

62. Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan untuk Sekolah Menengah Pertama (SMP)/Madrasah Tsanawiyah (MTs)

A. Latar Belakang

Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berfikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan terpilih yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional.

Pendidikan sebagai suatu proses pembinaan manusia yang berlangsung seumur hidup, pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan yang diajarkan di sekolah memiliki peranan sangat penting, yaitu memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk terlibat langsung dalam berbagai pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan yang terpilih yang dilakukan secara sistematis. Pembekalan pengalaman belajar itu diarahkan untuk membina pertumbuhan fisik dan pengembangan psikis yang lebih baik, sekaligus membentuk pola hidup sehat dan bugar sepanjang hayat.

Pendidikan memiliki sasaran pedagogis, oleh karena itu pendidikan kurang lengkap tanpa adanya pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan, karena gerak sebagai aktivitas jasmani adalah dasar bagi manusia untuk mengenal dunia dan dirinya sendiri yang secara alami berkembang searah dengan perkembangan zaman.

Selama ini telah terjadi kecenderungan dalam memberikan makna mutu pendidikan yang hanya dikaitkan dengan aspek kemampuan kognitif. Pandangan ini telah membawa akibat terabaikannya aspek-aspek moral, akhlak, budi pekerti, seni, psikomotor, serta life skill. Dengan diterbitkannya Undang-undang Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional dan Peraturan Pemerintah Nomor 19 Tahun 2005 tentang Standar Nasional Pendidikan akan memberikan peluang untuk menyempurnakan kurikulum yang komprehensif dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional.

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

B. Tujuan

Mata pelajaran Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan bertujuan agar peserta didik memiliki kemampuan sebagai berikut.

1. Mengembangkan keterampilan pengelolaan diri dalam upaya pengembangan dan pemeliharaan kebugaran jasmani serta pola hidup sehat melalui berbagai aktivitas jasmani dan olahraga yang terpilih
2. Meningkatkan pertumbuhan fisik dan pengembangan psikis yang lebih baik.
3. Meningkatkan kemampuan dan keterampilan gerak dasar
4. Meletakkan landasan karakter moral yang kuat melalui internalisasi nilai-nilai yang terkandung di dalam pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan
5. Mengembangkan sikap sportif, jujur, disiplin, bertanggungjawab, kerjasama, percaya diri dan demokratis
6. Mengembangkan keterampilan untuk menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain dan lingkungan
7. Memahami konsep aktivitas jasmani dan olahraga di lingkungan yang bersih sebagai informasi untuk mencapai pertumbuhan fisik yang sempurna, pola hidup sehat dan kebugaran, terampil, serta memiliki sikap yang positif

C. Ruang Lingkup

Ruang lingkup mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan untuk jenjang SMP / MTs adalah sebagai berikut.

1. Permainan dan olahraga meliputi: olahraga tradisional, permainan. eksplorasi gerak, keterampilan lokomotor non-lokomotor, dan manipulatif, atletik, kasti, rounders, kippers, sepak bola, bola basket, bola voli, tenis meja, tenis lapangan, bulu tangkis, dan beladiri, serta aktivitas lainnya
2. Aktivitas pengembangan meliputi: mekanika sikap tubuh, komponen kebugaran jasmani, dan bentuk postur tubuh serta aktivitas lainnya
3. Aktivitas senam meliputi: ketangkasan sederhana, ketangkasan tanpa alat, ketangkasan dengan alat, dan senam lantai, serta aktivitas lainnya
4. Aktivitas ritmik meliputi: gerak bebas, senam pagi, SKJ, dan senam aerobic serta aktivitas lainnya

5. Aktivitas air meliputi: permainan di air, keselamatan air, keterampilan bergerak di air, dan renang serta aktivitas lainnya
6. Pendidikan luar kelas, meliputi: piknik/karyawisata, pengenalan lingkungan, berkemah, menjelajah, dan mendaki gunung
7. Kesehatan, meliputi penanaman budaya hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari, khususnya yang terkait dengan perawatan tubuh agar tetap sehat, merawat lingkungan yang sehat, memilih makanan dan minuman yang sehat, mencegah dan merawat cedera, mengatur waktu istirahat yang tepat dan berperan aktif dalam kegiatan P3K dan UKS. Aspek kesehatan merupakan aspek tersendiri, dan secara implisit masuk ke dalam semua aspek.

