

KURIKULUM 2004

STANDAR KOMPETENSI

Mata Pelajaran

PENDIDIKAN JASMANI

**SEKOLAH MENENGAH PERTAMA
dan
MADRASAH TSANAWIYAH**



**DEPARTEMEN PENDIDIKAN NASIONAL
Jakarta, Tahun 2003**

Katalog dalam Terbitan

Indonesia. Pusat Kurikulum, Badan Penelitian
dan Pengembangan

Departemen Pendidikan Nasional

Standar Kompetensi Mata Pelajaran

Pendidikan Jasmani SMP & MTs, - Jakarta:

Pusat Kurikulum, Balitbang Depdiknas: 2003

iv, 40 hal.

ISBN 979-725-185-3

KATA PENGANTAR

Kehidupan bermasyarakat, berbangsa dan bernegara di Indonesia mengalami perkembangan dan perubahan secara terus menerus sebagai akumulasi respon terhadap permasalahan-permasalahan yang terjadi selama ini serta pengaruh perubahan global, perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi serta seni dan budaya. Hal ini menuntut perlunya perbaikan sistem pendidikan nasional termasuk penyempurnaan kurikulum.

Penyempurnaan kurikulum yang telah dilakukan mengacu pada Undang-Undang No. 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional dan Peraturan Pemerintah yang terkait yang mengamanatkan tentang adanya standar nasional pendidikan yang berkenaan dengan standar isi, proses, dan kompetensi lulusan serta penetapan kerangka dasar dan standar kurikulum oleh pemerintah.

Upaya penyempurnaan kurikulum ini guna mewujudkan peningkatan mutu dan relevansi pendidikan yang harus dilakukan secara menyeluruh mencakup pengembangan dimensi manusia Indonesia seutuhnya, yakni aspek-aspek moral, akhlak, budi pekerti, pengetahuan, keterampilan, kesehatan, seni dan budaya. Pengembangan aspek-aspek tersebut bermuara pada peningkatan dan pengembangan kecakapan hidup yang diwujudkan melalui pencapaian kompetensi peserta didik untuk bertahan hidup serta menyesuaikan diri dan berhasil dalam kehidupan. Kurikulum ini dikembangkan lebih lanjut sesuai dengan kebutuhan dan keadaan daerah dan sekolah.

Dokumen kurikulum 2004 terdiri atas Kerangka Dasar Kurikulum 2004, Standar Bahan Kajian dan Standar Kompetensi Mata Pelajaran yang disusun untuk masing-masing mata pelajaran pada masing-masing satuan pendidikan.

Dokumen ini adalah Standar Kompetensi Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani untuk satuan pendidikan SMP & MTs.

Dengan diterbitkan dokumen ini maka diharapkan daerah dan sekolah dapat menggunakannya sebagai acuan dalam pengembangan perencanaan pembelajaran di sekolah masing-masing.

Direktur Jendral
Pendidikan Dasar dan Menengah

Jakarta, Oktober 2003
Kepala Badan Penelitian
dan Pengembangan

Dr. Ir. Indra Jati Sidi
NIP. 130672115

Dr. Boediono
NIP. 130344755

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR	3
DAFTAR ISI	4
I PENDAHULUAN	5
A. Rasional	5
B. Pengertian	6
C. Tujuan dan Fungsi Pendidikan Jasmani	6
D. Ruang Lingkup	10
E. Standar Kompetensi Lintas Kurikulum	13
F. Standar Kompetensi Bahan Kajian Pendidikan Jasmani	13
G. Standar Kompetensi Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani SMP/ MTs	15
H. Rambu-rambu	15
II KOMPETENSI DASAR, INDIKATOR, DAN MATERI POKOK	19
Kelas VII	19
Kelas VIII	25
Kelas IX	33

1

PENDAHULUAN

A. Rasional.

Pendidikan Jasmani pada dasarnya merupakan bagian integral dari sistem pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kesehatan, kebugaran jasmani, keterampilan berfikir kritis, stabilitas emosional, keterampilan sosial, penalaran dan tindakan moral melalui aktivitas jasmani dan olahraga.

Di dalam intensifikasi penyelenggaraan pendidikan sebagai suatu proses pembinaan manusia yang berlangsung seumur hidup, peranan Pendidikan Jasmani adalah sangat penting, yang memberikan kesempatan kepada siswa untuk terlibat langsung dalam aneka pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, bermain dan olahraga yang dilakukan secara sistematis. Pembekalan pengalaman belajar itu diarahkan untuk membina, sekaligus membentuk gaya hidup sehat dan aktif sepanjang hayat.

Pendidikan Jasmani merupakan media untuk mendorong perkembangan keterampilan motorik, kemampuan fisik, pengetahuan, penalaran, penghayatan nilai (sikap-mental-emosional-spiritual-sosial), dan pembiasaan pola hidup sehat yang bermuara untuk merangsang pertumbuhan serta perkembangan yang seimbang.

Dengan Pendidikan Jasmani siswa akan memperoleh berbagai ungkapan yang erat kaitannya dengan kesan pribadi yang menyenangkan serta berbagai ungkapan yang kreatif, inovatif, terampil, memiliki kebugaran jasmani, kebiasaan hidup sehat dan memiliki pengetahuan serta pemahaman terhadap gerak manusia.

Dalam proses pembelajaran Pendidikan Jasmani, guru diharapkan mengajarkan berbagai keterampilan gerak dasar, teknik dan strategi permainan dan olahraga, internalisasi nilai-nilai (sportifitas, jujur, kerjasama, dan lain-lain) serta pembiasaan pola hidup sehat. Pelaksanaannya bukan melalui

pengajaran konvensional di dalam kelas yang bersifat kajian teoritis, namun melibatkan unsur fisik, mental, intelektual, emosi dan sosial. Aktivitas yang diberikan dalam pengajaran harus mendapatkan sentuhan didaktik-metodik, sehingga aktivitas yang dilakukan dapat mencapai tujuan pengajaran.

Tidak ada pendidikan yang tidak mempunyai sasaran paedagogis, dan tidak ada pendidikan yang lengkap tanpa adanya Pendidikan Jasmani, karena gerak sebagai aktivitas jasmani adalah dasar bagi manusia untuk mengenal dunia dan dirinya sendiri yang secara alamiah berkembang searah dengan perkembangan zaman.

B. Pengertian.

Pendidikan Jasmani merupakan proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas jasmani yang direncanakan secara sistematis bertujuan untuk mengembangkan dan meningkatkan individu secara organik, neuromuskuler, perseptual, kognitif, dan emosional, dalam kerangka sistem pendidikan nasional.

