

**PEMETAAN STANDAR KOMPETENSI, KOMPETENSI DASAR
DAN INDIKATOR PER SEMESTER
*PENDIDIKAN JASMANI, OLAH RAGA DAN KESEHATAN***

NO	KLS	SEMESTER	ASPEK	STANDAR KOMPETENSI	KOMPETENSI DASAR	INDIKATOR
1	2	3	4	5	6	7
1	VII	GANJIL (1)	Sepak Bola (Permainan dan olah raga)/ Bola besar	1. Mempraktikan berbagai teknik dasar Permainan dan olahraga serta nilai-nilai yangandung di dalamnya	1.1. Mempraktikkan teknik dasar salah satu permainan dan olah raga beregu bola besar dengan baik, serta nilai kerjasama, toleransi, percaya diri, keberanian, menghargai lawan, bersedia berbagi tempat dan peralatan **)	<ul style="list-style-type: none"> • Menendang mengumpan, menggiring dan manahan bola menggunakan kaki bagian dalam dan luar serta menahan dengan telapak kaki
			Bola Voli			<ul style="list-style-type: none"> • Bermain dengan peraturan yang dimodifikasi
			Bola Basket			<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan passing atas dan bawah dalam bolavoli • Bermain dengan peraturan yang dimodifikasi
			Bulu Tangkis (Permainan dan olah raga)/ Bola kecil			<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan passing bola dari (dada, pantul dan atas kepala) • Bermain bola basket dengan peraturan yang dimodifikasi
						<ul style="list-style-type: none"> • Memegang raket untuk servis dan pukulan forehand • Bermain bulu tangkis dengan peraturan yang dimodifikasi
				1.2. Mempraktikkan teknik dasar salah satu permainan dan olah raga beregu bola keci dengan baik, serta nilai kerjasama, toleransi, percaya diri, keberanian, menghargai lawan, bersedia berbagi tempat dan peralatan **)		

Soft Ball			<ul style="list-style-type: none"> • Menangkap dan melempar bola (datar, lambung, mengulir) • Bermain dengan peraturan yang dimodifikasi
Tenis Meja			<ul style="list-style-type: none"> • Memegang bat untuk servis dan pukulan forehand • Bermain dengan peraturan yang dimodifikasi
Tennis			<ul style="list-style-type: none"> • Memegang raket dan pukulan forehand • Bermain dengan peraturan yang dimodifikasi
Lari Jarak Pendek 50M Permainan dan olah raga		1.3. Mempraktikkan teknik dasar atletik serta nilai toleransi, percaya diri, keberanian, menjaga keselamatan diri dan orang lain, bersedia berbagi tempat dan peralatan**)	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan teknik lari (gerakan kaki, lengan, posisi badan, pendaratan telapak kaki) • Lomba lari dg peraturan yang dimodifikasi
Lompat Jauh Gaya Jongkok			<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan teknik dasar menolak tanpa awalan • Sikap badan di udara • Sikap badan mendarat • Melakukan lomba lompat jauh dengan peraturan yang dimodifikasi
Tolak Peluru Awalan Menyamping			<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan cara memegang peluru dan menolak • Melakukan posisi awalan • Melakukan lomba menolak peluru dengan peraturan yang dimodifikasi
Lempar Cakram Awalan Menyamping			<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan posisi awalan • Melakukan teknik dasar memegang dan melempar cakram

				<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan lomba lempar cakram dengan peraturan yang dimodifikasi
	Pencak Silat Permainan dan olah raga		1.4. Mempraktikkan teknik dasar salah satu permainan olah raga bela diri dengan baik serta nilai keberanian, kejujuran, menghormati lawan dan percaya diri **)	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan teknik dasar kuda-kuda • Melakukan teknik dasar langkah • Merangkai teknik dasar kuda-kuda dan langkah
	Karate			<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan teknik dasar kuda-kuda dan langkah • Merangkai teknik dasar kuda-kuda dan langkah
	Judo			<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan teknik dasar langkah dan jatuhan • Merangkai teknik dasar langkah dan jatuhan
	Kebugaran Jasmani (Pengembangan)	2. Mempraktikkan latihan kebugaran jasmani, dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya	2.1. Mempraktikkan jenis latihan kekuatan dan daya tahan otot serta nilai disiplin dan tanggungjawab	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan latihan kekuatan dan daya tahan otot kaki • Melakukan latihan kekuatan dan daya tahan lengan, bahu dan dada
			2.2. Mempraktikkan latihan daya tahan jantung dan paru-paru, serta nilai disiplin dan tanggungjawab	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan bentuk latihan kebugaran jasmani dengan lari jarak 2,4 km atau lari 12 menit
	Senam Dasar (Uji diri)	3. Mempraktikkan senam dasar dengan teknik dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya	3.1. Mempraktikkan senam dasar dengan bentuk latihan keseimbangan bertumpu pada kaki, serta nilai disiplin, keberanian, dan tanggungjawab	<ul style="list-style-type: none"> • Berdiri dengan satu kaki dari sikap jongkok • Melompat menggunakan satu kaki • Berjalan pada titian yang dipasang melintang (bangku senam)
			3.2. Mempraktikkan senam dasar dengan bentuk latihan keseimbangan bertumpu selain kaki serta nilai disiplin, keberanian dan tanggungjawab	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan sikap lilin • Berdiri dengan dua tangan • Berdiri dengan dahi bentuk segitiga menggunakan tangan

		Senam Irama Tanpa Alat (Ritmik)	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	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan teknik dasar langkah kaki biasa • Melakukan teknik dasar langkah kaki rapat • Melakukan teknik dasar langkah keseimbangan
				4.2 Mempraktikkan teknik dasar senam irama tanpa alat, gerak mengayun satu lengan mengikuti irama, serta nilai kedisiplinan, estetika, toleransi dan keluwesan	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan teknik dasar ayunan satu lengan ke depan, belakang dan ke samping • Melakukan teknik dasar ayunan satu lengan ke samping bersamaan memindahkan berat badan
		Renang gaya dada (Aquatik)	5. Mempraktikkan sebagian teknik dasar renang gaya dada, dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya *)	5.1. Mempraktikkan teknik dasar gerakan Kaki renang gaya dada serta nilai disiplin, keberanian dan kebersihan	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan gerakan teknik dasar gerakan kaki renang gaya dada
				5.2. Mempraktikkan teknik dasar gerakan lengan renang gaya dada serta nilai disiplin, keberanian dan kebersihan	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan teknik dasar gerakan lengan renang gaya dada
				5.3. Mempraktikkan teknik dasar gerakan kaki, gerakan lengan dan pernapasan gaya dada serta nilai disiplin, keberanian dan kebersihan	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan teknik dasar gerakan kaki, lengan dan pernapasan secara berkelompok
		Pendidikan luar kelas (PLS)	6. Mempraktikkan perkemahan dan dasar-dasar penyelamatan di lingkungan sekolah, dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya ***)	6.1. Mempraktikkan pemilihan tempat yang tepat untuk mendirikan tenda perkemahan, mempraktekkan teknik dasar pemasangan tenda untuk perkemahan di lingkungan secara beregu, serta nilai kerjasama, tanggungjawab dan tenggang rasa	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan identifikasi tempat yang tepat untuk mendirikan tenda perkemahan

