



**SILABUS**  
SEKOLAH DASAR/MADRASAH IBTIDAIYAH  
(SD/MI)

**KURIKULUM 2013**

**PJOK**  
KELAS V  
SEMESTER 2

# KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN

## SILABUS

Kelas : V  
Semester : 2 (Genap)  
Tahun Program : 2020/2021

### 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, tetangga dan cinta tanah air.
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, di sekolah dan di tempat bermain.
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.

Alokasi waktu: 4 jam pelajaran/minggu

Mata Pelajaran	Kompetensi Dasar	Indikator	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Nilai Karakter	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
Pendidikan Jasmani, Olah Raga dan Kesehatan	3.6 Memahami kombinasi pola gerak dominan (bertumpu, bergantung, keseimbangan, berpindah/loko-motor, tolakan, putaran, ayunan, melayang, ayunan, melayang,	3.6.1 Menyebutkan kombinasi pola gerak dominan (bertumpu, bergantung, keseimbangan, berpindah/loko-motor, tolakan, putaran, ayunan, melayang, dan mendarat) membentuk	Kombinasi pola gerak dominan: <ul style="list-style-type: none"> <li>Bertumpu</li> <li>Bergantung</li> <li>Keseimbangan</li> <li>Berpindah tempat</li> <li>Tolakan</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mempelajari dan mempraktekan kombinasi pola gerak dominan (bertumpu, bergantung, keseimbangan, berpindah/loko-motor, tolakan, putaran,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Religius</li> <li>Mandiri</li> <li>Gotong royong</li> <li>Kejujuran</li> <li>Kerja keras</li> <li>Percaya diri</li> <li>Kerjasama</li> </ul>	Sikap: <ul style="list-style-type: none"> <li>Jujur</li> <li>Disiplin</li> <li>Tanggung Jawa</li> <li>Santun</li> <li>Peduli</li> <li>Percaya diri</li> <li>Kerja Sama</li> <li>Religius</li> </ul>	8 JP	<ul style="list-style-type: none"> <li>Buku BSE</li> <li>Aplikasi Media</li> <li>Internet</li> <li>Lingkungan</li> </ul>

	<p>dan mendarat) membentuk keterampilan dasar senam menggunakan alat.</p> <p>4.6 Mempraktikkan kombinasi pola gerak dominan (bertumpu, bergantung, keseimbangan, berpindah/ lokomotor, tolakan, putaran, ayunan, melayang, dan mendarat) untuk membentuk keterampilan dasar senam menggunakan alat.</p>	<p>keterampilan dasar senam menggunakan alat dengan tepat.</p> <p>3.6.2 Menjelaskan kombinasi pola gerak dominan (bertumpu, bergantung, keseimbangan, berpindah/loko-motor, tolakan, putaran, ayunan, melayang, dan mendarat) membentuk keterampilan dasar senam menggunakan alat dengan tepat.</p> <p>4.6.1 Berlatih melakukan kombinasi pola gerak dominan (bertumpu, bergantung, keseimbangan, berpindah/loko-motor, tolakan, putaran, ayunan, melayang, dan mendarat) membentuk keterampilan dasar senam menggunakan alat dengan tepat.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Putaran</li> <li>● Melayang</li> <li>● Mendarat</li> </ul>	<p>ayunan, melayang, dan mendarat) membentuk keterampilan dasar senam menggunakan alat.</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>● Nasionalis</li> <li>● Mandiri</li> <li>● Gotong Royong</li> <li>● Integritas</li> </ul> <p>Jurnal:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Catatan pendidik tentang sikap peserta didik saat di sekolah maupun informasi dari orang lain</li> </ul> <p>Penilaian Diri:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Peserta didik mengisi daftar cek tentang sikap peserta didik saat di rumah, dan di sekolah</li> </ul> <p>Pengetahuan: Tes Tertulis</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Menyelesaikan soal yang berkaitan dengan kombinasi pola</li> </ul>		
--	---	---	---	---	--	--	--	--

