



LAMPIRAN II
KEPUTUSAN MENTERI PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
NOMOR 061/U/1995 TANGGAL 25 FEBRUARI 1995

**KURIKULUM
SEKOLAH MENENGAH UMUM**

**GARIS-GARIS BESAR PROGRAM PENGAJARAN
(GBPP)**

**MATA PELAJARAN
PENDIDIKAN JASMANI DAN KESEHATAN**

KELAS : I, II, III

**DEPARTEMEN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
JAKARTA, 1995**

Wahid
1/7-96



LAMPIRAN II
KEPUTUSAN MENTERI PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
NOMOR 061/U/1995 TANGGAL 25 FEBRUARI 1995

**KURIKULUM
SEKOLAH MENENGAH UMUM**

**GARIS-GARIS BESAR PROGRAM PENGAJARAN
(GBPP)**

**MATA PELAJARAN
PENDIDIKAN JASMANI DAN KESEHATAN**

KELAS : I, II, III

**DEPARTEMEN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
JAKARTA, 1995**

I. PENDAHULUAN

A. Pengertian

Pendidikan Jasmani dan Kesehatan adalah suatu bagian dari pendidikan keseluruhan yang mengutamakan aktivitas jasmani dan pembinaan hidup sehat untuk pertumbuhan dan pengembangan jasmani, mental, sosial, serta emosional yang serasi, selaras, dan seimbang.

B. Fungsi

Pendidikan Jasmani dan Kesehatan yang mengutamakan aktivitas jasmani dan kebiasaan hidup sehat sehari-hari mempunyai peranan penting dalam pembinaan dan pengembangan individu maupun kelompok dalam menunjang pertumbuhan dan perkembangan jasmani, mental, sosial, serta emosional yang serasi, selaras dan seimbang. Oleh karena itu pendidikan jasmani dan kesehatan di Sekolah Menengah Umum (SMU) berfungsi sebagai berikut.

1. Merangsang pertumbuhan dan perkembangan jasmani yang serasi, selaras, dan seimbang
2. Meningkatkan perkembangan sikap, mental, sosial, dan emosional yang serasi, selaras, dan seimbang.
3. Memberikan kemampuan untuk dapat menjelaskan manfaat pendidikan jasmani dan kesehatan serta memenuhi hasrat bergerak.
4. Meningkatkan perkembangan dan aktivitas sistem peredaran darah, pencernaan, pernafasan, dan syaraf.
5. Memberikan kemampuan untuk memelihara dan meningkatkan kesegaran jasmani dan kesehatan.

C. Tujuan

Tujuan pendidikan jasmani dan kesehatan di Sekolah Menengah Umum ialah membantu siswa untuk peningkatan kesegaran jasmani dan kesehatan melalui pengenalan dan penanaman sikap positif, serta kemampuan gerak dasar dan berbagai aktivitas jasmani, agar dapat:

1. Tercapainya pertumbuhan dan perkembangan jasmani khususnya tinggi dan berat badan secara harmonis.
2. Terbentuknya sikap dan perilaku seperti : disiplin, kejujuran, kerjasama, mengikuti peraturan dan ketentuan yang berlaku.
3. Menyenangi aktivitas jasmani yang dapat dipakai untuk pengisian waktu luang serta kebiasaan hidup sehat.
4. Mempunyai kemampuan untuk menjelaskan tentang manfaat pendidikan jasmani dan kesehatan, serta mempunyai kemampuan penampilan, keterampilan gerak yang benar dan efisien.
5. Meningkatnya kesegaran jasmani dan kesehatan, serta daya tahan tubuh terhadap penyakit.

D. Ruang Lingkup

Garis-garis Besar Program Pengajaran Pendidikan Jasmani dan Kesehatan ini disusun berdasarkan masukan dari para ahli dalam bidangnya termasuk juga pemikiran dari para guru tingkat SMU.

Dalam penyusunan ini memperhatikan pula faktor-faktor pertumbuhan dan perkembangan anak, kemampuan guru, keterbatasan prasarana dan sarana, alokasi waktu yang tersedia, keterlaksanaan, keluwesan, pengembangan cabang olahraga yang potensial dan masalah-masalah kesehatan sesuai dengan situasi dan kondisi setempat.

Berdasarkan struktur program jumlah jam pelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan di SMU dari kelas I, sampai dengan kelas II, masing-masing kelas dua jam pelajaran setiap minggu termasuk untuk tes dan ulangan/ujian. Sedangkan di kelas III diselenggarakan dalam kegiatan ekstrakurikuler.

