**PRAKATA**

Alhamdulilllah, Terima kasih kepada rakan-rakan guru dan team sumberpendidikan kerana menyediakan RPT SESI 2025 untuk kegunaan guru-guru di Malaysia.  
Muaturun Percuma… **\*\*DILARANG UNTUK MENGAMBIL SEBARANG BENTUK DAN JENIS KEUNTUNGAN DARIPADA PIHAK KAMI DAN WEB INI SAMA ADA SECARA LANGSUNG ATAU TIDAK LANGSUNG.\*\***

**A table with a pile of books

Description automatically generated**

**RPT 2025**

**PENDIDIKAN JASMANI  
TAHUN 6**

**KSSR SEMAKAN**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| MINGGU | STANDARD KANDUNGAN | STANDARD PEMBELAJARAN | CATATAN |
| MINGGU 1  Kumpulan A  16 Februari – 22 Februari 2025  Kumpulan B  17 Februari – 23 Februari 2025 | **Gimnastik Asas Kemahiran Imbangan**  **1.1 Melakukan pergerakan yang memerlukan kawalan badan dan sokongan** | **1.1.1 Melakukan imbangan dinamik single-leg circle dan kereta sorong dua arah (two-way wheelbarrow).**  **1.1.2 Melakukan imbangan statik formasi piramid secara berkumpulan lebih daripada tiga orang.**  **1.1.3 Melakukan imbangan songsang dirian tangan dengan sokongan sambil bergerak pada satu jarak.** |  |
| MINGGU 2  Kumpulan A  23 Februari – 1 Mac 2025  Kumpulan B  24 Februari – 2 Mac 2025 | **Kemahiran Hambur dan Pendaratan**  **1.2 Melakukan kemahiran hambur**  **dan pendaratan dengan lakuan yang betul.** | **1.2.1 Melakukan lari landas ke peralatan anjal, menghambur, membuat layangan dan aksi serta mendarat dengan kedua-dua belah kaki.** |  |
| MINGGU 3  Kumpulan A  2 Mac – 8 Mac 2025  Kumpulan B  3 Mac – 9 Mac 2025 | **Kemahiran Putaran**  **1.3 Melakukan kemahiran putaran dengan lakuan yang betul.** | **1.3.1 Melakukan putaran menegak 180° dengan pelbagai variasi bentuk badan semasa layangan dan mendarat di atas trampolin.**  **1.3.2 Melakukan triple roll.**  **1.3.3 Melakukan kombinasi variasi guling depan dan guling belakang.** |  |
| MINGGU 4  Kumpulan A  9 Mac – 15 Mac 2025  Kumpulan B  10 Mac – 16 Mac 2025 | **Kemahiran Gayut dan Ayun**  **1.4 Melakukan kemahiran gayut dan ayun dengan lakuan yang betul.** | **1.4.1 Melakukan ayunan pada palang sambil menukar genggaman mengikut turutan genggaman atas, genggaman campuran dan genggaman bawah.** |  |
| MINGGU 5  Kumpulan A  16 Mac – 22 Mac 2025  Kumpulan B  17 Mac – 23 Mac 2025 | **Pergerakan Berirama**  **1.5 Melakukan pelbagai corak pergerakan mengikut irama.** | **1.5.1 Mereka cipta pergerakan kreatif berdasarkan penceritaan dengan menggunakan props dan**  **konsep pergerakan mengikut muzik yang didengar.** |  |
| MINGGU 6  Kumpulan A  23 Mac - 29 Mac 2025  Kumpulan B  24 Mac - 30 Mac 2025 |  | **1.5.2 Mempersembahkan pergerakan kreatif yang telah direka cipta berdasarkan penceritaan mengikut muzik yang didengar.** |  |
| MINGGU 7  Kumpulan A  30 Mac - 5 April 2025  Kumpulan B  31 Mac - 6 April 2025 |  | **1.5.3 Melakukan pergerakan langkah tarian rakyat atau etnik mengikut muzik yang didengar.** |  |
| MINGGU 8  Kumpulan A  6 April – 12 April 2025  Kumpulan B  7 April – 13 April 2025 | **Kemahiran Asas Permainan Kategori Serangan**  **1.6 Melakukan kemahiran asas permainan kategori serangan dengan lakuan yang betul.** | **1.6.1 Menghantar bola kepada rakan yang diadang oleh pemain lawan.**  **1.6.2 Menerima bola ketika diadang oleh pemain lawan.** |  |
| MINGGU 9  Kumpulan A  13 April – 19 April 2025  Kumpulan B  14 April – 20 April 2025 |  | **1.6.3 Mengelecek bola melepasi pemain lawan dan menghantar kepada rakan sepasukan.**  **1.6.4 Memintas bola yang dihantar oleh pemain lawan dan menghantar kepada rakan sepasukan yang berada di posisi yang sesuai.** |  |