					6.2.Mempraktikkan penyelamatan dan P3K terhadap jenis luka ringan serta nilai kerjasama, tanggungjawab dan tenggang rasa	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan pertolongan (P3K) terhadap luka lecet, iris, memar dan tusuk
			Kesehatan (Kes)	7. Menerapkan budaya hidup sehat	7.1.Memahami pola makan sehat	<ul style="list-style-type: none"> • Mengonsumsi makanan yang mengandung unsur zat gizi
					7.2.Memahami perlunya keseimbangan gizi	<ul style="list-style-type: none"> • Mengonsumsi makanan yang sesuai dengan kebutuhan tubuh

**PEMETAAN STANDAR KOMPETENSI, KOMPETENSI DASAR
DAN INDIKATOR PER SEMESTER
*PENDIDIKAN JASMANI, OLAH RAGA DAN KESEHATAN***

NO	KLS	SEMESTER	ASPEK	STANDAR KOMPETENSI	KOMPETENSI DASAR	INDIKATOR
1	2	3	4	5	6	7
1	VII	GENAP	Sepak Bola (Permainan dan olah raga)/ Bola besar	8. Mempraktikkan teknik dasar permainan dan olahraga serta nilai-nilai yang terkandung di dalamnya	8.1 Mempraktikkan variasi teknik dasar salah satu nomor olah raga bola besar beregu lanjutan serta nilai kerja sama, toleransi, memecahkan masalah, menghargai teman dan keberanian **)	<ul style="list-style-type: none"> • Mengumpan, menendang dan menggiring bola menggunakan punggung kaki • Melakukan variasi teknik dasar • Bermain dengan peraturan yang dimodifikasi
			Bola Voli			<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan passaing atas dan bawah (penguatan) • Melakukan servis bawah dan smash tanpa awalan • Melakukan variasi teknik dasar • Bermain dengan peraturan yang dimodifikasi
			Bola Basket			<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan menggiring, passing (dada, pantul, dari atas kepala (penguatan) • Melakukan shooting satu tangan dari depan dada dan lay- up shoot • Melakukan variasi teknik dasar • Bermain dengan peraturan yang dimodifikasi
			Bulu Tangkis (Permainan dan olah raga)/ Bola			<ul style="list-style-type: none"> • Memegang raket untuk servis dan pukulan backhand • Melakukan variasi teknik dasar

		kecil			<ul style="list-style-type: none"> • Bermain dengan peraturan yang dimodifikasi
		Soft Ball			<ul style="list-style-type: none"> • Mengang stick dan memukul (swing dan bunch) • Melakukan variasi teknik dasar • Bermain dengan peraturan yang dimodifikasi
		Tenis Meja		8.2.Mempraktikkan teknik dasar salah satu nomor olah raga bola kecil beregu dan perorangan, serta nilai kerjasama, kejujuran dan menghormati lawan **)	<ul style="list-style-type: none"> • Memegang bat servis dan pukulan backhand • Melakukan variasi teknik dasar • Bermain dengan peraturan yang dimodifikasi
		Tenis Lapangan			<ul style="list-style-type: none"> • Memegang raket dan pukulan backhand • Melakukan variasi teknik dasar • Bermain dengan peraturan yang dimodifikasi
		Lari Jarak Pendek 50M		8.3.Mempraktikkan teknik dasar perorangan lanjutan atletik, serta nilai disiplin, semangat, sportifitas, percaya diri dan kejujuran **)	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan teknik start jongkok, lari, finish • Melakukan variasi teknik dasar
		Permainan dan olah raga			
		Tolak Peluru Awalan Menyamping			<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan teknik dasar posisi awalan, memegang peluru, meletakan peluru dan menolak • Melakukan variasi teknik dasar tolak peluru • Melakukan lomba tolak peluru dengan peraturan yang dimodifikasi
		Lompat Jauh Gaya Jongkok			<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan teknik dasar awalan, menolak, posisi di udara, dan mendarat • Melakukan variasi teknik dasar lompat jauh • Melakukan lomba lompat jauh gaya jongkok dengan peraturan yang dimodifikasi
		Lempar Cakram Awalan Menyamping			<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan teknik dasar posisi awalan, memegang cakram, melempar dan gerak ikutan • Melakukan variasi teknik dasar

					<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan lomba tolak peluru dengan peraturan yang dimodifikasi 	
			Pencak Silat	8.4. Mempraktikkan teknik dasar salah satu permainan dan olah raga perorangan beladiri lanjutan serta nilai kerjasama, kejujuran, percaya diri dan menghormati lawan **)	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan teknik dasar menendang (depan, belakang, samping, busur depan dan belakang) • Melakukan teknik dasar pukulan (depan, bawah, atas, samping) • Melakukan variasi teknik dasar pencak silat 	
			Karate		<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan teknik dasar tendangan • Melakukan teknik dasar pukulan • Melakukan variasi teknik dasar 	
			Judo		<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan variasi teknik dasar bantingan • Melakukan teknik dasar kunci • Melakukan variasi teknik dasar 	
			Kebugaran jasmani (Pengembangan)	9. Mempraktikkan latihan kebugaran jasmani dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya	9.1. Mempraktikkan jenis latihan untuk kelentukan dan keseimbangan serta nilai disiplin dan tanggungjawab	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan latihan kelentukan (pinggang, punggung, lutut, leher dan lengan) • Melakukan latihan keseimbangan (berdiri dengan satu kaki, sikap melayang, berjalan pada garis lurus sambil berjalan jin-jit)
					9.2. Mempraktikkan jenis latihan kecepatan dan kelincahan serta nilai disiplin dan tanggungjawab	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan latihan kelincahan (melompat-lompat melewati bangku bola/bangku senam, berlari melewati lingkaran/ban dan berlari zig-zag) • Melakukan latihan kecepatan (lari shuttle-run/lari bolak-balik dan lari estafet berkelompok)
			Senam Dasar (Uji Diri)	10. Mempraktikkan teknik dasar senam lantai dan nilai-nilai yang terkandung	10.1. Mempraktikkan teknik dasar gerak guling depan serta nilai kedisiplinan, keberanian, tanggung jawab	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan teknik dasar berguling ke depan dengan membulatkan badan dari posisi duduk • Melakukan teknik dasar berguling ke depan dari posisi jongkok