D. Standar Kompetensi dan Kompetensi Dasar

Kelas VII, Semester 1

Standar Kompetensi	Kompetensi Dasar
1. Mempraktikkan berbagai teknik dasar permainan dan olahraga, serta nilai-nilai yang terkandung di dalamnya	<p>1.1 Mempraktikkan variasi dan kombinasi teknik dasar salah satu permainan dan olahraga beregu bola besar lanjutan dengan koordinasi yang baik, serta nilai kerjasama, toleransi, percaya diri, keberanian, menghargai lawan, bersedia berbagi tempat dan peralatan**)</p> <p>1.2 Mempraktikkan variasi dan kombinasi teknik dasar salah satu permainan dan olahraga beregu bola kecil lanjutan dengan koordinasi yang baik, serta nilai kerjasama, toleransi, percaya diri, keberanian, menghargai lawan, bersedia berbagi tempat dan peralatan **)</p> <p>1.3 Mempraktikkan variasi dan kombinasi teknik dasar atletik serta nilai toleransi, percaya diri, keberanian, menjaga keselamatan diri dan orang lain, bersedia berbagi tempat dan peralatan. **)</p> <p>1.4 Mempraktikkan variasi dan kombinasi teknik dasar salah satu permainan olahraga bela diri dengan koordinasi yang baik serta nilai keberanian, kejujuran, menghormati lawan dan percaya diri **)</p>
2. Mempraktikkan latihan kebugaran jasmani, dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya	<p>2.1 Mempraktikkan jenis latihan kekuatan dan daya tahan otot serta nilai disiplin dan tanggung jawab</p> <p>2.2 Mempraktikkan latihan daya tahan jantung dan paru-paru, serta nilai disiplin dan tanggung jawab</p>

Standar Kompetensi	Kompetensi Dasar
3. Mempraktikkan senam dasar dengan teknik dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya	3.1 Mempraktikkan senam dasar dengan bentuk latihan keseimbangan bertumpu pada kaki , serta nilai disiplin, keberanian, dan tanggung jawab 3.2 Mempraktikkan senam dasar dengan bentuk latihan keseimbangan bertumpu selain kaki serta nilai disiplin, keberanian dan tanggung jawab
4 Mempraktikkan senam irama tanpa alat , dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya	4.1 Mempraktikkan teknik dasar senam irama tanpa alat, gerak langkah kaki mengikuti irama , serta nilai disiplin, estetika, toleransi dan keluwesan 4.2 Mempraktikkan teknik dasar senam irama tanpa alat, gerak mengayun satu lengan mengikuti irama , serta nilai kedisiplinan, estetika, toleransi dan keluwesan
5. Mempraktikkan sebagian teknik dasar renang gaya dada , dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya*)	5.1 Mempraktikkan teknik dasar gerakan kaki renang gaya dada serta nilai disiplin, keberanian dan kebersihan 5.2 Mempraktikkan teknik dasar gerakan lengan renang gaya dada serta nilai disiplin, keberanian dan kebersihan 5.3 Mempraktikkan teknik dasar gerakan kaki, gerakan lengan, dan pernapasan gaya dada serta nilai disiplin, keberanian dan kebersihan
6. Mempraktikkan perkemahan dan dasar-dasar penyelamatan di lingkungan sekolah , dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya***)	6.1 Mempraktikkan pemilihan tempat yang tepat untuk mendirikan tenda perkemahan, mempraktikkan teknik dasar pemasangan tenda untuk perkemahan di lingkungan sekolah secara beregu , serta nilai kerjasama, tanggung jawab dan tenggang rasa

Standar Kompetensi	Kompetensi Dasar
	6.2 Mempraktikkan penyelamatan dan P3K terhadap jenis luka ringan serta nilai kerja sama, tanggung jawab dan tenggang rasa
7. Menerapkan budaya hidup sehat	7.1 Memahami pola makan sehat 7.2 Memahami perlunya keseimbangan gizi