| MINGGU 10  Kumpulan A  20 April – 26 April 2025  Kumpulan B  21 April – 27 April 2025 |  | **1.6.5 Melakukan takel, mengawal bola dan menghantar kepada rakan sepasukan.**  **1.6.6 Menjaring dengan melepasi pengadang yang bergerak.** |  |
| MINGGU 11  Kumpulan A  27 April – 3 Mei 2025  Kumpulan B  28 April – 4 Mei 2025 | **Kemahiran Asas Permainan Kategori Jaring**  **1.7 Melakukan kemahiran asas permainan kategori jaring dengan lakuan yang betul.** | **1.7.1 Melakukan servis ke ruang sasaran menggunakan anggota badan yang dibenarkan dan alatan.**  **1.7.2 Menerima bola yang diservis menggunakan anggota badan yang dibenarkan, menghantar kepada rakan sepasukan atau mengembalikan ke gelanggang atau kawasan lawan.** |  |
| MINGGU 12  Kumpulan A  4 Mei – 10 Mei 2025  Kumpulan B  5 Mei – 11 Mei 2025 |  | **1.7.3 Menerima bola atau bulu tangkis yang diservis dengan menggunakan alatan dan menghantar ke gelanggang kawasan lawan.**  **1.7.4 Melakukan voli pepat dan voli kilas menggunakan alatan dengan gerak kaki yang betul.** |  |
| MINGGU 13  Kumpulan A  11 Mei – 17 Mei 2025  Kumpulan B  12 Mei – 18 Mei 2025 |  | **1.7.5 Melakukan adangan menggunakan anggota badan yang dibenarkan untuk menyekat bola masuk ke gelanggang kawasan sendiri.** |  |
| MINGGU 14  Kumpulan A  18 Mei – 24 Mei 2025  Kumpulan B  19 Mei – 25 Mei 2025 | **Kemahiran Asas Permainan Kategori Pukul dan Memadang**  **1.8 Melakukan kemahiran asas permainan kategori pukul dan memadang dengan lakuan yang betul.** | **1.8.1 Melakukan pelbagai kemahiran balingan dengan kelajuan dan aras yang berbeza mengikut situasi.** |  |
| MINGGU 15  Kumpulan A  25 Mei – 31 Mei 2025  Kumpulan B  26 Mei – 1 Jun 2025 |  | **1.8.2 Memukul bola yang dibaling dengan pelbagai kelajuan menggunakan alatan pemukul.** |  |
| MINGGU 16  Kumpulan A  8 Jun – 14 Jun 2025  Kumpulan B  9 Jun – 15 Jun 2025 |  | **1.8.3 Menahan bola yang dibaling dengan pelbagai kelajuan menggunakan alatan pemukul.** |  |
| MINGGU 17  Kumpulan A  15 Jun – 21 Jun 2025  Kumpulan B  16 Jun – 22 Jun 2025 |  | **1.8.4 Menangkap bola dari pelbagai kelajuan dan aras.** |  |
| MINGGU 18  Kumpulan A  22 Jun – 28 Jun 2025  Kumpulan B  23 Jun – 29 Jun 2025 | **Olahraga Asas**  **Asas Berlari dan Berjalan**  **1.9 Melakukan kemahiran asas berlari dan berjalan dengan lakuan yang betul.** | **1.9.1 Berlari beritma dengan pantas dan melepasi halangan secara berterusan.** |  |
| MINGGU 19  Kumpulan A  29 Jun – 5 Julai 2025  Kumpulan B  30 Jun – 6 Julai 2025 |  | **1.9.2 Berjalan kaki pada satu jarak yang jauh.** |  |
| MINGGU 20  Kumpulan A  6 Julai - 12 Julai 2025  Kumpulan B  7 Julai - 13 Julai 2025 | **Asas Lompatan**  **1.10 Melakukan kemahiran asas lompatan dengan lakuan yang betul.** | **1.10.1 Berlari, melonjak dan melompat serta mendarat dengan kedua-dua belah kaki atau anggota**  **badan yang dibenarkan.** |  |
| MINGGU 21  Kumpulan A  13 Julai – 19 Julai 2025  Kumpulan B  14 Julai – 20 Julai 2025 |  |  |  |
| MINGGU 22  Kumpulan A  20 Julai – 26 Julai 2025  Kumpulan B  21 Julai – 27 Julai 2025 |  | **1.10.2 Berlari dan melompat pada satu ketinggian dengan gaya Fosbury Flop.** |  |
| MINGGU 23  Kumpulan A  27 Julai – 2 Ogos 2025  Kumpulan B  28 Julai – 3 Ogos 2025 | **Asas Balingan**  **1.11 Melakukan kemahiran asas balingan dengan lakuan yang betul.** | **1.11.1 Berlari, melangkah silang dan merejam objek berbentuk rod pada satu jarak.** |  |
| MINGGU 24  Kumpulan A  3 Ogos – 9 Ogos 2025  Kumpulan B  4 Ogos – 10 Ogos 2025 |  | **1.11.2 Membaling objek berbentuk sfera bertali pada satu jarak dari kedudukan memusing badan.** |  |