Jenis kegiatan yang diajarkan meliputi kegiatan pokok dan kegiatan pilihan. Kegiatan pokok terdiri atas atletik, senam, permainan dan pendidikan kesehatan. Sedangkan kegiatan pilihan terdiri atas renang, pencak silat, bulutangkis, tenismeja, tenis, sepaktakraw, olahraga tradisional, dan cabang-cabang olahraga lainnya yang potensial dan berkembang di daerah misalkan softball, judo.

Perbandingan jumlah jam antara pendidikan kesehatan dan pendidikan jasmani berkisar antara 1 berbanding 3 sampai 4.

Jumlah minggu efektif di Sekolah Menengah Umum ialah : caturwulan 1 = 12 minggu, caturwulan 2 = 12 minggu, caturwulan 3 = 10 minggu. Jumlah minggu efektif ini berlaku dari kelas I sampai dengan kelas II. Untuk kelas III dilaksanakan dalam program ekstrakurikuler.

Atas dasar alokasi waktu yang tersedia, jenis kegiatan, dan jumlah minggu efektif setiap caturwulan dari kelas I sampai dengan kelas II, pembagian jam pelajaran untuk setiap kegiatan, kelas, dan caturwulan, maka disusun tabel sebagai berikut :

TABEL
PEMBAGIAN JUMLAH JAM PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI DAN KESEHATAN
SEKOLAH MENENGAH UMUM SETIAP KELAS DAN CATURWULAN

	Kelas Cawu	I			II			III **)		
		1	2	3	1	2	3	1	2	3
P O K O K	Jenis Kegiatan									
	Atletik	4	4	4	4	4	4	4	4	4
	Senam	4	4	4	4	4	4	4	4	4
	Permainan	6	6	4	6	6	4	6	6	4
	Pendidikan Kesehatan	6	6	4	6	6	4	6	6	4
	Jumlah Jam	20	20	16	20	20	16	20	20	16
P I L I H A N	*)	4	4	4	4	4	4	4	4	
	Renang									
	Pencak Silat									
	Bulutangkis									
	Tenismeja									
	Tenis									
	Sepaktakraw									
	Olahraga Tradisi- onal									
	Sofbol									
	Judo									
Jumlah Jam	24	24	20	24	24	20	24	24	16	

* Dipilih sesuai dengan situasi dan kondisi sekolah dan daerah.

** Diselenggarakan dalam kegiatan ekstra kurikuler.

Rambu-Rambu

1. GBPP ini sebagai pedoman mengajar bagi guru dan merupakan bahan kajian dan bahan pelajaran yang perlu dipelajarinya, selanjutnya dilaksanakan oleh siswa untuk mencapai tujuan yang dirumuskan dalam setiap tahun/kelas.
2. GBPP ini terdiri atas kegiatan pokok dan kegiatan pilihan. Kegiatan pokok ialah kegiatan yang pada prinsipnya diberikan dan dilaksanakan di setiap SMU di Indonesia dan bersifat nasional. Sedang kegiatan pilihan ialah kegiatan yang jenis dan pelaksanaannya disesuaikan dengan situasi dan kondisi setempat.
3. Dalam menentukan jenis kegiatan dan bahan pelajaran setiap tahunnya, guru dapat memilihnya dari yang tercantum pada caturwulan ke 1, atau ke 2, atau ke 3 secara berurutan ataupun tidak berurutan. Pemilihan tersebut disesuaikan dengan keadaan sekolah, terutama tersedianya prasarana dan sarana penunjang.
4. Dalam melaksanakan kegiatan pilihan, guru hendaknya memilih dua bahan pelajaran pilihan yang tercantum dalam tabel dan disesuaikan dengan kondisi sekolah dan daerah setempat serta diikuti oleh seluruh siswa.
5. Jumlah jam untuk setiap caturwulan menunjukkan alokasi waktu yang disediakan dalam menyelesaikan kegiatan tersebut baik teori maupun praktik, termasuk waktu untuk pengetesan dan atau pengukuran serta ulangan/ujian.
6. Pelaksanaan pendidikan jasmani dan pendidikan kesehatan diatur sedemikian rupa disesuaikan dengan jam pelajaran yang tersedia dalam setiap caturwulan, sehingga baik pendidikan jasmani maupun pendidikan kesehatan dapat berjalan dengan baik.
7. Mengingat terbatasnya jumlah jam pelajaran setiap minggu yang tersedia dalam program kurikuler pada kelas I dan kelas II serta tidak adanya program kurikuler pada kelas III perlu disusun program ekstrakurikuler yang dilaksanakan di luar jam pelajaran sekolah.
8. Program kurikuler lebih menekankan pada pemahaman dan penguasaan kemampuan dan keterampilan cabang-cabang olahraga serta pembiasaan hidup sehat. Program ekstrakurikuler di kelas III sejauh mungkin mengikuti program pengajaran yang tersusun dan dilakukan di luar jam pelajaran sekolah. Sedang program ekstrakurikuler diperuntukkan bagi siswa yang ingin mengembangkan bakat dan kegemarannya dalam cabang olahraga serta lebih membiasakan hidup sehat.

