Kurikulum
137/7-85

KURIKULUM 1984
SEKOLAH MENENGAH UMUM TINGKAT ATAS
(S M A)

GARIS – GARIS BESAR PROGRAM PENGAJARAN
(G B P P)

Mata Pelajaran : Pendidikan Olahraga dan Kesehatan

Kelas : II (dua)

Semester : 3 dan 4

Program : Inti

DEPARTEMEN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
1985

KURIKULUM 1984
SEKOLAH MENENGAH UMUM TINGKAT ATAS
(S M A)
GARIS – GARIS BESAR PROGRAM PENGAJARAN
(G B P P)

Mata Pelajaran : Pendidikan Olahraga dan Kesehatan

Kelas : II (dua)

Semester : 3 dan 4

Program : Inti

DEPARTEMEN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
1985

KATA PENGANTAR

Sebagai pelaksanaan dari Keputusan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan nomor 0461/U/1983 tentang perbaikan Kurikulum Pendidikan Dasar dan Menengah dalam lingkungan Departemen Pendidikan dan Kebudayaan yang sekaligus keputusan ini memenuhi tuntutan Ketetapan Majelis Permusyawaratan Rakyat Nomor II/MPR/1983 tentang GBHN dimana dinyatakan bahwa sistem Pendidikan perlu disesuaikan dengan kebutuhan pembangunan disegala bidang maka garis-garis besar program pengajaran (GBPP) mata pelajaran untuk semua jenis dan tingkat sekolah telah disusun.

GBPP mata pelajaran setiap sekolah disusun oleh para ahli dan tim pengembang GBPP melalui lima tahapan yaitu penentuan arah/tujuan dan ruang lingkup; penentuan tujuan kurikuler dan tujuan instruksional; pemilihan materi/pokok bahasan yang penting bagi suatu mata pelajaran untuk tiap jenis sekolah; pendistribusian materi/pokok bahasan pada tiap kelas dan cawu/semester sekaligus dan pokok bahasan pada setiap cawu/semester itu diuraikan dan dilengkapi metode, penilaian serta sumber bahan, kemudian draft GBPP tersebut diujicobakan kepada guru-guru di lapangan untuk melihat keterbacaan dan keterlaksanaannya. Berdasarkan masukan dari guru di lapangan draft GBPP tersebut dimantapkan.

GBPP untuk semua jenis dan jenjang sekolah pada pendidikan dasar dan menengah digunakan secara bertahap mulai tahun ajaran 1984/1985.

Dalam melaksanakan GBPP ini di sekolah perlu diatur petunjuk pelaksanaannya dari Dirjen Dikdasmen, agar para pelaksana dapat menjalankan dengan sebaik-baiknya.

Demikianlah GBPP mata pelajaran untuk semua jenis sekolah diterbitkan untuk disebarluaskan ke seluruh sekolah, agar kurikulum 1984 ini dapat dilaksanakan dengan sebaik-baiknya.

Jakarta, 2 Mei 1985

Kepala Badan Penelitian dan Pengembangan
Pendidikan dan Kebudayaan,
Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.

DEPARTEMEN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
BADAN PENELITIAN DAN PENGEMBANGAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN

Prof. Dr. Harsya W. Bachtiar
NIP. 130159838

GARIS - GARIS BESAR PROGRAM PENGAJARAN

SEKOLAH : SMA **Kelas** : II – Inti II.8.0.Int
MATA PELAJARAN : PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN

TUJUAN KURIKULER	TUJUAN INSTRUKSIONAL UMUM (TIU)	BAHAN PENGAJARAN		PROGRAM			METODE	SARANA/ SUMBER	PENILAIAN	KETERANGAN
		POKOK BAHASAN	URAIAN	KLS	SEM	JAM PEL				
(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)	(8)	(9)	(10)	(11)
Siswa memiliki pengetahuan, kesadaran, kemampuan, dan kegemaran melakukan kegiatan olahraga dan kegiatan kesehatan untuk meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan jasmani, mental, emosional, dan sosial yang serasi dan optimal guna meningkatkan kehidupan yang sehat yang tercermin dalam kehidupan sehari-hari baik bagi diri sendiri, masyarakat, maupun lingkungan.	1. Siswa memahami dan mampu melakukan secara benar beberapa nomor atletik : lari dan lempar melalui pengamatan, peragaan, bimbingan, latihan dan perlombaan.	1.1 LARI SAMBUNG 1.2 LEMPAR CAKRAM 1.3 LEMPAR LEMBING	Teori mengenai teknik lari sambung. Latihan teknik lari sambung Latihan mengenai teknik lempar cakram dan peraturan perlombaannya Latihan teknik lempar cakram tanpa awalan Latihan awalan berputar Latihan lempar cakram tanpa awalan Latihan lempar cakram dengan putaran Teori mengenai teknik lempar lembing dan peraturan perlombaannya Latihan teknik lempar lembing tanpa awalan Latihan awalan dengan langkah silang Latihan teknik lempar lembing dengan awalan	II	3	8	Ceramah Demonstrasi Peragaan Penugasan	Lapangan Tongkat estafet. Cakram Lembing Buku cara mengajar lari, lempar, lompat dan latihan mobilitas, Depdikbud Ditjen Diklusepora.	Tes objektif Skala penilaian Tes keterampilan	Pelajaran teori garis besar Peraturan Permainan, Pertandingan atau Perlombaan dengan diberikan bersamaan waktu dengan jam pelajaran praktek tentang organisasi pertandingan, perlombaan, dan peraturan permainan lebih mendalam diberikan di kelas 1-2 jam pelajaran tiap semester.

(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)	(8)	(9)	(10)	(11)
	2. Siswa memahami dan mampu melakukan gerakan peningkatan lanjutan senam melalui pengamatan, peragaan, bimbingan, dan latihan.	2.1 SENAM DASAR 2.1.1 Kelentukan, Keseimbangan dan Kekuatan	Pemanasan dan kelentukan Keseimbangan dengan bergerak Duduk kangkang depan dan sikap berdiri Duduk kangkang samping Berdiri tangan pada dinding, kaki kangkang	II	3	4	Ceramah Tanya jawab Diskusi Demonstrasi Penugasan	Matras Peti lompat Palang tunggal Tongkat Alat pengiring Petunjuk Mengajar Olahraga Pendidikan di SLA, Depdikbud Tahun 1975 - 1976. Olahraga dan Kesehatan Olahraga I untuk SPG, Depdikbud, 1976/1977	Tes objektif Tes keterampilan Skala penilaian	Khusus untuk wanita beberapa latihan yang berat dapat diganti dengan jenis lain atau diperingan.
		2.2 SENAM KETANGKASAN 2.2.1 Meroda, Melompat, dan Menggantung	Meroda kaki rapat Meroda ke belakang Lompat jongkok peti lompat menanjang (putri tetap peti lompat melintang) Bertumpu, ayun kaki ke belakang, ke muka berputar pada pinggul, kembali sikap tumpu (putar perut)							
		2.2.2 Salto ke depan	Pengenalan gerakan salto dengan pertolongan							
		2.3 SENAM IRAMA	Gerakan ayunan dan kelentukan dengan tongkat, dengan atau tanpa kombinasi gerakan kaki, dengan iringan irama.							
	3. Siswa memahami dan mampu melakukan permainan bola basket dan sepak bola melalui pengamatan, bim-	3.1 BOLA BASKET	Peraturan permainan Teknik dasar memainkan bola: Macam-macam mengoper Macam-macam menangkap	II	3	10	Ceramah Tanya jawab Diskusi Penugasan	Lapangan Bola Petunjuk Mengajar Olahraga Pendidik-	Tes objektif Tes keterampilan Skala penilaian	

