

KURIKULUM 2004

STANDAR KOMPETENSI

Mata Pelajaran

PENDIDIKAN JASMANI

**SEKOLAH MENENGAH ATAS
dan
MADRASAH ALIYAH**



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 SMA & MA, - Jakarta:

Pusat Kurikulum, Balitbang Depdiknas: 2003

iv, 40 hal.

ISBN 979-725-186-1

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 SMA & MA.

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 SMA & MA	15
H. Rambu-rambu	15
II. KOMPETENSI DASAR, INDIKATOR, DAN MATERI POKOK	19
Kelas X	19
Kelas XI	26
Kelas XII	32

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 adalah 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, melengok, 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; sepak bola, soft ball, bola voli, bola basket, 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, dan 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 (<i>Games</i>)	X	X	X	X								
Eksplorasi gerak	X	X	X	X								
Keterampilan lokomotor	X	X	X	X								
Keterampilan non-lokomotor	X	X	X	X								
Keterampilan manipulatif	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

JENJANG KELAS	SD						SMP			SMA		
	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII
Aspek/Sub Aspek												
Ketangkasan dengan alat Aktivitas lainnya*)	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
AKTIVITAS RITMIK Gerak bebas berirama Senam Pagi Indonesia Senam Kesegaran Jasmani (SKJ) Senam aerobik Aktivitas lainnya*)	X	X	X	X								
			X	X	X	X	X	X				
			X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
AKUATIK (AKTIVITAS AIR) Permainan di air Keselamatan di air Keterampilan/ketangkasan di air Renang Aktivitas lainnya*)	X	X	X	X								
	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
				X	X	X	X	X	X	X	X	X
	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
PENDIDIKAN LUAR KELAS (OUTDOOR EDUCATION) Piknik Pengenalan lingkungan Berkemah Menjelajah Mendaki gunung Aktivitas lainnya*)												
	X	X	X	X	X	X						
	X	X	X	X	X	X	X	X	X			
					X	X	X	X	X	X	X	X
					X	X	X	X	X	X	X	X
	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 terdiri dari berbagai jenis permainan dan olahraga baik terstruktur maupun tidak yang dilakukan secara perorangan maupun beregu. Dalam aktivitas ini termasuk juga pengembangan aspek pengetahuan yang relevan dan sistem 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. X

Aktivitas 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 SMA & MA.

1. Memperagakan kemampuan untuk melakukan dan merancang aktivitas pengembangan untuk meningkatkan dan memelihara kebugaran yang berdasarkan konsep yang benar dan memiliki nilai-nilai yang terkandung di dalamnya.
2. Melakukan teknik, strategi, dan taktik berbagai permainan dan olahraga berdasarkan konsep yang benar dan memiliki nilai-nilai yang terkandung di dalamnya.
3. Melakukan berbagai keterampilan senam berdasarkan konsep yang benar dan memiliki nilai-nilai yang terkandung di dalamnya.
4. Melakukan berbagai aktivitas ritmik dan hasil kreasi rangkaian dan koordinasi gerak berirama yang berdasarkan konsep yang benar dan memiliki nilai-nilai yang terkandung di dalamnya.
5. Memperagakan teknik-teknik gaya renang, permainan di air, dan upaya penyelamatan di air berdasarkan konsep yang benar dan memiliki nilai-nilai yang terkandung di dalamnya.
6. Melakukan berbagai aktivitas di luar kelas seperti keterampilan penjelajahan dan penyelamatan dalam kegiatan kegiatan di alam bebas berdasarkan konsep yang benar dan memiliki nilai-nilai yang terkandung di dalamnya.