9. Dalam pelaksanaan kegiatan belajar mengajar tersedianya lapangan dan bangsal adalah mutlak. Selain itu diperlukan peralatan untuk atletik, senam, permainan, pendidikan kesehatan termasuk ruang UKS beserta perabotnya. Bila sekolah tidak memiliki peralatan tersebut, guru pendidikan jasmani dan kesehatan bersama siswa supaya membuat peralatan sederhana yang diperlukan.
10. Guru merupakan sumber belajar utama. Selain itu berbagai tokoh masyarakat, instansi/lembaga terkait, sarana dan prasarana lingkungan sekolah, juga dapat dimanfaatkan untuk mendukung terlaksananya kegiatan belajar mengajar.
11. Dalam pemberian nilai, unsur-unsur yang perlu dipertimbangkan ialah peningkatan kebugaran jasmani, keterampilan gerak dan perilaku hidup sehat, pengetahuan olahraga dan kesehatan, serta kehadiran/keikutsertaannya dalam kegiatan. Dari unsur-unsur tersebut yang lebih diutamakan ialah kebugaran jasmani, keterampilan gerak, dan perilaku hidup sehat.

II. PROGRAM PENGAJARAN

Kelas: I

Tujuan:

1. Siswa memiliki kemampuan untuk meningkatkan kesehatan, kebugaran jasmani, keterampilan gerak melalui kegiatan cabang-cabang olahraga.
2. Siswa memiliki pemahaman terhadap pentingnya kesehatan dan kebugaran jasmani dalam usaha meningkatkan aktivitas jasmani.
3. Siswa memiliki kemampuan terhadap pentingnya sosialisasi melalui aktivitas jasmani dan olahraga.
4. Siswa memiliki pemahaman tentang peraturan dan cara mewasiti cabang-cabang olahraga tertentu.
5. Siswa memiliki kemampuan upaya pemeliharaan kesehatan pribadi, lingkungan dan masyarakat, serta upaya pencegahan dan penanggulangan bahaya.
6. Siswa memiliki pemahaman pentingnya pengisian waktu luang dengan kegiatan olahraga.

Caturwulan: 1 (24 Jam Pelajaran)

1. *Siswa mampu melakukan jalan cepat.*

1.1 Jalan cepat

- o Latihan teknik jalan cepat.
- o Latihan jalan cepat pada lintasan/jalan di jalan lurus dan di tikungan.
- o Latihan jalan cepat menempuh jarak 200 m dan 500 m masing-masing dilakukan secara berulang-ulang dan diakhiri dengan jarak 1000 m.
Semua dilakukan secara berulang-ulang dan bervariasi.

2. *Siswa mampu melakukan senam lantai (floor exercises).*

2.1 Senam lantai

- o Latihan lenting tengkuk/kepala (neck/head spring).
- o Latihan rangkaian gerakan berguling ke depan dilanjutkan lenting tengkuk/kepala.
- o Latihan berdiri tangan (handstand) dengan berbagai variasi (kaki dibuka, ditebuk, dan lain-lain). Hal ini dilakukan dari sikap jongkok bertumpu pada kedua telapak tangan (squat balance) diteruskan dengan meluruskan kedua kaki ke atas (back extension).

3. *Siswa mampu melakukan teknik sepakbola dan bolatangan.*

3.1 Sepakbola (I)

- o Latihan teknik mengumpan (passing), menghentikan, dan menyepak bola
- o Latihan menendang dan menghentikan bola, menggiring bola dengan menggunakan punggung kaki, kaki bagian dalam, dan kaki bagian luar.

- o Bermain secara sederhana dengan pola penyerangan dan pertahanan serta praktik mewasiti.

