



SILABUS
SEKOLAH DASAR/MADRASAH IBTIDAIYAH
(SD/MI)

KURIKULUM 2013
REVISI 2020

PJOK
KELAS 5
SEMESTER 1

KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN

SILABUS PJOK KELAS V

Satuan Pendidikan : SDN duniapendidikan.net
Kelas : V
Semester : 1 (Ganjil)
Tahun Program : 20../20..

KOMPETENSI INTI

1. Menerima dan menjalankan ajaran agama yang dianutnya.
2. Menunjukkan perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, santun, peduli, dan percaya diri dalam berinteraksi dengan keluarga, teman, guru dan tetangga.
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.
4. Menyajikan pengetahuan faktual dalam bahasa yang jelas, sistematis dan logis, dalam karya yang estetis, dalam gerakan yang mencerminkan anak sehat, dan dalam tindakan yang mencerminkan perilaku anak beriman dan berakhlak mulia.

| Mata Pelajaran | Kompetensi Dasar | Indikator | Materi Pembelajaran | Kegiatan Pembelajaran | Pendidikan Penguatan Karakter | Penilaian | Alokasi Waktu | Sumber Belajar |
|----------------|------------------|-----------|---------------------|-----------------------|-------------------------------|-----------|---------------|----------------|
|----------------|------------------|-----------|---------------------|-----------------------|-------------------------------|-----------|---------------|----------------|

| | | | | | | | | |
|------|--|--|---|--|--|---|-------|---|
| PJOK | <p>3.1 Menerapkan prosedur kombinasi pola gerak lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha, dan keterhubungan dalam berbagai permainan bola besar sederhana dan atau tradisional. *</p> <p>4.1 Mempraktikkan kombinasi gerak lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha, dan keterhubungan dalam berbagai permainan bola besar sederhana dan atau tradisional. *</p> | <p>3.1.1 Menjelaskan konsep variasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha, dan keterhubungan dalam permainan sepak bola.</p> <p>4.1.1 Mempraktikkan variasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha, dan keterhubungan dalam permainan sepak bola.</p> | <p>Sepak bola :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menendang bola • Menggiring bola • Mengoper bola • Mengontrol bola • Menyundul bola • Merebut bola • Menyapu bola • Menangkap bola • Melempar bola • Menembak bola • Aturan permainan sepak bola • Pelanggaran dalam sepak bola | <ul style="list-style-type: none"> • Siswa mendapatkan pasangan sesuai dengan yang ditentukan guru melalui permainan. • Siswa bersama pasangan menerima dan mempelajari lembar kerja (student work sheet) yang berisi perintah dan indikator tugas kombinasi pola gerak lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif permainan sepakbola (menendang, menghentikan, dan menggiring bola). • Siswa berbagi tugas siapa yang pertama kali menjadi “pelaku” dan siapa yang menjadi “pengamat”. Pelaku melakukan tugas gerak satu persatu dan pengamat mengamati, serta memberikan masukan jika terjadi kesalahan (tidak sesuai dengan lembar kerja). | <ul style="list-style-type: none"> • Religius • Nasionalis • Mandiri • Gotong Royong • Integritas | <ul style="list-style-type: none"> • Teknik menendang bola • Teknik menggiring bola • Teknik mengoper bola • Teknik mengontrol bola • Teknik menyundul bola • Teknik merebut bola • Teknik menyapu bola • Teknik menangkap bola • Teknik melempar bola • Teknik menembak bola • Melaksanakan aturan permainan sepak bola | 26 JP | <ul style="list-style-type: none"> • Buku BSE Asyiknya Berolahraga 5 Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan /Tri Minarsi, Jakarta: Pusat Perbukuan, Kementerian Pendidikan Nasional, 2010. • Internet websiteedukasi.com • Buku BSE KTSP Kementerian Pendidikan RI |
|------|--|--|---|--|--|---|-------|---|