			didalamnya		<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan teknik dasar berguling ke depan dari posisi berdi
				10.2.Mempraktikkan teknik dasar guling belakang serta nilai disiplin, keberanian dan tanggungjawab	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan teknik dasar berguling ke belakang dengan membulatkan badan dari posisi duduk • Melakukan teknik dasar berguling ke belakang dari posisi jongkok • Melakukan teknik dasar berguling ke belakang dari posisi berdiri
			Senam Irama Tanpa Alat (Ritmik)	11. Mempraktikkan senam irama tanpa alat dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya	11.1.Mempraktikkan teknik dasar senam irama tanpa alat, gerak mengayun dua lengan mengikuti irama, serta nilai-nilai disiplin, estetika toleransi dan keluwesan <ul style="list-style-type: none"> • Melakukan teknik dasar mengayun dua lengan depan belakang • Melakukan teknik dasar ayunan dua lengan ke samping • Melakukan teknik dasar ayunan dua lengan ke samping diikuti berat badan dipindahkan
				11.2.Mempraktikkan teknik dasar senam irama tanpa alat dengan melangkah dan mengayun lengan, serta disiplin, estetika, toleransi dan keluwesan	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan gerak langkah biasa ayunan satu lengan ke depan, ke belakang, langkah mundur maju ayunan dan putaran dua lengan,langkah ke samping kiri dan kanan dengan ayunan dan putaran dua lengan
			Renang Gaya Dada (Aquatik)	12. Memparaktikkan teknik dasar renang gaya dada, dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya *)	12.1.Mempraktikkan koordinasi teknik dasar gerakan kaki dan lengan renang gaya dada serta nilai-nilai disiplin, keberanian dan kebersihan <ul style="list-style-type: none"> • Melakukan koordinasi teknik dasar gerakan kaki dan lengan renang gaya dada diawali meluncur dari pinggir kolam
				12.2.Mempraktikkan koordinasi teknik dasar lengan dan pernapasan renang gaya dada serta nilai disiplin, keberanian dan kebersihan	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan koordinasi teknik dasar gerakan lengan dan pernapasan renang gaya dada diawali meluncur dari pinggir kolam

				12.3. Mempraktikkan koordinasi teknik dasar renang gaya dada serta nilai disiplin, keberanian dan kebersihan	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan koordinasi teknik dasar renang gaya dada, kaki, lengan dan pernapasan diawali meluncur dari pinggir kolam
			Kesehatan (Kes)	13. Menerapkan budaya hidup sehat	13.1. Memahami indentifikasi berbagai penyakit menular
				13.2. Memahami cara menghindari penyakit menular	<ul style="list-style-type: none"> Cara pencegahan

**PEMETAAN STANDAR KOMPETENSI, KOMPETENSI DASAR
DAN INDIKATOR PER SEMESTER
*PENDIDIKAN JASMANI, OLAH RAGA DAN KESEHATAN***

NO	KLS	SEMESTER	ASPEK	STANDAR KOMPETENSI	KOMPETENSI DASAR	INDIKATOR		
1	2	3	4	5	6	7		
1	VIII	GANJIL	<ul style="list-style-type: none"> • Sepak Bola Permainan dan olah raga (Bola Besar) 	1. Mempraktikkan berbagai teknik dasar permainan dan olahraga dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya	1.1 Mempraktikkan kombinasi teknik dasar salah satu permainan dan olahraga beregu bola besar lanjutan dengan baik serta nilai kerjasama, toleransi, percaya dini, keberanian, menghargai lawan, bersedia berbagi tempat dan peralatan**)	• Melakukan kombinasi teknik dasar menedang dan menghentikan bola menggunakan kaki bagian dalam dan luar serta menahan dengan telapak kaki.		
						• Melakukan kombinasi teknik dasar menggiring dan menghentikan bola menggunakan punggung kaki.		
						• Bermain dengan peraturan yang dimodifikasi untuk memupuk kerja sama dan toleransi		
						<ul style="list-style-type: none"> • Bola voli 		• Melakukan kombinasi teknik dasar passing atas dan bawah bola voli.
					• Melakukan kombinasi teknik dasar passing atas, bawah dan smash tanpa awalan			
					• Bermain dengan peraturan yang dimodifikasi untuk memupuk kerja sama.			
					<ul style="list-style-type: none"> • Bola Basket 			• Melakukan kombinasi teknik dasar passing (dada, pantul dan dari atas kepala)
						• Melakukan kombinasi teknik dasar menggiring, shooting (dengan dua tangan dari atas depan kepala) dan lay-up shoot		
						• Bermain dengan peraturan yang dimodifikasi untuk memupuk kerja sama.		

			Bulu tangkis Permainan dan olah raga (Bola kecil)		1.2 Mempraktikkan kombinasi teknik dasar salah satu permainan dan olahraga beregu bola kecil lanjutan dengan kombinasi yang baik serta nilai kerjasama, toleransi, percaya diri, keberanian, menghargai lawan, bersedia berbagi tempat dan peralatan**)	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan kombinasi teknik dasar memegang raket forehand dan backhand untuk melakukan servis , pukulan forehand serta backhand
			Tenis Meja			<ul style="list-style-type: none"> • Bermain dengan peraturan yang dimodifikasi untuk menanamkan nilai kerjasama dan menghargai lawan
			Softball			<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan kombinasi teknik dasar memegang bat untuk melakukan servis dan pukulan forehand serta backhand
			Tennis			<ul style="list-style-type: none"> • Bermain dengan peraturan yang dimodifikasi untuk menanamkan nilai kerjasama dan menghargai lawan
			Softball			<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan kombinasi teknik dasar melempar (pitcher) dan menangkap (catcher) • Melakukan kombinasi teknik dasar memegang stick dan pukulan (swing/bunch) • Bermain dengan peraturan yang dimodifikasi untuk menanamkan nilai kerjasama dan menghargai lawan
			Tennis			<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan kombinasi teknik dasar memegang raket untuk melakukan servis dan pukulan forehand serta backhand • Bermain dengan peraturan yang dimodifikasi untuk menanamkan nilai kerjasama dan menghargai lawan
			• Lari jarak pendek 60 M (Permainan dan olah raga)		1.3 Mempraktikkan kombinasi teknik dasar salah satu permainan dan olahraga lanjutan dengan baik serta nilai kerjasama, toleransi ,percaya diri,keberanian, menghargai lawan,bersedia berbagi tempat dan peralatan **)	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan tehnik dasar start jongkok menggunakan aba-aba (bersedia, siap,ya/go)