3.2 Bolatangan (I)

- o Latihan melempar dan menangkap bola: bola tinggi, setinggi dada, dan rendah.
- o Latihan menggiring bola dari lambat ke cepat.
- o Latihan kombinasi gerakan menggiring, olah kaki (pivot), menggiring dan mengoper bola, serta menembak.
- o Latihan menembak bola ke gawang di tempat dan sambil melayang.
- o Bermain bola dengan pola pertahanan daerah dan penyerangan serta praktik mewasiti.

4. *Siswa memahami sopan santun berlalulintas dan pemecahan masalah kesehatan lingkungan secara sederhana serta menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari.*

4.1 Sopan Santun Berlalulintas

- o Membahas sopan santun dan peraturan lalulintas dalam mengendarai kendaraan bermotor serta sopan santun di dalam kendaraan umum
- o Membahas akibat/bahaya yang dapat terjadi bila tidak mematuhi sopan santun lalulintas.

4.2 Masalah Kesehatan yang Berhubungan Dengan Lingkungan

- o Membahas masalah kesehatan yang berhubungan dengan lingkungan secara umum dan lingkungan kerja serta prinsip-prinsip upaya penanggulangannya secara sederhana.
- o Menciptakan model sanitasi/pemeliharaan lingkungan secara sederhana.

5. *Siswa dapat melakukan latihan dua bahan pelajaran pilihan.*

5.1 Bahan Pelajaran Pilihan

- o Renang
- o Pencaksilat
- o Bulutangkis
- o Tenismeja
- o Tenis
- o Sepaktakraw
- o Olahraga tradisional
- o Sofbol
- o Judo

Caturwulan: 2 (24 Jam Pelajaran)

6. *Siswa mampu melakukan lari jarak pendek, jarak menengah, lompat jauh, dan tolak peluru.*

6.1 Lari Jarak Pendek

- o Latihan start jongkok kemudian lari cepat sampai jarak 30 m.
- o Latihan start jongkok kemudian lari cepat sampai jarak 50 m.

- o Latihan start jongkok kemudian lari cepat sampai jarak 100 m.
 - o Latihan start jongkok kemudian lari cepat sampai jarak 200 m.
- Untuk jarak 30 m dan 50 m dilakukan secara berulang-ulang

6.2 Lari Jarak Menengah

- o Latihan start berdiri kemudian lari sampai jarak 50 m.
 - o Latihan start berdiri kemudian lari sampai jarak 100 m.
 - o Latihan start berdiri kemudian lari sampai jarak 800 m.
 - o Latihan start berdiri kemudian lari sampai jarak 1500 m.
- Untuk jarak 50 m dilakukan secara berulang-ulang

6.3 Lompat Jauh Gaya Menggantong (schnepper/hang style)

- o Latihan lompat jauh gaya menggantung tanpa awalan.
- o Latihan lompat jauh gaya menggantung dengan awalan.

6.4 Tolak Peluru (I)

- o Latihan teknik memegang dan meletakkan peluru pada bahu, sikap awal akan menolak, cara menolakkan peluru, dan sikap akhir setelah menolak.
- o Latihan tolak peluru dengan awalan.

7. *Siswa mampu melakukan senam lantai dan senam alat.*

7.1 Senam lantai

- o Latihan gerakan berguling ke belakang diteruskan dengan meluruskan kedua kaki serentak ke atas (back extention).

7.2 Senam alat

- o Loncat kangkang di atas peti lompat (1)
- o Latihan awalan tolakan dua kaki.
- o Latihan cara mengambil awalan.
- o Latihan cara melewatkan kaki di atas peti.
- o Latihan sikap mendarat.

8. *Siswa mampu melakukan sepakbola lanjutan.*

8.1 Sepakbola (II)

- o Latihan rangkaian gerakan mengoper, menghentikan, dan menggiring bola ke depan dengan berteman.
- o Latihan menggiring dilanjutkan menembak bola ke gawang.
- o Latihan menyundul bola.
- o Bermain dengan menekankan pada posisi pemain dan praktik mewasiti.

9. *Siswa mengenal dan mengerti beberapa penyakit kelamin dan penyakit yang berkaitan dengan pola hidup.*

9.1 Penyakit kelamin biasa disebut penyakit akibat hubungan kelamin/seksual (PHK).

- o Membahas beberapa penyakit yang termasuk penyakit kelamin.
- o Membahas gejala-gejala, penyebab, cara penularan, dan pencegahannya.

