SILABUS

Satuan Pendidikan : **Ruang-Kelas.com**
Mata Pelajaran : **PJOK**
Kelas /Semester : **III**

Kompetensi Inti:

KI 1 : Menerima dan menjalankan ajaran agama yang dianutnya
KI 2 : Menunjukkan 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 : Memahami menyajikan pengetahuan faktual dalam bahasa yang jelas dan logis,dalam karya yang estetis, dalam gerakan yang mencerminkan anasehat, dan dalam tindakan yang mencerminkan perilaku anak beriman dan berakhlak mulia

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Indikator	Kegiatan Pembelajaran	**Sumber Pelajaran**	**Alokasi Waktu**	**Penilaian**
3.1 Menerapkan prosedur gerak kombinasi pola gerak dasar lokomotor sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha, dan keterhubungan dalam berbagai bentuk permainan sederhana dan atau tradisional. 4.1 Mempraktikkan gerak kombinasi gerak dasar lokomotor sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha, dan keterhubungan dalam berbagai bentuk permainan sederhana	● Jalan-lari-lompat ● Jalan-lari-lompat setinggi-tingginya ● Jalan-lari-lompat meraih benda ● Jalan-lari-melompat teman ● Berlari dengan mengangkat paha ● Berlari tumit menyentuh pantat ● Berlari tungkai disepakkan ke depan	3.1.1 Menjelaskan prosedur gerak kombinasi pola gerak dasa lokomotorr jalan, lari dan lompat. 3.1.2 Menjelaskan prosedur gerak kombinasi pola gerak dasar lokomotor jalan, lari	● Siswa menyimak informasi dan peragaan materi tentang gerak jalan-lari-lompat keberbagai arah, jalan-lari-lompat setinggi-tingginya, jalan-lari-lompat meraih benda, jalan-lari-melompat teman yang merangkak, jalan-lari-melompat tongkat yang dipegang guru/teman, berlari dengan mengangkat paha, berlari tumit menyentuh pantat, dan berlari tungkai disepakkan ke depan. ● Siswa mencoba dan melakukan kombinasi pola gerak dasar	● Buku Pegangan Guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Kelas 3 Kurikulum 2013 ● Buku Pegangan Siswa Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan	12 JP	● Observasi ● Penilaian Diri ● Penilaian Sejawat ● Jurnal/Catatan ● Tes lisan ● Tes tertulis ● Penugasan ● Unjuk kerja ● Proyek ● Portofolio

dan atau tradisional.		dan melompat setinggi-tingginy a. 3.1.3 Menjelaskan prosedur gerak kombinasi pola gerak dasar lokomotor jalan, lari, lompat dan meraih benda. 3.1.4 Menjelaskan prosedur gerak kombinasi pola gerak dasar lokomotor jalan, lari dan melompati teman. 3.1.5 Menjelaskan prosedur gerak kombinasi pola gerak dasar lokomotor	lokomotor secara berulang-ulang. ● Siswa mendapatkan umpan balik dari diri sendiri, teman dalam kelompok, dan guru. ● Siswa memperagakan hasil belajar tentang kombinasi pola gerak dasar lokomotor dalam bentuk 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	Kelas 3 Kurikulum 2013 ● Modul/bahan ajar, ● Internet, ● Sumber lain yang relevan		

		berlari dengan mengangkat paha. 3.1.6 Menjelaskan prosedur gerak kombinasi pola gerak dasar lokomotor berlari tumit menyentuh pantat 3.1.7 Menjelaskan prosedur gerak kombinasi pola gerak dasar lokomotor berlari tungkai disepakkan ke depan 4.1.1 Memperagakan kombinasi pola gerak dasar lokomotor dalam bentuk				

			permainan sederhana dan atau tradisional			
3.2 Menerapkan prosedur gerak kombinasi gerak dasar non-lokomotor sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha, dan keterhubungan dalam berbagai bentuk permainan sederhana dan atau tradisional. 4.2 Mempraktikkan gerak kombinasi gerak dasar non-lokomotor sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha, dan keterhubungan dalam berbagai bentuk permainan sederhana dan atau tradisional.	● Gerak memutar lengan ● Gerak menekuk lutut ● Gerak mengayunkan lengan ● Gerak meliukkan badan	3.2.1 Menjelaskan prosedur gerak kombinasi gerak dasar non-lokomotor gerak memutar lengan 3.2.2 Menjelaskan prosedur gerak kombinasi gerak dasar non-lokomotor gerak menekuk lutut. 3.2.3 Menjelaskan prosedur gerak kombinasi gerak dasar non-lokomotor gerak mengayunkan lengan. 3.2.4 Menjelaskan prosedur	● Siswa menyimak informasi dan peragaan materi tentang gerak memutar lengan di depan dada, memutar lengan di samping badan, menekuk lutut ke belakang, menekuku lutut ke depan, menekuk lutut silang di depan, gerak mengayunkan lengan ke atas, gerak mengayunkan lengan ke samping, gerak mengayunkan lengan ke belakang, gerak mengayunkan lengan sejajar bagu, meliukkan badan tangan di atas kepala, meliukkan badan tangan sejajar dengan dada. ● Siswa mencoba berbagai kombinasi pola gerak dasar non-lokomotor yang telah diperagakan oleh guru secara berulang-ulang. ● Siswa mempraktikkan secara berulang kombinasi pola gerak dasar non-lokomotor dalam bentuk permainan sederhana dan atau tradisional sesuai dengan komando dan giliran yang diberikan oleh guru	● Buku Pegangan Guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Kelas 3 Kurikulum 2013 ● Buku Pegangan Siswa Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Kelas 3 Kurikulum 2013 ● Modul/bahan ajar, ● Internet, ● Sumber lain yang relevan	8 JP	● Observasi ● Penilaian Diri ● Penilaian Sejawat ● Jurnal/Catatan ● Tes lisan ● Tes tertulis ● Penugasan ● Unjuk kerja ● Proyek ● Portofolio