C. Tujuan dan Fungsi Pendidikan Jasmani.

1. Tujuan Pendidikan Jasmani:

- a. Meletakkan landasan karakter yang kuat melalui internalisasi nilai dalam pendidikan jasmani
- b. Membangun landasan kepribadian yang kuat, sikap cinta damai, sikap sosial dan toleransi dalam konteks kemajemukan budaya, etnis dan agama
- c. Menumbuhkan kemampuan berfikir kritis melalui tugas-tugas pembelajaran Pendidikan Jasmani
- d. Mengembangkan sikap sportif, jujur, disiplin, bertanggung jawab, kerjasama, percaya diri, dan demokratis melalui aktivitas jasmani
- e. Mengembangkan keterampilan gerak dan keterampilan teknik serta strategi berbagai permainan dan olahraga, aktivitas pengembangan, senam, aktivitas ritmik, akuatik (aktivitas air) dan pendidikan luar kelas (*Outdoor education*)

- f. Mengembangkan keterampilan pengelolaan diri dalam upaya pengembangan dan pemeliharaan kebugaran jasmani serta pola hidup sehat melalui berbagai aktivitas jasmani
- g. Mengembangkan keterampilan untuk menjaga keselamatan diri sendiri dan orang lain
- h. Mengetahui dan memahami konsep aktivitas jasmani sebagai informasi untuk mencapai kesehatan, kebugaran dan pola hidup sehat
- i. Mampu mengisi waktu luang dengan aktivitas jasmani yang bersifat rekreatif.

2. Fungsi Pendidikan Jasmani adalah:

- a. Aspek organik
 - 1) menjadikan fungsi sistem tubuh menjadi lebih baik sehingga individu dapat memenuhi tuntutan lingkungannya secara memadai serta memiliki landasan untuk pengembangan keterampilan
 - 2) meningkatkan kekuatan yaitu jumlah tenaga maksimum yang dikeluarkan oleh otot atau kelompok otot
 - 3) meningkatkan daya tahan yaitu kemampuan otot atau kelompok otot untuk menahan kerja dalam waktu yang lama
 - 4) meningkatkan daya tahan kardiovaskuler, kapasitas individu untuk melakukan aktivitas yang berat secara terus menerus dalam waktu relatif lama
 - 5) meningkatkan fleksibilitas, yaitu; rentang gerak dalam persendian yang diperlukan untuk menghasilkan gerakan yang efisien dan mengurangi cedera.
 - b. Aspek *neuromuskuler*
 - 1) meningkatkan keharmonisan antara fungsi saraf dan otot
 - 2) mengembangkan keterampilan lokomotor, seperti; berjalan, berlari, melompat, meloncat, meluncur, melangkah, mendorong, menderap/mencongklang, bergulir, dan menarik
 - 3) mengembangkan keterampilan non-lokomotor, seperti; mengayun, meliuk, bergoyang, meregang, menekuk, menggantung, membongkok
 - 4) mengembangkan keterampilan dasar manipulatif, seperti;
-

- memukul, menendang, menangkap, berhenti, melempar, mengubah arah, memantulkan, bergulir, memvoli
- 5) mengembangkan faktor-faktor gerak, seperti; ketepatan, irama, rasa gerak, power, waktu reaksi, kelincahan
 - 6) mengembangkan keterampilan olahraga, seperti; sepakbola, softball, bolavoli, bolabasket, baseball, atletik, tennis, beladiri dan lain sebagainya
 - 7) mengembangkan keterampilan rekreasi, seperti, menjelajah, mendaki, berkemah, berenang dan lainnya.
- c. Aspek perseptual
- 1) mengembangkan kemampuan menerima dan membedakan isyarat
 - 2) mengembangkan hubungan-hubungan yang berkaitan dengan tempat atau ruang, yaitu kemampuan mengenali objek yang berada di: depan, belakang, bawah, sebelah kanan atau sebelah kiri dari dirinya
 - 3) mengembangkan koordinasi gerak visual, yaitu; kemampuan mengkoordinasikan pandangan dengan keterampilan gerak yang melibatkan tangan, tubuh, atau kaki
 - 4) mengembangkan keseimbangan tubuh (statis, dinamis), yaitu; kemampuan mempertahankan keseimbangan statis dan dinamis
 - 5) mengembangkan dominansi (*dominancy*), yaitu; konsistensi dalam menggunakan tangan atau kaki kanan/kiri dalam melempar atau menendang
 - 6) mengembangkan lateralitas (*laterality*), yaitu; kemampuan membedakan antara sisi kanan atau sisi kiri tubuh dan diantara bagian dalam kanan atau kiri tubuhnya sendiri
 - 7) mengembangkan image tubuh (*body image*), yaitu kesadaran bagian tubuh atau seluruh tubuh dan hubungannya dengan tempat atau ruang.
- d. Aspek kognitif
- 1) mengembangkan kemampuan menggali, menemukan sesuatu, memahami, memperoleh pengetahuan dan membuat keputusan
-

- 2) meningkatkan pengetahuan peraturan permainan, keselamatan, dan etika
 - 3) mengembangkan kemampuan penggunaan strategi dan teknik yang terlibat dalam aktivitas yang terorganisasi
 - 4) meningkatkan pengetahuan bagaimana fungsi tubuh dan hubungannya dengan aktivitas jasmani
 - 5) menghargai kinerja tubuh; penggunaan pertimbangan yang berhubungan dengan jarak, waktu, tempat, bentuk, kecepatan, dan arah yang digunakan dalam mengimplementasikan aktivitas dan dirinya
 - 6) meningkatkan pemahaman tentang memecahkan problem-problem perkembangan melalui gerakan.
- e. Aspek sosial
- 1) menyesuaikan diri dengan orang lain dan lingkungan dimana berada
 - 2) mengembangkan kemampuan membuat pertimbangan dan keputusan dalam situasi kelompok
 - 3) belajar berkomunikasi dengan orang lain
 - 4) mengembangkan kemampuan bertukar pikiran dan mengevaluasi ide dalam kelompok
 - 5) mengembangkan kepribadian, sikap, dan nilai agar dapat berfungsi sebagai anggota masyarakat
 - 6) mengembangkan rasa memiliki dan rasa diterima di masyarakat
 - 7) mengembangkan sifat-sifat kepribadian yang positif
 - 8) belajar menggunakan waktu luang yang konstruktif
 - 9) mengembangkan sikap yang mencerminkan karakter moral yang baik.
- f. Aspek emosional
- 1) mengembangkan respon yang sehat terhadap aktivitas jasmani
 - 2) mengembangkan reaksi yang positif sebagai penonton
 - 3) melepas ketegangan melalui aktivitas fisik yang tepat
 - 4) memberikan saluran untuk mengekspresikan diri dan kreativitas
 - 5) menghargai pengalaman estetika dari berbagai aktivitas yang relevan.
-

D. Ruang Lingkup.

Ruang lingkup materi mata pelajaran Pendidikan Jasmani untuk jenjang SD/MI, SMP/MTs, dan SMA/MA adalah sebagai berikut:

JENJANG KELAS	SD						SMP			SMA		
	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII
PERMAINAN DAN OLAHRAGA												
Olahraga tradisional *)	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Permainan (Games)	X	X	X	X								
Eksplorasi gerak	X	X	X	X								
Keterampilan manipulatif dengan alat	X	X	X	X								
Atletik				X	X	X	X	X	X	X	X	X
Kasti				X	X	X	X	X	X			
Rounders				X	X	X	X	X	X			
Kippers				X	X	X	X	X	X			
Softball				X	X	X	X	X	X	X	X	X
Baseball				X	X	X	X	X	X	X	X	X
Bola tangan										X	X	X
Sepak bola				X	X	X	X	X	X	X	X	X
Bola voli				X	X	X	X	X	X	X	X	X
Bola basket				X	X	X	X	X	X	X	X	X
Tenis meja*)				X	X	X	X	X	X	X	X	X
Tenis*)				X	X	X	X	X	X	X	X	X
Bulutangkis*)				X	X	X	X	X	X	X	X	X
Bela diri							X	X	X	X	X	X
Aktivitas lainnya*)	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
AKTIVITAS PENGEMBANGAN												
Mekanika tubuh	X	X	X	X								
Komponen kebugaran jasmani	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Aktivitas lainnya*)	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
AKTIVITAS SENAM												
Senam lantai	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Ketangkasan tanpa alat	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Ketangkasan dengan alat					X	X	X	X	X	X	X	X
Aktivitas lainnya*)	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X

JENJANG	SD						SMP			SMA		
KELAS	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII
ASPEK/SUB ASPEK												
AKTIVITAS RITMIK												
Gerak bebas berirama	X	X	X	X								
Senam Pagi Indonesia			X	X	X	X	X	X				
Senam Kesegaran Jasmani (SKJ)			X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Senam aerobik						X	X	X	X	X	X	X
Aktivitas lainnya*)	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
AKUATIK (AKTIVITAS AIR)												
Permainan di air	X	X	X	X								
Keselamatan di air	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Keterampilan/ketangkasan di air				X	X	X	X	X	X	X	X	X
Renang				X	X	X	X	X	X	X	X	X
Aktivitas lainnya*)	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
PENDIDIKAN LUAR KELAS (OUTDOOR EDUCATION)												
Piknik	X	X	X	X	X	X						
Pengenalan lingkungan	X	X	X	X	X	X	X	X	X			
Berkemah					X	X	X	X	X	X	X	X
Menjelajah					X	X	X	X	X	X	X	X
Mendaki gunung							X	X	X	X	X	X
Aktivitas lainnya*)	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X

*) Aspek/sub aspek yang diberi tanda bintang dapat digunakan sebagai materi pokok untuk mencapai kompetensi dasar yang relevan

Keterangan:

Permainan dan olahraga:

Permainan dan olahraga berisi tentang berbagai permainan dan olahraga (permainan kecil tanpa alat dan dengan alat serta permainan besar) baik terstruktur maupun tidak yang dilakukan secara perorangan, berpasangan maupun beregu. Dalam aktivitas ini termasuk juga pengembangan sistim nilai seperti: kerjasama, sportivitas, jujur, berfikir kritis, dan patuh pada peraturan yang berlaku.

Aktivitas Pengembangan:

Aktivitas pengembangan berisi tentang kegiatan yang berfungsi untuk membentuk postur tubuh yang ideal dan pengembangan komponen kebugaran jasmani. Dalam aktivitas ini termasuk juga pengembangan aspek pengetahuan yang relevan serta nilai-nilai yang terkandung di dalamnya, seperti; kekuatan, daya tahan, keseimbangan, dan kelenturan tubuh, bentuk latihan yang dilakukan dalam aktivitas ini misalnya; *pull-up*, *sit-up*, *back-up*, *push-up*, *squat-jump* dan lain-lain.

Uji diri/senam:

Aktivitas senam berisi tentang kegiatan yang berhubungan dengan ketangkasan seperti, senam lantai, senam alat dan aktivitas fisik lainnya yang bertujuan untuk melatih keberanian, kapasitas diri, dan pengembangan aspek pengetahuan yang relevan serta nilai-nilai yang terkandung di dalamnya.

Aktivitas Ritmik:

Aktivitas ritmik berisi tentang hubungan gerak dengan irama dan juga pengembangan aspek pengetahuan yang relevan serta nilai-nilai yang terkandung di dalamnya. Dalam proses pembelajarannya memfokuskan pada kesesuaian atau keterpaduan antara gerak dan irama.

Akuatik (Aktivitas Air):

Akuatik (aktivitas air) berisi tentang kegiatan di air, seperti; permainan air, gaya-gaya renang, dan keselamatan di air, serta pengembangan aspek pengetahuan yang relevan serta nilai-nilai yang terkandung di dalamnya.

Pendidikan Luar Kelas (*Outdoor Education*)

Aktivitas Luar Sekolah berisi tentang kegiatan di luar kelas/sekolah dan di alam bebas lainnya, seperti; bermain di lingkungan sekolah, taman, perkampungan pertanian/nelayan, berkemah, dan kegiatan yang bersifat kepetualangan (mendaki gunung, menelusuri sungai, kano dan lainnya), serta pengembangan aspek pengetahuan yang relevan serta nilai-nilai yang terkandung di dalamnya.

E. Standar Kompetensi Lintas Kurikulum.

Standar Kompetensi Lintas Kurikulum merupakan kecakapan untuk hidup dan belajar sepanjang hayat yang dibakukan dan harus dicapai oleh peserta didik melalui pengalaman belajar.

Standar Kompetensi Lintas Kurikulum ini meliputi:

1. Memiliki keyakinan, menyadari serta menjalankan hak dan kewajiban, saling menghargai dan memberi rasa aman, sesuai dengan agama yang dianutnya
2. Menggunakan bahasa untuk memahami, mengembangkan, dan mengkomunikasikan gagasan dan informasi, serta untuk berinteraksi dengan orang lain.
3. Memilih, memadukan, dan menerapkan konsep-konsep, teknik-teknik, pola, struktur, dan hubungan.
4. Memilih, mencari, dan menerapkan teknologi dan informasi yang diperlukan dari berbagai sumber.
5. Memahami dan menghargai lingkungan fisik, makhluk hidup, dan teknologi, dan menggunakan pengetahuan, keterampilan, dan nilai-nilai untuk mengambil keputusan yang tepat.
6. Berpartisipasi, berinteraksi, dan berkontribusi aktif dalam masyarakat dan budaya global berdasarkan pemahaman konteks budaya, geografis, dan historis.
7. Berkreasi dan menghargai karya artistik, budaya, dan intelektual serta menerapkan nilai-nilai luhur untuk meningkatkan kematangan pribadi menuju masyarakat beradab.
8. Berpikir logis, kritis, dan lateral dengan memperhitungkan potensi dan peluang untuk menghadapi berbagai kemungkinan.
9. Menunjukkan motivasi dalam belajar, percaya diri, bekerja mandiri, dan bekerja sama dengan orang lain.

