***Lampiran 7 Silabus***

**KURIKULUM TINGKAT SATUAN PENDIDIKAN (KTSP)**

**PERANGKAT PEMBELAJARAN**

**SILABUS PEMBELAJARAN**

**PENDIDIKAN BUDAYA DAN KARAKTER BANGSA**

**Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan**

 **Kesehatan (PJOK)**

**Satuan Pendidikan : SEKOLAH DASAR.**

**Kelas/Semester : V / 1**

**Nama Guru : Winarno, S.Pd**

**NIP : 19630602 198303 1 002**

**Sekolah : SD Negeri Kraton**

**SILABUS PEMBELAJARAN**

 **Sekolah : SDN KRATON Yogyakarta**

 **Kelas : V**

 **Mata Pelajaran : Penjasorkes**

 **Semester : I**

 **Standar Kompetensi : 1.Mempraktikan berbagai variasi gerak dasar ke dalam permainan dan olahraga dengan peraturan yang dimodifikasi serta**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Kompetensi Dasar | Materi Pokok/ Pembelajaran | Kegiatan Pembelajaran | Indikator Pencapaian Kompetensi | Penilaian | Alokasi waktu |  Sumber Belajar |
| **Teknik** | **Bentuk Instrumen** | **Contoh Instrumen** |
| 1.1. Mempraktikan variasi gerak dasar ke dalam modi-fikasi permainan bola kecil, serta nilai kerjasama, sepor-tivitas dan kejujuran.  | * 1. Permainan Rounders
		+ Melambungkan bola
		+ Melempar bola
		+ Menangkap bola
		+ Memukul bola
		+ Berlari
	2. Bermain rounders dengan peraturan yang sederhana atau dimodifikasi
 | * Mengenal aturan umum permainan Rounders .
* Melakukan gerakan bertukar tem- pat dalam permainan Rounders.
* Melakukan cara mematikan regu pemukul.
* Melakukan ketentuan memukul
* 1Melakukan cara melempar bola

 -Lempar bola lambung-Lempar bola mendatar-Lempar bola menyusur tanah* Melakukan tangkapan bola

-Menangkap bola melambung-Menangkap bola mendatar-Menangkap bola menyus- uri tanah-Menghindarkan sentuhan bola | * Melakukan gerakan:
* Melambungkan bola
* Melempar bola
* Menangkap bola
* Berlari
 | Test lesanTest peroranganTest beregu | Test lesanTest praktikDemonstrasi | DengarkanlahPraktikkanlah memukul bola | 8 x 35 menit (4 x pertemuan) | * Buku Penjasorkes SD
* Buku referensi bermain rounders
 |
| 1.2 Mempraktikkan variasi gerak dasar kedalam modifikasi bola besar, serta nilai kerjasama, seportivitas dan kejujuran | * 1. Bermain Sepak bola
* Mengoper dan menerima
* Mengoper dan mengontrol
	1. Bermain sepak bola dengan permainan yang dimodifikasi
 | * Mengetahui ukuran lapangan sepak bola
* Melakukan tendangan dengan kura-kura kaki
* Melakukan tendangan kaki bagian dalam
* Melakukan bentuk menggiring bola
* Melakukan bentuk mengirim bola
* Melakukan cara menembak bola kearah gawang
 | * Melakukan gerakan:
* Mengoper dan menerima
* Mengoper dan mengontrol
* Bermain sepak bola dengan permainan yang dimodifikasi
 | Test pengamatan | Test praktik | Praktikkanlah melempar bolaPraktikkanlah menagkap bola dengan benar | 8 x 35 menit (4 x pertemuan) | * Buku Penjasorkes SD
* Buku referensi bermain rounders
 |
| 1.3 Mempraktikkan variasi gerak dasar ke dalam modifikasi atletik, serta nilai semangat, seportivitas, percaya diri dan kejujuran | Atletik* Start
* Saat berlari
* Finish
 | * Melakukan aba-aba dalam start
* Melakukan aba-aba”bersedia”
* Melakukan aba-aba”siap”
* Melakukan aba-aba”ya”
* Melakukan sikap yang benar pada saat lari
* Melakukan sikap lari pada waktu memasuki garis finish
 | * Melakukan gerakan:
* Start
* Saat berlari
* Finish
 | Test pengamatandan test praktik | Test ketrampilanTest praktikTest demostrasi | Praktikkan tendangan bola dan lakukan menggiring bola maupun menembak bolaLakukanlah start lari dan finish | 8 x 35 menit (4 x pertemuan) | * Buku Penjasorkes SD
* Buku referensi bermain rounders
 |
| * **Karakter siswa yang diharapkan :** Disiplin ( *Discipline* )

