

SILABUS

Nama Sekolah : SDN Pondok Bambu 14
 Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olah raga dan Kesehatan
 Kelas/semester : I /1
 Standar Kompetensi : Mempraktekan gerak dasar ke dalam permainan sederhana/aktivitas jasmani dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pengalaman Belajar	Indikator	Penilaian	Alokasi Waktu	Bahan/Sarana/Alat
1.1 Mempraktekan gerak dasar jalan lari dan lompat dalam permainan sederhana, serta nilai spprtivitas kejujuran kerjasama toleransi dan percaya diri	<ul style="list-style-type: none"> • Jalan • Lari 	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan berjalan biasa lurus kedepan dan dilanjutkan mundur kebelakang • Melakukan berjalan jinjit pada garis lurus • Melakukan berjalan kurus dengan cepat pad garis lurus • Melakukan berjalan zig zag • Melakukan berjalan dengan dengan langkah pendek/panjang keberbagai arah • Melakukan lari pelan dan lurus • Melakukan lari zig zag 	<ul style="list-style-type: none"> • Berjalan biasa • Berjalan jinjit • Berjalan cepat • Berjalan zig zag • Berjalan dengan langkah pendek/panjang keberbagai arah • Berlari pelan • Berlari agak cepat • Berlari zig zag • Jalan dilanjutkan lari 	<ul style="list-style-type: none"> • Pengamatan • Kuis • Praktek • Tugas 	6 x 35 menit (3 x pertemuan)	Sumber <ul style="list-style-type: none"> • Media cetak • Edia • Elektronika • Lingkungan Alat <ul style="list-style-type: none"> • Kapur • Tiang bendera pancang

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pengalaman Belajar	Indikator	Penilaian	Alokasi Waktu	Bahan/Sarana/Alat
		<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan lari zig zag • melakukan jalan dilanjutkan lari atau sebaliknya 				
	Permainan bola kecil (kasti)	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan melempar bola berpasangan • Melakukan menangkap bola secara berpasangan/kelompok • Melakukan menangkap bola dari berbagai arah • Melakukan dasar memukul bola secara berpasangan/kelompok • Melakukan bermain bola kecil/kasti 	<ul style="list-style-type: none"> • Melempar bola • Menangkap bola • Menangkap bola berbagai arah • Memukul bola • Bermain bola kecil/kasti 			

Rencana Pelaksanaan Pembelajaran

Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani , Olahraga dan Kesehatan
Kelas/semester	: I /1
Pertemuan ke	: I dan II
Alokasi Waktu	: 6 x 35
Standar Kompetensi	: 1. Mempraktekan gerak dasar kedalam permainan sederhana/aktivitas jasmani dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya
Kompetensi Dasar	: Berjalan biasa berjalan jinjit, berjalan cepat, berjalan zig zag, berlari pelan, berlari agak cepat, berlari zig zag

I. Tujuan Pembelajaran

1. melakukan berjalan biasa dengan benar
2. melakukan berjalan jinjit dengan benar
3. melakukan berjalan cepat dengan benar
4. melakukan berjalan zig zag dengan benar
5. melakukan lari dengan cepat dengan benar
6. melaksanakan lari zig zag dengan benar
7. melakukan berjalan dan dilanjutkan lari dengan benar

II. Materi Pokok : jalan dan lari Perkembangan teknologi produksi, komunikasi dan transportasi

III. Metode Pembelajaran

- Informasi
- Pemberian tugas
- Demonstrasi

IV. Langkah-langkah Pembelajaran

Pertemuan I

Kegiatan awal

- Guru mengadakan apersepsi dengan cara bernyanyi yang berjudul/bertemakan jalan misalnya : ular naga
- Guru mengadakan tanya jawab tentang manfaat berjalan

Kegiatan Inti

Dengan bimbingan guru, siswa :

- melakukan berjalan biasa dan jinjit
- melakukan berjalan cepat
- melakukan berjalan dilanjutkan lari

Kegiatan Akhir

- guru melakukan langkah pendinginan
- guru memberikan penguatan tentang manfaat jalan
- guru memberikan tugas latihan berlari di rumah

- guru memberikan penilaian

Pertemuan II

Kegiatan awal

- Guru memberikan apersepsi tentang manfaat berjalan dan berlari
- Dengan bimbingan guru siswa melakukan berbaris dan berdoa
- Siswa melakukan pemanasan

Kegiatan Inti

Dengan bimbingan guru siswa :

- melakukan lari dengan pelan
- melakukan lari agak cepat
- melakukan lari zig zag
- melakukan lari dilanjutkan berjalan
- melakukan proses pendinginan

Kegiatan Akhir

- Guru memberikan penguatan tentang fungsi lari
- Guru memberikan pemberian tugas secara perorangan
- Guru memberikan penilaian

V. Alat, Bahan dan Sumber Belajar

Alat

- Kapur/cat
- Tiang bendera

Bahan

- Cat, kain bendera

Sumber belajar

- Lingkungan sekitar
- Pengalaman guru
- Media cetak

VI. Penilaian

Penilaian Performance (unjuk kerja)

- Praktek jalan dan lari