

PERMENDIKBUD 68 TAHUN 2013
TENTANG KERANGKA DASAR DAN STRUKTUR KURIKULUM SMP – MTS
HAL 80-85

9. Kompetensi Dasar Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan

KELAS VII

KELAS VII KOMPETENSI INTI	KOMPETENSI DASAR
<p>1. Menghargai dan menghayati ajaran agama yang dianutnya</p>	<p>1.1 Menghayati dan mengamalkan nilai-nilai agama yang dianut dalam melakukan aktivitas jasmani, permainan, dan olahraga, dicerminkan dengan:</p> <ul style="list-style-type: none"> a. Pembiasaan perilaku berdoa sebelum dan sesudah pelajaran. b. Selalu berusaha secara maksimal dan tawakal dengan hasil akhir. c. Membiasakan berperilaku baik dalam berolahraga dan latihan.
<p>2. Menghargai dan menghayati perilaku jujur, disiplin, tanggungjawab, peduli (toleransi, gotong royong), santun, percaya diri, dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam dalam jangkauan pergaulan dan keberadaannya</p>	<p>2.1 Berperilaku sportif dalam bermain. 2.2 Bertanggung jawab dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran serta menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar. 2.3 Menghargai perbedaan karakteristik individual dalam melakukan berbagai aktivitas fisik. 2.4 Menunjukkan kemauan kerjasama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik. 2.5 Toleransi dan mau berbagi dengan teman dalam melakukan berbagai aktivitas fisik. 2.6 Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik. 2.7 Menerima kekalahan dan kemenangan dalam permainan. 2.8 Memiliki perilaku hidup sehat.</p>
<p>3. Memahami pengetahuan (faktual, konseptual, dan prosedural) berdasarkan rasa ingin tahunya</p>	<p>3.1 Memahami konsep keterampilan gerak fundamental permainan bola besar.</p>

KELAS VII KOMPETENSI INTI	KOMPETENSI DASAR
<p>tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya terkait fenomena dan kejadian tampak mata</p>	<p>3.2 Memahami konsep keterampilan gerak fundamental permainan bola kecil.</p> <p>3.3 Memahami konsep keterampilan gerak fundamental salah satu nomor atletik (jalan cepat, lari, lompat, dan lempar).</p> <p>3.4 Memahami konsep keterampilan gerak fundamental olahraga beladiri.</p> <p>3.5 Memahami konsep latihan peningkatan derajat kebugaran jasmaniyang terkait dengan kesehatan, dan pengukuran hasilnya.</p> <p>3.6 Memahami konsep gabungan pola gerak dominan dalam bentuk rangkaian keterampilan dasar senam lantai.</p> <p>3.7 Memahami konsep keterampilan gerak fundamental (langkah dan ayunan lengan) dalam bentuk rangkaian keterampilan dasar aktivitas gerak ritmik.</p>
<p>4. Mencoba, mengolah, dan menyaji dalam ranah konkret (menggunakan, mengurai, merangkai, memodifikasi, dan membuat) dan ranah abstrak (menulis, membaca, menghitung, menggambar, dan mengarang) sesuai dengan yang dipelajari di sekolah dan sumber lain yang sama dalam sudut pandang/teori</p>	<p>4.1 mempraktikkan teknik dasar permainan bola besar dengan menekankan gerak dasar fundamental.</p> <p>4.2 mempraktikkan teknik dasar permainan bola kecil dengan menekankan gerak dasar fundamental.</p> <p>4.3 mempraktikkan teknik dasar atletik (jalan cepat, lari, lompat dan lempar) menekankan gerak dasar fundamentalnya.</p> <p>4.4 mempraktikkan teknik dasar olahraga beladiri dengan menekankan gerak dasar fundamentalnya.</p> <p>4.5 Mencoba mengukur komponen kebugaran jasmani terkait kesehatan dan keterampilan berdasarkan norma instrumen yang</p>

KELAS VII KOMPETENSI INTI	KOMPETENSI DASAR
	<p>digunakan.</p> <p>4.6 Mempraktikkan gabungan pola gerak dominan menuju teknik dasar senam lantai.</p> <p>4.7 Mempraktikkan aktivitas pola gerak melangkah dan irama gerak dalam aktivitas gerak.</p> <p>4.8 Mempraktikkan satu atau dua teknik dasar gaya renang dengan koordinasi yang baik dengan jarak tertentu.</p> <p>4.9 Mencoba mempraktikkan tindakan P3K pada kejadian darurat, baik pada diri sendiri maupun orang lain.</p> <p>4.10 Mencoba menerapkan konsep gaya hidup sehat untuk mencegah berbagai penyakit.</p>