Tekun ( *diligence* ) Tanggung jawab ( *responsibility* )Ketelitian ( *carefulness*)Kerja sama ( *Cooperation* )Toleransi ( *Tolerance* )Percaya diri ( *Confidence* )Keberanian ( *Bravery* ) |

 **nilai- nilai ryang tekandung di dalamnya.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  **Mengetahui,****Kepala SDN Kraton****(Sri Hartati, S.Pd )** **NIP. 19540929 197701 2 001** |  | **Yogyakarta.16 Juli 2013****Guru Mapel PJOK****( Winarno, S.Pd Jas )** **NIP. 19630602 198303 1 002** |

**SILABUS PEMBELAJARAN**

**Sekolah : SDN KRATON Yogyakarta**

**Kelas : V**

**Mata Pelajaran : Penjasorkes**

**Semester : I**

 **Standar Kompetensi : 2. Mempraktikan latihan dasar kebugaran jasmani dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya.**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Kompetensi Dasar** | **Materi Pokok/ Pembelajaran** | **Kegiatan Pembelajaran** | **Indikator Pencapaian Kompetensi** | **Penilaian** | **Alokasi waktu** |  **Sumber Belajar** |
| **Teknik** | **Bentuk Instrumen** | **Contoh Instrumen** |
| 2.1 Mempraktikan aktivitas untuk kekuatan otot-otot anggota badan bagian atas,serta nilai kerja keras disiplin, kerjasama, dan kejujuran. | * 1. Kebugaran
		+ Push up
		+ Shit up
 | * Melakukan peregangan otot leher
* Melakukan peregangan bagian tubuh
* Melakukan peregangan tungkai kaki dan punggung
* Melakukan senam dasar dan bentuk permainan kecil
 | * Melakukan gerakan:

- Push up- Shit up | Test perorangan  | Test praktikTest ketrampilanTest demonstrasi | Praktikkan peregangan otot Lakukanlah senam dasar | 8 x 35 menit (4 x pertemuan) | * Buku teks,
* Buku referensi
* Tim Abdi Guru
* Kebugaran (Jasmani)
 |
| 2.2 Mempraktikan aktivitas untuk kecepatan dan kualitas gerak yang meningkat serta nilai kerja keras, disiplin,kerjasama dan kejujuran | 1. Kebugaran

Lari cepatLari bolak-alik  | * Melakukan latihan untuk kekuatan otot bahu

-Gerakan push up-Gerakan mendorong-Gerakan saling menarik berpasangan-Gerakan gerobak dorong* Melakukan latihan kekuatan otot dada

-Gerakan back up-Gerakan mengayung sambil meliukan badan * melakukan latihan untuk meningkatkan daya tahan
* Gerakan lari dengan tempo

-Gerakan lompat tali-Gerakan naik turun tangga-Gerakan memanjat tali atau tiang | * Melakukan gerakan:

Lari cepatLari bolak-balik | Test perorangan  | Test ketrampilan Test praktikTest demonstrasi | Lakukanlah kekuatan bahuLakukanlah kekuatan otot dadaLakukanlah daya tahan  | 8 x 35 menit (4 x pertemuan) | * Buku teks,
* Buku referensi
* Tim Abdi Guru
* Kebugaran (Jasmani)
 |
| * **Karakter siswa yang diharapkan :** Disiplin ( *Discipline* )

Tekun ( *diligence* ) Tanggung jawab ( *responsibility* )Ketelitian ( *carefulness*)Kerja sama ( *Cooperation* )Toleransi ( *Tolerance* )Percaya diri ( *Confidence* )Keberanian ( *Bravery* ) |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  **Mengetahui,****Kepala SDN Kraton****(Sri Hartati, S.Pd )** **NIP. 19540929 197701 2 001** |  | **Yogyakarta.16 Juli 2013****Guru Mapel PJOK****( Winarno, S.Pd Jas )** **NIP. 19630602 198303 1 002** |