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. Kompetensi dasar yang terdapat dalam aspek permainan dan olahraga (sepak bola, bola voli, bola basket, bola tangan, softball, baseball, nomor-nomor atletik, beladiri, dan lainnya dipilih sesuai kondisi sekolah/daerah).
4. Pendidikan luar kelas (*Outdoor education*) dilakukan pada setiap akhir semester atau akhir tahun/kenaikan kelas.
5. Setiap aspek dirumuskan dalam standar kompetensi, kompetensi dasar, indikator, dan materi pokok.
6. Kompetensi dasar merupakan penjabaran dari standar kompetensi, menggambarkan kemampuan minimal yang harus dimiliki/dicapai siswa setelah menyelesaikan satu periode pembelajaran tertentu.
7. Kompetensi dasar disusun pertahun/perkelas (guru dapat memodifikasinya menjadi persemester atau sesuai dengan kebutuhan).
8. Jumlah waktu pelajaran Pendidikan Jasmani adalah 2 jam pelajaran/minggu, jumlah waktu tersebut digunakan untuk kegiatan belajar mengajar dan penilaiannya.
9. Guru dapat memilih aktivitas sesuai dengan kondisi dan situasi sekolah, serta memperhatikan faktor pertumbuhan dan perkembangan siswa.
10. Dalam menyusun kegiatan pembelajaran, guru dapat menggabungkan beberapa kompetensi dasar dalam satu aktivitas.
11. Untuk pembinaan siswa yang berminat terhadap satu atau beberapa jenis aktivitas/cabang olahraga tertentu, dapat dilakukan dalam kegiatan ekstrakurikuler atau bergabung pada perkumpulan olahraga.
12. 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.
13. 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.
14. 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.
15. 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.
16. 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
Tahap persiapan ini mencakup langkah-langkah persiapan, seperti:
 - a. penetapan tujuan pembelajaran.
 - 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
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 : X

Standar Kompetensi : 1. Memperagakan kemampuan untuk melakukan dan merancang aktivitas pengembangan untuk meningkatkan dan memelihara kebugaran yang berdasarkan konsep yang benar dan memiliki nilai-nilai yang terkandung di dalamnya.

Aspek : Aktivitas Pengembangan

KOMPETENSI DASAR	INDIKATOR	MATERI POKOK
1.1. Melakukan berbagai latihan fisik untuk meningkatkan dan memelihara kebugaran jasmani	<ul style="list-style-type: none">• Mendeskripsikan konsep kebugaran jasmani dalam kehidupan• Melakukan berbagai bentuk latihan kekuatan, kelenturan, keseimbangan untuk mengembangkan kebugaran jasmani	<ul style="list-style-type: none">• Konsep dan teori kebugaran jasmani• Latihan peningkatan dan pemeliharaan kebugaran jasmani
1.2. Melakukan tes dan pengukuran kebugaran jasmani	<ul style="list-style-type: none">• Mempersiapkan pengorganisasian dalam melakukan tes dan pengukuran kebugaran jasmani.• Melakukan tes pengukuran kebugaran jasmani• Menerapkan ketelitian, kesabaran, keuletan dan kecermatan dalam pengolahan data	<ul style="list-style-type: none">• Konsep dasar tes pengukuran kebugaran jasmani• Tes kebugaran jasmani

KOMPETENSI DASAR	INDIKATOR	MATERI POKOK
	<ul style="list-style-type: none"> • Mematuhi prosedur, prinsip-prinsip tes dan pengukuran 	
1. 3. Mengolah dan menginterpretasikan hasil tes dan pengukuran kebugaran jasmani	<ul style="list-style-type: none"> • Mengolah hasil tes dan pengukuran kebugaran jasmani. • Menginterpretasikan hasil pengolahan tes 	<ul style="list-style-type: none"> • Pengolahan hasil tes dan pengukuran kebugaran jasmani

Standar Kompetensi : 2. Melakukan teknik, strategi, dan taktik berbagai permainan dan olahraga berdasarkan konsep yang benar dan memiliki nilai-nilai yang terkandung di dalamnya.

Aspek : Permainan dan Olahraga

KOMPETENSI DASAR	INDIKATOR	MATERI POKOK
2.1. Melakukan keterampilan salah satu nomor olahraga beregu dengan menggunakan bola besar (sepak bola, bola voli atau bola basket)	<ul style="list-style-type: none"> • Menendang bola dengan teknik yang benar • Mengontrol bola dengan teknik yang benar • Menggiring bola dengan teknik yang benar • Bermain sepakbola dengan peraturan yang sesungguhnya • Menerapkan nilai kompetisi, pantang menyerah dan <i>fair play</i> dalam permainan 	<ul style="list-style-type: none"> • Permainan sepak bola
	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan berbagai macam servis dengan teknik yang benar • Melakukan passing dengan teknik yang benar • Melakukan smash dan block 	<ul style="list-style-type: none"> • Permainan bola voli

