

SILABUS PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA DAN KESEHATAN

SEKOLAH : SD
KELAS : VI
SEMESTER : I
MATA KULIAH : PEND. JASMANI OIAHRAGA DAN KESEHATAN

Standar Kompetensi : 1. Mempraktikkan berbagai gerak dasar ke dalam permainan sederhana dan olahraga serta nilai-nilai yang terkandung di dalamnya.

Kompetensi Dasar	Materi Pokok Pemblj.	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Penilaian			Alokasi Waktu
				Tehnik	Bentuk Instrumen	Contoh Insrumen	
1.1 Mempraktikkan gerak dasar salah satu permainan bola kecil dengan koordinasi dan kontrol yang baik dengan peraturan yang dimodifikasi serta nilai kerja sama, sportivitas dan kejujuan.	Tenis Meja	1.1.1 Pengenalan tenis meja 1.1.2 Lapangan dan Lapangan Tenis Meja 1.1.3 Latihan dasar Tenis Meja	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Pembagian pemain berdasarkan kelompok ❖ Sejarah Tenis Meja ❖ Meja, bed dan bola ❖ Cara memegang bad ❖ Memantul- mantulkan bola 	- test (perorangan)	- Test Ketrampilan	Lakukan/peragakan gerakan : 1. Memantul- memantulkan bola 2. Memegang bad 3. Posisi badan/siap sedia 4. Memukul bola 5. Menyemash/smash 6. Service bola (Dengan kontrol dan koodinasi yang baik)	
1.2 Mempraktikkan gerak dasar salah satu permainan bola besar dengan koordinasi yang baik dengan peraturan yang dimodifikasi serta nilai kerja sama, sportivitas dan kejujuan.	Basket	1.2.1 Pengenalan bola basket 1.2.2 Latihan dasar bola basket 1.2.3 Peraturan permainan	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Sejarah bola basket ❖ Ukuran dan lapangan bola basket ❖ Menggiring bola(Dribble) ❖ Melempar bola(Shooting) ❖ Bertumpu satu kaki(Pivot) 	- test (perorangan)	- Test Ketrampilan	- Demonstrasikan gerakan : 1. Melempar bola dari atas 2. Mendribble bola 3.	

Kompetensi Dasar	Materi Pokok Pmbli.	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Penilaian		
				Tehnik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen
1.3Mempraktikkan koordinasi gerak dasar dalam tehnik lari, lempar dan lompat dengan peraturan yang dimodifikasi serta nilai semangat, sportivitas, percaya diri dan kejujuran.	Atletik (Tolak peluru)	1.3.1 Pengenalan tolak peluru 1.3.2 Cara memegang tolak peluru 1.3.3 Cara meletakkan peluru pada bahu 1.3.4 Tolakan tanpa awalan 1.3.5 Sikap awal menolak peluru 1.3.6 Sikap akhir menolak peluru	❖ Gerak dasar tolak peluru: - pengenalan peluru - cara memegang peluru - cara meletakkan peluru ❖ Koordinasi gerak dasar : - tolakan - sikap akhir	- Test (perorangan)	- Test Ketrampilan	- Lakukan macam-macam lari - Lakukan posisi start - Lakukan lari bom - Lakukan cara mask garis finish Peragakan : - Cara memegang peluru - Cara meletakkan peluru di bahu - Cara menolak peluru tanpa awalan maupun dengan awalan - Sikap akhir setelah menolak

Standart Kompetensi : 2. Mempraktikkan latihan peningkatan kualitas jasmani (komponen kebugaran jasmani) dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya.

Kompetensi Dasar	Materi Pokok Pmblj.	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Penilaian			Alokasi Waktu
				Tehnik	Bentuk Instrumen	Contoh Insrumen	
2.1 Mengidentifikasi anggota tubuh yang perlu dilatih untuk memperbaiki postur.	Aktifitas pengembangan diri (kebugaran)	2.1.1 Latihan daya tahan dan perbaikan postur tubuh 2.1.2 Latihan berangkai	❖ Latihan pemanasan: a. Warming up b. Inti c. Pendinginan (Cooling down) Latihan berangkai 4: a. Lari ditempat b. Naik turun tangga c. Gerakan push up d. Jalan kepiting	- Test (perorangan)	- Test Ketrampilan	Berilah contoh gerakan : Latihan kekuatan otot-otot pada lengan, bahu, siku, pinggang, tungkai dll.	
2.2 Mempraktikkan berbagai latihan untuk memperbaiki cacat jasmani bukan bawaan, serta nilai-nilai keselamatan diri pun kerja keras	Aktifitas pengembangan diri (kebugaran)	2.2.1 Kebugaran Jasmani	❖ Latihan gerakan kelentur-an: - Otot leher - Otot pinggang - Persendian lutut ❖ Latihan kekuatan - Latihan push up - Mendorong grobak - Tarik tambang ❖ Latihan gerakan menggunakan beban	- Test (perorangan)	- Test Ketrampilan	❖ Lakukan gerakan : - Mendorong gerobak - Push-up - Sit-up, Back-up - Naik turun tangga ❖ Lakukan gerakan : - Engklek / jingkat	

