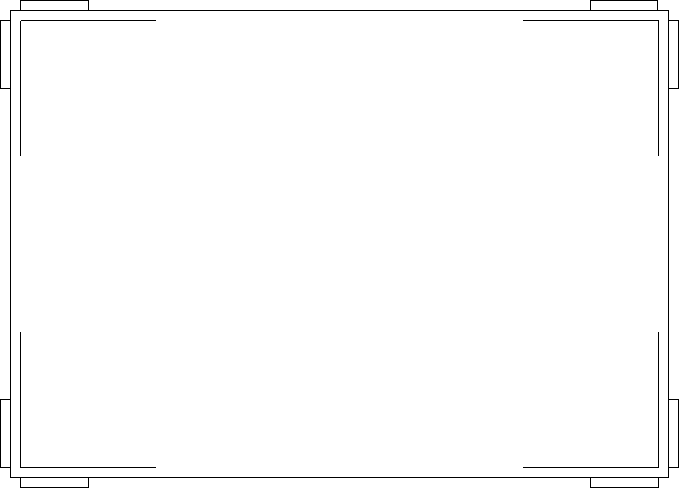
***Lampiran 7 Silabus***

**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 lesan  Test perorangan  Test beregu | Test lesan  Test praktik  Demonstrasi | Dengarkanlah  Praktikkanlah 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 bola  Praktikkanlah 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 pengamatan  dan test praktik | Test ketrampilan  Test praktik  Test demostrasi | Praktikkan tendangan bola dan lakukan menggiring bola maupun menembak bola  Lakukanlah 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 praktik  Test ketrampilan  Test 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 cepat  Lari 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 cepat  Lari bolak-balik | Test perorangan | Test ketrampilan    Test praktik  Test demonstrasi | Lakukanlah kekuatan bahu  Lakukanlah kekuatan otot dada  Lakukanlah 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 praktik  Test ketrampilan  Test demonstrasi | Praktikkan peregangan  Lakukanlah 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 praktik  Test ketrampilan  Test demonstrasi | Lakukanlah split di udara  Lakukanlah 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 ritmik  4.2 Melakukan gerakan ditempat berpasangan  -Duduk berdiri berpasangan  -Kaki berkait  4.3 Melakukan rangkaian aktivitas ritmik gerak senam irama  4.4 Melakukan gerak ritmik dengan menggunakan musik  -Kombinasi gerak melangkah kedepan  kesamping kebelakang disesuaikan  dengan musik diikuti ayunan tangan  -Fariasi jalan langkah empat  4.5 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 praktik  Test ketrampilan  Test demonstrasi | Praktikkan gerak ritmik  Lakukanlah 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 ritmik  4.2 Melakukan gerakan berjalan, lari dan lompat  4.3 Melakukan latihan jalan, lari dan lompat  -Latihan kombinasi jalan, lari dan lompat  -Latihan jungkit berantai | * Jalan * Ayunan * Langkah | Test pengamatan | Test praktik  Test ketrampilan  Test 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 reproduksi  5.2 Mengenal berbagai bentuk pelecehan seksual | Hidup Sehat  Reproduksi | * 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 tertulis  Test pengamatan  Test tertulis  Test pengamatan | Test lesan  Test pemberian tugas  Test praktik  Test lesan  Test pemberian tugas  Test praktik | Dengarkanlah reproduksi  Dengarkanlah | 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** |