(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)	(8)	(9)	(10)	(11)
	bingan, latihan, dan perlombaan.		Macam-macam cara memantul-mantulkan (dribbling) Macam-macam cara menembak Teknik terpadu : Kombinasi unsur-unsur gerakan teknik dasar Variasi teknik gerakan berdasarkan bentuk, kecepatan, dan arah. Teknik permainan : Variasi pola-pola penyerangan Variasi pola-pola pertahanan Bermain dalam bentuk bertanding.					an di SLA, Depdikbud, Tahun 1975-1976		
		3.2 SEPAK BOLA	Peraturan permainan Pendalaman peraturan. Teknik dasar memainkan bola lanjutan Macam-macam gerakan menyepak Macam-macam cara menggiring Macam-macam cara menghentikan Melempar Menanduk bola (head ball) Menangkap/menerkam - oleh penjaga gawang	II	3	6	Ceramah Tanya jawab Diskusi Demonstrasi Penugasan	Lapangan Bola Petunjuk Mengajar Olahraga Pendidikan di SLA, Depdikbud, tahun 1975-1976. Olahraga dan Kesehatan, Olahraga I untuk SPG, Depdikbud, 76/77.	Tes objektif Tes keterampilan Skala penilaian	Sepakbola terutama untuk siswa pria, siswa wanita bisa diganti bola basket, bola voli dan bola tangan.

(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)	(8)	(9)	(10)	(11)
			Teknik terpadu : Variasi teknik gerakan berdasarkan : bentuk, kecepatan, dan arah bola Teknik permainan : Variasi pola-pola penyerangan Variasi pola-pola pertahanan Bermain dalam bentuk bertanding							
	4. Siswa memiliki pengetahuan, pemahaman, dan kesadaran tentang penyakit menular, penyakit tidak menular, imunisasi, pendidikan keselamatan bagi diri sendiri atau orang lain dalam rangka pencegahan penyakit atau bahaya melalui pengamatan, peragaan, bimbingan, penugasan, penafsiran, dan kebiasaan.	4.1 PENCEGAHAN PENYAKIT 4.1.1 Penyakit Menular 4.1.2 Penyakit tidak Menular 4.1.3 Imunisasi 4.1.4 Pendidikan Keselamatan	Mengenal cara penularan, penyebab, akibat, dan pencegahan penyakit kelamin Mengenal gejala, penyebab, pencegahan penyakit Kanker Jantung Mengenal jenis-jenis imunisasi alamiah dan buatan Keselamatan mengendarai kendaraan bermotor, lingkungan : Keamanan (SIM, kondisi fisik, mental dan lain-lain) Keselamatan lingkungan	II	3	8	Ceramah Diskusi Tanya jawab Penugasan Pemecahan masalah.	Peraga gambar-gambar. Poster bahaya ngebut. Usaha Kesehatan Sekolah Tuntunan Pelaksanaan bagi Guru, ,Depkes RI, th. 1977 Olahraga dan kesehatan, pengantar Kesehatan Sekolah untuk SPG/SGO/ SGPLB, Depdikbud, 1978/ 1979.	Tes objektif Tes uraian Tes penampilan	

(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)	(8)	(9)	(10)	(11)
	5. Siswa memahami dan mampu melakukan secara benar nomor-nomor atletik lari gawang dan lompat jangkit melalui pengamatan, peragaan, bimbingan, latihan, dan perlombaan.	5.1 LARI GAWANG 5.2 LOMPAT JANGKIT	Teori mengenai teknik lari gawang dan peraturan perlombaannya Latihan teknik lari gawang Teori mengenai lompat jangkit dan peraturannya Latihan teknik lompat jangkit tanpa awalan Latihan lompat jangkit dengan awalan	II	4	8	Ceramah Tanya jawab Demonstrasi Diskusi Penugasan	Lapangan Bak lompat Gawang Buku Cara Mengajar lari, Lempar, Lompat, dan latihan Mobilitas, Depdikbud Ditjen Diklusepora.	Tes objektif Tes keterampilan Skala penilaian	Apabila sulit diperoleh gawang bisa diganti nomor lari dan lompat jauh. Pelajaran teori, garis besar Peraturan Permainan, Pertandingan, atau Perlombaan bisa diberikan bersamaan waktunya dengan pelajaran praktek. Tentang organisasi pertandingan atau perlombaan dan peraturan permainan lebih mendalam diberikan di kelas 1-2 jam pelajaran setiap semester.

