.	 Mempraktikan senam irama.	 Berlatih gerakan dasar senam irama untuk menambah kesehatan badan, selain minum cukup air putih dan minum jamu untuk menjaga kesehatan.  Ingatkan siswa tentang gerakan kaki pada senam irama di pembelajaran sebelumnya.  Mengulang latihan gerakan tersebut.  Motivasi siswa untuk berlatih dengan penuh semangat.  Diskusi bersama untuk mengetahui manfaat senam dalam kehidupan sehari-hari.
2 Usaha Di Sekitarku	3.7 Memahami konsep penyusunan rangkaian langkah dan ayunan lengan secara sederhana bertema budaya daerah dan nasional mengikuti irama (ketukan) tanpa/dengan musik dalam aktivitas gerak ritmik.	 Mempraktikkan gerak dasar senam irama.	 Guru menyiapkan perlengkapan yang diperlukan untuk olahraga senam. Tugaskan siswa mengamati perlengkapan tersebut, mulai dari seragam senam, sepatu, atau peralatan lain yang diperlukan untuk senam.

	4.7 Mempraktikkan penyusunan rangkaian langkah dan ayunan lengan secara sederhana bertema budaya daerah dan nasional mengikuti irama (ketukan) tanpa/dengan music dalam aktivitas gerak ritmik.		- Mempraktikkan senam irama, latihan gerakan langkah kaki. - Guru memandu siswa dalam melaksanakan senam irama. Tugaskan siswa mengamati gambar tentang berbagai peralatan olahraga. Guru menyampaikan bahwa olahraga banyak jenis dan peralatannya. Peralatan tersebut dijual oleh berbagai toko olahraga, mulai dari yang kecil sampai yang besar. - Mengulang latihan senam irama gerakan langkah kaki dengan panduan guru. - Menyiapkan musik tradisional dengan tempo yang disesuaikan gerakan senam.
3 Ayo, Belajar Berwirausaha	3.7 Memahami konsep penyusunan rangkaian langkah dan ayunan lengan secara sederhana bertema budaya daerah dan nasional mengikuti irama (ketukan) tanpa/dengan music dalam aktivitas gerak ritmik. 4.7 Mempraktikkan penyusunan rangkaian langkah dan ayunan lengan secara sederhana bertema budaya daerah dan nasional mengikuti irama (ketukan) tanpa/dengan music dalam aktivitas gerak ritmik.	📖 Mempraktikkan senam irama.	- Berlatih senam irama Gerakan Ayunan Lengan. - Guru diharapkan menyiapkan musik tradisional yang ada di daerah masingmasing dengan tempo yang sesuai dengan senam yang dilakukan. - Melakukan senam bersama. - Mengulang latihan gerakan ayunan lengan senam irama. - Guru mengamati gerakan siswa untuk memastikan gerakan siswa sesuai dengan teknik yang benar.

Mengetahui
Kepala Sekolah,

(_____)
NIP.

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

(_____)
NIP.