						<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan lomba lari jarak pe-dek dengan peraturan yang dimodifikasi untuk menanamkan nilai percaya diri dan kerja sama • Melakukan lomba lari dengan peraturan yang Dimodifikasi
			<ul style="list-style-type: none"> • Lari jarak menengah 			<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan tehnik dasar strat • Melakukan kombinasi strat, lari dan finish • Melakukan lomba lari jarak menengah dengan peraturan yang dimodifikasi untuk menanamkan nilai percaya diri dan kerja sama
			<ul style="list-style-type: none"> • Tolak peluru gaya menyamping 			<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan teknik dasar posisi awal menolak Peluru • Melakukan kombinasi posisi awal menolak dan gerak ikutan • Melakukan lomba tolak peluru dengan peraturan yang dimodifikasi untuk menanamkan nilai keberanian dan percaya diri
			<ul style="list-style-type: none"> • Lempar lembing awalan menyamping 			<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan teknik dasar memegang lembing, posisi awal melempar, dan gerak ikutan • Melakukan kombinasi tehnik dasar lempar Lembing • Melakukan lomba lempar lembing dengan peraturan yang dimodifikasi untuk menanamkan nilai keberanian dan percaya diri
			<ul style="list-style-type: none"> • Pencak silat Permainan dan olah raga. 		1.4 Mempraktikkan kombinasi teknik dasar salah satu permainan olahraga bela diri lanjutan dengan baik serta nilai keberanian, kejujuran, menghormati lawan dan percaya diri **)	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan kombinasi gerak langkah • Melakukan kuda-kuda, pukulan dan tangkis • Melakukan gerak berpasangan pukulan dan tangkisan untuk menanamkan nilai keberanian dan menghargai lawan

			<ul style="list-style-type: none"> • Karate 			<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan kombinasi tehnik dasar dan Tangkisan • Melakukan gerak berpasangan pukulan dan tangkisan untuk menanamkan nilai keberanian dan menghargai lawan
			<ul style="list-style-type: none"> • Judo 			<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan kombinasi teknik dasar gerak langkah dan jatuhan • Melakukan gerak berpasangan pukulan dan tangkisan untuk menanamkan nilai keberanian dan menghargai lawan
			Kebugaran jasmani (Pengembangan) 2. Mempraktikan latihan kebugaran dalam bentuk latihan sirkuit dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya	2.1 Mempraktikkan latihan kekuatan dan daya tahan anggota badan bagian atas dengan sistem sirkuit serta nilai disiplin dan tanggung jawab		<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan mekuatan dan daya tahan otot lengan, dada dan bahu • Melakukan lomba kekuatan dan daya tahan otot lengan, dada dan bahu dengan peraturan yang di modifikasi untuk menanamkan nilai disiplin dan tanggung jawab
				2.2 Mempraktikkan latihan kekuatan dan daya tahan anggauta badan bagian bawah dengan sistem sirkuit serta nilai disiplin dan tanggung jawab.		<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan kekuatan dan daya tahan otot paha dan kaki • Melakukan lomba kekuatan dan daya tahan otot paha dan bahu dengan peraturan yang di modifikasi untuk menanamkan nilai disiplin dan tanggung jaw
			Senam lantai (Uji Diri) 3. Mempraktikan teknik dasar senam lantai dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya	3.1 Mempraktikkan teknik dasar senam lantai meroda serta nilai kedisiplinan, keberanian dan tanggung jawab		<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan teknik dasar me- roda dengan bantuan secara berpasangan atau kelompok untuk menenamkan nilai ke- beranian dan tanggung jawab • Melakukan teknik dasar meroda tanpa bantuan secara berpasangan atau kelompok untuk menenamkan nilai ke- beranian dan tanggung jawab

				3.2 Mempraktikkan teknik dasar senam lantai guling lenting serta nilai kedisiplinan, keberanian dan tanggung jawab	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan teknik dasar me-lentingkan badan dari posisi tidur telentang secara berpasangan atau kelompok untuk menanamkan nilai keberanian dan tanggung jawab Melakukan teknik dasar me- lenting dari posisi pundak menempel matras berpasangan atau kelompok untuk menanamkan nilai keberanian dan tanggung jawab Melakukan teknik dasar me- lenting dari gerak berguling ke depan secara berpasangan atau kelompok untuk menanamkan nilai keberanian dan tanggung jawab
		Senam irama dengan alat (tongkat) (Ritmik)	4. Mempraktikan senam irama dengan alat dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya	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.	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan teknik dasar me- memegang tongkat (regular grips, revers grips, mixed grips) secara berpasangan atau kelompok untuk menanamkan nilai disiplin dan estetika. Melakukan teknik dasar meng- ayun tongkat depan samping dan belakang badan secara ber- pasangan atau kelompok untuk menanamkan nilai disiplin dan estetika
				4.2 Mempraktikkan teknik dasar gerakan mengayun/memutar tongkat ke berbagai arah dengan gerak melangkah serta nilai disiplin,toleransi, keluwesan gerak, dan estetika	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan teknik dasar meng- ayun dengan tongkat depan samping dan belakang badan diikuti dengan gerak melangkah secara ber- pasangan atau kelompok untuk menanamkan nilai disiplin dan keluwesan gerak
		Renang gaya bebas (Aquatik)	5. Mempraktikan teknik dasar renang gaya bebas dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya*)	5.1 Mempraktikkan teknik dasar gerakan kaki renang gaya bebas serta nilai disiplin, keberanian dan kebersihan	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan gerakan kaki renang gaya bebas secara ber- pasangan atau kelompok untuk menanamkan nilai keberanian

					5.2 Mempraktikkan teknik dasar gerakan lengan renang gaya bebas serta nilai disiplin, keberanian dan kebersihan	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan gerakan lengan renang gaya bebas secara ber- pasangan atau kelompok untuk menanamkan nilai keberanian
					5.3 Mempraktikkan teknik dasar pernapasan renang gaya bebas serta nilai disiplin	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan teknik dasar pernafasan renang gaya bebas secara berpasangan atau kelompok untuk menanamkan nilai disiplin dan keberanian
			Kesehatan (Kes)	6. Menerapkan budaya hidup sehat	6.1 Memahami berbagai penyakit menular yang bersumber dari lingkungan tidak sehat	<ul style="list-style-type: none"> Jenis penyakit menular Penyebab penyakit Gejala penyakit
					6.2 Memahami cara menghindari penyakit menular yang bersumber dari lingkungan tidak sehat	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan pencegahan terhadap penyakit menular.
						<ul style="list-style-type: none"> Melakukan pencegahan terhadap penyakit Menular

**PEMETAAN STANDAR KOMPETENSI, KOMPETENSI DASAR
DAN INDIKATOR PER SEMESTER
*PENDIDIKAN JASMANI, OLAH RAGA DAN KESEHATAN***