9.2 Penyakit yang berkaitan dengan pola hidup

- o Membahas pola berbagai penyakit yang berhubungan dengan pola hidup serta upaya-upaya pencegahannya.

10. Siswa dapat melakukan latihan dua bahan pelajaran pilihan.

10.1 Bahan Pelajaran Pilihan

- o Renang
- o Pencak silat
- o Bulutangkis
- o Tenismeja
- o Tenis
- o Sepaktakraw
- o Olahraga tradisional
- o Sofbol
- o Judo

Caturwulan: 3 (20 Jam Pelajaran)

11. Siswa dapat melakukan lompat tinggi gaya guling perut dan tolak peluru.

11.1 Lompat tinggi gaya guling perut (straddle)

- o Latihan awalan, tolakan, sikap badan di atas mistar dan sikap mendarat.
- o Latihan dimulai dari mistar yang rendah kemudian meningkat ke yang lebih tinggi.

11.2 Tolak peluru (II)

- o Latihan peningkatan teknik tolak peluru dengan awalan.

12. Siswa mampu melakukan senam lantai.

12.1 Senam lantai

- o Salto bulat ke depan.
 - o Latihan awalan dan tolakan kedua kaki.
 - o Latihan, awalan tolakan dan putaran badan di udara serta pendaratan dengan mampu menumpu pada kedua kaki.
- o Meroda (Ratslag atau cart wheel) ke kiri dan ke kanan
 - o Latihan meroda ke kiri dimulai menumpu dengan tangan kiri, meroda ke kanan dimulai menumpu dengan tangan kanan.

13. Siswa dapat melakukan teknik bermain bolavoli dan bolabasket.

13.1 Bolavoli (I)

- o Latihan teknik pas bawah dan pas atas dengan berteman.
- o Latihan teknik servis bawah.
- o Latihan teknik smes tanpa awalan.
- o Bermain bolavoli dengan pola penyerangan dan pertahanan serta praktik mewasiti.

13.2 Bolabasket (I)

- o Latihan teknik mengoper dan menerima bola dua tangan setinggi dada dan lemparan dengan satu tangan.
- o Mendribel bola.
- o Menembakkan bola ke keranjang dengan melayang dan di tempat.
- o Bermain bolabasket dengan pola penyerangan dan pertahanan serta praktik mewasiti.

14. *Siswa memahami bahaya kebakaran, banjir, dan bahaya lain, serta mampu mengupayakan pencegahan dan penanggulangannya.*

14.1 Pencegahan dan penanggulangan bahaya di tempat kerja misalnya, kebakaran, banjir, dan bahaya-bahaya yang lain.

- o Membahas penyebab terjadinya bahaya di tempat kerja, kebakaran, banjir, dan bahaya-bahaya lain.
- o Membahas bahaya-bahaya yang dapat terjadi pada waktu kerja, kebakaran, banjir, dan kejadian-kejadian luar biasa lainnya serta pencegahan dan penanggulangannya secara sederhana.

15. *Siswa mampu melakukan dua bahan pelajaran pilihan.*

15.1 Bahan Pelajaran Pilihan

- o Renang
- o Pencaksilat
- o Bulutangkis
- o Tenismeja
- o Tennis
- o Sepaktakraw
- o Olahraga tradisional
- o Sofbol
- o Judo

Kelas: II

Tujuan:

1. Siswa memiliki kemampuan meningkatkan kesehatan, kesegaran jasmani dan keterampilan gerak melalui berbagai bentuk bermain dan cabang olahraga.
2. Siswa memiliki kemampuan meningkatkan fungsi aktivitas jasmani terhadap perkembangan jasmani, rohani, dan kepribadian.
3. Siswa memiliki kemampuan membentuk tubuh yang serasi.
4. Siswa memiliki kemampuan meningkatkan teknik dan taktik, dan dapat mewasiti cabang-cabang olahraga.
5. Siswa memiliki kemampuan untuk meningkatkan kesehatan lingkungan dan masyarakat serta pengisian waktu luang dengan kegiatan olahraga.