Standart Kompetensi : 3. Mempraktikkan kombinasi senam lantai dan senam ketangkasan dalam bentuk sederhana dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya.

Kompetensi Dasar	Materi Pokok Pemblj.	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Penilaian			Alokasi Waktu
				Tehnik	Bentuk Instrumen	Contoh Insrumen	
Mengidentifikasi anggota tubuh yang perlu dilatih untuk memperbaiki postur.	Senam Dasar	3.1.1 Melakukan gerakan pemanasan sebelum melakukan aktivitas	❖ Gerakannya menguatkan dan melemaskan : - Persendihan leher - Persendiahn lengan dan bahu - Persendian pinggang. -	Test (perorangan/ kelompok)	Test Ketrampilan	- Lakukan gerakan-gerakan pemanasan	
Mempraktikkan rangkaian senam lantai dan senam ketangkasan dengan gerakan yang lebih halus, jelas, lancar serta nilai-nilai percaya diri, disiplin dan estetika	Senam lantai dan senam ketangkasan	3.2.1 Melakukan gerakan sikap awal, sikap saat melakukan dan sikap akhir pada rangkaian senam lantai 3.2.2 Melakukan gerakan sikap awal, sikap saat melakukan & sikap akhir pada rangkaian senam ketangkasan.	❖ Rangkaian gerakan : - Roll depan - Roll belakang ❖ Rangkaian gerakan : - Handstand - Meroda - Balok titian - Lompat kangkang diatas peti (box)	Test (individu) Test (individu)	Test Ketrampilan Test Ketrampilan	- Lakukan gerakan roll depan, roll belakang - Lakukan gerakan : ▪ handstand ▪ meroda ▪ balok titian ▪ lompat kangkang diatas peti (box)	

Standart Kompetensi : 4. Mempraktikan rangkaian gerak ritmik sederhana berpasangan dan beregu serta nilai-nilai yang terkandung didalamnya.

Kompetensi Dasar	Materi Pokok Pembj.	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Penilaian			Alokasi Waktu
				Tehnik	Bentuk Instrumen	Contoh Insrumen	
4.1 Mempraktikkan latihan gerak ritmik dan sederhana menggunakan gerak jalan dan lompat secara berpasangan serta nilai kerja sama disiplin dan estetika	Senam Irama (ritmik)	4.1.1 Melakukan gerakan lokomotor (jalan, lari, lompat) dengan berpasangan sambil bernyanyi maupun tepuk tangan	❖ Gerakan : - Jalan - Lari - Jingkat - Meluncur - Lompat - Loncat dengan berpasangan	Test (beregu/ berpasangan)	Test (ketrampilan)	- Lakukan gerakan jalan dan lompat secara beregu sambil tepuk tangan atau bernyanyi	
4.2 Mempratikkan rangkaian gerak ritmik sederhana beregu dengan kompak serta nilai kerja sama, disiplin dan estetika		4.2.1 Melakukan gerakan senam ritmik sikap awal, sikap saat melakukan dan sikap akhir pada S I S	❖ Gerakan : - Pemanasan - Inti - Pendinginan	Test (beregu)	Test (ketrampilan)	Lakukan gerakan Senam Indonesia Sehat - Pemanasan - Inti - Pendinginan	

Standart Kompetensi : 5. Menerapkan budaya hidup sehat

Kompetensi Dasar	Materi Pokok Pemblj.	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Penilaian			Alokasi Waktu
				Tehnik	Bentuk Instrumen	Contoh Insrumen	
5.1 Mengenal bahaya Narkoba	Narkoba	5.1.1 Mengidentifikasi & menjelaskan jenis-jenis narkoba serta bahayanya 5.1.2 Bahaya Narkoba	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Pengertian Narkoba ❖ Jenis-jenis Narkoba ❖ Dampak negative dari narkoba ❖ Bahaya terhadap fisik ❖ Akibat fatal penyalahgunaan narkoba ❖ Mencegah dan menghindarinya. 	Test (perorangan/ kelompok)	Test - tertulis - lisan	<ul style="list-style-type: none"> - Jelaskan tentang Narkoba - Sebutkan jenis Narkoba - Jelaskan bahaya Narkoba 	