NO	KLS	SEMESTER	ASPEK	STANDAR KOMPETENSI	KOMPETENSI DASAR	INDIKATOR
1	2	3	4	5	6	7
	VIII	GENAP	<ul style="list-style-type: none"> • Sepak Bola Permainan dan Olahraga (Bola Besar) 	7. Mempraktikkan berbagai teknik dasar permainan dan olahraga dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya	7.1 Mempraktikkan variasi dan kombinasi teknik dasar salah satu permainan dan olahraga beregu bola besar lanjutan dengan baik serta nilai kerjasama, toleransi, percaya diri, keberanian, menghargai lawan, bersedia berbagi tempat dan peralatan**)	<ul style="list-style-type: none"> • Variasi dan kombinasi tehnik dasar (menendang dan menghentikan bola menggunakan kaki bagian dalam dan luar) serta menahan bola dengan telapak kaki
			<ul style="list-style-type: none"> • Bola voli 			<ul style="list-style-type: none"> • Variasi dan kombinasi tehnik dasar mengiring dan menghentikan bola dengan punggung kaki • Bermain dengan peraturan yang dimodifikasi untuk memupuk kerja sama dan toleransi
			<ul style="list-style-type: none"> • Bola Basket 			<ul style="list-style-type: none"> • Variasi dan kombinasi tehnik dasar passing atas dan bawah bola voli. • Kombinasi tehnik dasar passing atas, bawah dan smash tanpa awalan • Bermain dengan peraturan yang dimodifikasi untuk memupuk kerja sama
						<ul style="list-style-type: none"> • Kombinasi tehnik dasar passing (dada, pantul dan dari atas kepala) • Kombinasi tehnik dasar mengiring, shooting (dengan dua tangan dari atas depan kepala) dan lay-up shoot • Bermain dengan peraturan yang dimodifikasi untuk memupuk kerja sama

			Bulu tangkis Permainan dan Olah raga (Bola kecil)	7.2 Mempraktikkan kombinasi teknik dasar salah satu permainan dan olahraga beregu bola kecil lanjutan dengan kombinasi yang baik serta nilai kerjasama, toleransi, percaya diri, keberanian, menghargai lawan, bersedia berbagi tempat dan peralatan**)	<ul style="list-style-type: none"> • Variasi dan kombinasi teknik dasar memegang raket forehand dan backhand untuk melakukan servis dan pukulan forehand serta backhand • Bermain dengan peraturan yang dimodifikasi untuk menanamkan nilai kerjasama dan menghargai lawan
			Tenis Meja		<ul style="list-style-type: none"> • Variasi dan Kombinasi teknik dasar memegang bat untuk melakukan servis dan pukulan forehand serta backhand • Bermain dengan peraturan yang dimodifikasi untuk menanamkan nilai kerjasama dan menghargai lawan
			Softball		<ul style="list-style-type: none"> • Variasi dan kombinasi teknik dasar melempar (pitcher) dan menangkap (catcher) • Kombinasi teknik dasar memegang stick dan pukulan (swing/bunch) • Bermain dengan peraturan yang dimodifikasi untuk menanamkan nilai kerjasama dan menghargai lawan
			Tennis		<ul style="list-style-type: none"> • Variasi dan kombinasi teknik dasar memegang raket untuk melakukan servis dan pukulan forehand serta backhand • Bermain dengan peraturan yang dimodifikasi untuk menanamkan nilai kerjasama dan menghargai lawan
			<ul style="list-style-type: none"> • Lari estafet 50 M Permainan dan Olah raga	7.3 Mempraktikkan variasi kombinasi teknik dasar salah satu permainan dan olahraga lanjutan dengan baik serta nilai kerjasama, toleransi, percaya diri, keberanian, menghargai lawan, bersedia berbagi tempat dan peralatan **)	<ul style="list-style-type: none"> • Variasi tehnik dasar start jongkok menggunakan aba-aba (bersedia, siap,ya/go) • Kombinasi tehnik dasar strat, lari dan finish • Melakukan lomba lari jarak pe-dek dengan peraturan yang dimodifikasi untuk menanamkan nilai percaya diri dan kerja sama

			<ul style="list-style-type: none"> • Lari jarak menengah 			<ul style="list-style-type: none"> • Variasi tehnik dasar • Kombinasi, lari dan finish • Melakukan lomba lari jarak menengah dengan peraturan yang dimodifikasi untuk menanamkan nilai percaya diri dan kerja sama
			<ul style="list-style-type: none"> • Tolak peluru gaya membe- lakang 			<ul style="list-style-type: none"> • Tehnik dasar posisi awal menolak peluru • Variasi dan kombinasi posisi awal menolak dan gerak ikutan • Melakukan lomba tolak peluru dengan peraturan yang dimodifikasi untuk menanamkan nilai keberanian dan percaya diri
			<ul style="list-style-type: none"> • Lempar lembing awalan menyamping 			<ul style="list-style-type: none"> • Tehnik dasar memegang lembing, posisi awal melempar, dan gerak ikutan • Variasi dan kombinasi tehnik dasar lempar Lembing • Melakukan lomba lempar lembing dengan peraturan yang dimodifikasi untuk menanamkan nilai keberanian dan percaya diri
			Lompat jauh gaya melenting			<ul style="list-style-type: none"> • Variasi dan kombinasi tehnik dasar lompat jauh gaya melenting (awalan, tolakan, sikap diudara dan mendarat) • Lomba lompat jauh gaya melenting dengan peraturan yang dimodifikasi untuk menanamkan nilai keberanian dan percaya diri
			<ul style="list-style-type: none"> • Pencak silat (Permainan dan Olah raga) 		7.4 Mempraktikkan variasi dan kombinasi teknik dasar salah satu permainan olahraga bela diri lanjutan dengan baik serta nilai keberanian, kejujuran, menghormati lawan dan percaya diri **)	<ul style="list-style-type: none"> • Variasi dan kombinasi gerak langkah • Variasi dan kombinasi udakuda, pukulan dan Tangkisan • Melakukan gerak berpasangan pukulan dan tangkisan untuk menanamkan nilai keberanian dan menghargai lawan
			Karate			<ul style="list-style-type: none"> • Variasi dan kombinasi tehnik dasar dan Tangkisan