Kelas VII, Semester 2

Standar Kompetensi	Kompetensi Dasar
8. Mempraktikkan teknik dasar permainan dan olahraga dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya	8.1 Mempraktikkan teknik dasar salah satu nomor olahraga bola besar beregu lanjutan serta nilai kerja sama, toleransi, memecahkan masalah, menghargai teman dan keberanian**)) 8.2 Mempraktikkan teknik dasar salah satu nomor olahraga bola kecil beregu dan perorangan , serta nilai kerjasama, kejujuran, dan menghormati lawan**)) 8.3 Mempraktikkan teknik dasar perorangan lanjutan atletik , serta nilai disiplin, semangat, sportifitas, percaya diri dan kejujuran**)) 8.4 Mempraktikkan teknik dasar salah satu permainan dan olahraga perorangan beladiri lanjutan serta nilai kerjasama, kejujuran, percaya diri dan menghormati lawan**))
9. Mempraktikkan latihan kebugaran jasmani dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya	9.1 Mempraktikkan jenis latihan untuk kelentukan dan keseimbangan serta nilai disiplin dan tanggung jawab 9.2 Mempraktikkan jenis latihan kecepatan dan kelincahan serta nilai disiplin dan tanggung jawab

Standar Kompetensi	Kompetensi Dasar
10. Mempraktikkan teknik dasar senam lantai dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya	10.1 Mempraktikkan teknik dasar gerak guling depan serta nilai kedisiplinan, keberanian, tanggung jawab 10.2 Mempraktikkan teknik dasar guling belakang serta nilai disiplin, keberanian dan tanggung jawab
11. Mempraktikkan senam irama tanpa alat dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya	11.1 Mempraktikkan teknik dasar senam irama tanpa alat gerak mengayun dua lengan mengikuti irama , serta nilai disiplin, estetika toleransi dan keluwesan 11.2 Mempraktikkan teknik dasar senam irama tanpa alat dengan melangkah dan mengayun , serta nilai disiplin, estetika, toleransi dan keluwesan
12. Mempraktikkan teknik dasar renang gaya bebas , dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya*)	12.1 Mempraktikkan koordinasi gerakan kaki dan lengan renang gaya bebas serta nilai disiplin, keberanian dan kebersihan 12.2 Mempraktikkan koordinasi gerakan lengan dan pernapasan renang gaya bebas serta nilai disiplin, keberanian dan kebersihan 12.3 Mempraktikkan koordinasi renang gaya bebas serta nilai disiplin, keberanian dan kebersihan
13. Menerapkan budaya hidup sehat	13.1 Memahami berbagai penyakit menular seksual (PMS) 13.2 Memahami cara menghindari penyakit menular seksual

Kelas VIII, Semester 1

Standar Kompetensi	Kompetensi Dasar
<p>1. Mempraktikkan berbagai teknik dasar permainan dan olahraga dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya</p>	<p>1.1 Mempraktikkan teknik dasar salah satu permainan dan olahraga beregu bola besar lanjutan dengan koordinasi yang baik serta nilai kerjasama, toleransi, percaya dini, keberanian, menghargai lawan, bersedia berbagi tempat dan peralatan**)</p> <p>1.2 Mempraktikkan teknik dasar salah satu permainan dan olahraga beregu bola kecil lanjutan dengan koordinasi yang baik serta nilai kerjasama, toleransi, percaya diri, keberanian, menghargai lawan, bersedia berbagi tempat dan peralatan**)</p> <p>1.3 Mempraktikkan teknik dasar salah satu permainan olahraga atletik lanjutan dengan koordinasi yang baik serta nilai kerjasama, toleransi, percaya diri, keberanian, menghargai lawan, bersedia berbagi tempat dan peralatan **)</p> <p>1.4 Mempraktikkan teknik dasar salah satu permainan olahraga bela diri lanjutan dengan koordinasi yang baik serta nilai keberanian, kejujuran, menghormati lawan dan percaya diri **)</p>
<p>2. Mempraktikkan latihan kebugaran dalam bentuk latihan sirkuit dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya</p>	<p>2.1 Mempraktikkan latihan kekuatan dan daya tahan anggota badan bagian atas dengan sistem sirkuit serta nilai disiplin dan tanggung jawab</p> <p>2.2 Mempraktikkan latihan kekuatan dan daya tahan anggota badan bagian bawah dengan sistem sirkuit serta nilai disiplin dan tanggung jawab</p>