KOMPETENSI DASAR	INDIKATOR	MATERI POKOK
	<ul style="list-style-type: none"> • Memilih posisi yang sesuai dengan keterampilan yang dimiliki • Mengkoordinasikan gerakan dengan teman satu tim • Menerapkan nilai kompetisi, pantang menyerah dan <i>fair play</i> dalam permainan 	
2.2. Melakukan keterampilan salah satu nomor olahraga beregu dengan menggunakan bola kecil (baseball atau softball)	<ul style="list-style-type: none"> • Melempar dan menangkap bola dengan benar • Memukul bola dengan teknik yang benar • Melakukan sliding dengan teknik benar • Melakukan beberapa taktik mematikan lawan • Menerapkan dasar-dasar taktik dan strategi pertandingan • Menerapkan nilai kompetisi, pantang menyerah dan <i>fair play</i> dalam permainan 	<ul style="list-style-type: none"> • Permainan bola basket dan bola tangan • Permainan softball dan baseball

KOMPETENSI DASAR	INDIKATOR	MATERI POKOK
2.3. Melakukan keterampilan salah satu nomor olahraga perorangan dengan menggunakan bola kecil (tenis lapangan, tenis meja atau bulutangkis)	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan servis • Memukul bola/ sutlechok 	<ul style="list-style-type: none"> • Permainan tenis lapangan, bulu tangkis atau tenis meja
2.4. Melakukan keterampilan salah satu nomor olahraga perorangan atletik (lari, lompat, lempar, atau tolak)	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan teknik yang benar dalam nomor lari • Melakukan teknik yang benar dalam nomor lompat jauh • Melakukan teknik yang benar nomor lompat tinggi • Melakukan teknik yang benar dalam nomor tolak peluru • Melakukan strategi dan taktik dalam nomor-nomor atletik 	<ul style="list-style-type: none"> • Olahraga perorangan atletik
2. 5. Melakukan keterampilan salah satu nomor olahraga perorangan bela diri (pencak silat, karate atau tae kwon do)	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan berbagai teknik pukulan dengan baik dalam bela diri • Melakukan berbagai teknik tendangan dalam bela diri • Melakukan berbagai teknik elakan/ tangkisan dalam bela diri 	<ul style="list-style-type: none"> • Olahraga perorangan bela diri

Standar Kompetensi : 3. Melakukan berbagai keterampilan senam berdasarkan konsep yang benar dan memiliki nilai-nilai yang terkandung di dalamnya.

Aspek : Aktivitas Senam

KOMPETENSI DASAR	INDIKATOR	MATERI POKOK
3.1. Melakukan senam lantai dengan benar	<ul style="list-style-type: none"> Berguling, kayang, sikap lilin, guling lenting (<i>neckspring</i>), berdiri dengan kepala, berdiri dengan kedua telapak tangan Melakukan rangkaian gerak senam 	<ul style="list-style-type: none"> Senam lantai

Standar Kompetensi : 4. Melakukan berbagai aktivitas ritmik, hasil kreasi rangkaian, dan koordinasi gerak berirama yang berdasarkan konsep yang benar dan memiliki nilai-nilai yang terkandung di dalamnya.

Aspek : Aktivitas Ritmik

KOMPETENSI DASAR	INDIKATOR	MATERI POKOK
4.1. Melakukan salah satu bentuk senam irama	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan rangkaian dasar gerak ayunan lengan dengan pita/tali Melakukan rangkaian ayunan lengan, langkah kaki dan anggota tubuh lainnya dengan pita/tali Mematuhi prosedur dan prinsip-prinsip dalam senam irama 	<ul style="list-style-type: none"> Senam irama dengan alat
	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan rangkaian dasar gerak ayunan lengan dengan gada/tongkat 	<ul style="list-style-type: none"> Senam irama dengan alat

KOMPETENSI DASAR	INDIKATOR	MATERI POKOK
	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan rangkaian ayunan lengan, langkah kaki anggota tubuh lainnya • Mematuhi prosedur dan prinsip-prinsip dalam senam irama 	

Standar Kompetensi : 5. Memperagakan teknik-teknik gaya renang, permainan di air, dan upaya penyelamatan di air berdasarkan konsep yang benar dan memiliki nilai-nilai yang terkandung di dalamnya.