						<ul style="list-style-type: none"> Melakukan gerak berpasangan pukulan dan tangkisan untuk menanamkan nilai keberanian dan menghargai lawan
			<ul style="list-style-type: none"> Judo 			<ul style="list-style-type: none"> Kombinasi tehnik dasar gerak langkah dan Jatuhan Melakukan gerak berpasangan pukulan dan tangkisan untuk menanamkan nilai keberanian dan menghargai
			Kebugaran jasmani (Pengembangan)	8. Mempraktikan latihan kebugaran dalam bentuk latihan sirkuit dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya	8.1 Mempraktikkan latihan kecepatan anggota badan bagian atas serta nilai disiplin dan tanggung jawab	<ul style="list-style-type: none"> Latihan kecepatan lengan, bahu dan dada (mengoper bola, memantulkan bola ke dinding dengan menghitung jumlah operan/menit atau push-up variasikan dengan tepuk tangan) Melakukan lomba kecepatan otot lengan, dada dan bahu dengan peraturan yang di modifikasi untuk menanamkan nilai disiplin dan tanggung jawab
					8.2 Mempraktikkan latihan kecepatan dan kelincahan tahan anggota badan bagian bawah serta nilai disiplin dan tanggung jawab	<ul style="list-style-type: none"> Latih kecepatan dan kelincahan (melompat bangku senam arah lurus dan zigzag) Melakukan lomba kecepatan dan kelincahan dengan peraturan yang di modifikasi untuk menanamkan nilai disiplin dan tanggung jawab
			Senam lantai (Uji diri)	9. Mempraktikan teknik dasar senam lantai dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya	9.1 Mempraktikkan rangkaian teknik dasar gerak meroda dan guling depan serta nilai kedisiplinan, keberanian dan tanggung jawab	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan rangkaian teknik dasar meroda dan guling depan secara berpasangan atau kelompok untuk menanamkan nilai keberanian dan tanggung jawab
					9.2 Mempraktikkan rangkaian teknik dasar guling depan dan guling lenting serta nilai kedisiplinan, keberanian dan tanggung jawab	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan rangkaian teknik dasar guling depan dan guling lenting secara berpasangan atau kelompok untuk menanamkan nilai keberanian dan tanggung jawab

			Senam Irama dengan alat/ tongkat (Ritmik)	10. Mempraktikan senam irama dengan alat dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya	10.1 Mempraktikkan variasi gerakan mengayun ke berbagai arahah serta nilai disiplin, toleransi dan keluesan 10.2 Mempraktikkan variasi gerakan memutar ke berbagai arahah serta nilai disiplin, toleransi dan keluesan	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan variasi teknik dasar mengayun tongkat (depan,samping dan belakang) secara berpasangan atau kelompok untuk menanamkan nilai disiplin dan keluesan Melakukan variasi teknik dasar mengayun tongkat (depan,samping dan belakang) secara berpasangan atau kelompok untuk menanamkan nilai disiplin dan keluesan
			Renag gaya bebas (Aquatik)	11. Mempraktikan teknik dasar renang gaya bebas dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya*)	11.1 Mempraktikkan koordinasi teknik dasar lanjutan gerakan kaki renang gaya bebas serta nilai disiplin, keberanian dan kebersihan 11.2 Mempraktikkan koordinasi teknik dasar gerakan lengan renang gaya bebas serta nilai disiplin, keberanian dan kebersihan	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan koordinasi teknik dasar gerakan kaki ,lengan dan pernafasan renang gaya bebas secara berpasangan atau kelompok untuk menanamkan nilai keberanian Melakukan koordinasi gerakan renang gaya bebas secara berpasangan atau kelompok untuk menanamkan nilai keberanian
			Penjelajahan disekitar sekolah (PLS)	12. Mempraktikan penjelajahan di sekitar sekolah dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya ***)	12.1 Mendiskripsikan perencanaan kegiatan penjelajahan secara sederhana serta nilai kerjasama, toleransi, tolong menolong, etika, memperhatikan keselamatan dan kebersihan lingkungan 12.2 Mempraktikkan keterampilan penjelajahan di sekitar sekolah serta nilai kerjasama, toleransi, tolong menolong, etika, memperhatikan keselamatan dan kebersihan lingkungan	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan pembuatan rencana pelaksanaan kegiatan penjelajahan secara kelompok untuk menanamkan nilai kerja sama,toleransi,tolong menolong,etika,memperhatikan keselamatan dan kebersihan lingkungan Melakukan penjelajahan di sekitar sekolah secara kelompok untuk menanamkan nilai kerja sama,toleransi,tolong menolong,etika,memperhatikan keselamatan dan kebersihan lingkungan

			Kesehatan (Kes)	13. Menerapkan budaya hidup sehat	13.1 Melakukan iden tifikasi berbagai penyakit tidak menular	<ul style="list-style-type: none"> • Macam penyakit tidak menular
						<ul style="list-style-type: none"> • Penyebab penyakit tidak menular • Gejala penyakit tidak menular
					13.2 Melakukan cara menghindari penyakit tidak menular	<ul style="list-style-type: none"> • Cara pencegahan terhadap penyakit tidak Menular

**PEMETAAN STANDAR KOMPETENSI, KOMPETENSI DASAR
DAN INDIKATOR PER SEMESTER
*PENDIDIKAN JASMANI, OLAH RAGA DAN KESEHATAN***

NO	KLS	SEMESTER	ASPEK	STANDAR KOMPETENSI	KOMPETENSI DASAR	INDIKATOR
1	2	3	4	5	6	7
	IX	GANJIL	<ul style="list-style-type: none"> • Sepak Bola Permainan dan Olahraga (Bola Besar) 	1. Mempraktikkan berbagai teknik dasar permainan dan olahraga dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya	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**)	<ul style="list-style-type: none"> • Variasi dan kombinasi tehnik dasar (menendang dan menghentikan bola menggunakan kaki bagian dalam dan luar) serta menahan bola dengan telapak kaki dengan koordinasi yang baik • Variasi dan kombinasi tehnik dasar mengiring dan menghentikan bola dengan punggung kaki dan koordinasi yang baik • Bermain dengan peraturan yang dimodifikasi untuk memupuk kerja sama dan toleransi
			<ul style="list-style-type: none"> • Bola voli 			<ul style="list-style-type: none"> • Variasi dan kombinasi teknik dasar passing atas dan bawah bola voli dengan koordinasi yang baik • Variasi kombinasi teknik dasar passing atas, bawah dan smash tanpa awalan dengan koordinasi yang baik • Bermain dengan peraturan yang dimodifikasi untuk memupuk kerja sama
			<ul style="list-style-type: none"> • Bola Basket 			<ul style="list-style-type: none"> • Kombinasi teknik dasar passing (dada, pantul dan dari atas kepala) dengan koordinasi yang baik
						<ul style="list-style-type: none"> • Kombinasi teknik dasar mengiring, shooting (dengan dua tangan dari atas depan kepala) dan lay-up shoot dengan koordinasi yang baik