(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)	(8)	(9)	(10)	(11)
	6. Siswa memahami dan mampu melakukan gerakan peningkatan lanjutan senam melalui pengamatan, peragaan, bimbingan, penugasan, dan latihan.	6.1 SENAM DASAR 6.1.1 Kelentukan dan Kekuatan 6.2 SENAM KETANGKASAN 6.2.1 Gerakan Berangkai	Pemanasan Mengayang - bangun Berdiri tangan merebah kesikap kayang. Berdiri tegak mengguling ke depan - membalik - mengguling ke belakang - berdiri - sikap kapal terbang - meroda samping - meroda kaki rapat. Lompat harimau - guling ke depan - lenting tengkuk - berdiri - membalik - meroda samping - meroda depan.	II	4	6	Ceramah Tanya jawab Diskusi Demonstrasi Penugasan	Matras Peti lompat Palang tunggal Bola Alat iringan (musik atau ketukan). Petunjuk Mengajar Olahraga Pendidikan di SLA, Depdikbud tahun 1975/76. Olahraga dan Kesehatan, Olahraga I untuk SPG, Depdikbud th. 1976/1977.	Tes objektif Tes keterampilan Skala penilaian	Khusus untuk wanita beberapa latihan yang berat dapat diganti dengan jenis lain atau diperingan
		6.2.2 Salto Ke depan 6.3 SENAM IRAMA	Latihan salto ke depan Latihan ayunan dengan bola, dengan/tanpa gerakan bola, diiringi musik							
	7. Siswa memahami dan mampu melakukan dengan baik permainan bola voli melalui pengamatan, peragaan, bimbingan, latihan, dan perlombaan.	7.1 BOLA VOLI (Lanjutan)	Peraturan permainan : Pendalaman peraturan Teknik dasar memainkan bola Mengulang dan melanjutkan Macam-macam pas bawah, atas Macam-macam servis bawah, atas Macam-macam semes Membendung (block) Teknik terpadu : Kombinasi unsur-unsur gerakan teknik dasar	II	4	10	Ceramah Tanya jawab Diskusi Penugasan Demonstrasi	Lapangan Bola Petunjuk Mengajar Olahraga Pendidikan di SLA, Depdikbud, Tahun 1975-1976.	Tes objektif Tes keterampilan Skala penilaian	

(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)	(8)	(9)	(10)	(11)
			Variasi teknik gerakan berdasarkan : bentuk, kecepatan, dan arah Teknik Permainan : Variasi Pola-pola penyerangan Variasi pola-pola pertahanan Bemain dalam bentuk bertanding							
	8. Siswa memahami dan mampu melakukan dengan benar dasar-dasar teknik, taktik, dan strategi dalam olahraga pencak silat melalui pengamatan, peragaan, bimbingan, penugasan, dan latihan.	8.1 PENGUASAAN TEKNIK, TAKTIK, DAN STRATEGI	Pola-pola dasar pertahanan Pola-pola serangan Rangkaian perorangan (tunggal) Sambung (ganda)	II	4	4	Demonstrasi Penugasan Diskusi Tanya jawab	Peraturan pertandingan olahraga Pencak Silat Depdikbud. Pita atau tali atau sabuk berwarna merah dan biru untuk membedakan 2 orang. Pelindung dada Pencak Silat	Tes objektif Tes keterampilan Skala penilaian	

(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)	(8)	(9)	(10)	(11)
	9. Siswa memiliki pengetahuan, pemahaman, dan kesadaran tentang prinsip P3K, P3P, dan pengobatan tradisional dalam upaya pemeliharaan kesehatan melalui pengamatan, peragaan, bimbingan, penugasan, penafsiran, dan kebiasaan.	9.1 PEMELIHARAAN KESEHATAN 9.1.1 P3K 9.1.2 P3P 9.1.3 Pengobatan Tradisional	Pertolongan pertama pada kecelakaan di tempat olahraga dan rekreasi. Prinsip-prinsip penugasan obat ringan. Pengenalan berbagai obat tradisional dan manfaatnya.		4	8	Ceramah Tanya jawab Diskusi	Massage olahraga pertolongan pertama pada kecelakaan dan pendidikan Kesehatan untuk SGO, Depdikbud, Tahun 1980/1981.	Tes uraian Tes objektif Tes keterampilan	