Aspek : Akuatik (Aktivitas Air)

KOMPETENSI DASAR	INDIKATOR	MATERI POKOK
5.1. Melakukan teknik salah satu gaya renang	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan teknik mengapung di air • Melakukan teknik meluncur • Melakukan teknik bernapas renang gaya bebas • Melakukan renang gaya bebas • Melakukan lomba renang gaya bebas 	<ul style="list-style-type: none"> • Renang gaya bebas

Standar Kompetensi : 6. Melakukan berbagai aktivitas di luar Kelas seperti keterampilan penjelajahan dan penyelamatan dalam kegiatan-kegiatan di alam bebas berdasarkan konsep yang benar dan memiliki nilai-nilai yang terkandung di dalamnya.

Aspek : Pendidikan Luar Sekolah (*Outdoor Education*)

KOMPETENSI DASAR	INDIKATOR	MATERI POKOK
6.1. Memperagakan keterampilan menjelajah di alam bebas	<ul style="list-style-type: none"> • Memilih lokasi yang aman dan nyaman • Menggunakan peralatan/ perlengkapan yang sesuai dengan kebutuhan • Menelusuri dan menyeberangi sungai • Menerapkan prinsip dasar menjelajah di pantai dan sungai 	<ul style="list-style-type: none"> • Penjelajahan di pantai dan sungai
6.2. Memperagakan pertolongan kecelakaan di alam bebas	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan langkah-langkah awal penyelamatan • Mematuhi prinsip dan peraturan penyelamatan • Menerapkan pengetahuan tentang penyelamatan kecelakaan di alam bebas • Memperagakan keterampilan penyelamatan kecelakaan di hutan dan sungai 	<ul style="list-style-type: none"> • Penyelamatan di alam bebas

KELAS : XI

Standar Kompetensi : 1. Memperagakan kemampuan untuk melakukan dan merancang aktivitas pengembangan untuk meningkatkan dan memelihara kebugaran yang berdasarkan konsep yang benar dan memiliki nilai-nilai yang terkandung di dalamnya.

Aspek : Aktivitas Pengembangan

KOMPETENSI DASAR	INDIKATOR	MATERI POKOK
1.1. Melakukan berbagai bentuk latihan untuk peningkatan kebugaran jasmani	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan berbagai bentuk latihan kelincahan • Melakukan berbagai bentuk latihan ketepatan • Melakukan berbagai bentuk latihan reaksi • Melakukan berbagai bentuk latihan kekuatan • Melakukan berbagai bentuk latihan kecepatan • Melakukan berbagai bentuk latihan daya tahan 	<ul style="list-style-type: none"> • Latihan kebugaran jasmani
1.2. Melakukan pengukuran unsur-unsur kebugaran jasmani	<ul style="list-style-type: none"> • Menerapkan konsep dasar tes dan pengukuran kebugaran jasmani • Mengukur kelincahan • Mengukur kekuatan • Mengukur daya tahan • Mengukur kecepatan • Mengukur kelentukan 	<ul style="list-style-type: none"> • Pengukuran kebugaran

KOMPETENSI DASAR	INDIKATOR	MATERI POKOK
1.3. Melakukan dan menginterpretasikan hasil tes pengukuran kebugaran jasmani	<ul style="list-style-type: none"> Mengolah hasil tes pengukuran kebugaran jasmani Menginterpretasikan hasil tes pengukuran kebugaran jasmani 	<ul style="list-style-type: none"> Pengolahan hasil tes dan pengukuran

Standar Kompetensi : 2. Melakukan teknik, strategi, dan taktik berbagai permainan dan olahraga berdasarkan Konsep yang benar dan memiliki nilai-nilai yang terkandung di dalamnya.