					<ul style="list-style-type: none"> Bermain dengan peraturan yang dimodifikasi untuk memupuk kerja sama
			Bulu tangkis Permainan dan Olah raga (Bola kecil)	1.2 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**)	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan variasi dan kombinasi teknik dasar memegang raket forehand dan backhand untuk melakukan servis dan pukulan forehand serta backhand dengan koordinasi yang baik Bermain dengan peraturan yang dimodifikasi untuk menanamkan nilai kerjasama dan menghargai lawan
			Tenis Meja		<ul style="list-style-type: none"> Melakukan variasi dan kombinasi teknik dasar memegang bat untuk melakukan servis dan pukulan forehand serta backhand dengan koordinasi yang baik Bermain dengan peraturan yang dimodifikasi untuk menanamkan nilai kerjasama dan menghargai lawan.
			Softball		<ul style="list-style-type: none"> Melakukan variasi dan kombinasi teknik dasar melempar (pitcher) dan menangkap (catcher) dengan koordinasi yang baik Bermain dengan peraturan yang dimodifikasi untuk menanamkan nilai kerja sama
			Tennis		<ul style="list-style-type: none"> Melakukan variasi dan kombinasi teknik dasar memegang raket untuk melakukan servis dan pukulan forehand serta backhand dengan koordinasi yang baik Bermain dengan peraturan yang dimodifikasi untuk menanamkan nilai kerjasama dan menghargai lawan
			Lari jarak jauh (Permainan dan Olah raga)	1.3 Mempraktikkan teknik dasar atletik lanjutan serta nilai toleransi, percaya diri, keberanian, keselamatan, berbagi tempat dan peralatan**)	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan Teknik dasar start, lari dan finish secara berpasangan atau kelompok Melakukan lomba lari jarak jauh dengan peraturan yang dimodifikasi untuk menanamkan nilai keberanian

			Lompat jauh gaya melenting			<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan awalan, tolakan, dan mendarat • melakukan lomba lompat jauh dengan peraturan yang dimodifikasi untuk menanamkan nilai keberanian
			Lompat tinggi gaya straddle			<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan teknik dasar awalan, tolakan, di atas mistar dan mendarat • Melakukan lomba lompat tinggi dengan peraturan yang dimodifikasi untuk menanamkan nilai keberanian
			Tolak peluru gaya membelakang			<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan tehnik dasar memegang, meletakkan peluru, posisi awal, gerak menolak dan gerak ikutan Secara berpasangan atau kelompok • Melakukan lomba tolak peluru dengan peraturan yang dimodifikasi untuk menanamkan nilai percaya diri
			Lempar cakram awalan memutar			<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan tehnik dasar memegang, posisi awal, memutar, melempar dan gerak ikutan secara • Melakukan lomba lempar cakram dengan peraturan yang dimodifikasi
			Lempar lembing awalan langkah silang			<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan tehnik dasar memegang, membawa, melempar dan gerak ikutan • Melakukan lomba lempar lembing dengan peraturan yang dimodifikasi untuk menanamkan nilai percaya diri
			Pencak silat (Permainan dan Olah raga)		1.4 Mempraktikkan variasi dan kombinasi teknik dasar salah satu permainan olahraga bela diri lanjutan dengan benar dan lancar serta nilai keberanian, kejujuran, menghormati lawan dan percaya diri**)	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan variasi dan kombinasi teknik dasar dengan benar (kuda-kuda, langkah, pukulan dan tangkis) • Melakukan gerak berpasangan (sambungan)

			Karate			<ul style="list-style-type: none"> Melakukan variasi dan kombinasi teknik dasar dengan tepat (gerak memukul, tangkis dan menendang)
			Judo			<ul style="list-style-type: none"> Melakukan variasi dan kombinasi teknik dasar dengan tepat (langkah,jatuh dan kunci) Melakukan gerak berpasangan untuk keberhasilan keserasian, tanggung jawab dan kepercayaan diri
			Kebugaran jasmani (pengembangan)	2. Mempraktikan jenis latihan beban dengan alat sederhana dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya	2.1 Mengidentifikasi jenis-jenis latihan yang sesuai dengan kebutuhan	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan identifikasi bentuk latihan untuk kekuatan dan daya tahan (untuk badan bagian atas dan bawah) Melakukan identifikasi bentuk latihan untuk kelentukan (persendian leher,tangan, lengan,pinggang, lutut dan kaki)
					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	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan latihan kekuatan dan daya tahan badan bagia atas menggunakan alat (bola basket/sepakbola) Melakukan latihan kekuatan, kecepatan dan daya tahan badan bagian bawah menggunakan alat (bangku senam) Melakukan latihan kecepatan badan bagian bawah (lomba lari cepat jarak pendek)
			Senam lantai (Uji Diri)	3. Mempraktikan rangkaian gerak senam lantai dengan gerakan yang benar dan nilai-nilai yang terkandungidalamnya	3.2 Mempraktikkan rangkaian senam lantai tanpa alat serta nilai percaya diri, kerja sama, disiplin, keberanian, dan keselamatan	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan gerak rangkai keseimbangan (bertumbu pada kaki) dilanjutkan denagn gerak meroda dan dilanjutkan dengan gerak berguling kedepan secara berpasangan atau kelompok untuk menanamkan nilai keberanian, keselamatan, keluwesan dan estetika.
					3.3 Mempraktikkan beberapa rangkaian senam lantai , serta nilai keberanian, kedisiplinan, keluwesan dan estetika	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan gerak rangkai keseimbangan (bertumpu selain kaki) delanjutkan dengan gerak berguling kedepan dan bergerak guling lenting secara berpasangan atau kelompok untuk menanamkan nilai keberanian, keselamatan, keluwesan dan estetika

						kebersihan dan kepercayaan diri
			Kesehatan	7. Menerapkan budaya hidup sehat	7.1 Menerapkan budaya hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari	<ul style="list-style-type: none"> Memahami bahaya merokok, miras dan narkoba.
			(Kes)		7.2 Melakukan cara menghindari bahaya keba - karan	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan pencegahan bahaya kebakaran (pencegahan terhadap penyebab, perlengkapan pemadam kebakaran)

**PEMETAAN STANDAR KOMPETENSI, KOMPETENSI DASAR
DAN INDIKATOR PER SEMESTER
*PENDIDIKAN JASMANI, OLAH RAGA DAN KESEHATAN***