F. Standar Kompetensi Bahan Kajian Pendidikan Jasmani.

Permainan dan Olahraga

1. Siswa mampu melakukan berbagai macam bentuk aktivitas permainan dan berbagai cabang olahraga

2. Siswa memiliki konsep dan keterampilan berfikir dalam berbagai permainan dan olahraga
3. Siswa memiliki apresiasi terhadap perilaku bermain dan berolahraga yang termanifestasikan ke dalam nilai-nilai, seperti: kerjasama, menghargai teman dan lawan, jujur, adil, terbuka dan lain-lain

Aktivitas Pengembangan

1. Siswa mampu melakukan berbagai aktivitas untuk membentuk postur dan kondisi tubuh yang baik
2. Siswa memiliki konsep dan keterampilan berfikir dalam aktivitas pengembangan dan mengetahui pengaruhnya terhadap kebugaran tubuh dan kondisi yang baik
3. Siswa merasakan manfaat dari pola hidup aktif terhadap kesehatan dan kondisi tubuh

Uji diri/Senam

1. Siswa mampu melakukan berbagai gerak ketangkasan
2. Siswa memiliki konsep dan keterampilan berfikir dalam berbagai gerak ketangkasan
3. Siswa memiliki nilai-nilai, seperti; kedisiplinan, keberanian, rasa percaya diri, keselamatan diri dan orang lain

Aktivitas Ritmik

1. Siswa mampu melakukan gerakan tubuh sesuai dengan irama
2. Siswa memiliki konsep dan keterampilan berfikir dalam berbagai aktivitas ritmik
3. Siswa memiliki kepekaan, keharmonisan, dan kehalusan gerak

Akuatik (aktivitas air)

1. Siswa mampu melakukan berbagai macam bentuk permainan dalam air
2. Siswa memiliki konsep dan keterampilan berfikir tentang berbagai aktivitas air
3. Siswa memiliki apresiasi terhadap keselamatan, kepedulian, etika, dan kebersihan di air

Pendidikan Luar Kelas (*Outdoor Education*)

1. Siswa dapat beradaptasi dengan lingkungan dan alam sekitar
2. Siswa mengetahui pentingnya keterampilan hidup dan pengalaman hidup di lingkungan dan alam sekitar
3. Siswa memiliki apresiasi terhadap lingkungan dan alam sekitar

G. Standar Kompetensi Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani SMP/MTs

1. Permainan dan olahraga
memperagakan teknik dasar permainan dan olahraga berdasarkan konsep yang benar dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya
2. Aktivitas pengembangan
memperagakan jenis-jenis latihan fisik untuk meningkatkan kualitas fisik motorik berdasarkan konsep yang benar dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya
3. Uji diri/senam
memperagakan senam ketangkasan dan kemampuan dasar pengukuran kemampuan gerak berdasarkan konsep yang benar dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya
4. Aktivitas ritmik
memperagakan senam irama dengan dan tanpa alat berdasarkan konsep yang benar dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya
5. Akuatik (aktivitas air)
memperagakan teknik dasar gaya renang berdasarkan konsep yang benar dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya
6. Pendidikan luar kelas (*ourdoor education*)
memperagakan keterampilan dasar perkemahan, penjelajahan, dan penyelamatan aktivitas di alam terbuka berdasarkan konsep yang benar dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya.

H. Rambu - rambu

1. Kurikulum berbasis kompetensi ini merupakan pedoman mengajar bagi guru dan merupakan bahan kegiatan pembelajaran yang perlu

dipelajari dan dilaksanakan oleh siswa untuk mencapai kompetensi yang dirumuskan dalam setiap kelas

2. Pendidikan jasmani terdiri dari 6 aspek, yaitu, permainan dan olahraga, aktivitas pengembangan, senam, aktivitas ritmik, akuatik (aktivitas air), dan pendidikan luar kelas (*Outdoor education*). Dari ke enam aspek tersebut yang wajib dilaksanakan adalah: permainan dan olahraga, aktivitas pengembangan, uji diri, dan aktivitas ritmik, sementara aspek akuatik dilaksanakan bila di sekitar sekolah terdapat sarana pendukung dan pendidikan luar kelas dapat dilakukan dua kali setahun
3. Setiap aspek dirumuskan dalam standar kompetensi, kompetensi dasar, indikator, dan materi pokok
4. Kompetensi dasar merupakan penjabaran dari standar kompetensi, menggambarkan kemampuan minimal yang harus dimiliki/dicapai siswa setelah menyelesaikan satu periode pembelajaran tertentu
5. Kompetensi dasar disusun pertahun/perkelas (guru dapat memodifikasinya menjadi persemester atau sesuai dengan kebutuhan)
6. Indikator merupakan rumusan yang lebih spesifik dari kompetensi dasar, dan bukan merupakan urutan dalam proses pembelajaran
7. Jumlah waktu pelajaran Pendidikan Jasmani adalah 3 jam pelajaran/minggu, jumlah waktu tersebut digunakan untuk kegiatan belajar mengajar dan penilaiannya
8. Guru dapat memilih aktivitas sesuai dengan kondisi dan situasi sekolah, serta memperhatikan faktor pertumbuhan dan perkembangan siswa
9. Dalam menyusun kegiatan pembelajaran, guru dapat menggabungkan beberapa kompetensi dasar dalam satu aktivitas
10. Untuk pembinaan siswa yang berminat terhadap satu atau beberapa jenis aktivitas/cabang olahraga tertentu, dapat dilakukan dalam kegiatan ekstrakurikuler atau bergabung pada perkumpulan olahraga
11. Hal-hal lain yang perlu diperhatikan dalam pelaksanaan kegiatan pembelajaran adalah:
 - a. Tahapan pelaksanaan dilakukan dimulai dari yang mudah ke yang sukar, dari yang sederhana ke yang kompleks, dari jarak yang dekat ke yang jauh, dan dari tingkat kesulitan yang rendah ke yang tinggi

- b. Pengorganisasian kegiatan dilaksanakan dengan perorangan, berpasangan, kelompok kecil dan kelompok besar
 - c. Cara pelaksanaan kegiatan dilakukan dengan latihan, menirukan, permainan, perlombaan, dan pertandingan
12. Waktu yang dialokasikan untuk pelajaran Pendidikan Jasmani terbatas, maka guru diharapkan menyusun kegiatan ekstrakurikuler dalam upaya mencapai keseluruhan kompetensi di dalam kurikulum, yang kegiatannya dapat dilaksanakan pada waktu luang/senggang, seperti: sore hari atau hari libur
 13. Guru diharapkan dapat memanfaatkan sarana dan prasarana yang tersedia untuk pelaksanaan pembelajaran, baik di halaman sekolah, ruang kelas atau benda-benda lain di sekitar sekolah yang dapat digunakan sebagai alat bantu pembelajaran
 14. Dalam pembelajaran semua siswa dilibatkan secara langsung dalam praktik, hindari waktu menunggu giliran yang lama (*satu anak melakukan anak lain memperhatikan*) hal ini membuat siswa bosan
 15. Beberapa metode yang dapat diterapkan dalam pembelajaran adalah: Metode Eksplorasi, Diskoveri, pemecahan masalah, komando, latihan sirkuit, latihan berbeban, latihan interval, tugas, periksa sendiri, dan lain-lain
 17. Contoh tahap pembelajaran Pendidikan Jasmani terdiri dari tiga tahap, yaitu:
 - 1) Tahap Persiapan, mencakup langkah-langkah persiapan, seperti:
 - a. menetapkan indikator
 - b. memilih metode pembelajaran
 - c. memilih materi pembelajaran
 - d. menentukan alokasi waktu
 - e. menentukan alat dan sumber bahan pelajaran
 - f. memilih jenis evaluasi, dan lain-lain
 - 2) Tahap Pelaksanaan, pada dasarnya menerapkan apa yang telah dilakukan pada tahap persiapan
 - 3) Tahap Evaluasi
 - a. mengumpulkan informasi tentang pencapaian kompetensi, tujuan evaluasi adalah menilai sejauh mana siswa mampu mencapai kompetensi hasil belajar
 - b. memberikan umpan balik terhadap jalannya pembelajaran
-