6.3 Mempraktikan pengembangan koordinasi beberapa nomor tehnik dasar atletik dengan peraturan yang dimodifikasi, serta nilai kerja sama, sportifitas dan kejujuran **)	Atletik (lari estafet, lompat tinggi)	6.3.1 Pengertian lari sambung	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Cara memberi tongkat ditempat <ul style="list-style-type: none"> - Bawah - Atas ❖ Cara menerima tongkat ditempat <ul style="list-style-type: none"> - Bawah - Atas ❖ Cara memberi dan menerima tongkat sambil jalan ❖ Cara memberi dan menerima tongkat sambil berlari ❖ Cara memegang tongkat ❖ Cara memberi dan menerima tongkat dengan : <ul style="list-style-type: none"> - melihat - tidak melihat ❖ Melakukan lari estafet dengan peraturan yang sederhana 	Test (berpasangan)	Test praktek	<ol style="list-style-type: none"> 1. Praktekan cara memegang tongkat 2. Praktekan cara memberi tongkat 3. Praktekan cara menerima tongkat 4. Praktekan perlombaan lari estafet dengan teknik yang benar
		6.3.2 Bentuk-bentuk latihan dasar				
		6.3.3 Melakukan tehnik lari estafet				
		6.3.4 Melakukan dasar lompat tinggi			<ul style="list-style-type: none"> ❖ Tahapan-tahapannya: <ul style="list-style-type: none"> -awalan -tolakan -sikap badan diatas mistar -pendaratan 	Test (individu)

Standart Kompetensi 7. Mempraktikan latihan peningkatan kualitas kebugaran jasmani dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya.

Kompetensi Dasar	Materi Pokok Pembj.	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Penilaian			Alokasi Waktu
				Tehnik	Bentuk Instrumen	Contoh Insrumen	
7.1Mempraktikan sikap hidup sehat untuk memelihara kondisi kesehatan	Hidup Sehat	7.1.1 Menjelaskan pengertian sikap hidup sehat untuk memelihara kondisi kesehatan 7.1.2Sebutka manfaat sikap hidup sehat 7.1.3Contoh-contoh sikap hidup sehat	❖ Jelaskan pola hidup sehat ❖ Manfaat pola hidup sehat	Test (perorangan/ berpasangan)	Test tertulis/ lisan	1. Jelaskan pola hidup sehat ! 2. Sebutkan manfaat pola hidup sehat ! 3. Berdasarkan contoh sikap hidup sehat dan bersih !	
7.2Mempraktikan perenggangan otot dan pelemasan persendian dengan baik sebelum latihan serta nilai disiplin.	Pereng ganan	7.2.1 Melakukan gerakan perenggangan statis dan perenggangan dinamis 7.2.2Melakukan gerakan pelemasan sendi	❖ Perenggangan statis dan dinamis - leher - pinggang - tangan - dada - lengan - anggota badan ❖ Gerakan pelemasan sendi - sendi bahu - sendi sikut - sendi lutut	Test (individu/ kelompok)	Test praktek	1. Lakukan perenggangan statis 2. Lakukan perenggangan dinamis 3. Lakukan gerakan pelemasan pada sendi	
7.3Mempraktikan kondisi fisik secara terencana dan sungguh-sungguh	Progam latihan fisik	7.3.1 Melakukan latihan fisik	❖ Merencanakan program latihan fisik ❖ Latihan fisik	Test (individu/ kelompok)	Test ketrampilan/ praktek	Tes melakukan gerakan : - lari selama 15 menit	

7.4 Mempraktikan aktivitas secara berkelanjutan dalam rangka meningkatkan kebugaran serta nilai keselamatan, disiplin dan kerja keras	Latihan fisik	7.4.1 Melakukan kondisi fisik (latihan dalam waktu tertentu) pos berangkai/ permainan	❖ Latihan fisik - Pos berangkai/permainan - Lari bolak balik - Push up - Naik tuun tanga - Lompat tali	Test (individu/ kelompok)	Test ketrampilan/ praktek	Tes melakukan gerakan : - latihan fisik melalui pos berangkai/permainan	
---	---------------	---	---	---------------------------	---------------------------	--	--