Caturwulan: 1 (24 Jam Pelajaran)

1. *Siswa mampu melakukan lari sambung dan lompat jauh.*
 - 1.1 **Lari sambung I**
 - o Latihan teknik memberi dan menerima tongkat.
 - o Latihan teknik lari sambung jarak 4 x 25 m.
 - o Latihan teknik lari sambung 4 x 100 m.
 - 1.2 **Lompat jauh gaya berjalan di udara (walking on the air)**
 - o Latihan teknik awalan, tolakan, sikap berjalan di udara, dan sikap mendarat.
2. *Siswa mampu melakukan senam lantai (Floor Exercises).*
 - 2.1 **Senam lantai**
 - o Latihan teknik lenting tangan (handspring/overslag)
 - o Latihan kombinasi berguling ke depan, lenting tengkuk/kepala, dan lenting tangan.
3. *Siswa mampu melakukan teknik lanjutan sepakbola, bolavoli, dan bolabasket.*
 - 3.1 **Sepakbola (III)**
 - o Latihan teknik mengoper, menghentikan, menggiring ke depan dengan teman.
 - o Latihan teknik menggiring dilanjutkan menembak bola ke gawang.
 - o Bermain dengan menekankan pada posisi pemain saat menyerang dan bertahan serta praktik mewasiti.
 - 3.2 **Bolavoli (II)**
 - o Meningkatkan latihan teknik pas bawah dan pas atas dilakukan dengan berteman.
 - o Meningkatkan latihan teknik servis bawah dan semes tanpa awalan.
 - o Bermain bolavoli dengan pola penyerangan dan pertahanan serta praktik mewasiti.

3.3 Bolabasket (II)

- o Meningkatkan latihan teknik mengoper dan menerima bola dua tangan setinggi dada dan lemparan dengan satu tangan.
- o Meningkatkan latihan teknik mendribel, menembakkan bola ke keranjang dengan melayang dan di tempat.
- o Bermain bolabasket dengan pola penyerangan dan pertahanan serta praktik mewasiti.

4. *Siswa memahami pengaruh buruk penyalahgunaan narkotika, rokok, minuman keras, dan mampu menghindarinya, serta gizi yang sesuai dengan kondisi.*

4.1 Narkotika, rokok, dan minuman keras

- o Membahas jenis-jenis narkotika, obat, dan zat terlarang yang sering disalahgunakan.
- o Membahas pengaruh buruk penyalahgunaan narkotika, rokok, obat, zat terlarang, dan minuman keras terhadap fisik dan mental.
- o Membahas upaya pencegahan dan penanggulangan serta tindakan yang perlu dilakukan.

4.2 Gizi yang sesuai dengan kondisi

- o Membahas kebutuhan gizi yang sesuai dengan aktivitas fisik.
- o Membahas menu yang sesuai dengan kondisi fisik dan kesehatan (diet).

5. *Siswa dapat melakukan latihan dua bahan pelajaran pilihan.*

5.1 Bahan Pelajaran Pilihan

- o Renang
- o Pencaksilat
- o Bulutangkis
- o Tenismeja
- o Tenis
- o Sepaktakraw
- o Olahraga tradisional
- o Sofbol
- o Judo

Caturwulan: 2 (24 Jam Pelajaran)

6. *Siswa mampu melakukan lari sambung secara berkesinambungan dan lempar lembing*

6.1 Lari sambung (II)

- o Latihan teknik memberikan dan menerima tongkat sambil berjalan dan berlari.
- o Latihan teknik lari sambung 4 x 100 m dengan kecepatan mendekati maksimal (sub maksimal).
- o Latihan teknik lari sambung 4 x 100 m dengan kecepatan maksimal.

6.2 Lempar Lembing

- o Latihan cara memegang lembing dan sikap akan melempar.
- o Latihan cara melempar lembing dengan awalan dengan langkah silang.

7. Siswa mampu melakukan senam alat.

7.1 Senam alat (II)

- o Latihan teknik loncat kangkang dan loncat jongkok di atas peti lompat.

8. Siswa mampu melakukan teknik lanjutan sepakbola, bolavoli, dan bolabasket.

8.1 Sepakbola (IV)

- o Latihan teknik mengoper bola pada teman yang berada di muka gawang, mengontrol bola, dan menembakkan bola ke gawang.
- o Bermain dengan penekanan pada pola penyerangan dan pertahanan serta praktik mewasiti.

8.2 Bolavoli (III)

- o Latihan teknik servis atas mengambang (floating).
- o Latihan teknik membendung (blocking) perorangan.
- o Bermain dengan menekankan pada pola pertahanan serta praktik mewasiti.

8.3 Bolabasket (III)

- o Latihan teknik mendribel dilanjutkan dengan lay-up.
- o Latihan teknik menangkap bola dilanjutkan dengan Lay-up.
- o Bermain dengan pola penyerangan dan pertahanan daerah dengan praktik mewasiti.