		gerak kombinasi gerak dasar non-lokomotor gerak meliukan badan. 4.2.1 Memperagakan kombinasi pola gerak dasar non-lokomotor dalam bentuk permainan sederhana dan atau tradisional.	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 Menerapkan prosedur kombinasi pola gerak dasar manipulatif sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha, dan keterhubungan dalam berbagai bentuk permainan sederhana dan atau tradisional. 4.3 Mempraktikkan	● Melambung kan dan menangkap bola ● Melempar dan menangkap bola ● Menahan dan menendang	3.3.1 Menjelaskan prosedur kombinasi pola gerak dasar manipulatif melambungkan dan menangkap bola 3.3.2 Menjelaskan prosedur kombinasi pola gerak	● Siswa menyimak informasi dan peragaan materi tentang gerak melambungkan dan menangkap bola, melempar dan menangkap bola, melempar bola ke sasaran diam, melempar bola ke sasaran bergerak, menahan dan menendang bola sambil bergerak, menahan dan menendang bola berpasangan di tempat. ● Siswa mencoba dan melakukan kombinasi pola gerak dasar	● Buku Pegangan Guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Kelas 3 Kurikulum 2013 ● Buku Pegangan Siswa Pendidikan	8 JP	● Observasi ● Penilaian Diri ● Penilaian Sejawat ● Jurnal/Catatan ● Tes lisan ● Tes tertulis ● Penugasan ● Unjuk kerja ● Proyek ● Portofolio

kombinasi gerak dasar manipulatif sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha, dan keterhubungan dalam berbagai bentuk permainan sederhana dan atau tradisional.		3.3.3 Menjelaskan prosedur kombinasi pola gerak dasar manipulative menahan dan menendang bola. 4.3.1 Memperagakan kombinasi pola gerak dasar manipulatif dalam bentuk permainan sederhana dan atau tradisional.	dasar manipulative melempar dan menangkap bola. manipulatif secara berulang-ulang. ● Siswa mendapatkan umpan balik dari diri sendiri, teman dalam kelompok, dan guru. ● Siswa memperagakan hasil belajar tentang kombinasi pola gerak dasar manipulatif dalam bentuk 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	Jasmani Olahraga dan Kesehatan Kelas 3 Kurikulum 2013 ● Modul/bahan ajar, ● Internet, ● Sumber lain yang relevan		
3.4 Memahami prosedur bergerak secara seimbang, lentur, lincah, dan berdaya tahan dalam rangka pengembangan	● Sikap keseimbangan duduk, berdiri, berjalan dan berlari	3.4.1 Menjelaskan prosedur gerak sikap kesimbangan duduk, berdiri,	● Siswa menyimak informasi dan peragaan materi tentang sikap keseimbangan (duduk, berdiri, berjalan, berlari), latihan kelenturan (kelenturan otot leher, sendi bahu, otot	● Buku Pegangan Guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan	12 JP	● Observasi ● Penilaian Diri ● Penilaian Sejawat ● Jurnal/Catatan ● Tes lisan

kebugaran jasmani melalui permainan sederhana dan atau tradisional 4.4 Mempraktikkan bergerak secara seimbang, lentur, lincah, dan berdaya tahan dalam rangka pengembangan kebugaran jasmani melalui permainan sederhana dan atau tradisional	• Latihan kelenturan otot • Latihan kelincahan • Latihan daya tahan	berjalan dan berlari. 3.4.2 Menjelaskan prosedur gerak latihan kelenturan otot. 3.4.3 Menjelaskan prosedur gerak latihan kelincahan. 3.4.4 Menjelaskan prosedur gerak latihan kelincahan 4.4.1 Memperagakan bergerak seimbang, lentur, lincah, dan berdaya tahan dalam bentuk permainan sederhana dan atau tradisional sesuai dengan komando dan giliran yang diberikan	pinggang, sendi pinggang, sendi lutut, dan sendi pergelangan tangan), latihan kelincahan (lari bolak-balik, lari melewati rintangan, lari *zig-zag*, lari maju-mundur), latihan daya tahan (lompat tali perorangan, lompat tali berpasangan, dan lompat tali berkelompok) dengan koordinasi yang baik. • Siswa mencoba berbagai bergerak seimbang, lentur, lincah, dan berdaya tahan yang telah diperagakan oleh guru secara berulang-ulang. • Siswa mempraktikkan secara berulang bergerak seimbang, lentur, lincah, dan berdaya tahan dalam bentuk permainan sederhana dan atau tradisional 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	Kesehatan Kelas 3 Kurikulum 2013 • Buku Pegangan Siswa Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Kelas 3 Kurikulum 2013 • Modul/bahan ajar, • Internet, • Sumber lain yang relevan		• Tes tertulis • Penugasan • Unjuk kerja • Proyek • Portofolio

		oleh guru.	pembelajaran.			

Mengetahui
Kepala SDN …….

……, …… 2020
Guru Mata Pelajaran PJOK

……
NIP……..

……
NIP. ……..