



KOMPETENSI INTI DAN KOMPETENSI DASAR  
SEKOLAH DASAR/MADRASAH IBTIDAIYAH  
(SD/MI)

**MATA PELAJARAN**  
**DASAR PENDIDIKAN JASMANI, OLAHRAGA, DAN KESEHATAN**  
**(PJOK)**



PEMERINTAH KABUPATEN/KOTA .....

**SD NEGERI KEPENDIDIKAN.COM**

2021



**KOMPETENSI INTI DAN KOMPETENSI DASAR  
DASAR PENDIDIKAN JASMANI, OLAHRAGA, DAN KESEHATANSD/MI  
KELASVI**

Tujuan kurikulum mencakup empat kompetensi, yaitu (1) kompetensi sikap spiritual, (2) sikap sosial, (3) pengetahuan, dan (4) keterampilan. Kompetensi tersebut dicapai melalui proses pembelajaran intrakurikuler, kokurikuler, dan/atau ekstrakurikuler.

Rumusan Kompetensi Sikap Spiritual yaitu, “Menerima, menjalankan, dan menghargai ajaran agama yang dianutnya”. Adapun rumusan Kompetensi Sikap Sosial yaitu, “Menunjukkan perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, santun, peduli, dan percaya diri dalam berinteraksi dengan keluarga, teman, guru, dan tetangga serta cinta tanah air”. Kedua kompetensi tersebut dicapai melalui pembelajaran tidak langsung (indirect teaching), yaitu keteladanan, pembiasaan, dan budaya sekolah dengan memperhatikan karakteristik mata pelajaran, serta kebutuhan dan kondisi peserta didik.

Penumbuhan dan pengembangan kompetensi sikap dilakukan sepanjang proses pembelajaran berlangsung, dan dapat digunakan sebagai pertimbangan guru dalam mengembangkan karakter peserta didik lebih lanjut.

Kompetensi Pengetahuan dan Kompetensi Keterampilan dirumuskan sebagai berikut ini.

<b>KOMPETENSI INTI 3 (PENGETAHUAN)</b>	<b>KOMPETENSI INTI 4 (KETERAMPILAN)</b>
3. Memahami pengetahuan faktual dan konseptual dengan cara mengamati, menanya dan mencoba berdasarkan rasa ingin tahu tentang dirinya, makhluk ciptaan Tuhan dan kegiatannya, dan benda-benda yang dijumpainya di rumah, di sekolah dan di tempat bermain	4. Menyajikan pengetahuan faktual dan konseptual dalam bahasa yang jelas, sistematis, logis dan kritis, dalam karya yang estetis, dalam gerakan yang mencerminkan anak sehat, dan dalam tindakan yang mencerminkan perilaku anak beriman dan berakhlak mulia

<b>KOMPETENSI DASAR</b>	<b>KOMPETENSI DASAR</b>
3.1. Memahami variasi dan kombinasi gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dengan kontrol yang baik dalam permainan bola besar sederhana dan atau tradisional*	4.1. Mempraktikkan variasi dan kombinasi gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dengan kontrol yang baik dalam permainan bola besar sederhana dan atau tradisional*
3.2. Memahami variasi dan kombinasi gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dengan kontrol yang baik dalam permainan bola kecil sederhana dan atau tradisional*	4.2. Mempraktikkan variasi dan kombinasi gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dengan kontrol yang baik dalam permainan bola kecil sederhana dan atau tradisional*
3.3. Memahami variasi dan kombinasi gerak dasar jalan, lari, lompat, dan lempar dengan kontrol yang baik	4.3. Mempraktikkan variasi dan kombinasi gerak dasar jalan, lari, lompat, dan lempar dengan kontrol

melalui permainan dan atau olahraga tradisional	yang baik melalui permainan dan atau olahraga tradisional
3.4. Memahami variasi dan kombinasi gerak dasar lokomotor, non lokomotor, dan manipulatif untuk membentuk gerak dasar seni beladiri**	4.4. mempraktikkan variasi dan kombinasi gerak dasar lokomotor, non lokomotor, dan manipulatif untuk membentuk gerak dasar seni beladiri**
3.5. Memahami latihan kebugaran jasmani dan pengukuran tingkat kebugaran jasmani pribadi secara sederhana (contoh: menghitung denyut nadi, menghitung kemampuan melakukan push up, menghitung kelenturan tungkai)	4.5. mempraktikkan latihan kebugaran jasmani dan pengukuran tingkat kebugaran jasmani pribadi secara sederhana (contoh: menghitung denyut nadi, menghitung kemampuan melakukan push up, menghitung kelenturan tungkai)
3.6. Memahami rangkaian tiga pola gerak dominan (bertumpu, bergantung, keseimbangan, berpindah/lokomotor, tolakan, putaran, ayunan, melayang, dan mendarat) dengan konsisten, tepat dan terkontrol dalam aktivitas senam	4.6. mempraktikkan rangkaian tiga pola gerak dominan (bertumpu, bergantung, keseimbangan, berpindah/lokomotor, tolakan, putaran, ayunan, melayang, dan mendarat) dengan konsisten, tepat dan terkontrol dalam aktivitas senam
3.7. Memahami penggunaan variasi dan kombinasi gerak dasar rangkaian langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) tanpa/dengan musik dalam aktivitas gerak berirama	4.7. mempraktikkan penggunaan variasi dan kombinasi gerak dasar rangkaian langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) tanpa/dengan musik dalam aktivitas gerak berirama
3.8. Memahami keterampilan salah satu gaya renang dan dasar-dasar penyelamatan diri***	4.8. mempraktikkan keterampilan salah satu gaya renang dan dasar-dasar penyelamatan diri***
3.9. Memahami perlunya pemeliharaan kebersihan alat reproduksi	4.9. Memaparkan perlunya pemeliharaan kebersihan alat reproduksi

Mengetahui:  
Kepala SDN kependidikan.com

....., Juli 2021  
Guru Kelas VI

.....  
NIP. ....

.....  
NIP. ....

**Keterangan:**

- \*) Untuk kompetensi dasar permainan bola besar dan permainan bola kecil dapat dipilih sesuai dengan sarana prasarana yang tersedia. (Dan dipastikan Guru tidak mengajarkan pada salah satu pembelajaran yang diminati oleh gurunya melainkan diminati oleh siswanya agar siswa tidak terpaksa dan PJOK menjadi momok bagi siswanya)
- \*\*\*) Pembelajaran aktifitas beladiri selain pencak silat dapat juga aktifitas beladiri lainnya (karate, yudo, taekondo, dll) disesuaikan dengan situasi dan kondisi sekolah. Olahragabeladiri pencak silat mulai diajarkan pada kelas IV dikarenakan karakteristik psikis anak kelas I, II dan III belum cukup untuk menerima aktifitas pembelajaran beladiri.

\*\*\*) Pembelajaran aktifitas air boleh dilaksanakan sesuai dengan kondisi, jika tidak bisa dilaksanakan digantikan dengan aktifitas fisik lainnya yang terdapat di lingkup materi.