**SILABUS PEMBELAJARAN**

**Sekolah : SDN KRATON Yogyakarta**

**Kelas : V**

**Mata Pelajaran : Penjasorkes**

**Semester : I**

 **Standar Kompetensi : 3. Mempraktikan berbagai bentuk senam ketangksan dengan kontrol yang baik dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya.**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Kompetensi Dasar** | **Materi Pokok/ Pembelajaran** | **Kegiatan Pembelajaran** | **Indikator Pencapaian Kompetensi** | **Penilaian** | **Alokasi waktu** | **Sumber Belajar** |
| **Teknik** | **Bentuk Instrumen** | **Contoh Instrumen** |
| 3.1 Mempraktikan latihan peregangan dan pelemasan yang benar sebelum aktivitas senam, serta nilai percaya diri dan disiplin. | Senam | * Melakukan peregangan sebelum senam
* Melakukan peregangan statis

 -Latihan leher -Latihan tungkai dan punggung -Latihan tungkai dan punggung dengan kaki melebar* Melakukan latihan peregangan dinamis
 | * Melakukan gerakan:

- Pola gerak peregangan | Test perorangan  | Test praktikTest ketrampilanTest demonstrasi | Praktikkan pereganganLakukanlah senam dasar | 8 x 35 menit (4 x pertemuan) | * Buku teks,
* Buku referensi
* Tim Abdi Guru
* Kebugaran (Jasmani)
 |
| 3.2 Mempraktikan bentu senam ketangkasan dalam meningkatkan koordinasi dan nilai-nilai percaya diri dan disiplin | * 1. Senam Ketangkasan
 | * Melakukan split di udara
* Melakukan gerakan berputar 180˚ di udara
* Melakukan gerakan berputar 180˚ dan dilanjutkan rol ke depan
* Melakukan lari,loncat,dan berputar di udara lalu mendarat dan dilanjutkan rol ke depan dan rol ke belakang
* Melakukan rol depan, loncat, dan berputar rol ke belakang
* Melakukan handspring dertumpu pada peti lompat
* Melakukan loncat kangkang di atas peti
 | * Pola gerak bertumpu dengan dua tanga
* Pola gerak bertumpu kepala dan kedua tangan
 | Test perorangan  | Test praktikTest ketrampilanTest demonstrasi | Lakukanlah split di udaraLakukanlah berputar 180˚Lakukanlah rol depan dan rol belakang Lakukanlah handspring dan locat kangkang | 8 x 35 menit (4 x pertemuan) | * Buku teks,
* Buku referensi
* Tim Abdi Guru
* Kebugaran (Jasmani)
 |
| * **Karakter siswa yang diharapkan :** Disiplin ( *Discipline* )

Tekun ( *diligence* ) Tanggung jawab ( *responsibility* )Ketelitian ( *carefulness*)Kerja sama ( *Cooperation* )Toleransi ( *Tolerance* )Percaya diri ( *Confidence* )Keberanian ( *Bravery* ) |

|  |
| --- |
|  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  **Mengetahui,****Kepala SDN Kraton****(Sri Hartati, S.Pd )****NIP. 19540929 197701 2 001** |  | **Yogyakarta.16 Juli 2013****Guru Mapel PJOK****( Winarno, S.Pd Jas )****NIP. 19630602 198303 1 002** |

**SILABUS PEMBELAJARAN**

**Sekolah : SDN KRATON Yogyakarta**

**Kelas : V**

**Mata Pelajaran : Penjasorkes**

**Semester : I**

**Standar Kompetensi : 4. Mempraktikan berbagai gerak dasar dalam gerak ritmik dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya.**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Kompetensi Dasar** | **Materi Pokok/ Pembelajaran** | **Kegiatan Pembelajaran** | **Indikator Pencapaian Kompetensi** | **Penilaian** | **Alokasi waktu** | **Sumber Belajar** |
| **Teknik** | **Bentuk Instrumen** | **Contoh Instrumen** |
| 4.1 Mempraktikan pola jalan, lari, dan lompat dalam gerak ritmik serta nilai kerjasama, percaya diri, dan disiplin | * Langkah kaki
* Ayunan tangan
* Jalan langkah
 | 4.1 Mengerti gerak ritmik4.2 Melakukan gerakan ditempat berpasangan  -Duduk berdiri berpasangan  -Kaki berkait4.3 Melakukan rangkaian aktivitas ritmik gerak senam irama4.4 Melakukan gerak ritmik dengan menggunakan musik -Kombinasi gerak melangkah kedepan  kesamping kebelakang disesuaikan  dengan musik diikuti ayunan tangan  -Fariasi jalan langkah empat4.5 Melakukan gerak ritmik tangan dan langkah kaki -Fariasi ayunan tangan dan langkah kaki -Berjalan belok-belok dengan tangan di  atas pundak sambil bernyanyi | * Senam irama
 | Test pengamatan  | Test praktikTest ketrampilanTest demonstrasi | Praktikkan gerak ritmikLakukanlah senam ritmik | 4 x 35 menit (2 x pertemuan) | * Buku Teks
* Buku referensi
* Tim Abdi Guru
* Senam irama
 |
| 4.2 Mempraktikan kombinasi pola gerak jalan, lari dan lompat dalam gerak ritmik serta nilai kerjasama, percaya diri dan disiplin | Ritmik Kombinasi | 4.1 Mengenal pengertian aktivitas ritmik4.2 Melakukan gerakan berjalan, lari dan lompat4.3 Melakukan latihan jalan, lari dan lompat  -Latihan kombinasi jalan, lari dan lompat -Latihan jungkit berantai | * Jalan
* Ayunan
* Langkah
 | Test pengamatan | Test praktikTest ketrampilanTest demonstrasi | Praktikanlah berjalan, lari, dan lompat | 4 x 35 menit (2 x pertemuan) | * Buku Teks
* Buku referensi
* Tim Abdi Guru
* Senam irama
 |
| * **Karakter siswa yang diharapkan :** Disiplin ( *Discipline* )