18. Penilaian merupakan upaya pengumpulan informasi untuk mengetahui seberapa jauh kompetensi Pendidikan Jasmani telah dicapai oleh siswa setelah mengikuti proses pembelajaran dalam satu atau beberapa pertemuan, semester, akhir tahun pembelajaran
19. Aspek yang dinilai dalam Pendidikan Jasmani meliputi: aspek kebugaran, keterampilan, pengetahuan dan sikap
20. Teknik penilaian dilakukan dengan tes (melalui pengukuran) dan non tes (melalui pengamatan)
21. Pemanfaatan teknologi informasi dan komunikasi dapat digunakan untuk mengetahui derajat kebugaran, dan tes pengukuran.

2

KOMPETENSI DASAR, INDIKATOR, DAN MATERI POKOK

KELAS VII

PERMAINAN DAN OLAHRAGA

Standar kompetensi : 1. Memperagakan teknik dasar permainan dan olahraga berdasarkan konsep yang benar dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya.

KOMPETENSI DASAR	INDIKATOR	MATERI POKOK
1.1 Menerapkan unjuk kerja keterampilan lokomotor dan manipulatif dalam salah satu nomor olahraga beregu bola besar (sepak bola, bola voli, bola basket) dengan kontrol yang baik	<ul style="list-style-type: none">• Menendang dan menghentikan bola dengan kontrol yang baik• Menggiring bola menggunakan berbagai bagian kaki• Menemukan posisi yang sesuai dengan keterampilan yang dimiliki• Mengkoordinasikan gerakan dengan teman satu tim• Bermain sepak bola dengan peraturan yang dimodifikasi	<ul style="list-style-type: none">• Permainan sepakbola
	<ul style="list-style-type: none">• Melakukan teknik dasar servis dengan kontrol yang baik• Melakukan teknik dasar passing atas dan bawah• Melakukan teknik dasar smash• Mengenal beberapa posisi dalam permainan bolavoli	<ul style="list-style-type: none">• Permainan bolavoli

KOMPETENSI DASAR	INDIKATOR	MATERI POKOK
	<ul style="list-style-type: none"> • Menemukan posisi yang sesuai dengan keterampilan yang dimiliki • Mengkoordinasikan gerakan dengan teman satu tim • Bermain bola voli dengan peraturan yang dimodifikasi 	
	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan teknik dasar melempar dan menangkap bola dengan kontrol yang baik • Menggiring bola dengan tangan sambil bergerak • Melakukan teknik dasar menembak (<i>shooting</i>) • Menenal beberapa posisi dalam permainan bola basket • Mengkoordinasikan gerakan dengan teman satu tim • Bermain dengan peraturan yang dimodifikasi 	<ul style="list-style-type: none"> • Permainan bolabasket
<p>1.2 Menerapkan unjuk kerja keterampilan lokomotor dan manipulatif dalam salah satu nomor olahraga beregu bola kecil (rounders, softball, bulu tangkis, tennis, tenis meja)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Memegang tongkat/ stick, raket/bat dengan benar • Memindahkan badan dan kaki ke arah datangnya bola • Melempar dan menangkap bola • Menggulirkan dan melambungkan bola 	<ul style="list-style-type: none"> • Permainan rounders, softball, bulu tangkis, tennis, tenis meja

KOMPETENSI DASAR	INDIKATOR	MATERI POKOK
	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan teknik dasar sliding • Melakukan beberapa teknik dasar mematikan lawan (mentik) • Mengetahui apa yang akan dilakukan untuk mencetak angka • Bermain dengan peraturan yang dimodifikasi 	
1.3 Menerapkan unjuk kerja keterampilan lokomotor dan manipulatif dalam salah satu nomor olahraga perorangan atletik (lari, lompat, lempar, dan tolak)	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan gerak kombinasi dalam berpindah tempat • Melakukan berbagai teknik dasar nomor lari • Melakukan berbagai teknik dasar nomor lompat • Melakukan keterampilan tolak peluru 	<ul style="list-style-type: none"> • Atletik (lari, lompat, lempar, dan tolak)
1.4 Menerapkan unjuk kerja keterampilan salah satu nomor olahraga perorangan beladiri (pencak silat, karate, judo dan lain-lain)	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan berbagai teknik dasar pukulan dalam bela diri • Melakukan berbagai teknik dasar tendangan dalam bela diri • Melakukan berbagai teknik dasar elakan dalam bela diri 	<ul style="list-style-type: none"> • Beladiri (pencak silat, karate, judo, dan lain-lain)

AKTIVITAS PENGEMBANGAN

Standar kompetensi : 2. Memperagakan jenis-jenis latihan untuk meningkatkan kualitas fisik motorik berdasarkan konsep yang benar dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya.

KOMPETENSI DASAR	INDIKATOR	MATERI POKOK
2.1 Melakukan berbagai latihan untuk meningkatkan kebugaran jasmani	<ul style="list-style-type: none"> • Mengetahui beberapa komponen kesegeran jasmani • Melakukan berbagai latihan untuk pengembangan kekuatan otot kaki, lengan, bahu, dada, perut dan punggung • Melakukan berbagai latihan untuk pengembangan daya tahan kardiovaskuler • Melakukan berbagai latihan untuk pengembangan kelenturan sendi-sendi: tolok, pinggang, panggul, lutut, pergelangan kaki, dan pergelangan tangan • Mengelompokkan kebutuhan gerak sesuai dengan kebutuhan pengembangan postur tubuh 	<ul style="list-style-type: none"> • Komponen Kebugaran jasmani

UJI DIRI/SENAM

Standar kompetensi : 3. Memperagakan senam ketangkasan berdasarkan konsep yang benar dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya.