9. Siswa memahami hubungan antara perilaku sehat dengan kesehatan pribadi, lingkungan, dan masyarakat.

9.1 Hubungan antara perilaku sehat untuk kesehatan pribadi, lingkungan, dan masyarakat

- o Membahas berbagai perilaku sehat dan perilaku yang merugikan kesehatan pribadi, lingkungan dan masyarakat.
- o Membahas pentingnya tanggung jawab bersama atas pemeliharaan dan peningkatan kesehatan.

10. Siswa dapat melakukan latihan dua bahan pelajaran pilihan.

10.1 Bahan Pelajaran Pilihan

- o Renang
- o Pencaksilat
- o Bulutangkis
- o Tenismeja
- o Tenis
- o Sepaktakraw
- o Olahraga tradisional
- o Sofbol
- o Judo

Caturwulan: 3 (20 Jam Pelajaran)

11. *Siswa mampu melakukan lempar cakram dan lompat jangkit.*

11.1 Lempat Cakram

- o Latihan cara memegang cakram dan mengayunkan cakram.
- o Latihan melempar dan melepaskan cakram.
- o Latihan melempar cakram tanpa awalan dan dengan awalan.

11.2 Lompat Jangkit

- o Latihan irama jingkat, langkah, dan lompat.
- o Latihan irama lompat jangkit dengan awalan.
- o Latihan irama lompat jangkit dengan lompatan akhir menggunakan gaya menggantung.

12. *Siswa mampu melakukan senam alat.*

12.1 Senam alat (III)

- o Latihan berguling ke depan di atas peti lompat.
- o Latihan loncat jongkok di atas peti lompat.

13. *Siswa mampu melakukan teknik sepakbola, bolavoli, dan bolabasket.*

13.1 Sepakbola (V)

- o Latihan teknik menyundul bola lambung diarahkan ke gawang.
- o Bermain dengan penekanan pada pola pertahanan dan penyerangan serta praktik mewasiti.

13.2 Bolavoli (IV)

- o Latihan teknik semes semi (ketinggian bola sedang).
- o Latihan teknik membendung semes perorangan dan berteman.
- o Bermain dengan menekankan pada pola pertahanan yang bervariasi serta praktik mewasiti.

13.3 Bolabasket (IV)

- o Latihan teknik menembak dengan meloncat (jump shoot) di tempat.
- o Latihan teknik menembak dengan meloncat setelah mendribel bola/menerima bola.
- o Bermain dengan pola pertahanan seorang lawan seorang (man to man) serta praktik mewasiti.

14. *Siswa memahami kesehatan reproduksi, kehidupan berkeluarga, kependudukan, dan keluarga berencana (KB).*

- 14.1 Prinsip-prinsip kesehatan reproduksi, kehidupan berkeluarga, kependudukan, dan keluarga berencana (KB)**
- o Membahas perubahan hormonal dan kesehatan reproduksi.
 - o Membahas masalah kependudukan dan keluarga berencana (KB).

- o Membahas kehidupan berkeluarga yang baik, sejahtera, dan berencana.

15. *Siswa dapat melakukan latihan dua bahan pelajaran pilihan.*

15.1 Bahan Pelajaran Pilihan

- o Renang
- o Pencak silat
- o Bulutangkis
- o Tenismeja
- o Tenis
- o Sepaktakraw
- o Olahraga tradisional
- o Sofbol
- o Judo

Kelas: III

Tujuan:

1. Siswa mampu meningkatkan kesehatan, dan unsur-unsur kebugaran jasmani, serta keterampilan gerak melalui berbagai cabang olahraga.
2. Siswa mengerti fungsi aktivitas jasmani terhadap perkembangan jasmani, mental, sosial dan emosional.
3. Siswa mengerti teknik, taktik, peraturan, dan dapat mewasiti cabang olahraga.
4. Siswa mampu mengisi waktu luang dengan melakukan kegiatan olahraga.
5. Siswa dapat meningkatkan kemampuan fisik dan kesehatannya serta berprestasi dalam cabang olahraga tertentu.