KELAS VIII

KELAS VII KOMPETENSI INTI	KOMPETENSI DASAR
1. Menghargai dan menghayati ajaran agama yang dianutnya	1.1 Menghayati dan mengamalkan nilai-nilai agama yang dianut dalam melakukan aktivitas jasmani, permainan, dan olahraga, dicerminkan dengan: a. Pembiasaan perilaku berdoa sebelum dan sesudah pelajaran. b. Selalu berusaha secara maksimal dan tawakal dengan hasil akhir. c. Membiasakan berperilaku baik dalam berolahraga dan latihan.
2. Menghargai dan menghayati perilaku jujur, disiplin, tanggungjawab, peduli (toleransi, gotong royong), santun, percaya diri, dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam dalam jangkauan pergaulan dan keberadaannya	2.1 Berperilaku sportif dalam bermain. 2.2 Bertanggung jawab dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran serta menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar. 2.3 Menghargai perbedaan karakteristik individual dalam melakukan berbagai aktivitas fisik. 2.4 Menunjukkan kemauan kerjasama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik . 2.5 Toleransi dan mau berbagi dengan teman dalam melakukan berbagai aktivitas fisik. 2.6 Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik. 2.7 Menerima kekalahan dan kemenangan dalam permainan. 2.8 Memiliki perilaku hidup sehat.
3. Memahami dan menerapkan pengetahuan (faktual, konseptual, dan prosedural) berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya terkait fenomena dan kejadian tampak mata	3.1 Memahami konsep variasi dan kombinasi keterampilan permainan bola besar. 3.2 Memahami konsep variasi dan kombinasi keterampilan permainan bola kecil. 3.3 Memahami konsep variasi dan kombinasi keterampilan salah satu

KELAS VII KOMPETENSI INTI	KOMPETENSI DASAR
	<p>nomor atletik (jalan cepat, lari, lompat, dan lempar).</p> <p>3.4 Memahami konsep variasi dan kombinasi keterampilan olahraga beladiri.</p> <p>3.5 Memahami konsep latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan dan keterampilan, serta pengukuran hasilnya.</p> <p>3.6 Memahami konsep variasi dan kombinasi keterampilan dasar senam lantai dalam bentuk rangkaian sederhana.</p> <p>3.7 Memahami konsep variasi keterampilan dasar aktivitas gerak ritmik dalam bentuk rangkaian sederhana.</p> <p>3.8 Memahami konsep keterampilan dua gaya renang berbeda.</p> <p>3.9 Memahami prinsip-prinsip pencegahan terhadap bahaya seks bebas, NAPZA, dan obat berbahaya lainnya, bagi diri sendiri, keluarga dan masyarakat.</p> <p>3.10 Memahami konsep pola makan sehat, bergizi dan seimbang.</p> <p>3.11 Memahami manfaat jangka panjang dari partisipasi dalam aktivitas fisik secara teratur.</p> <p>3.12 Memahami metode untuk memonitor denyut jantung.</p>
<p>4. Mengolah, menyaji, dan menalar dalam ranah konkret (menggunakan, mengurai, merangkai, memodifikasi, dan membuat) dan ranah abstrak (menulis, membaca, menghitung, menggambar, dan mengarang) sesuai dengan yang dipelajari di sekolah dan sumber lain yang sama dalam sudut pandang/teori</p>	<p>4.1 mempraktikkan variasi dan kombinasi keterampilan berbagai permainan bola besar dengan koordinasi yang baik.</p> <p>4.2 mempraktikkan variasi dan kombinasi keterampilan berbagai permainan bola kecil dengan koordinasi yang baik.</p> <p>4.3 mempraktikkan variasi dan kombinasi keterampilan atletik (jalan cepat, lari, lompat, dan</p>

KELAS VII KOMPETENSI INTI	KOMPETENSI DASAR
	<p>lempar) dengan koordinasi yang baik</p> <p>4.4 Mempraktikkan variasi dan kombinasi keterampilan olahraga beladiri.</p> <p>4.5 Mempraktikkan latihan peningkatan derajat kebugaran jasmaniyang terkait dengan kesehatan dan keterampilan, serta pengukuran hasilnya.</p> <p>4.6 Mempraktikkan variasi dan kombinasi keterampilan dasar senam lantai dalam bentuk rangkaian sederhana.</p> <p>4.7 Mempraktikkan variasi keterampilan dasar aktivitas gerak ritmik dalam bentuk rangkaian sederhana.</p> <p>4.8 Mempraktikkan keterampilan dua gaya renang dengan koordinasi yang lebih baik.</p> <p>4.9 Melakukan tindakan pencegahan terhadap bahaya seks bebas, NAPZA, dan obat berbahaya lainnya, bagi diri sendiri, keluarga dan masyarakat.</p> <p>4.10 Menyajikan hasil informasi berkaitan dengan pola makan sehat, bergizi dan seimbang.</p> <p>4.11 Menyajikan hasil informasi berkaitan dengan manfaat jangka panjang dari partisipasi dalam aktivitas fisik secara teratur</p> <p>4.12 Menghitung denyut jantung.</p>