KOMPETENSI DASAR	INDIKATOR	MATERI POKOK
3.1 Melakukan berbagai keterampilan senam ketangkasan dengan tingkat koordinasi rendah	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan gerakan guling • Melakukan gerakan kayang • Melakukan gerakan guling lenting • Melakukan gerakan lompat kangkang • Melakukan gerakan meroda 	<ul style="list-style-type: none"> • Senam lantai • Senam ketangkasan

AKTIVITAS RITMIK

Standar kompetensi : 4. Memperagakan senam irama dengan dan tanpa alat berdasarkan konsep yang benar dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya.

KOMPETENSI DASAR	INDIKATOR	MATERI POKOK
4.1 Melakukan aktivitas ritmik berdasarkan konsep yang benar	<ul style="list-style-type: none"> • Memperagakan berbagai gerak Senam Pagi Indonesia secara berurutan • Memperagakan berbagai gerak Senam Kebugaran Jasmani secara berurutan 	<ul style="list-style-type: none"> • Senam irama tanpa alat

AKUATIK (AKTIVITAS AIR)*

Standar kompetensi : 5. Memperagakan teknik dasar gaya renang berdasarkan konsep yang benar dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya.

KOMPETENSI DASAR	INDIKATOR	MATERI POKOK
5.1 Memperagakan gerak dasar salah satu gaya renang	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan teknik dasar mengapung • Melakukan teknik dasar meluncur • Memperagakan gerak dasar renang gaya bebas • Memperagakan gerak dasar renang gaya punggung 	<ul style="list-style-type: none"> • Teknik dasar renang gaya bebas, punggung

* Materi pilihan

PENDIDIKAN LUAR KELAS (OUTDOOR EDUCATION)*

Standar kompetensi : 6. Memperagakan keterampilan dasar perkemahan, penjelajahan, dan penyelamatan aktivitas di alam terbuka berdasarkan konsep yang benar dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya.

KOMPETENSI DASAR	INDIKATOR	MATERI POKOK
6.1 Melakukan kegiatan pengenalan lingkungan dan penjelajahan perkampungan di sekitar sekolah	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan perjalanan mengelilingi suatu perkampungan • Membuat denah jalan yang dilalui • Mengetahui beberapa peralatan dan perlengkapan yang dibutuhkan untuk penjelajahan • Mengidentifikasi tempat aman untuk bermain 	<ul style="list-style-type: none"> • Penjelajahan di sekitar sekolah

* Materi pilihan

KELAS VIII

PERMAINAN DAN OLAHRAGA

Standar kompetensi : 1. Memperagakan teknik dasar permainan dan olahraga berdasarkan konsep dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya.

KOMPETENSI DASAR	INDIKATOR	MATERI POKOK
1.1 Mengkombinasikan keterampilan dasar salah satu olahraga/ permainan beregu bola besar (sepak bola, bola voli, bola basket)	<ul style="list-style-type: none"> • Mengkombinasikan keterampilan gerak dasar dalam permainan beregu yang menggunakan komponen gerak menendang, menggiring, menyundul • Memperkirakan efek tendangan, giringan, memberhentikan, dan sundulan bola • Menendang dan menggiring bola sesuai ukuran waktu dan ruang • Mengubah kecepatan penyerangan dan mengetahui apa yang akan dilakukan untuk mencetak angka • Mengkoordinasikan gerakan dengan teman satu tim • Membuat tempo permainan (lambat cepat) untuk menyulitkan lawan 	<ul style="list-style-type: none"> • Permainan sepakbola (lanjutan)

KOMPETENSI DASAR	INDIKATOR	MATERI POKOK
	<ul style="list-style-type: none"> • Mengkombinasikan keterampilan gerak dasar dalam permainan beregu yang menggunakan komponen gerak passing, servis, smash, dan membendung/ blocking • Memperkirakan efek passing, servis, smash, dan membendung/ blocking • Melakukan passing, servis, smash, dan membendung/ blocking sesuai ukuran waktu dan ruang • Mengkoordinasikan gerakan dengan teman satu tim 	<ul style="list-style-type: none"> • Permainan bolavoli (lanjutan)
	<ul style="list-style-type: none"> • Mengkombinasikan keterampilan gerak dasar dalam permainan beregu yang menggunakan komponen gerak melempar, menangkap, menggiring, dan menembak/shooting • Memperkirakan efek lemparan, tangkapan, giringan, dan tembakan/shooting • Melakukan lemparan, tangkapan, giringan, dan tembakan/ shooting sesuai ukuran waktu dan ruang 	<ul style="list-style-type: none"> • Permainan bolabasket (lanjutan)

KOMPETENSI DASAR	INDIKATOR	MATERI POKOK
	<ul style="list-style-type: none"> • Mengubah kecepatan penyerangan dan mengetahui apa yang akan dilakukan untuk mencetak angka • Mengkoordinasikan gerakan dengan teman satu tim • Membuat tempo permainan (lambat cepat) untuk menyulitkan lawan 	
<p>1.2 Mengkombinasikan keterampilan dasar salah satu olahraga beregu bola kecil (softball, rounders, kasti, bulutangkis, tenis, tenis meja)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Memegang tongkat/ stick, raket/bat dengan benar • Memindahkan badan dan kaki ke arah datangnya bola • Memilih jenis pukulan yang sesuai untuk mengarahkan bola • Memperkirakan efek lemparan, tangkapan (softball/baseball), dan pukulan (tenis, bulutangkis) • Mengetahui apa yang harus dilakukan untuk mencetak angka • Memukul dan melempar sesuai ukuran waktu dan ruang • Membuat tempo permainan (lambat/ cepat) untuk menyulitkan lawan • Bermain dengan peraturan yang dimodifikasi 	<ul style="list-style-type: none"> • Permainan softball, rounders, kasti, bulutangkis, tenis, tenis meja (lanjutan)

KOMPETENSI DASAR	INDIKATOR	MATERI POKOK
<p>1.3 Melakukan keterampilan dasar salah satu olahraga perorangan atletik (lari, lompat, lempar, dan tolak)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Mengontrol tubuh saat start • Mengontrol tubuh saat berlari • Mengontrol tubuh saat memasuki garis finish • Melakukan berbagai nomor lari • Melakukan berbagai nomor lompat • Melakukan keterampilan tolak peluru • Melakukan berbagai nomor lempar 	<ul style="list-style-type: none"> • Atletik (lari, lompat, lempar, dan tolak) (lanjutan)
<p>1.4 Mengkombinasikan keterampilan dasar salah satu olahraga perorangan beladiri (pencak silat, karate, judo, dan lain-lain)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Variasi keterampilan gerak dalam olahraga perorangan yang menggunakan komponen gerak memukul, menendang, mengelak/menangkis (beladiri) • Menerapkan peraturan yang berlaku 	<ul style="list-style-type: none"> • Beladiri (pencak silat, karate, judo, dll) (lanjutan)

AKTIVITAS PENGEMBANGAN

Standar kompetensi : 2. Memperagakan jenis-jenis latihan fisik untuk meningkatkan kualitas fisik motorik berdasarkan konsep yang benar dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya.