Standar Kompetensi	Kompetensi Dasar
3. Mempraktikkan teknik dasar senam lantai dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya	3.1 Mempraktikkan teknik dasar senam lantai meroda berdasarkan konsep yang serta nilai kedisiplinan, keberanian dan tanggung jawab 3.2 Mempraktikkan teknik dasar senam lantai guling lenting serta nilai kedisiplinan, keberanian dan tanggung jawab
4. Mempraktikkan senam irama dengan alat dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya	4.1 Mempraktikkan teknik dasar senam irama menggunakan tongkat atau simpai dengan gerakan mengayun dan memutar ke berbagai arah serta nilai disiplin, toleransi dan estetika 4.2 Mempraktikkan kombinasi gerakan mengayun/memutar ke berbagai arah dengan gerak melangkah serta nilai disiplin, toleransi, keluwesan gerak, dan estetika
5. Mempraktikkan teknik dasar renang gaya bebas dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya*)	5.1 Mempraktikkan teknik dasar gerakan kaki renang gaya bebas serta nilai disiplin, keberanian dan kebersihan 5.2 Mempraktikkan teknik dasar gerakan lengan renang gaya bebas serta nilai disiplin, keberanian dan kebersihan 5.3 Mempraktikkan teknik dasar pernapasan renang gaya bebas serta nilai disiplin, keberanian dan kebersihan
6. Menerapkan budaya hidup sehat	6.1 Mengenal bahaya seks bebas 6.2 Menolak budaya seks bebas

Kelas VIII, Semester 2

Standar Kompetensi	Kompetensi Dasar
<p>7. Mempraktikkan berbagai teknik dasar permainan dan olahraga dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya</p>	<p>7.1 Mempraktikkan variasi dan kombinasi teknik dasar salah satu permainan dan olahraga beregu bola besar lanjutan dengan koordinasi yang baik serta nilai kerjasama, toleransi, percaya diri, keberanian, menghargai lawan, bersedia berbagi tempat dan peralatan**)</p> <p>7.2 Mempraktikkan variasi dan kombinasi teknik dasar salah satu permainan dan olahraga bola kecil lanjutan dengan koordinasi yang baik serta nilai kerjasama, toleransi, percaya diri, keberanian, menghargai lawan, bersedia berbagi tempat dan peralatan**)</p> <p>7.3 Mempraktikkan variasi dan kombinasi teknik dasar lanjutan atletik dengan koordinasi yang baik serta nilai percaya diri, keberanian, menjaga keselamatan diri dan orang lain, bersedia berbagi tempat dan peralatan**)</p> <p>7.4 Mempraktikkan variasi dan kombinasi teknik dasar salah satu permainan olahraga bela diri lanjutan dengan koordinasi yang baik serta nilai keberanian, kejujuran, menghormati lawan dan percaya diri**)</p>
<p>8. Mempraktikkan latihan kebugaran dalam bentuk latihan sirkuit dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya</p>	<p>8.1 Mempraktikkan latihan kecepatan dan kelincahan anggota badan bagian atas serta nilai disiplin dan tanggung jawab</p> <p>8.2 Mempraktikkan latihan kecepatan dan kelincahan anggota badan bagian bawah serta nilai disiplin dan tanggung jawab</p>
<p>9. Mempraktikkan teknik dasar senam lantai dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya</p>	<p>9.1 Mempraktikkan rangkaian teknik dasar gerak meroda dan guling depan serta nilai disiplin, keberanian dan tanggung jawab</p>

Standar Kompetensi	Kompetensi Dasar
	9.2 Mempraktikkan rangkaian teknik dasar guling depan dan guling lenting serta nilai disiplin, keberanian dan tanggung jawab.
10. Mempraktikkan senam irama dengan alat dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya	10.1 Mempraktikkan variasi gerakan mengayun ke berbagai arah serta nilai disiplin, toleransi dan keluwesan gerak 10.2 Mempraktikkan variasi gerakan memutar ke berbagai arah serta nilai disiplin, toleransi dan keluwesan
11. Mempraktikkan teknik dasar renang gaya dada dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya*)	11.1 Mempraktikkan koordinasi teknik dasar meluncur lanjutan, gerakan kaki dan lengan renang gaya dada dalam jarak tertentu serta nilai disiplin, keberanian dan kebersihan 11.2 Mempraktikkan koordinasi teknik dasar pernapasan renang gaya dada serta nilai disiplin, keberanian dan kebersihan
12. Mempraktikkan penjelajahan di sekitar sekolah dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya***)	12.1 Mendiskripsikan perencanaan kegiatan penjelajahan secara sederhana 12.2 Mempraktikkan keterampilan penjelajahan di sekitar sekolah serta nilai kerjasama, toleransi, tolong menolong, etika, memperhatikan keselamatan dan kebersihan lingkungan
13. Menerapkan budaya hidup sehat	13.1 Memahami berbagai penyakit menular yang bersumber dari lingkungan tidak sehat 13.2 Memahami cara menghindari penyakit menular yang bersumber dari lingkungan tidak sehat