| | | | | | | | | |
|--|--|--|--|---|--|---|--|--|
| | | | | <ul style="list-style-type: none"> • Siswa berganti peran setelah mendapatkan aba-aba dari guru. • Siswa mencoba tugas gerak permainan sepakbola ke dalam 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. | | <ul style="list-style-type: none"> • Memahami pelanggaran dalam sepak bola | | <ul style="list-style-type: none"> • Software Pengajaran kelas 5 SD/MI. • Video/slide sepak bola |
|--|--|--|--|---|--|---|--|--|

| | | | | | | | | |
|--|--|---|--|--|---|---|------|--|
| | | <p>3.1.1 Menjelaskan konsep variasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha, dan keterhubungan dalam permainan bola basket .</p> <p>4.1.1 mempraktikkan variasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha, dan keterhubungan dalam permainan bola basket.</p> | <p>Bola basket :</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Melempar bola ● Menangkap bola ● Menggiring bola | <ul style="list-style-type: none"> ● Siswa menyimak informasi dan peragaan materi tentang kombinasi pola gerak dasar permainan bolabasket (melempar, menangkap, dan menggiring bola). ● Siswa mencoba dan melakukan kombinasi pola gerak dasar permainan bolabasket (melempar, menangkap, dan menggiring bola). ● Siswa mendapatkan umpan balik dari diri sendiri, teman dalam kelompok, dan guru ● Siswa memperagakan hasil belajar gerak permainan bolabasket ke dalam permainan sederhana dan atau tradisional yang dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, sungguh-sungguh, dan kerja sama. ● Hasil belajar siswa dinilai selama proses dan di akhir pembelajaran | ● | <ul style="list-style-type: none"> ● Teknik melempar bola ● Teknik menangkap bola ● Teknik menggiring bola | 8 JP | |
|--|--|---|--|--|---|---|------|--|

| | | | | | | | | |
|--|---|---|---|--|--|---|-------|--|
| | <p>3.2 Menerapkan prosedur kombinasi gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha, dan keterhubungan dalam berbagai permainan bola kecil sederhana dan atau tradisional. *</p> <p>4.2 Mempraktikkan kombinasi gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha, dan keterhubungan dalam berbagai permainan bola kecil sederhana dan atau tradisional*</p> | <p>3.2.1 Menjelaskan konsep variasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha, dan keterhubungan dalam permainan bola kasti .</p> <p>4.2.1 Mempraktikkan variasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha, dan keterhubungan dalam permainan bola kasti.</p> | <p>Kasti:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Melambungkan bola ● Melempar bola ● Menangkap bola ● Memukul bola | <ul style="list-style-type: none"> ● Siswa menerima dan mempelajari kartu tugas (<i>task sheet</i>) yang berisi perintah dan indikator tugas kombinasi pola gerak lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif permainan kasti (melambungkan, melempar, menangkap, dan memukul bola) ke berbagai arah dan dalam posisi diam dan bergerak menggunakan berbagai pegangan bola). ● Siswa melaksanakan tugas ajar sesuai dengan target waktu yang ditentukan guru untuk mencapai ketuntasan belajar pada setiap materi pembelajaran. ● Siswa menerima umpan balik dari guru. | | <p>Sikap :</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Disiplin ● Kerja sama ● Sportif ● Tanggung jawab <p>Keterampilan :</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Teknik melambungkan bola ● Teknik melempar bola ● Teknik menangkap bola ● Teknik memukul bola | 10 JP | |
|--|---|---|---|--|--|---|-------|--|

| | | | | | | | | |
|--|--|--|--|---|--|--|--|--|
| | | | | <ul style="list-style-type: none"> • Siswa melakukan pengulangan pada materi pembelajaran yang belum tercapai ketuntasannya sesuai umpan balik yang diberikan. • Siswa mencoba tugas gerak permainan kasti ke dalam 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. | | | | |
|--|--|--|--|---|--|--|--|--|