Aspek : Permainan dan olahraga

KOMPETENSI DASAR	INDIKATOR	MATERI POKOK
2.1. Mengintegrasikan teknik salah satu nomor olahraga beregu menggunakan bola besar (sepak bola, bola voli, bola basket, atau bola tangan) dengan baik, tepat, dan lancar	<ul style="list-style-type: none"> Menggunakan berbagai formasi, bentuk, dan strategi dalam permainan sepak bola Menerapkan dasar-dasar strategi dan taktik penyerangan maupun pertahanan sepak bola Memperlihatkan nilai pantang menyerah, dan jujur (<i>fair play</i>) dalam permainan 	<ul style="list-style-type: none"> Pengintegrasian teknik dalam permainan sepak bola
	<ul style="list-style-type: none"> Menggunakan berbagai formasi, bentuk, dan strategi dalam permainan bola voli Menerapkan dasar-dasar strategi dan taktik penyerangan maupun pertahanan bola voli 	<ul style="list-style-type: none"> Pengintegrasian teknik dalam permainan bola voli

KOMPETENSI DASAR	INDIKATOR	MATERI POKOK
	<ul style="list-style-type: none"> • Menggunakan berbagai formasi, bentuk, dan strategi dalam permainan bola basket/bola tangan • Menerapkan dasar-dasar strategi dan taktik penyerangan maupun pertahanan bola basket/bola tangan 	<ul style="list-style-type: none"> • Pengintegrasian teknik dalam permainan bola basket dan bola tangan
2.2. Mengintegrasikan teknik salah satu nomor olahraga beregu menggunakan bola kecil (softball atau baseball) dengan baik, tepat, dan lancar	<ul style="list-style-type: none"> • Menggunakan berbagai formasi, bentuk, dan strategi dalam permainan softball/baseball • Menerapkan dasar-dasar strategi dan taktik penyerangan maupun pertahanan softball/baseball 	<ul style="list-style-type: none"> • Pengintegrasian teknik dalam permainan softball dan baseball
2.3. Mengintegrasikan teknik salah satu nomor olahraga perorangan (bulutangkis, tenis lapangan atau tenis meja) dengan baik, tepat, dan lancar	<ul style="list-style-type: none"> • Memperagakan berbagai teknik gerak cabang olahraga bulutangkis dan tenis • Menerapkan taktik penyerangan dan pertahanan dalam berbagai cabang olahraga individu 	<ul style="list-style-type: none"> • Pengintegrasian teknik dalam permainan bulu tangkis dan tenis
2.4. Mengintegrasikan teknik salah satu nomor olahraga perorangan atletik (lari, lompat, lempar atau tolak) dengan baik, tepat, dan lancar	<ul style="list-style-type: none"> • Memperagakan berbagai teknik atletik (lari, lompat, lempar/ tolak) • Menerapkan dasar-dasar strategi dan taktik dalam atletik 	<ul style="list-style-type: none"> • Pengintegrasian teknik dalam Atletik
2.5. Mengintegrasikan teknik salah satu	<ul style="list-style-type: none"> • Memperagakan berbagai teknik bela 	<ul style="list-style-type: none"> • Pengintegrasian teknik dalam Bela diri

KOMPETENSI DASAR	INDIKATOR	MATERI POKOK
nomor olahraga perorangan bela diri (pencak silat, karate atau tae kwon do)dengan baik, tepat, dan lancar	diri (teknik tendangan, pukulan, elakan) • Menerapkan dasar-dasar strategi dan taktik dalam bela diri	

Standar Kompetensi : 3. Melakukan berbagai keterampilan senam berdasarkan konsep yang benar dan memiliki nilai-nilai yang terkandung di dalamnya.