		<p>4.6.2 Mempraktikkan kombinasi pola gerak dominan (bertumpu, bergantung, keseimbangan, berpindah/loko-motor, tolakan, putaran, ayunan, melayang, dan mendarat) membentuk keterampilan dasar senam menggunakan alat dengan tepat.</p>				<p>gerak dominan (bertumpu, bergantung, keseimbangan, berpindah/loko-motor, tolakan, putaran, ayunan, melayang, dan mendarat) membentuk keterampilan dasar senam menggunakan alat.</p> <p>Keterampilan: Praktik/Kinerja</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mempraktikkan kombinasi pola gerak dominan (bertumpu, bergantung, keseimbangan, berpindah/loko-motor, tolakan, putaran, ayunan, melayang, dan</li> </ul>		
--	--	--	--	--	--	---	--	--

						<p>mendarat) membentuk keterampilan dasar senam menggunakan alat.</p> <p>Portofolio</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kemampuan mengetahui kombinasi pola gerak dominan (bertumpu, bergantung, keseimbangan, berpindah/lokomotor, tolakan, putaran, ayunan, melayang, dan mendarat) membentuk keterampilan dasar senam menggunakan alat.</li> </ul>		
	3.7Memahami penggunaan kombinasi gerak dasar langkah dan ayunan	3.7.1 Menyebutkan penggunaan kombinasi gerak dasar langkah	<p>Senam Irama:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pemanasan</li> <li>• Gerakan inti</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Melakukan kegiatan kombinasi gerak dasar langkah dan</li> </ul>		<p>Sikap:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Jujur</li> <li>• Disiplin</li> </ul>	8 JP	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Buku BSE</li> <li>• Aplikasi Media</li> </ul>

	<p>lengan mengikuti irama (ketukan) tanpa/dengan musik dalam aktivitas gerak berirama.</p> <p>4.7Mempraktikkan penggunaan kombinasi gerak dasar langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) tanpa/dengan musik dalam aktivitas gerak berirama.</p>	<p>dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) tanpa/dengan musik dalam aktivitas gerak berirama dengan tepat.</p> <p>3.7.2 Menjelaskan penggunaan kombinasi gerak dasar langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) tanpa/dengan musik dalam aktivitas gerak berirama dengan tepat.</p> <p>4.7.1 Berlatih melakukan kombinasi gerak dasar langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) tanpa/dengan musik dalam aktivitas gerak berirama dengan tepat.</p> <p>4.7.2 Mempraktikkan kombinasi gerak dasar langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) tanpa/dengan musik</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Pendinginan</li> <li>● Kesalahan Gerakan pada Senam SKJ</li> </ul>	<p>ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) tanpa/dengan musik dalam aktivitas gerak berirama.</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>● Tanggung Jawa</li> <li>● Santun</li> <li>● Peduli</li> <li>● Percaya diri</li> <li>● Kerja Sama</li> <li>● Religius</li> <li>● Nasionalis</li> <li>● Mandiri</li> <li>● Gotong Royong</li> <li>● Integritas</li> </ul> <p>Jurnal:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Catatan pendidik tentang sikap peserta didik saat di sekolah maupun informasi dari orang lain</li> </ul> <p>Penilaian Diri:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Peserta didik mengisi daftar cek tentang sikap peserta didik saat di rumah, dan di sekolah</li> </ul> <p>Pengetahuan: Tes Tertulis</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>● Internet</li> <li>● Lingkung an</li> </ul>
--	--	--	---	---	--	---	--	---

		dalam aktivitas gerak berirama dengan tepat.				<ul style="list-style-type: none"> <li>Menyelesaikan soal tentang kombinasi gerak dasar langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) tanpa/dengan musik dalam aktivitas gerak berirama.</li> </ul> <p>Keterampilan: Praktik/Kinerja</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mempraktikkan kombinasi gerak dasar langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) tanpa/dengan musik dalam aktivitas gerak berirama.</li> </ul> <p>Portofolio</p>		
--	--	--	--	--	--	---	--	--