Caturwulan: 1 (24 Jam Pelajaran)

1. *Siswa mampu melakukan lompat jauh dan lari jarak menengah.*
 - 1.1 **Lompat jauh gaya jalan di udara**
 - o Menekankan kecepatan lari pada awalan dan ketepatan sudut tolakan.
 - 1.2 **Lari 1500 m**
 - o Lari jarak 1500 m dengan Fartlex.
2. *Siswa mampu melakukan unsur-unsur tes kebugaran jasmani.*
 - 2.1 **Unsur-unsur kebugaran jasmani.**
 - o Latihan kekuatan.
 - o Latihan kecepatan.
 - o Latihan daya tahan otot dan jantung, paru-paru.
 - o Latihan kelincahan.
 - o Latihan daya ledak.
 - o Latihan kelentukan.
3. *Siswa mampu melakukan taktik pada sepakbola dan bolatangan.*
 - 3.1 **Sepakbola (VI)**
 - o Bermain dengan menekankan pola penyerangan dan pertahanan serta praktik mewasiti.
4. *Siswa memahami penggunaan obat tradisional dan dapat menerapkan dalam kehidupan sehari-hari.*
 - 4.1 **Penggunaan obat tradisional**
 - o Mengenalkan berbagai tumbuhan untuk obat tradisional.
 - o Meragakan dan membahas macam-macam obat tradisional serta cara pengolahannya.

5. *Siswa dapat melakukan latihan dua bahan pelajaran pilihan.*

5.1 Bahan Pelajaran Pilihan

- o Renang
- o Pencak silat
- o Bulutangkis
- o Tenismeja
- o Tenis
- o Sepaktakraw
- o Olahraga tradisional
- o Sofbol
- o Judo

Caturwulan: 2 (24 Jam Pelajaran)

6. *Siswa mampu melakukan lompat jauh.*

6.1 Lompat jauh

- o Latihan lompat jauh sesuai dengan gaya pilihan setiap siswa.

7. *Siswa mampu melakukan senam erobik.*

7.1 Senam erobik dalam berbagai bentuk latihan.

8. *Siswa mampu melakukan taktik penyerangan dan pertahanan bolavoli dan bolabasket.*

8.1 Bolavoli (V)

- o Bermain dengan pola penyerangan bervariasi dan praktik mewasiti.

8.2 Bolabasket (V)

- o Latihan menembak jarak jauh.
- o Bermain dengan penekanan pada pola penyerangan yang bervariasi dan praktik mewasiti.

9. *Siswa mengetahui dan mengerti program usaha kesehatan sekolah (UKS) dan organisasi yang ada kaitannya dengan kesehatan.*

9.1 Program usaha kesehatan sekolah (UKS)

- o Membahas organisasi Tim Pembina Usaha Kesehatan Sekolah (TP UKS), tugas, fungsi, serta trias program UKS.

9.2 Organisasi yang ada kaitannya dengan kesehatan

- o Membahas organisasi nasional dan internasional yang ada kaitannya dengan kesehatan (PMI, PMR, WHO), serta tugas dan fungsi masing-masing organisasi tersebut.

10. *Siswa dapat melakukan latihan dua bahan pelajaran pilihan.*

10.1 Bahan Pelajaran Pilihan

- o Renang
- o Pencak silat
- o Bulutangkis
- o Tenismeja
- o Tenis
- o Sepaktakraw
- o Olahraga tradisional
- o Sofbol
- o Judo

Caturwulan: 3 (16 Jam Pelajaran)

11. *Siswa mampu melakukan lari lintas alam dan jogging.*

11.1 Lari lintas alam

- o Latihan lari lintas alam.

11.2 Jogging

- o Latihan Jogging selama 14-16 menit.
- o Latihan Jogging dengan jarak 2,4 Km.

12. *Siswa mampu melakukan latihan unsur-unsur tes kesegaran jasmani.*

12.1 Unsur-unsur kesegaran jasmani:

- o Latihan kekuatan.
- o Latihan kecepatan.
- o Latihan daya tahan otot-otot, jantung, dan paru-paru.
- o Latihan kelincahan, daya ledak, dan kelentukan.

13. *Siswa mampu melakukan taktik penyerangan pada bolavoli dan sepakbola.*

13.1 Bolavoli

- o Bermain dengan penekanan pada pola penyerangan yang bervariasi, tipuan, semes, dan penempatan bola.
- o Bermain dengan pola pertahanan yang bervariasi, dan membendung berteman.
- o Pertahanan lapangan di belakang pembendung dan praktik mewasiti.

13.3 Sepakbola

- o Bermain dengan menerapkan kombinasi pola serangan dan pola pertahanan serta praktik mewasiti.