Standart Kompetensi 8. Mempraktikan kombinasi senam lantai dan senam ketangkasan dalam bentuk sederhana dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya

Kompetensi Dasar	Materi Pokok Pembj.	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Penilaian			Alokasi Waktu
				Tehnik	Bentuk Instrumen	Contoh Insrumen	
8.1 Mempraktikan kombinasi gerak senam lantai dan senam ketangkasan dengan konsisten dan kontrol yang baik serta nilai keselamatan, disiplin dan kerja sama.	Senam	8.1.1 Melakukan gerakan sikap awal, saat melakukan, sikap akhir - headstand - lompat kangkang	❖ Gerakan : - Headstand - Lompat kangkang diatas peti (box)	Test (Individu)	Test ketrampilan	1. Lakukan gerakan headstand 2. Lakukan gerakan lompat kangkang diatas peti (box) 3. Lakukan gerakan tiger sprong diatas peti (box)	

Standart Kompetensi 9. Mempraktikan rangkaian gerak ritmik, sederhana secara berpasangan maupun beregu dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya.

Kompetensi Dasar	Materi Pokok Pembj.	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Penilaian			Alokasi Waktu
				Tehnik	Bentuk Instrumen	Contoh Insrumen	
9.1 Mempraktikan gerak ritmik sederhana ditempat dengan gerakan membungkuk menekuk mupun meliuk secara berpasangan dan beregu, serta nilai kerjasama disiplin dan estetika	Ritmik	9.1.1 Melakukan gerakan sikap awal saat melakukan dan sikap akhir : - Membungkuk, meliuk dan menekuk	❖ Gerakan : - Membungkuk, meliuk dan menekuk	Test	Test ketrampilan (unjuk kerja)	Lakukan gerakan : Membungkuk, menekuk dan meliuk dengan bernyanyi	4 X 35 menit
9.2 Mempraktikan gerak ritmik sederhana ditempat dengan jalan dan lompat secara berpasangan dan beregu, serta nilai kerjasama disiplin dan estetika	Ritmik	9.2.1 Melakukan perbaikan gerakan skap awal saat melakukan an siap akhir: - Jalan dan lompat secara berpasangan dan beregu 9.2.2 Melakukan gerak ritmik dengan alat(pita)	❖ Gerakan : Jalan dn lompat secara berpasangn dan beregu ❖ Gerakan : - Mengayun - Melingkar - Melempar	Test	Test ketrampilan (unjuk keras)	Lakukan gerakan : - Jalan dan lompat secara berpasangan dn beregu Lakukan gerakan : - Mengayun - Melingkar - Melompat dengan pita	4 X 35 menit

Standart Kompetensi 10. Mempraktikan gerak dasar salah satu gaya renang dengan koordinasi gerak yang baik dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya.

Kompetensi Dasar	Materi Pokok Pembj.	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Penilaian			Alokasi Waktu
				Tehnik	Bentuk Instrumen	Contoh Insrumen	
10.1 Mempraktikan gerak dasar meluncur, menggerakkan tungkai, lengan renang gaya dada dengan koordinasi gerak yang lebih baik serta nilai keberanian disiplin dan estetika	Renang	10.1.1 Melakukan latihan dasar renang	❖ Gerakan : - injak-injak air - menyelam - bermain lempar tangkap	Test individu / kelompok	Test praktek	1. Lakukan gerakan : - injak-injak air - menyelam - lempar tangkap bola	
	Renang gaya dada	10.1.2 Melakukan sikap awal, sikap pada saat melakukan sikap akhir pada renang gaya dada	❖ Gerakan : - Start - Meluncur - Tungkai/ kaki - Lengan/ tangan pada renang gaya dada	Test individu / kelompok	Test praktek	2. Lakukan gerakan star : - meluncur - tungkai/kaki - lengan	
10.2 Mempraktikan cara bernafas salah satu gaya renang, serta nilai keberanian disiplin dan kebersihan	Renang gaya dada	10.2.1 Melakukan gerakan sikap awal, sikap saat melakukan, sikap akhir pada renang gaya dada	❖ Gerakan : - Cara bernafas renang gaya dada	Test individu / kelompok	Test praktek	3 Lakukan cara bernafas renang gaya dada	