KOMPETENSI DASAR	INDIKATOR	MATERI POKOK
2.1 Melakukan beberapa bentuk latihan fisik untuk mengembangkan kualitas fisik motorik	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan latihan pembentukan otot-otot besar • Melakukan beberapa bentuk latihan yang sesuai untuk pengembangan fisik • Mengelompokkan beberapa bentuk latihan yang sesuai dengan kondisi tubuh 	<ul style="list-style-type: none"> • Komponen kebugaran jasmani (lanjutan)
2.2 Melakukan aktivitas aerobik dalam waktu yang lama untuk mencapai target kapasitas jantung dan paru-paru	<ul style="list-style-type: none"> • Memonitor kemajuan pada setiap komponen kebugaran • Menjabarkan keuntungan melakukan aktivitas fisik yang dilakukan secara terus-menerus dalam jangka waktu panjang • Melakukan beberapa bentuk latihan yang sesuai dengan kondisi tubuh dalam upaya peningkatan kualitas jantung dan paru-paru • Melakukan lari jarak jauh 	<ul style="list-style-type: none"> • Latihan aerobik

UJI DIRI/SENAM

Standar kompetensi : 3. Memperagakan senam ketangkasan dan kemampuan dasar pengukuran kemampuan gerak berdasarkan konsep yang benar dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya.

KOMPETENSI DASAR	INDIKATOR	MATERI POKOK
3.1 Memperagakan berbagai keterampilan senam dengan tingkat koordinasi sedang	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan sikap lilin • Melakukan loncat harimau (<i>tiger sprong</i>) • Berdiri dengan tangan (<i>hand stand</i>) • Lenting tangan (<i>hand spring</i>) 	<ul style="list-style-type: none"> • Senam ketangkasan (lanjutan)

AKTIVITAS RITMIK

Standar kompetensi : 4. Memperagakan senam irama dengan dan tanpa alat berdasarkan konsep yang benar dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya.

KOMPETENSI DASAR	INDIKATOR	MATERI POKOK
4.1. Melakukan gerakan dasar salah satu senam irama tanpa alat	<ul style="list-style-type: none"> • Memperagakan koordinasi gerak langkah kaki • Memperagakan koordinasi gerak ayunan lengan • Memperagakan koordinasi gerak langkah kaki dan ayunan lengan • Memperagakan koordinasi gerak langkah kaki, ayunan lengan, dan anggota tubuh lainnya • Menggunakan tubuh dan aktivitas gerak untuk menyampaikan ide atau perasaan 	<ul style="list-style-type: none"> • Senam irama

AKUATIK (AKTIVITAS AIR)*

Standar kompetensi : 5. Memperagakan teknik dasar gaya renang berdasarkan konsep yang benar dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya.

KOMPETENSI DASAR	INDIKATOR	MATERI POKOK
5.1 Melakukan koordinasi gerak dasar salah satu gaya renang	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan koordinasi pukulan kaki, ayunan lengan dalam salah satu gaya renang Melakukan koordinasi pukulan kaki, ayunan lengan, dan pernapasan salah satu gaya renang 	<ul style="list-style-type: none"> Renang gaya dada dan kupu-kupu
5.2 Memperagakan keterampilan dasar pertolongan kecelakaan di air	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan keterampilan dasar renang pertolongan kecelakaan di air Melakukan keterampilan renang membawa korban 	<ul style="list-style-type: none"> Pendidikan keselamatan

* Materi pilihan

PENDIDIKAN LUAR KELAS (*OUTDOOR EDUCATION*)*

Standar kompetensi : 6. Memperagakan keterampilan dasar perkemahan, penjelajahan, dan penyelamatan aktivitas di luar kelas berdasarkan konsep yang benar dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya.

KOMPETENSI DASAR	INDIKATOR	MATERI POKOK
6.1 Memperagakan keterampilan dasar berkemah	<ul style="list-style-type: none"> • Mengetahui beberapa peralatan perkemahan • Menyiapkan kebutuhan perkemahan • Mengidentifikasi tempat yang aman • Menggambarkan kemah dan lingkungan sekitar perkemahan 	<ul style="list-style-type: none"> • Keterampilan dasar berkemah
6.2 Memperagakan keterampilan berkemah di lokasi perkemahan, lapangan umum, kebun, dan lain-lain	<ul style="list-style-type: none"> • Mengetahui beberapa peralatan dan perlengkapan perkemahan • Menyiapkan kebutuhan perkemahan • Mengidentifikasi tempat yang aman • Menggambarkan kemah dan lingkungan sekitar perkemahan 	<ul style="list-style-type: none"> • Perlengkapan berkemah • Tempat yang aman untuk berkemah

* Materi pilihan

KELAS IX

PERMAINAN DAN OLAHRAGA

Standar kompetensi : 1. Memperagakan teknik dasar permainan dan olahraga berdasarkan konsep yang benar dan nilai- nilai yang terkandung didalamnya.

KOMPETENSI DASAR	INDIKATOR	MATERI POKOK
1.1 Mengamati, menemukan, melakukan dan menilai unsur-unsur teknik dasar salah satu olahraga beregu permainan bola besar (sepak bola, bola voli, dan bola basket)	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan berbagai teknik menendang, memberhentikan, dan menyundul bola dengan konsisten dan tepat dalam berbagai situasi Menendang dan menggiring bola sesuai dengan ukuran waktu dan ruang Menentukan posisi dalam tim sesuai dengan keterampilan Menggunakan taktik dan strategi dalam bermain sepakbola Mengidentifikasi saat yang tepat untuk melakukan penyerangan dan pertahanan 	<ul style="list-style-type: none"> Permainan sepakbola (lanjutan)
	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan berbagai teknik servis, smesh, dan membendung dengan konsisten dan tepat dalam berbagai situasi Menentukan posisi dalam tim sesuai dengan keterampilan Menggunakan taktik dan strategi dalam bermain bola voli 	<ul style="list-style-type: none"> Permainan bolavoli (lanjutan)

KOMPETENSI DASAR	INDIKATOR	MATERI POKOK
	<ul style="list-style-type: none"> • Mengidentifikasi saat yang tepat untuk melakukan penyerangan dan pertahanan • Melakukan berbagai variasi teknik dasar lemparan, tangkapan, giringan, dan tembakan dalam berbagai situasi • Mengubah kecepatan dalam penyerangan dan mengetahui apa yang harus dilakukan untuk mencetak angka • Mengkoordinasikan gerakan dengan teman satu tim • Melakukan dasar lemparan, tangkapan, giringan, dan tembakan sesuai dengan ukuran waktu dan ruang • Menempatkan posisi dalam tim sesuai dengan keterampilan • Menggunakan taktik dan strategi dasar dalam bermain bolabasket • Mengidentifikasi saat yang tepat untuk melakukan penyerangan dan pertahanan 	<ul style="list-style-type: none"> • Permainan bola basket (lanjutan)
<p>1.2 Mengamati, menemukan, melakukan dan menilai unsur-unsur teknik dasar salah satu olahraga beregu bola kecil</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Menggulirkan atau melempar bola lambung dengan cepat atau keras • Menangkap dan melambungkan bola dengan akurat 	<ul style="list-style-type: none"> • Permainan softball, rounders, kasti, bulutangkis, tenis lapangan dan tenis meja (lanjutan)