| MINGGU 25  Kumpulan A  10 Ogos – 16 Ogos 2025  Kumpulan B  11 Ogos – 17 Ogos 2025 | **Rekreasi dan Kesenggangan**  **1.14 Melakukan aktiviti rekreasi dan kesenggangan.** | **1.14.1 Melakukan aktiviti pandu arah berdasarkan kad maklumat.** |  |
| MINGGU 26  Kumpulan A  17 Ogos – 23 Ogos 2025  Kumpulan B  18 Ogos – 24 Ogos 2025 |  | **1.14.2 Bermain permainan tradisional yang menggunakan kemahiran berlari dan mengelak dalam permainan Libat dan Hidup Mati.** |  |
| MINGGU 27  Kumpulan A  24 Ogos – 30 Ogos 2025  Kumpulan B  25 Ogos – 31 Ogos 2025 | **Konsep Kecergasan**  **3.1 Melakukan aktiviti fizikal berpandukan konsep**  **kecergasan.** | **3.1.1 Melakukan aktiviti memanaskan badan dan menyejukkan badan.** |  |
| MINGGU 28  Kumpulan A  31 Ogos – 6 September 2025  Kumpulan B  1 September – 7 September 2025 |  | **3.1.2 Mengira kadar nadi sebelum dan selepas melakukan aktiviti fizikal.** |  |
| MINGGU 29  Kumpulan A  7 September – 13 September 2025  Kumpulan B  8 September – 14 September 2025 | **Kecergasan Fizikal Berdasarkan Kesihatan**  **Kapasiti Aerobik**  **3.2 Melakukan aktiviti meningkatkan kapasiti aerobik.** | **3.2.1 Melakukan aktiviti senaman meningkatkan kapasiti aerobik dalam jangka masa yang**  **ditetapkan pada intensiti rendah dan sederhana.** |  |
| MINGGU 30  Kumpulan A  21 September – 27 September 2025  Kumpulan B  22 September – 28 September 2025 | **Kelenturan**  **3.3 Melakukan senaman meningkatkan kelenturan.** | **3.3.1 Melakukan senaman regangan khusus pada otot-otot yang terlibat dalam aktiviti fizikal yang akan dilakukan.** |  |
| MINGGU 31  Kumpulan A  28 September – 4 Oktober 2025  Kumpulan B  29 September – 5 Oktober 2025 | **Kekuatan Otot dan Daya Tahan Otot**  **3.4 Melakukan senaman meningkatkan kekuatan otot dan daya tahan otot.** | **3.4.1 Melakukan senaman kekuatan otot dan daya tahan otot yang menggunakan otot-otot utama.** |  |
| MINGGU 32  Kumpulan A  5 Oktober - 11 Oktober 2025  Kumpulan B  6 Oktober - 12 Oktober 2025 | **Komposisi Badan**  **3.5 Melakukan aktiviti yang melibatkan komposisi badan.** | **3.5.1 Mengukur ketinggian dan menimbang berat badan.** |  |
| MINGGU 33  Kumpulan A  12 Oktober – 18 Oktober 2025  Kumpulan B  13 Oktober – 19 Oktober 2025 | **Pengukuran Kecergasan Fizikal**  **3.6 Mengukur tahap kecergasan fizikal berdasarkan kesihatan.** | **3.6.1 Melakukan ujian kecergasan fizikal dengan menggunakan Bateri Ujian Standard Kecergasan Fizikal Kebangsaan Untuk Murid Sekolah Malaysia (SEGAK).**  **3.6.2 Merekodkan keputusan ujian SEGAK.** |  |
| MINGGU 34  Kumpulan A  19 Oktober – 25 Oktober 2025  Kumpulan B  20 Oktober – 26 Oktober 2025 |  | **3.6.3 Melakukan aktiviti kecergasan fizikal sebagai tindak susul berdasarkan keputusan ujian SEGAK.** |  |
| MINGGU 35  Kumpulan A  26 Oktober – 1 November 2025  Kumpulan B  27 Oktober – 2 November 2025 |  |  |  |
| MINGGU 36  Kumpulan A  2 November – 8 November 2025  Kumpulan B  3 November – 9 November 2025 |  |  |  |
| MINGGU 37  Kumpulan A  9 November – 15 November 2025  Kumpulan B  10 November – 16November 2025 |  |  |  |
| MINGGU 38  Kumpulan A  16 November – 22 November 2025  Kumpulan B  17 November – 23 November 2025 |  |  |  |
| MINGGU 39  Kumpulan A  23 November – 29 November 2025  Kumpulan B  24 November – 30 November 2025 |  |  |  |
| MINGGU 40  Kumpulan A  30 November – 6 Disember 2025  Kumpulan B  31 November – 7 Disember 2025 |  |  |  |
| MINGGU 41  Kumpulan A  7 Disember - 13 Disember 2025  Kumpulan B  8 Disember - 14 Disember 2025 |  |  |  |
| MINGGU 42  Kumpulan A  14 Disember – 20 Disember 2025  Kumpulan B  15 Disember – 21 Disember 2025 |  |  |  |