



SILABUS

SEKOLAH DASAR/MADRASAH IBTIDAIYAH
(SD/MI)

KURIKULUM 2013

UPT SD NEGERI GRESIK
KECAMATAN MENGANTI

PJOK

KELAS 1
SEMESTER 2

KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN

SILABUS PJOK KELAS I

Tema : 5 (Pengalamanku)
Semester : 2 (Dua)

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	3.5 Memahami prosedur berbagai pola gerak dominan (bertumpu, bergantung, keseimbangan, berpindah/lokomotor, tolakan, putaran, ayunan, melayang, dan mendarat) dalam aktivitas senam lantai 4.5 Mempraktikkan berbagai pola gerak dominan (bertumpu bergantung,	3.5.1 Menyebutkan berbagai gerak dominan bertumpu, bergantung, keseimbangan, dan putaran dalam aktivitas senam lantai. 3.5.2 Menjelaskan berbagai gerak dominan bertumpu, bergantung,	Prosedur berbagai pola gerak dominan: • Gerak bertumpu dengan tangan • Gerak bergantung • Gerak ayunan • Gerak melayang • Gerak mendarat	Subtema 1: Pengalaman Masa Kecilku (4 jam pelajaran) • Mempraktikkan gerak saling mendorong dengan bertumpu pada tangan • Mempraktikkan gerak bergantung dalam senam lantai Sub Tema 2:	• Religius • Nasionalis • Mandiri • Gotong Royong • Integritas	Sikap: • Jujur • Disiplin • Tanggung Jawa • Santun • Peduli • Percaya diri • Kerja Sama • Religius • Nasionalis • Mandiri • Gotong Royong • Integritas	16 JP	• Buku Pedoman Guru Tema 5 Kelas 1 dan Buku Siswa Tema 5 Kelas 1 (Buku Tematik Terpadu Kurikulum 2013, Jakarta:

	keseimbangan, berpindah/lokomotor, tolakan, putaran ayunan, melayang, dan mendarat) dalam aktivitas senam lantai	keseimbangan, dan putaran dalam aktivitas senam lantai. 4.5.1 Berlatih melakukan berbagai pola gerak dominan bertumpu, bergantung, keseimbangan, dan putaran dalam aktivitas senam lantai. 4.5.2 Mempraktikkan berbagai pola gerak dominan bertumpu, bergantung, keseimbangan, dan putaran dalam aktivitas senam lantai.		Pengalaman Bersama Teman (4 jam pelajaran) • Mempraktikkan gerakan bertumpu dalam senam lantai • Mempraktikkan gerak bertumpu dan bergantung Sub Tema 3: Pengalaman di Sekolah (4 jam pelajaran) • Melakukan gerak keseimbangan berjalan di papan titian • Melakukan gerak keseimbangan sikap kapal terbang Sub Tema 4: Pengalaman yang Berkesan (4 jam pelajaran) • Mempraktikkan gerakan keseimbangan		Jurnal: • Catatan pendidik tentang sikap peserta didik saat di sekolah maupun informasi dari orang lain Penilaian Diri: • Peserta didik mengisi daftar cek tentang sikap peserta didik saat di rumah, dan di sekolah Pengetahuan: Tes Tertulis • Menyelesaikan soal yang berkaitan dengan pola gerak dominan	Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, 2016). • Software Pengajaran kelas I SD/MI dari JGC. • Video/slide/gambar tentang senam lantai
--	---	---	--	---	--	---	---

						(bertumpu, bergantung, keseimbangan, berpindah/lokomotor, tolakan, putaran, ayunan, melayang, dan mendarat) dalam aktivitas senam lantai Keterampilan: Praktik/Kinerja ● Mempraktikkan pola gerak dominan (bertumpu, bergantung, keseimbangan, berpindah/lokomotor, tolakan, putaran,		
--	--	--	--	--	--	---	--	--

						ayunan, melayang, dan mendarat) dalam aktivitas senam lantai Portofolio • Kemampuan mengetahui pola gerak dominan (bertumpu, bergantung, keseimbangan, berpindah/lokomotor, tolakan, putaran, ayunan, melayang, dan mendarat) dalam aktivitas senam lantai		
--	--	--	--	--	--	--	--	--