KOMPETENSI DASAR	INDIKATOR	MATERI POKOK
	<ul style="list-style-type: none"> • Mengidentifikasi saat yang tepat untuk melakukan penyerangan dan pertahanan • Mengubah kecepatan dalam penyerangan dan mengetahui apa yang harus dilakukan untuk mencetak angka • Mengkoordinasikan gerakan dengan teman dalam satu tim • Melakukan dasar lemparan, tangkapan, giringan dan tembakan sesuai dengan ukuran waktu dan ruang • Menempatkan posisi dalam tim sesuai dengan keterampilan 	
1.3 Mengamati, menemukan, melakukan dan menilai unsur-unsur teknik dasar salah satu olahraga perorangan (atletik)	<ul style="list-style-type: none"> • Mendemonstrasikan teknik lain yang benar • Melakukan berbagai teknik lompat jauh dengan power yang baik • Melakukan berbagai teknik lompat tinggi dengan power yang baik • Melakukan beberapa nomor lempar/tolak dengan teknik yang benar 	<ul style="list-style-type: none"> • Atletik (lanjutan)
1.4 Mengamati, menemukan, melakukan dan menilai unsur-unsur teknik dasar beladiri	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan variasi keterampilan gerak dalam olahraga perorangan yang menggunakan komponen gerak memukul, menendang, mengelak, atau menangkis dalam olahraga beladiri 	<ul style="list-style-type: none"> • Beladiri (lanjutan)

AKTIVITAS PENGEMBANGAN

Standar kompetensi : 2. Memperagakan jenis-jenis latihan fisik untuk meningkatkan kualitas fisik motorik berdasarkan konsep yang benar dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya.

KOMPETENSI DASAR	INDIKATOR	MATERI POKOK
2.1 Melakukan berbagai bentuk latihan pengembangan kebugaran jasmani	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan berbagai bentuk latihan yang berhubungan dengan pengembangan motorik • Melakukan berbagai bentuk latihan yang dihubungkan dengan pengembangan kapasitas daya tahan jantung, otot dan paru-paru • Melakukan berbagai bentuk latihan yang berhubungan dengan kekuatan, kelentukan, dan komposisi tubuh • Menyusun rencana latihan fisik jangka pendek untuk pengembangan kebugaran jasmani 	<ul style="list-style-type: none"> • Pengembangan komponen kebugaran jasmani (lanjutan)

UJI DIRI/SENAM

Standar kompetensi : 3. Memperagakan senam ketangkasan dan kemampuan dasar pengukuran kemampuan gerak berdasarkan konsep yang benar dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya.

KOMPETENSI DASAR	INDIKATOR	MATERI POKOK
3.1 Melakukan beberapa senam ketangkasan	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan gerakan rangkaian berdiri dengan tangan-berguling-lenting tangan Melakukan gerakan rangkaian meroda-lenting tangan Melakukan gerakan rangkaian guling ke depan-guling belakang-guling lenting 	<ul style="list-style-type: none"> Senam ketangkasan (lanjutan)

AKTIVITAS RITMIK

Standar kompetensi : 4. Memperagakan senam irama dengan dan tanpa alat berdasarkan konsep yang benar dan memperoleh nilai-nilai yang terkandung didalamnya.

KOMPETENSI DASAR	INDIKATOR	MATERI POKOK
4.1 Melakukan senam irama dengan alat	<ul style="list-style-type: none"> Memperagakan koordinasi gerakan langkah kaki, ayunan lengan, dan anggota tubuh lainnya dengan menggunakan tongkat 	<ul style="list-style-type: none"> Koordinasi gerak dengan alat

AKUATIK (AKTIVITAS AIR)*

Standar kompetensi : 5. Memperagakan teknik dasar gaya renang berdasarkan konsep yang benar dan nilai- nilai yang terkandung didalamnya.

KOMPETENSI DASAR	INDIKATOR	MATERI POKOK
5.1 Melakukan lomba kecepatan renang dengan menggunakan teknik dasar yang dikuasai	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan lomba kecepatan teknik dasar gaya renang Mematuhi peraturan yang berlaku 	<ul style="list-style-type: none"> Teknik dasar renang (gaya bebas, dada, punggung, dan kupu) (lanjutan)

* *Materi pilihan*

PENDIDIKAN LUAR KELAS (OUTDOOR EDUCATION)*

Standar kompetensi : 6. Memperagakan keterampilan dasar perkemahan, penjelajahan, dan penyelamatan aktivitas di luar kelas berdasarkan konsep yang benar dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya.

KOMPETENSI DASAR	INDIKATOR	MATERI POKOK
6.1 Memperagakan dasar-dasar kegiatan menjelajah hutan sungai, dan pantai	<ul style="list-style-type: none"> Memperagakan prinsip-prinsip keterampilan dasar mempertahankan hidup dalam kegiatan penjelajahan di hutan, sungai, dan pantai Mempersiapkan perlengkapan yang dibutuhkan dalam kegiatan penjelajahan di hutan, sungai, dan pantai 	<ul style="list-style-type: none"> Dasar-dasar keterampilan penjelajahan di hutan, sungai, dan pantai

KOMPETENSI DASAR	INDIKATOR	MATERI POKOK
6.2 Memperagakan keterampilan dasar penyelamatan penjelajahan di alam bebas	<ul style="list-style-type: none"> • Memperagakan prinsip-prinsip keterampilan dasar mempertahankan hidup dalam kegiatan penjelajahan di pantai dan lainnya • Memperagakan prinsip-prinsip keterampilan dasar penyelamatan • Mempersiapkan perlengkapan yang dibutuhkan untuk kegiatan penyelamatan 	<ul style="list-style-type: none"> • Keterampilan dasar penyelamatan penjelajahan di hutan, sungai, dan pantai

* Materi pilihan

Kutipan Pasal 44

Sanksi Pelanggaran Undang - undang Hak Cipta 1987

1. Barang siapa dengan sengaja dan tanpa hak mengumumkan atau memperbanyak suatu ciptaan atau memberi izin untuk itu, dipidana dengan pidana penjara paling lama 7 (tujuh) tahun dan/atau denda paling banyak Rp. 100.000.000,- (seratus juta rupiah).
2. Barang siapa dengan sengaja menyiarkan, memamerkan, mengedarkan, atau menjual kepada umum suatu ciptaan atau barang hasil pelanggaran Hak Cipta sebagaimana dimaksud dalam ayat (1), dipidana dengan pidana penjara paling lama 5 (lima) tahun dan/atau paling banyak Rp. 50.000.000,- (lima puluh juta rupiah).