| | | | | | | | | |
|--|--|---|--|--|---|--|-------|--|
| | | <p>3.2.1 Menjelaskan konsep variasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha, dan keterhubungan dalam permainan Rounders .</p> <p>4.2.1 Mempraktikkan variasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha, dan keterhubungan dalam permainan Rounders.</p> | <p>Rounders:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Melambungkan bola ● Melempar bola ● Menangkap bola ● Memukul bola | <ul style="list-style-type: none"> ● Siswa menyimak tujuan pembelajaran, dan penjelasan permasalahan yang akan diselesaikan mengenai kombinasi pola gerak dasar permainan rounders (melambungkan, melempar, menangkap, dan memukul bola). ● Siswa menyimak langkah-langkah menyelesaikan masalah dalam kombinasi pola gerak dasar permainan rounders. ● Siswa mengumpulkan informasi yang sesuai, mencoba kombinasi pola gerak dasar permainan rounders secara berulang-ulang untuk mendapatkan penjelasan dan pemecahan masalah, serta menerima umpan balik dari guru. | ● | <ul style="list-style-type: none"> ● Teknik melambungkan bola ● Teknik melempar bola ● Teknik menangkap bola ● Teknik memukul bola | 10 JP | |
|--|--|---|--|--|---|--|-------|--|

| | | | | | | | | |
|--|--|--|--|---|--|--|--|--|
| | | | | <ul style="list-style-type: none"> • Siswa berbagi tugas dengan teman dalam merencanakan dan menyiapkan karya sebagai laporan untuk menjawab permasalahan sesuai arahan guru. • Siswa bersama kelompok memaparkan temuan dan karyanya di depan kelas secara bergantian yang dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, sungguh-sungguh, dan kerja sama. • Hasil belajar siswa dinilai selama proses dan di akhir pembelajaran berdasarkan kualitas laporan dan dalam mengatasi persoalan. | | | | |
|--|--|--|--|---|--|--|--|--|

| | | | | | | | | |
|--|--|--|--|---|---|--|-------|--|
| | <p>3.3 Menerapkan prosedur kombinasi pola gerak dasar jalan, lari, lompat, dan lempar melalui permainan/olahraga yang dimodifikasi dan atau olahraga tradisional.</p> <p>4.3 Mempraktikkan kombinasi gerak dasar jalan, lari, lompat, dan lempar melalui permainan/olahraga yang dimodifikasi dan atau olahraga tradisional.</p> | <p>3.3.1 Menjelaskan konsep variasi pola gerak dasar jalan, lari, lompat, dan lempar melalui olahraga lompat jauh.</p> <p>4.3.1 Mempraktikkan variasi pola gerak dasar jalan, lari, lompat, dan lempar melalui olahraga lompat jauh.</p> | <p>Lompat Jauh:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Awalan ● Tumpuan ● Melayan di udara ● Mendarat | <ul style="list-style-type: none"> ● Siswa mendapatkan pasangan sesuai dengan yang ditentukan guru melalui permainan. ● Siswa bersama pasangan menerima dan mempelajari lembar kerja (student work sheet) yang berisi perintah dan indikator tugas kombinasi pola gerak dasar lompat jauh (awalan, tumpuan, melayang di udara, dan mendarat). ● Siswa berbagi tugas siapa yang pertama kali menjadi “pelaku” dan siapa yang menjadi “pengamat”. Pelaku melakukan tugas gerak satu persatu dan pengamat mengamati, serta memberikan masukan jika terjadi kesalahan (tidak sesuai dengan lembar kerja). ● Siswa berganti peran setelah mendapatkan aba-aba dari guru. | ● | <ul style="list-style-type: none"> ● Teknik awalan ● Teknik tumpuan ● Teknik melayang di udara ● Teknik mendarat | 10 JP | |
|--|--|--|--|---|---|--|-------|--|

| | | | | | | | | |
|--|--|--|--|---|--|--|--|--|
| | | | | <ul style="list-style-type: none"> • Siswa mencoba tugas kombinasi pola gerak dasar lompat jauh ke dalam permainan yang dimodifikasi dan atau tradisional dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, sungguh-sungguh, dan kerja sama. • Hasil belajar siswa dinilai selama proses dan di akhir pembelajaran. | | | | |
|--|--|--|--|---|--|--|--|--|