						<ul style="list-style-type: none"> <li>Kemampuan mengetahui kombinasi gerak dasar langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) tanpa/dengan musik dalam aktivitas gerak berirama.</li> </ul>		
	<p>3.8 Memahami salah satu gaya renang dengan koordinasi yang baik pada jarak tertentu jarak tertentu ***</p> <p>4.8 mempraktikkan salah satu gaya renang dengan koordinasi yang baik jarak tertentu</p>	<p>3.8.1 Menyebutkan salah satu renang dengan koordinasi yang baik pada jaurak tertentu dengan tepat.</p> <p>3.8.2 Menjelaskan sikap tubuh dalam renang gaya dada dengan koordinasi yang baik pada jarak tertentu dengan tepat.</p> <p>4.8.1 Melatih sikap tubuh dalam gerak dasar renang gaya dada dengan tepat.</p>	<p>Renang Gaya Dada :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Sikap Tubuh</li> <li>Gerakan Kaki</li> <li>Gerakan Tangan</li> <li>Gerakan Kombinasi Tangan, Kaki dan nafas</li> <li>Praktek Renang Gaya Dada</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Melakukan salah satu gaya renang dengan koordinasi yang baik pada jarak tertentu jarak tertentu</li> </ul>		<p>Sikap:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Jujur</li> <li>Disiplin</li> <li>Tanggung Jawa</li> <li>Santun</li> <li>Peduli</li> <li>Percaya diri</li> <li>Kerja Sama</li> <li>Religius</li> <li>Nasionalis</li> <li>Mandiri</li> <li>Gotong Royong</li> <li>Integritas</li> </ul> <p>Jurnal:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Catatan pendidik tentang sikap</li> </ul>	8 JP	<ul style="list-style-type: none"> <li>Buku BSE</li> <li>Aplikasi Media</li> <li>Internet</li> <li>Lingkungan</li> </ul>



		<p>4.8.2 Mempraktikkan sikap tubuh dalam gerak dasar renang gaya dada dengan tepat.</p>				<p>peserta didik saat di sekolah maupun informasi dari orang lain</p> <p>Penilaian Diri:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Peserta didik mengisi daftar cek tentang sikap peserta didik saat di rumah, dan di sekolah</li> </ul> <p>Pengetahuan: Tes Tertulis</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Menulis pengetahuan tentang salah satu gaya renang dengan koordinasi yang baik pada jarak tertentu jarak tertentu.</li> </ul> <p>Keterampilan: Praktik/Kinerja</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mempraktikkan salah satu gaya</li> </ul>		
--	--	---	--	--	--	--	--	--

						<p>renang dengan koordinasi yang baik pada jarak tertentu jarak tertentu</p> <p>Portofolio</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kemampuan mengetahui keterampilan salah satu gaya renang dengan koordinasi yang baik pada jarak tertentu jarak tertentu</li> </ul>		
	<p>3.9Memahami konsep pemeliharaan diri dan orang lain dari penyakit menular dan tidak menular</p> <p>4.9Menerapkan konsep pemeliharaan diri dan orang lain dari penyakit menular dan tidak menular</p>	<p>3.9.1 Memahami konsep pemeliharaan diri dari penyakit menular dan tidak menular dengan tepat.</p> <p>3.9.2 Menjelaskan konsep pemeliharaan diri dari penyakit menular dan tidak menular dengan tepat.</p> <p>4.9.1 Melakukan pencegahan dengan konsep pemeliharaan diri dan orang lain dari</p>	Konsep pemeliharaan diri dan orang lain dari penyakit menular dan tidak menular	Mengkaji konsep pemeliharaan diri dan orang lain dari penyakit menular dan tidak menular		<p>Sikap:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Jujur</li> <li>• Disiplin</li> <li>• Tanggung Jawa</li> <li>• Santun</li> <li>• Peduli</li> <li>• Percaya diri</li> <li>• Kerja Sama</li> <li>• Religius</li> <li>• Nasionalis</li> <li>• Mandiri</li> <li>• Gotong Royong</li> <li>• Integritas</li> </ul>	8 JP	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Buku BSE</li> <li>• Aplikasi Media</li> <li>• Internet</li> <li>• Lingkunga n</li> </ul>

		<p>penyakit menular dan tidak menulardengan benar.</p> <p>4.9.2 Menerapkan konsep pemeliharaan diri dan orang lain dari penyakit menular dan tidak menular dengan benar.</p>				<p>Jurnal:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Catatan pendidik tentang sikap peserta didik saat di sekolah maupun informasi dari orang lain</li> </ul> <p>Penilaian Diri:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Peserta didik mengisi daftar cek tentang sikap peserta didik saat di rumah, dan di sekolah</li> </ul> <p>Pengetahuan:</p> <p>Tes Tertulis</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Menyelesaikan soal yang berkaitan dengan konsep pemeliharaan diri dan orang lain dari penyakit menular dan tidak menular</li> </ul>		
--	--	--	--	--	--	---	--	--