Tema : 6 (Pengalaman Bersama Teman)
 Semester : 2 (Dua)

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	3.5 Memahami prosedur berbagai pola gerak dominan (bertumpu, bergantung, keseimbangan,	3.5.1 Menyebutkan berbagai gerak dominan berpindah, ayunan, tolakan, melayang, dan	Prosedur berbagai pola gerak dominan: • Gerak bertumpu dengan tangan	Subtema 1: Lingkungan Rumahku (4 jam pelajaran)	• Religius • Nasionalis • Mandiri • Gotong Royong • Integritas	Sikap: • Jujur • Disiplin • Tanggung Jawa • Santun	16 JP	• Buku Pedoman Guru Tema 6 Kelas 1 dan Buku Siswa Tema 6

	berpindah/lokomotor, tolakan, putaran, ayunan, melayang, dan mendarat) dalam aktivitas senam lantai 4.5 Mempraktikkan berbagai pola gerak dominan (bertumpu bergantung, keseimbangan, berpindah/lokomotor, tolakan, putaran ayunan, melayang, dan mendarat) dalam aktivitas senam lantai	mendarat dalam aktivitas senam lantai. 3.5.2 Menjelaskan berbagai gerak dominan berpindah, ayunan, tolakan, melayang, dan mendarat dalam aktivitas senam lantai 4.5.1 Berlatih melakukan berbagai pola gerak dominan berpindah, ayunan, tolakan, melayang, dan mendarat dalam aktivitas senam lantai. 4.5.2 Mempraktikkan berbagai pola gerak dominan berpindah, ayunan, tolakan, melayang, dan	● Gerak bergantung ● Gerak ayunan ● Gerak melayang ● Gerak mendarat	● Mempraktikkan Gerak berguling ke kanan/kiri ● Melakukan gerak guling depan dalam senam lantai Subtema 2 : Lingkungan Sekitar Rumahku (4 jam pelajaran) ● Mengenal gerakan berayun ● Memeragakan gerakan berayun ● Menjelaskan gerakan ayunan tangan Subtema 3: Lingkungan Sekolahku (4 jam pelajaran) ● Gerak squat jump dalam senam lantai ● Melakukan gerakan melompati rintangan berupa tali karet		● Peduli ● Percaya diri ● Kerja Sama ● Religius ● Nasionalis ● Mandiri ● Gotong Royong ● Integritas Jurnal: ● Catatan pendidik tentang sikap peserta didik saat di sekolah maupun informasi dari orang lain Penilaian Diri: ● Peserta didik mengisi daftar cek tentang sikap peserta didik saat di rumah, dan di sekolah	Kelas 1 (Buku Tematik Terpadu Kurikulum 2013, Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, 2016). ● Software Pengajaran kelas 1 SD/MI dari JGC. ● Video/slide/gambar tentang senam lantai.
--	--	---	--	---	--	---	---

		mendarat dalam aktivitas senam lantai.		Subtema 4: Bekerja Sama Membersihkan Lingkungan (4 jam pelajaran) • Mengamati gerakan ayam • Menirukan gerakan ayam		Pengetahuan: Tes Tertulis • Menyelesaikan soal yang berkaitan dengan pola gerak dominan (bertumpu, bergantung, keseimbangan, berpindah/lokomotor, tolakan, putaran, ayunan, melayang, dan mendarat) dalam aktivitas senam lantai Keterampilan: Praktik/Kinerja • Mempraktikkan pola		
--	--	--	--	---	--	---	--	--

						gerak dominan (bertumpu, bergantung, keseimbangan, berpindah/lokomotor, tolakan, putaran, ayunan, melayang, dan mendarat) dalam aktivitas senam lantai Portofolio • Kemampuan mengetahui pola gerak dominan (bertumpu, bergantung, keseimbangan, berpindah/lokomotor, tolakan, putaran,		
--	--	--	--	--	--	---	--	--

						ayunan, melayang, dan mendarat) dalam aktivitas senam lantai		
--	--	--	--	--	--	---	--	--