| | | | | | | | | |
|--|--|---|--|--|---|---|------|--|
| | <p>3.4 Menerapkan prosedur variasi pola gerak dasar lokomotor dan non lokomotor untuk membentuk gerak dasar seni beladiri. **</p> <p>4.4 Mempraktikkan variasi gerak dasar lokomotor dan non lokomotor untuk membentuk gerak dasar seni beladiri. **</p> | <p>3.4.1 Menjelaskan langkah-langkah gerak kaki pada bela diri silat.</p> <p>4.4.1 Mempraktikkan langkah-langkah gerak kaki pada bela diri silat.</p> | <p>Pencak silat :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kuda-kuda • Gerak langkah kaki | <ul style="list-style-type: none"> • Siswa mendapatkan pasangan sesuai dengan yang ditentukan guru melalui permainan. • Siswa bersama pasangan menerima dan mempelajari lembar kerja (student work sheet) yang berisi perintah dan indikator tugas variasi pola gerak dasar kuda-kuda (depan, belakang, samping, dan silang) dan pola gerak langkah (lurus, zig-zag, huruf U, segitiga, segi empat, dan huruf S). • Siswa berbagi tugas siapa yang pertama kali menjadi “pelaku” dan siapa yang menjadi “pengamat” secara berulang-ulang. Pelaku melakukan tugas gerak satu persatu dan pengamat mengamati, serta memberikan masukan jika terjadi kesalahan (tidak sesuai dengan lembar kerja). | • | <ul style="list-style-type: none"> • Teknik kuda-kuda • Teknik gerak langkah kaki | 6 JP | |
|--|--|---|--|--|---|---|------|--|

| | | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| | | | | <ul style="list-style-type: none"> ● Siswa berganti peran setelah mendapatkan aba-aba dari guru. ● Siswa mencoba tugas gerak beladiri ke dalam permainan yang dimodifikasi dan atau tradisional dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, sungguh-sungguh, dan kerja sama. ● Hasil belajar siswa dinilai selama proses dan di akhir pembelajaran. | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|

| | | | | | | | | |
|--|--|---|---|---|---|--|------|--|
| | <p>3.5 Memahami prosedur aktivitas latihan daya tahan jantung dan paru (<i>cardio respiratory</i>) untuk pengembangan kebugaran jasmani.</p> <p>4.5 mempraktikkan aktivitas latihan daya tahan jantung dan paru (<i>cardiorespiratory</i>) untuk pengembangan kebugaran jasmani.</p> | <p>3.5.1 Menjelaskan konsep aktivitas latihan daya tahan jantung dan paru (<i>cardio respiratory</i>) untuk pengembangan kebugaran jasmani.</p> <p>4.5.1 Mempraktikkan konsep aktivitas latihan daya tahan jantung dan paru (<i>cardio respiratory</i>) untuk pengembangan kebugaran jasmani.</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Daya tahan jantung dan paru-paru (<i>cardiorespiratory</i>) | <ul style="list-style-type: none"> • Siswa menyimak informasi dan peragaan materi tentang berbagai latihan aktivitas kebugaran jasmani untuk meningkatkan daya tahan jantung dan paru-paru (<i>cardiorespiratory</i>). • Siswa mencoba latihan aktivitas kebugaran jasmani untuk meningkatkan daya tahan jantung dan paru-paru (<i>cardiorespiratory</i>) yang telah diperagakan oleh guru. | • | <ul style="list-style-type: none"> • Teknik Latihan daya tahan jantung dan paru | 4 JP | |
|--|--|---|---|---|---|--|------|--|

| | | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| | | | | <ul style="list-style-type: none"> • Siswa mempraktikkan secara berulang berbagai latihan aktivitas kebugaran jasmani untuk meningkatkan daya tahan jantung dan paru-paru (<i>cardiorespiratory</i>) 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. | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|

Mengetahui
Kepala Sekolah,

.....
Guru PJOK Kelas 5

.....
NIP.

DUNIAPENDIDIKAN.NET
NIP.....