KELAS IX

KELAS VII KOMPETENSI INTI	KOMPETENSI DASAR
1. 1. Menghargai dan menghayati ajaran agama yang dianutnya	1.1 Menghayati dan mengamalkan nilai-nilai agama yang dianut dalam melakukan aktivitas jasmani, permainan, dan olahraga, dicerminkan dengan: a. Pembiasaan perilaku berdoa sebelum dan sesudah pelajaran. b. Selalu berusaha secara maksimal dan tawakal dengan hasil akhir. c. Membiasakan berperilaku baik dalam berolahraga dan latihan.
2. Menghargai dan menghayati perilaku jujur, disiplin, tanggungjawab, peduli (toleransi, gotong royong), santun, percaya diri, dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam dalam jangkauan pergaulan dan keberadaannya	2.1 Berperilaku sportif dalam bermain. 2.2 Bertanggung jawab dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran serta menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar. 2.3 Menghargai perbedaan karakteristik individual dalam melakukan berbagai aktivitas fisik. 2.4 Menunjukkan kemauan kerjasama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik. 2.5 Toleransi dan mau berbagi dengan teman dalam melakukan berbagai aktivitas fisik. 2.6 Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik. 2.7 Menerima kekalahan dan kemenangan dalam permainan. 2.8 Memiliki perilaku hidup sehat.
3. Memahami dan menerapkan pengetahuan (faktual, konseptual, dan prosedural) berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya terkait fenomena dan kejadian tampak mata	3.1 Memahami konsep variasi dan kombinasi keterampilan, serta peraturan yang dimodifikasi dalam permainan bola besar. 3.2 Memahami konsep variasi dan kombinasi keterampilan, serta peraturan yang dimodifikasi dalam

KELAS VII KOMPETENSI INTI	KOMPETENSI DASAR
	<p>permainan bola kecil.</p> <p>3.3 Memahami konsep variasi dan kombinasi keterampilan, serta peraturan yang dimodifikasi, dalam perlombaan salah satu nomor atletik (jalan cepat, lari, lompat, dan lempar).</p> <p>3.4 Memahami konsep variasi dan kombinasi keterampilan, serta peraturan yang dimodifikasi dalam olahraga beladiri.</p> <p>3.5 Memahami konsep penyusunan program pengembangan komponen kebugaran jasmani terkait dengan kesehatan secara sederhana.</p> <p>3.6 Memahami konsep variasi dan kombinasi rangkaian gerak dasar senam yang lebih kompleks.</p> <p>3.7 Memahami konsep variasi dan kombinasi rangkaian aktivitas gerak ritmik yang lebih kompleks.</p> <p>3.8 Memahami konsep gerak dasar tiga gaya renang yang berbeda.</p> <p>3.9 Memahami peran aktivitas fisik, dan makanan bergizi dalam mengontrol berat badan, pencegahan penyakit, konsep diri, kinerja, dan pengurangan biaya perawatan kesehatan.</p>
<p>4. Mengolah, menyaji, dan menalar dalam ranah konkret (menggunakan, mengurai, merangkai, memodifikasi, dan membuat) dan ranah abstrak (menulis, membaca, menghitung, menggambar, dan mengarang) sesuai dengan yang dipelajari di sekolah dan sumber lain yang sama dalam sudut pandang/teori</p>	<p>4.1 Mempraktikkan variasi dan kombinasi keterampilan ke dalam permainan bola besar secara lancar, terkontrol, dan koordinatif.</p> <p>4.2 Mempraktikkan variasi dan kombinasi keterampilan ke dalam permainan bola kecil secara lancar, terkontrol, dan koordinatif.</p> <p>4.3 Mempraktikkan variasi dan kombinasi keterampilan ke dalam perlombaan salah satu nomor atletik (jalan cepat, lari, lompat, dan lempar) secara lancar, terkontrol, dan koordinatif.</p>

KELAS VII KOMPETENSI INTI	KOMPETENSI DASAR
	<p>4.4 Mempraktikkan variasi dan kombinasi keterampilan ke dalam peragaan olahraga beladiri secara lancar, terkontrol, dan koordinatif.</p> <p>4.5 Mempraktikkan penyusunan dan latihan pengembangan komponen kebugaran jasmani terkait dengan kesehatan berdasarkan program yang disusun secara sederhana.</p> <p>4.6 Mempraktikkan variasi dan kombinasi rangkaian gerak dasar senam yang lebih kompleks secara lancar, terkontrol, dan koordinatif.</p> <p>4.7 Mempraktikkan variasi rangkaian aktivitas gerak ritmik yang lebih kompleks secara lancar, terkontrol, dan koordinatif.</p> <p>4.8 Mempraktikkan gerak dasar tiga gaya renang yang berbeda.</p> <p>4.9 Menyajikan informasi berkaitan peran aktivitas fisik, dan makanan bergizi dalam mengontrol berat badan, pencegahan penyakit, konsep diri, kinerja, dan pengurangan biaya perawatan kesehatan.</p>