Aspek : Aktivitas Senam

KOMPETENSI DASAR	INDIKATOR	MATERI POKOK
3.1. Melakukan senam lantai dengan baik dan benar	<ul style="list-style-type: none"> • Menerapkan konsep dasar senam lantai • Melakukan guling, hand-spring, neck-spring, head-spring, meroda • Melakukan gerakan rangkaian senam 	<ul style="list-style-type: none"> • Senam lantai

Standar Kompetensi : 4. Melakukan berbagai aktivitas ritmik, hasil kreasi rangkaian, dan koordinasi gerak berirama yang berdasarkan konsep yang benar dan memiliki nilai-nilai yang terkandung didalamnya

Aspek : Aktivitas Ritmik

KOMPETENSI DASAR	INDIKATOR	MATERI POKOK
4.1. Melakukan gerak dasar senam aerobik dengan benar, tepat, dan lancar	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan rangkaian dasar koordinasi gerak langkah kaki - ayunan lengan dan gerak anggota tubuh lainnya 	<ul style="list-style-type: none"> • Senam Aerobik

Standar Kompetensi : 5. Memperagakan teknik-teknik gaya renang, permainan di air, dan upaya penyelamatan di air berdasarkan konsep yang benar dan memiliki nilai-nilai yang terkandung di dalamnya.

Aspek : Akuatik (Aktivitas Air)

KOMPETENSI DASAR	INDIKATOR	MATERI POKOK
5.1. Melakukan keterampilan koordinasi teknik salah satu gaya renang dengan baik, tepat, dan lancar	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan teknik meluncur renang gaya dada • Melakukan teknik bernapas renang gaya dada • Melakukan renang gaya dada dengan kombinasi gerakan kaki dan tangan • Melakukan lomba renang gaya dada 	<ul style="list-style-type: none"> • Renang gaya dada

Standar Kompetensi : 6. Melakukan berbagai aktivitas di luar Kelas seperti keterampilan penjelajahan dan penyelamatan dalam kegiatan-kegiatan di alam bebas berdasarkan konsep yang benar dan memiliki nilai-nilai yang terkandung di dalamnya.

Aspek : Pendidikan Luar Kelas (*Outdoor Education*)

KOMPETENSI DASAR	INDIKATOR	MATERI POKOK
6.1. Memperagakan keterampilan menjelajah dan penyelamatan di alam bebas	<ul style="list-style-type: none"> • Memilih lokasi yang aman dan nyaman • Menggunakan peralatan/perengkapan yang sesuai dengan kebutuhan • Menelusuri perbukitan/pegunungan 	<ul style="list-style-type: none"> • Penjelajahan dan penyelamatan di alam bebas

KOMPETENSI DASAR	INDIKATOR	MATERI POKOK
	<ul style="list-style-type: none"> • Menerapkan prinsip menjelajah di perbukitan/ pegunungan 	

KELAS : XII

Standar Kompetensi : 1. Memperagakan kemampuan untuk melakukan dan merancang aktivitas pengembangan untuk meningkatkan dan memelihara kebugaran yang berdasarkan konsep yang benar dan memiliki nilai-nilai yang terkandung di dalamnya.

Aspek : Aktivitas Pengembangan

KOMPETENSI DASAR	INDIKATOR	MATERI POKOK
1.1. Merancang program latihan fisik untuk pemeliharaan kebugaran jasmani	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan berbagai bentuk latihan kebugaran jasmani yang sesuai dengan cabang olahraga yang diminati • Melakukan berbagai bentuk latihan untuk kekuatan otot • Melakukan berbagai bentuk latihan untuk daya tahan 	<ul style="list-style-type: none"> • Latihan kebugaran jasmani
1.2. Menyusun program pengukuran kebugaran jasmani	<ul style="list-style-type: none"> • Memahami konsep dasar tes dan pengukuran kebugaran jasmani • Menerapkan tes pengukuran kebugaran jasmani sesuai dengan cabang olahraga yang diminati 	<ul style="list-style-type: none"> • Tes dan Pengukuran kebugaran jasmani
1.3. Mengolah hasil pengukuran kebugaran jasmani	<ul style="list-style-type: none"> • Memahami konsep dasar tentang pengolahan hasil tes dan pengukuran kebugaran jasmani • Melakukan langkah-langkah pengolahan nilai hasil tes dan pengukuran kebugaran jasmani 	<ul style="list-style-type: none"> • Pengolahan hasil tes dan pengukuran

Standar Kompetensi : 2. Melakukan teknik, strategi, dan taktik berbagai permainan dan olahraga berdasarkan konsep yang benar dan memiliki nilai-nilai yang terkandung di dalamnya.