						<p>Keterampilan: Praktik/Kinerja</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mempraktikkan Kegiatan konsep pemeliharaan diri dan orang lain dari penyakit menular dan tidak menular</li> </ul> <p>Portofolio</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Kemampuan melakukan konsep pemeliharaan diri dan orang lain dari penyakit menular dan tidak menular</li> </ul>		
	3.10 Memahami bahaya merokok, minuman keras, dan narkoba, zat-zat aditif (NAPZA) dan obat berbahaya lainnya	3.10.1 Memahami bahaya merokok, minuman keras, dan narkoba, zat-zat aditif (NAPZA) dan obat berbahaya lainnya terhadap	<ul style="list-style-type: none"> <li>Bahaya merokok, minuman keras, dan narkoba, zat-zat aditif (NAPZA) dan obat berbahaya lainnya</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mengkaji Bahaya merokok, minuman keras, dan narkoba, zat-zat aditif (NAPZA) dan obat berbahaya lainnya terhadap kesehatan tubuh.</li> </ul>		<p>Sikap:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Jujur</li> <li>Disiplin</li> <li>Tanggung Jawa</li> <li>Santun</li> <li>Peduli</li> <li>Percaya diri</li> <li>Kerja Sama</li> </ul>	8 JP	<ul style="list-style-type: none"> <li>Buku BSE</li> <li>Aplikasi Media</li> <li>Internet</li> <li>Lingkungan</li> </ul>

	<p>terhadap kesehatan tubuh.</p> <p>4.10 Memaparkan bahaya merokok, meminum minuman keras, dan mengonsumsi narkoba, zat-zat aditif (NAPZA) dan obat berbahaya lainnya terhadap kesehatan tubuh.</p>	<p>kesehatan tubuh dengan benar.</p> <p>3.10.2 Menjelaskan bahaya merokok, minuman keras, dan narkoba, zat-zat aditif (NAPZA) dan obat berbahaya lainnya terhadap kesehatan tubuh dengan benar.</p> <p>4.10.1 Memaparkan bahaya merokok, minuman keras, dan narkoba, zat-zat aditif (NAPZA) dan obat berbahaya lainnya terhadap kesehatan tubuh dengan tepat.</p> <p>4.10.2 Mempresentasikan bahaya merokok, minuman keras, dan narkoba, zat-zat aditif (NAPZA) dan obat berbahaya lainnya terhadap kesehatan tubuh dengan tepat.</p>	<p>terhadap kesehatan tubuh.</p>			<ul style="list-style-type: none"> <li>• Religius</li> <li>• Nasionalis</li> <li>• Mandiri</li> <li>• Gotong Royong</li> <li>• Integritas</li> </ul> <p>Jurnal:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Catatan pendidik tentang sikap peserta didik saat di sekolah maupun informasi dari orang lain</li> </ul> <p>Penilaian Diri:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Peserta didik mengisi daftar cek tentang sikap peserta didik saat di rumah, dan di sekolah</li> </ul> <p>Pengetahuan: Tes Tertulis</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Menyelesaikan soal yang berkaitan dengan bahaya merokok,</li> </ul>		
--	---	---	----------------------------------	--	--	---	--	--

						<p>minuman keras, dan narkotika, zat-zat aditif (NAPZA) dan obat berbahaya lainnya terhadap kesehatan tubuh.</p> <p>Keterampilan: Praktik/Kinerja</p> <ul style="list-style-type: none"><li>● Mempraktekan kegiatan untuk mencegah bahaya merokok, minuman keras, dan narkotika, zat-zat aditif (NAPZA) dan obat berbahaya lainnya terhadap kesehatan tubuh.</li></ul> <p>Portofolio</p> <ul style="list-style-type: none"><li>● Kemampuan kegiatan untuk</li></ul>		
--	--	--	--	--	--	---	--	--



						mencegah bahaya merokok, minuman keras, dan narkoba, zat-zat aditif (NAPZA) dan obat berbahaya lainnya terhadap kesehatan tubuh		
--	--	--	--	--	--	--	--	--

Mengetahui,  
Kepala SD/MI .....

....., ....  
Guru Kelas

.....  
NIP. ....

.....  
NIP. ....