Tema : 7 (Benda Hewan dan Tanaman Disekitarku)
Semester : 2 (Dua)

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	3.6 Memahami gerak dasar lokomotor dan non-lokomotorsesuai dengan irama	3.6.1 Menyebutkan gerak dasar lokomotor (berjalan, berlari	Gerak dasar lokomotor dan non-lokomotorse suai dengan	Subtema 1: Benda Hidup dan Benda Tak Hidup di Sekitarku (4 jam	• Religius • Nasionalis • Mandiri	Sikap: • Jujur • Disiplin	16 JP	• Buku Pedoman Guru Tema 7 Kelas 1

	(ketukan)tanpa/dengan musik dalam aktivitas gerak berirama. 4.6 Mempraktikkan gerak dasar lokomotor dan non-lokomotor sesuai dengan irama (ketukan)tanpa/dengan musik dalam aktivitas gerak berirama	melompat, memutar menekuk dan meliuk) sesuai dengan irama (ketukan) tanpa/dengan musik dalam aktivitas gerak berirama. 3.6.2 Menjelaskan gerak dasar lokomotor (gerak dasar berjalan, berlari melompat, memutar menekuk dan meliuk) sesuai dengan irama (ketukan) tanpa/dengan musik dalam aktivitas gerak berirama. 4.6.1 Berlatih melakukan gerak dasar lokomotor (berjalan, berlari melompat,	irama (ketukan)tanpa/dengan musik dalam aktivitas gerak berirama.	pelajaran) ● Berlatih gerak berjalan dan berlari sesuai irama ● Praktik gerak berjalan Subtema 2: Hewan di Sekitarku (4 jam pelajaran) ● Mempraktikkan gerak melompat dan berputar ● Menirukan gerak melompat dan berputar Subtema 3: Tumbuhan di Sekitarku (4 jam pelajaran) ● Menirukan gerak pertumbuhan tanaman ● Menirukan gerak tumbuhan Subtema 4 : Bentuk, Warna, Ukuran, dan Permukaan Benda (4 jam pelajaran)	● Gotong Royong ● Integritas	● Tanggung Jawa ● Santun ● Peduli ● Percaya diri ● Kerja Sama ● Religius ● Nasionalis ● Mandiri ● Gotong Royong ● Integritas Jurnal: ● Catatan pendidik tentang sikap peserta didik saat di sekolah maupun informasi dari orang lain Penilaian Diri: ● Peserta didik mengisi daftar cek tentang sikap peserta didik saat di	dan Buku Siswa Tema 7 Kelas 1 (Buku Tematik Terpadu Kurikulum 2013, Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, 2016). ● Software Pengajaran kelas 1 SD/MI dari JGC. ● Video/slide /gambar tentang gerak berirama
--	--	---	--	---	---	--	---

		memutar menekuk dan meliuk) sesuai dengan irama (ketukan) tanpa/dengan musik dalam aktivitas gerak berirama. 4.6.2 Mempraktikkan gerak dasar lokomotor (berjalan, berlari melompat, memutar menekuk dan meliuk) sesuai dengan irama (ketukan) tanpa/dengan musik dalam aktivitas gerak berirama.		Mempraktikkan gerak meliukan badan		rumah, dan di sekolah Pengetahuan: Tes Tertulis Menyelesaikan soal yang berkaitan dengan gerak dasar lokomotor dan non-lokomotor sesuai dengan irama (ketukan)tanpa /dengan musik dalam aktivitas gerak berirama. Keterampilan: Praktik/Kinerja Mempraktikkan gerak dasar lokomotor dan non-lokomotors esuai dengan irama (ketukan)tanpa/d		
--	--	--	--	--	--	---	--	--

						engan musik dalam aktivitas gerak berirama. Portofolio Kemampuan mengetahui gerak dasar lokomotor dan non-lokomotorse suai dengan irama (ketukan)tanpa/d engan musik dalam aktivitas gerak berirama.		
--	--	--	--	--	--	--	--	--