Aspek : Permainan dan Olahraga

KOMPETENSI DASAR	INDIKATOR	MATERI POKOK
2.1. Menerapkan strategi dan taktik salah satu nomor olahraga beregu menggunakan bola besar (sepak bola, bola voli, bola basket atau bola tangan)	<ul style="list-style-type: none"> • Menggunakan keterampilan yang sesuai dengan kebutuhan bila menghadapi situasi tertentu • Menggunakan berbagai variasi, bentuk, dan strategi dalam permainan sepak bola • Mengorganisasikan pertandingan • Mengimplementasikan peraturan pertandingan dan perwasitan • Mengaplikasikan nilai kerja sama kelompok, pantang menyerah, dan <i>fair play</i> dalam permainan 	<ul style="list-style-type: none"> • Strategi dan taktik permainan sepak bola • Administrasi dan organisasi pertandingan
	<ul style="list-style-type: none"> • Menggunakan berbagai strategi dan taktik permainan bola voli • Menggunakan keterampilan yang sesuai dengan kebutuhan bila menghadapi situasi tertentu • Mengorganisasikan pertandingan 	<ul style="list-style-type: none"> • Strategi dan taktik permainan bola voli • Administrasi dan organisasi pertandingan

KOMPETENSI DASAR	INDIKATOR	MATERI POKOK
	<ul style="list-style-type: none"> • Mengimplementasikan peraturan pertandingan dan perwasitan • Menerapkan nilai kerja sama kelompok, pantang menyerah, dan <i>fair play</i> dalam permainan 	
<p>2.2. Menerapkan strategi dan taktik salah satu nomor olahraga beregu menggunakan bola kecil (softball atau baseball)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Menggunakan berbagai strategi dan taktik permainan bola basket dan bola tangan • Menggunakan keterampilan yang sesuai dengan kebutuhan bila menghadapi situasi tertentu • Mengorganisasikan pertandingan • Mengimplementasikan peraturan pertandingan dan perwasitan • Menerapkan nilai kerja sama kelompok, pantang menyerah, dan <i>fair play</i> dalam permainan 	<ul style="list-style-type: none"> • Strategi dan taktik permainan bola basket dan bola tangan • Administrasi dan organisasi pertandingan

KOMPETENSI DASAR	INDIKATOR	MATERI POKOK
	<ul style="list-style-type: none"> • Mengimplementasikan peraturan pertandingan dan perwasitan • Menerapkan nilai kerja sama kelompok, pantang menyerah, dan <i>fair play</i> dalam permainan 	
2.3 Menerapkan strategi dan taktik salah satu nomor olahraga perorangan (tenis lapangan, tenis meja atau bulutangkis)	<ul style="list-style-type: none"> • Menerapkan strategi dan taktik permainan tunggal, ganda, dan ganda campuran dalam permainan bulutangkis, dan tenis • Mengorganisasikan pertandingan • Mengimplementasikan peraturan pertandingan dan perwasitan • Menerapkan nilai-nilai pantang menyerah dan <i>fair play</i> dalam permainan 	<ul style="list-style-type: none"> • Strategi dan taktik permainan tenis dan bulutangkis • Administrasi dan organisasi pertandingan
2.4. Menerapkan strategi dan taktik salah satu nomor olahraga perorangan atletik (lari, lompat, lempar atau tolak)	<ul style="list-style-type: none"> • Menerapkan strategi dan taktik lari jarak pendek • Menerapkan strategi dan taktik lari jarak menengah • Menerapkan strategi dan taktik lompat jauh • Menerapkan strategi dan taktik lompat tinggi • Menerapkan strategi dan taktik tolak peluru • Menerapkan strategi dan taktik lempar lembing 	<ul style="list-style-type: none"> • Strategi dan taktik atletik • Administrasi dan organisasi perlombaan