Kelas IX, Semester 1

Standar Kompetensi	Kompetensi dasar
<p>1. Mempraktikkan berbagai teknik dasar ke dalam permainan dan olahraga serta nilai-nilai yang terkandung didalamnya</p>	<p>1.1 Mempraktikkan variasi dan kombinasi teknik dasar salah satu permainan dan olahraga beregu bola besar lanjutan dengan konsisten serta nilai kerjasama, toleransi, percaya diri, keberanian, menghargai lawan dan bersedia berbagi tempat dan peralatan**))</p> <p>1.2 Mempraktikkan variasi dan kombinasi teknik dasar salah satu permainan dan olahraga beregu bola kecil lanjutan dengan konsisten serta nilai kerjasama, toleransi, percaya diri, keberanian, menghargai lawan, bersedia berbagi tempat dan peralatan**))</p> <p>1.3 Mempraktikkan teknik dasar atletik lanjutan serta nilai toleransi, percaya diri, keberanian, menjaga keselamatan diri dan orang lain, bersedia berbagi tempat dan peralatan**))</p> <p>1.4 Mempraktikkan variasi dan kombinasi teknik dasar salah satu permainan olahraga bela diri lanjutan dengan konsisten serta nilai keberanian, kejujuran, menghormati lawan dan percaya diri **))</p>
<p>2. Mempraktikkan jenis latihan beban dengan alat sederhana untuk meningkatkan kebugaran dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya</p>	<p>2.1 Mengidentifikasi jenis-jenis latihan yang sesuai dengan kebutuhan</p> <p>2.2 Mempraktikkan latihan kekuatan, kecepatan, daya tahan dan kelentukan untuk kebugaran jasmani sesuai dengan kebutuhan dengan menggunakan alat sederhana serta nilai semangat, tanggung jawab, disiplin, dan percaya diri</p>
<p>3. Mempraktikkan rangkaian gerak senam lantai dengan gerakan yang benar dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya</p>	<p>3.1 Mempraktikkan rangkaian senam lantai tanpa alat serta nilai percaya diri, kerja sama, disiplin, keberanian, dan keselamatan</p>

Standar Kompetensi	Kompetensi dasar
	3.2 Mempraktikkan beberapa rangkaian senam lantai , serta nilai keberanian, kedisiplinan, keluwesan dan estetika
4. Mempraktikkan rangkaian gerak teknik senam irama tanpa dan dengan alat serta nilai-nilai yang terkandung di dalamnya	<p>4.1 Mempraktikkan rangkaian aktivitas ritmik tanpa alat dengan koordinasi gerak yang baik serta nilai disiplin, toleransi, keluwesan dan estetika</p> <p>4.2 Mempraktikkan rangkaian aktivitas ritmik berirama menggunakan alat dengan koordinasi gerak serta nilai disiplin, toleransi, keluwesan, dan estetika</p>
5. Mempraktikkan teknik dasar renang gaya punggung dan nilai- nilai yang terkandung di dalamnya*)	<p>5.1 Mempraktikkan teknik dasar gerakan kaki renang gaya punggung serta nilai disiplin, keberanian dan kebersihan</p> <p>5.2 Mempraktikkan teknik dasar gerakan lengan renang gaya punggung serta nilai disiplin, keberanian dan kebersihan</p> <p>5.3 Mempraktikkan teknik dasar pernapasan renang gaya punggung serta nilai disiplin, keberanian dan kebersihan</p>
6. Mempraktikkan dasar-dasar penjelajahan di alam bebas dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya***)	<p>6.1 Mempraktikkan rencana kegiatan penjelajahan</p> <p>6.2 Mempraktikkan berbagai keterampilan untuk memecahkan masalah yang ditemukan dalam aktivitas penjelajahan di alam bebas serta nilai kerjasama, disiplin, keselamatan, kebersihan, dan etika</p>
7. Menerapkan budaya hidup sehat	<p>7.1 Memahami berbagai bahaya kebakaran</p> <p>7.2 Memahami cara menghindari bahaya kebakaran</p>