Kompetensi Dasar	Materi Pokok Pemblj.	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Penilaian			Alokasi Waktu
				Tehnik	Bentuk Instrumen	Contoh Insrumen	
10.3Mempraktikan kombiasi gerakan lengan dan tungkai dalam renang gaya dada serta nilai keberanian dan disiplin	Renang gaya dada	10.3.1Melakukan gerakan sikap awal, saat melakukan sikap akhir - kombinasi gerakan lengan dan tungkai - kombinasi gerakan lengan, tungkai ambil nafas (bernafas)	❖ Gerakan : - Kombinasi gerakan lengan dan tungkai - Kombinasi gerakan lengan, tungkai, bernafas	Test individu	Test praktek	1.Lakukan kombinasi gerakan lengan dan tungkai pada renang gaya dada 2.Lakukan kombinasi geraan lengan, tungkai dan bernafas pada renang gaya dada	
10.4Mempraktikan dasar-dasar keselamatan di air	Keselamatan di air	10.4.1Melakukan cara-cara menyelamatkan seorang di kolam / di air	❖ Gerakan menolong tanpa alat - dengan menangkap kepala korban - dengan memegang ketiak korban ❖ Gerakan menolong memakai alat - melempr pelampung ke koban - mengulurkan tongkat - melemparkan tali kekorban	Test (kelompok)	Test praktek	3.Lakukan cara menyelamatkan temanmu di kolam	

Standart Kompetensi 11. Mempraktikan penjelajahan dan perkemahan di alam bebas, serta nilai-nilai yang terkandung didalamnya**)**

Kompetensi Dasar	Materi Pokok Pemblj.	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Penilaian			Alokasi Waktu
				Tehnik	Bentuk Instrumen	Contoh Insrumen	
11.1 Mempraktikan aktivitas penjelajahan di alam bebas secara sederhana, serta nilai kerja sama, tanggung jawab, disiplin dan keselamatan.	Penjelajahan	11.1.1 Melakukan/melaksanakan kegiatan penjelajahan	<ul style="list-style-type: none"> - Menentukan jalan - Mematuhi perintah-perintah dan prosedur - Melengkapi masalah di jalan - Memiliki kepedulian lingkungan - Menjaga keselamatan dini di perjalanan 	Test beregu / kelompok	Test lisan / praktik (unjuk kerja)	1. Lakukan penjelajahan dengan hati-hati	
11.2 Mempraktikan pemasangan kemah bersama, serta nilai kerjasama tanggung jawab disiplin dan keselamatan	Perkemahan	11.2.2 Macam perkemahan Tahap-tahap berkemah Perencanaan Perlengkapan Ketrampilan mendirikan tenda	<ul style="list-style-type: none"> - Merencanakan kemah - Mempersiapkan alat-alat dan perlengkapan - Mendirikan kemah / tenda - Membuat api unggun 	Test (kelompok)	Test ketrampilan (unjuk kerja)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Lakukan cara pemasangan tenda! 2. Lakukan kegiatan dalam perkemahan! 	

Standart Kompetensi 12. Menerapkan budaya hidup sehat

Kompetensi Dasar	Materi Pokok Pembj.	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Penilaian			Alokasi Waktu
				Tehnik	Bentuk Instrumen	Contoh Insrumen	
12.1 Mengenai cara menolak ajakan menggunakan narkoba	Budaya hidup sehat	12.1.1 Menjelaskan cara menolak ajakan menggunakan narkoba	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Cara menghindari menggunakan narkoba: <ul style="list-style-type: none"> -hindari dan jauhi rokok -pilih lingkungan pergaulan yang sehat. -menjalin komunikasi yang baik dengan keluarga. 	Test perorangan/ kelompok)	Test - teori - lisan	1. Jelaskan cara menolak ajakan narkoba	
12.2 Menenal cara menolak perlakuan cara pelecehan seksual		12.2.1 Menjelaskan pengertian pelecehn seksual Menyebutkan perbuatan-perbuatan pelecehan seksual Menenal dan menghindari perlakuan pelecehan seksual	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Pengertian pelecehan seksual ❖ Pemahaman tentang pelecehan seksual. ❖ Menghindari perbuatan pelecehan seksual. ❖ Menolak tegas terhadap pelecehan seksual. 	Test perorangan/ kelompok)	Test - teori - lisan	1. Jelaskan pengertian pelecehan seksual 2. Sebutkan bentuk-bentuk plecehan seksual 3. Bagaimana cara menghindari/menolak perlakuan pelecehan seksual	

SUMBER:

Buku Erlangga kelas 6