KOMPETENSI DASAR	INDIKATOR	MATERI POKOK
	<ul style="list-style-type: none"> • Menerapkan strategi dan taktik lempar cakram • Mengorganisasikan perlombaan • Mengimplementasikan peraturan perlombaan dan perwasitan • Menerapkan nilai-nilai pantang menyerah dan fair play dalam permainan 	
2.5. Menerapkan strategi dan taktik salah satu nomor olahraga perorangan (bela diri)	<ul style="list-style-type: none"> • Menerapkan strategi dan taktik penyerangan dan pertahanan dalam olahraga beladiri • Mengorganisasikan pertandingan • Mengimplementasikan peraturan pertandingan dan perwasitan • Menerapkan nilai-nilai pantang menyerah dan fair play dalam permainan 	<ul style="list-style-type: none"> • Strategi dan taktik beladiri • Administrasi dan organisasi pertandingan

Standar Kompetensi : 3. Melakukan berbagai keterampilan senam berdasarkan konsep yang benar dan memiliki nilai-nilai yang terkandung di dalamnya.

Aspek : Aktivitas Senam

KOMPETENSI DASAR	INDIKATOR	MATERI POKOK
3.1. Melakukan salah satu nomor senam lantai dengan alat atau tanpa alat	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan gerakan salto ke depan • Melakukan gerakan flik-flak 	<ul style="list-style-type: none"> • Senam lantai dan ketangkasan

KOMPETENSI DASAR	INDIKATOR	MATERI POKOK
	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan gerakan lompat kangkang • Melakukan gerakan loncat harimau (<i>Tiger sprong</i>) • Melakukan gerakan lompat jongkok • Berguling di atas peti • Melakukan gerak ketangkasan beregu (membentuk piramid) 	

Standar Kompetensi : 4. Melakukan berbagai aktivitas ritmik, hasil kreasi rangkaian, dan koordinasi gerak berirama yang berdasarkan konsep yang benar dan memiliki nilai-nilai yang terkandung didalamnya

Aspek : Aktivitas Ritmik

KOMPETENSI DASAR	INDIKATOR	MATERI POKOK
4.1. Menyusun rangkaian gerak sederhana senam aerobik	<ul style="list-style-type: none"> • Menciptakan rangkaian gerak senam aerobik 	<ul style="list-style-type: none"> • Gerak senam aerobik

Standar Kompetensi : 5. Memperagakan teknik-teknik gaya renang, permainan di air, dan upaya penyelamatan di air berdasarkan konsep yang benar dan memiliki nilai-nilai yang terkandung di dalamnya.

Aspek : Akuatik (Aktivitas Air)

KOMPETENSI DASAR	INDIKATOR	MATERI POKOK
5.1. Melakukan penyelamatan di air	<ul style="list-style-type: none"> • Memahami berbagai teknik penyelamatan di air 	<ul style="list-style-type: none"> • Penyelamatan di air

KOMPETENSI DASAR	INDIKATOR	MATERI POKOK
	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan penyelamatan dengan membawa satu korban 	
5.2. Bermain polo air	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan keterampilan bermain polo air Melakukan permainan polo air 	<ul style="list-style-type: none"> Polo air

Standar Kompetensi : 6. Melakukan berbagai aktivitas di luar Kelas seperti keterampilan penjelajahan dan penyelamatan dalam kegiatan kegiatan di alam bebas berdasarkan konsep yang benar dan memiliki nilai-nilai yang terkandung di dalamnya.

Aspek : Pendidikan Luar Kelas (*Outdoor Education*)

KOMPETENSI DASAR	INDIKATOR	MATERI POKOK
6.1. Merancang penjelajahan di alam bebas	<ul style="list-style-type: none"> Memilih jalan yang aman untuk dilalui Memilih lokasi yang nyaman untuk istirahat Menggunakan peralatan dan perlengkapan yang sesuai Menerapkan prinsip dasar menjelajah hutan dan pegunungan Memiliki etika yang baik dalam aktivitas penjelajahan 	<ul style="list-style-type: none"> Penjelajahan di hutan dan pegunungan
6.2. mempraktikkan penyelamatan kegiatan di alam bebas	<ul style="list-style-type: none"> Menampilkan keterampilan dasar penyelamatan kecelakaan dalam 	<ul style="list-style-type: none"> Penyelamatan di hutan dan gunung

KOMPETENSI DASAR	INDIKATOR	MATERI POKOK
	penjelajahan di hutan dan pegunungan • Mempraktikkan penyelamatan kecelakaan dalam penjelajahan di hutan dan gunung	

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).