NO	KLS	SEMESTER	ASPEK	STANDAR KOMPETENSI	KOMPETENSI DASAR	INDIKATOR
1	2	3	4	5	6	7
	IX	GENAP	<ul style="list-style-type: none"> Sepak Bola Permainan dan Olah raga (Bola Besar) 	8. Mengembangkan berbagai teknik dasar ke dalam permainan dan olahraga serta nilai-nilai yang terkandung didalamnya	8.1 Mempraktikkan variasi dan kombinasi teknik dasar salah satu permainan dan olahraga beregu bola besar lanjutan dengan tepat serta nilai kerjasama, toleransi, percaya dini, keberanian, menghargai lawan, bersedia berbagi tempat dan peralatan**)	<ul style="list-style-type: none"> Variasi dan kombinasi tehnik dasar (menendang dan menghentikan bola menggunakan kaki bagian dalam dan luar) serta menahan bola dengan telapak kaki dengan tepat Variasi dan kombinasi tehnik dasar mengiring dan menghentikan bola dengan punggung kaki dengan tepat Bermain bola dengan peraturan yang dimodifikasi
			<ul style="list-style-type: none"> Bola voli 			<ul style="list-style-type: none"> Melakukan variasi dank ombinasi teknik dasar passing atas dan bawah bola voli dengan dengan tepat Melakukan variasi kobinasi teknik dasar passing atas, bawah dan smash tanpa awalan dengan tepat Bermain dengan peraturan yang dimodifikasi.
			Bola Basket			<ul style="list-style-type: none"> Kombinasi teknik dasar passing (dada, pantul dan dari atas kepala) dengan tepat Kombinasi teknik dasar mengiring, shooting (dengan dua tangan dari atas depan kepala) dan lay-up shoot dengan tepat Bermain dengan pe-raturan yang di modifik

Bulu tangkis Permainan dan Olah raga (Bola kecil)		8.2 Mempraktikkan kombinasi teknik dasar salah satu permainan dan olahraga beregu bola kecil lanjutan dengan tepat serta nilai kerjasama, toleransi, percaya diri, keberanian, menghargai lawan, bersedia berbagi tempat dan peralatan**)	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan variasi dan kombinasi teknik dasar memegang raket forehand dan backhand untuk melakukan servis dan pukulan forehand serta backhand dengan tepat • Bermain dengan peraturan yang dimodifikasi
Tenis Meja			<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan variasi dan kombinasi teknik dasar memegang bat untuk melakukan servis dan pukulan forehand serta backhand dengan tepat • Bermain dengan peraturan yang dimodifikasi.
Tennis			<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan variasi dan kombinasi teknik dasar dengan tepat (memegang raket, servis dan pukulan) • Bermain tenis dengan peraturan yang dimodifikasi
Soft Ball			<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan variasi dan kombinasi teknik dasar dengan tepat (memegang bat, melempar tangkapan dan pukulan) • Bermain dengan peraturan yang dimodifikasi
Kebugaran jasmani (pengembangan)	9. Mempraktikkan tes kebugaran jasmani secara sederhana	9.1 Mempraktikkan tes kesegaran jasmani secara sederhana	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan tes kelenturan • Melakukan tes kekuatan otot tangan • Melakukan tes daya ledak otot • Melakukan tes lari jarak 2,4 Km
		9.2 Melakukan iterpretasi secara sederhana hasil tes dalam menentukan derajat kebugaran	<ul style="list-style-type: none"> • Mencocokkan hasil tes pada tabel yang telah menjadi dasar acuan seperti (table cooper)

			Senam lantai (Uji Diri)	10. Mempraktikan rangkaian gerak senam lantai dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya	10.1 Mempraktikkan rangkaian senam lantai tanpa alat serta nilai percaya diri, kerja sama, disiplin, keberanian, dan keselamatan	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan gerak rangkai keseimbangan (bertumpu pada kaki/selain kaki) dilanjutkan guling kedepan, guling lenting dan guling belakang
					10.2 Mempraktikkan beberapa rangkaian senam lantai , serta nilai per- caya diri dan disiplin	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan gerak rangkai lompat hariamu melalui box, guling depan dan dilanjutkan dengan guling lenting
			Senam irama tanpa alat/ dengan alat (Tongkat) (Ritmik)	11. Mempraktikan senam irama dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya	11.1 Mempraktikkan gerak berirama tanpa alat dengan koordinasi yang benar serta nilai disiplin, toleransi, keluwesan dan estetika	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan gerak rangkai ayunan satu lengan dan dua lengan dengan gerak langkah kaki (biasa, rapat dan keseimbangan)
					11.2 Mempraktikan gerak rangkai se – nam irama menggu nakan alat dengan koordinasi serta ni- lai kedisiplinan,to- leransi,keluesan, dan estetika	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan gerak rangkai mengayun tongkat depan, smping dan belakang dan gerak langkah kaki dengan ko ordinasi yang baik
			Renang gaya punggung (Aquatik)	12. Mempraktikan teknik kecakapan teknik dasar renang gaya punggung dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya *)	12.1 Mempraktikkan koordinasi teknik dasar gerakan kaki, lengan, renang gaya punggung dalam jarak tertentu serta nilai disiplin, keberanian dan kebersihan	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan koordinasi teknik dasar gerakan kaki, lengan dan pernafasan renang gaya punggung
					12.2 Melakukan koordinasi tektnik dasar renang gaya punggung (Renang menempuh jarak 10 m, 20 m dan dilanjutkan dengan jarak 21 m).	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan koordinasi teknik dasar renang gaya Punggung (renang menempuh jarak 10 m, 20 m dan dilanjutkan dengan jarak 21 m)
			Pendidikan luar kelas (PLS)	13. Mempraktikkan ketrampilan dasar penjelajahan, dan penyelamatan aktivitas dialam bebas dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya ***)	13.1 Mempraktekkan perencanaan dasar-dasar kegiatan menjelajah alam bebas serta nilai kerja sama, toleransi, tolong menolong, pengambilan keputusan dalam kelompok	<ul style="list-style-type: none"> Mempraktekkan identifikasi Pembuatan perencanaan, dasar-dasar kegiatan penjelajahan dialam bebas untuk menanamkan nilai, tanggung jawab, disiplin, kerjasama dan keselamatan

			13.2 mempraktikkan keterampilan dasar penyelamatan, penjelajahan dialam bebas serta nilai kerjasama, toleransi, tolong menolong, keputusan dalam kelompok,	Melakukan identifikasi Keterampilan dasar mempertahankan hidup : <ul style="list-style-type: none"> • Keterampilan dasar mempertahankan hidup <ol style="list-style-type: none"> 1. Kompas dan peta 2. Mencari makanan dan minuman 3. Mendapatkan air dengan prose kondensasi 4. Penyulingan dengan matahari(soal still) 5. Air dari tanaman 6. Mengevaluasi hasil kegiatan.
	Kesehatan (Kes)	14. Menerapkan budaya hidup sehat	14.1 Melakukan identifikasi bahaya sex bebas	<ul style="list-style-type: none"> • Jenis penyakit kelamin (Gonorrhoea, syphilis, AIDS) • Penyebab –penyakit • Gejala penyakit • Melakukan identifikasi penyebab bencana
14.2 Menolak budaya sex bebas			<ul style="list-style-type: none"> • Penolakan terhadap penyakit sex (menghindari pergaulan bebas dan patuh terhadap norma-norma agama) 	