Tema : 8 (Peristiwa Alam)

Semester : 2 (Dua)

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	3.7 Memahami berbagai pengenalan aktivitas air dan menjaga keselamatan diri/orang lain dalam aktivitas air. 4.7 Mempraktikkan berbagai pengenalan aktivitas air dan menjaga keselamatan diri/orang lain dalam aktivitas air.	3.7.1 Menyebutkan berbagai pengenalan aktivitas air dan menjaga keselamatan diri/orang lain dalam aktivitas air dengan tepat. 3.7.2 Menjelaskan berbagai pengenalan aktivitas air dan menjaga keselamatan diri/orang lain dalam aktivitas air dengan tepat. 4.7.1 Berlatih melakukan berbagai pengenalan aktivitas air dan menjaga keselamatan diri/orang lain dalam aktivitas air dengan tepat. 4.7.2 Mempraktikkan	Berbagai pengenalan aktivitas air dan menjaga keselamatan diri/orang lain dalam aktivitas air.	Subtema 1. Peristiwa Siang dan Malam (4 jam pelajaran) • Melakukan aktivitas air saat hari cerah • Membaca teks tentang aktivitas air saat pagi hari Subtema 2. Kemarau (4 jam pelajaran) • Beraktivitas air • Berolahraga menggunakan air di musim kemarau Subtema 3 : Penghujan (4 jam pelajaran) • Melakukan aktivitas air saat siang hari • Melakukan aktivitas keselamatan di air Subtema 4 : Bencana Alam (4 jam pelajaran) • Olahraga air • Menjaga keselamatan di air	• Religius • Nasionalis • Mandiri • Gotong Royong • Integritas	Sikap: • Jujur • Disiplin • Tanggung Jawa • Santun • Peduli • Percaya diri • Kerja Sama • Religius • Nasionalis • Mandiri • Gotong Royong • Integritas Jurnal: • Catatan pendidik tentang sikap peserta didik saat di sekolah maupun informasi dari orang lain Penilaian Diri:	16 JP	• Buku Pedoman Guru Tema 8 Kelas 1 dan Buku Siswa Tema 8 Kelas 1 (Buku Tematik Terpadu Kurikulum 2013, Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, 2016). • Software Pengajaran kelas 1 SD/MI dari JGC. • Video/slide/gambar tentang aktivitas air
------	--	--	---	---	--	--	-------	--

		berbagai pengenalan aktivitas air dan menjaga keselamatan diri/ orang lain dalam aktivitas air dengan tepat.				● Peserta didik mengisi daftar cek tentang sikap peserta didik saat di rumah, dan di sekolah Pengetahuan: Tes Tertulis Menyelesaikan soal yang berkaitan dengan berbagai pengenalan aktivitas air dan menjaga keselamatan diri/orang lain dalam aktivitas air. Keterampilan: Praktik/Kinerja Mempraktikkan		
--	--	--	--	--	--	--	--	--

						n berbagai pengenalan aktivitas air dan menjaga keselamatan diri/orang lain dalam aktivitas air. Portofolio Kemampuan mengetahui berbagai pengenalan aktivitas air dan menjaga keselamatan diri/orang lain dalam aktivitas air.		
--	--	--	--	--	--	---	--	--

Mengetahui
Kepala Sekolah,

.....,
Guru PJOK Kelas 1

.....
NIP.

WEBSITEEDUKASI.COM
NIP.....