Tekun ( *diligence* ) Tanggung jawab ( *responsibility* )Ketelitian ( *carefulness*)Kerja sama ( *Cooperation* )Toleransi ( *Tolerance* )Percaya diri ( *Confidence* )Keberanian ( *Bravery* ) |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  **Mengetahui,****Kepala SDN Kraton****(Sri Hartati, S.Pd )** **NIP. 19540929 197701 2 001** |  | **Yogyakarta.16 Juli 2013****Guru Mapel PJOK****( Winarno, S.Pd Jas )** **NIP. 19630602 198303 1 002** |

 **SILABUS PEMBELAJARAN**

**Sekolah : SDN KRATON Yogyakarta**

**Kelas : V**

**Mata Pelajaran : Penjasorkes**

**Semester : I**

 **Standar Kompetensi : 5. Menerapkan budaya hidup sehat.**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Kompetensi Dasar** | **Materi Pokok/ Pembelajaran** | **Kegiatan Pembelajaran** | **Indikator Pencapaian Kompetensi** | **Penilaian** | **Alokasi waktu** | **Sumber Belajar** |
| **Teknik** | **Bentuk Instrumen** | **Contoh Instrumen** |
| 5.1 Mengenal cara menjaga kebersihan alat reproduksi5.2 Mengenal berbagai bentuk pelecehan seksual | Hidup SehatReproduksi  | * Mengerti fungsi reproduksi
* Menjaga alat dan fungsi reproduksi pada pria
* Menjaga alat dan fungsi reproduksi pada wanita
* Mengetahui perubahan-perubahan alat reproduksi
* Mengetahui dan
* mengenal alat reproduksi
* Mengetahui alat reproduksi tubuh laki-laki
* Mengetahui alat reproduksi tubuh perempuan
* Mengenal berbagai bentuk pelecehan seksual
* Mengerti berbagai bentuk pelecehan seksual
* Memahami berbagai bentuk pelecehan seksual
 | * Alat reproduksi
* Cara menjaga kebersihan alat reproduksi
* Pelecehan Seksual
* Menjaga diri dari pelecehan seksual
 | Test tertulisTest pengamatanTest tertulisTest pengamatan | Test lesanTest pemberian tugasTest praktikTest lesanTest pemberian tugasTest praktik | Dengarkanlah reproduksiDengarkanlah | 4 x 35 menit (2 x pertemuan)4 x 35 menit (2 x pertemuan) | * Buku Teks
* Buku referensi kesehatan
* Tim Abdi Guru
* Buku Teks
* Buku referensi kesehatan
* Tim Abdi Guru
 |
| * **Karakter siswa yang diharapkan :** Disiplin ( *Discipline* )

Tekun ( *diligence* ) Tanggung jawab ( *responsibility* )Ketelitian ( *carefulness*)Kerja sama ( *Cooperation* )Toleransi ( *Tolerance* )Percaya diri ( *Confidence* )Keberanian ( *Bravery* ) |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Mengetahui Mengetahui,****Kepala SDN Kraton****(Sri Hartati, S.Pd )** **NIP. 19540929 197701 2 001** |  |  **Yogyakarta.16 Juli 2013** **Guru Mapel PJOK****( Winarno, S.Pd Jas )** **NIP. 19630602 198303 1 002** |