Kelas IX, Semester 2

Standar Kompetensi	Kompetensi Dasar
<p>8. Mengembangkan berbagai teknik dasar ke dalam permainan dan olahraga serta nilai-nilai yang terkandung di dalamnya</p>	<p>8.1 Mempraktikkan variasi dan kombinasi teknik dasar salah satu permainan dan olahraga beregu bola besar lanjutan dengan tepat dan lancar serta nilai kerjasama, toleransi, percaya diri, keberanian, menghargai lawan, bersedia berbagi tempat dan peralatan**)</p> <p>8.2 Mempraktikkan variasi dan kombinasi teknik dasar salah satu permainan dan olahraga beregu bola kecil lanjutan dengan tepat dan lancar serta nilai kerjasama, toleransi, percaya diri, keberanian, menghargai lawan, berbagi tempat dan peralatan**)</p> <p>8.3 Mempraktikkan teknik dasar atletik lanjutan serta nilai toleransi, percaya diri, keberanian, keselamatan, berbagi tempat dan peralatan**)</p> <p>8.4 Mempraktikkan variasi dan kombinasi teknik dasar salah satu permainan olahraga bela diri lanjutan dengan tepat dan lancar serta nilai keberanian, kejujuran, menghormati lawan dan percaya diri**)</p>
<p>9. Mempraktikkan tes kebugaran jasmani secara sederhana</p>	<p>9.1 Mempraktikkan tes kesegaran jasmani secara sederhana</p> <p>9.2 Menginterpretasi secara sederhana hasil tes dalam menentukan derajat kebugaran</p>
<p>10. Mempraktikkan rangkaian gerak senam dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya</p>	<p>10.1 Mempraktikkan rangkaian senam lantai tanpa alat serta nilai percaya diri, kerja sama, tanggung jawab, menghargai teman</p>

Standar Kompetensi	Kompetensi Dasar
	10.2 Mempraktikkan rangkaian senam lantai dengan alat serta nilai percaya diri dan disiplin
11. Mempraktikkan senam irama dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya	<p>11.1 Mempraktikkan kombinasi gerak berirama tanpa alat dengan koordinasi yang benar serta nilai disiplin, toleransi, keluwesan dan estetika</p> <p>11.2 Mempraktikkan gerak rangkaian senam irama menggunakan alat dengan koordinasi serta nilai kedisiplinan, toleransi, keluwesan, dan estetika</p>
12. Mempraktikkan kecakapan teknik dasar gaya renang dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya*)	<p>12.1 Mempraktikkan koordinasi teknik dasar meluncur, gerakan kaki dan lengan, renang gaya bebas dalam jarak tertentu serta nilai disiplin, keberanian dan kebersihan</p> <p>12.2 Mempraktikkan koordinasi teknik dasar meluncur, gerakan kaki, lengan dan pernapasan, renang gaya bebas dalam jarak tertentu serta nilai disiplin, keberanian dan kebersihan</p>
13. Mempraktikkan keterampilan dasar penjelajahan, dan penyelamatan aktivitas di alam bebas dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya***)	<p>13.1 Mempraktikkan perencanaan dasar-dasar kegiatan menjelajah alam bebas serta nilai kerjasama, toleransi, tolong menolong, pengambilan keputusan dalam kelompok.</p> <p>13.2 Mempraktikkan keterampilan dasar penyelamatan penjelajahan di alam bebas serta nilai kerjasama, toleransi, tolong menolong, keputusan dalam kelompok</p>
14. Menerapkan budaya hidup sehat	<p>14.1 Memahami berbagai bahaya bencana alam</p> <p>14.2 Memahami cara menghadapi berbagai bencana alam</p>

Keterangan

1. *) Diajarkan sebagai kegiatan pilihan, disesuaikan dengan situasi dan kondisi sekolah
**) Materi pilihan, disesuaikan dengan fasilitas dan peralatan yang tersedia
***) Diajarkan sebagai kegiatan yang dapat dilakukan dalam semester 1 dan atau semester 2
2. Untuk pembinaan peserta didik yang berminat terhadap salah satu atau beberapa cabang tertentu dapat dilakukan melalui kegiatan ekstra kurikuler

E. Arah Pengembangan

Standar kompetensi dan kompetensi dasar menjadi arah dan landasan untuk mengembangkan materi pokok, kegiatan pembelajaran, dan indikator pencapaian kompetensi untuk penilaian. Dalam merancang kegiatan pembelajaran dan penilaian perlu memperhatikan Standar Proses dan Standar Penilaian.