

23. KOMPETENSI INTI DAN KOMPETENSI DASAR PENDIDIKAN JASMANI, OLAHRAGA, DAN KESEHATAN SMA/MA/SMK/MAK

KELAS: X

Tujuan kurikulum mencakup empat kompetensi, yaitu (1) kompetensi sikap spiritual, (2) sikap sosial, (3) pengetahuan, dan (4) keterampilan. Kompetensi tersebut dicapai melalui proses pembelajaran intrakurikuler, kokurikuler, dan/atau ekstrakurikuler.

Rumusan Kompetensi Sikap Spiritual yaitu, “Menghayati dan mengamalkan ajaran agama yang dianutnya”. Adapun rumusan Kompetensi Sikap Sosial yaitu, “Menunjukkan perilaku jujur, disiplin, tanggungjawab, peduli (gotong royong, kerjasama, toleran, damai), santun, responsif dan pro-aktif sebagai bagian dari solusi atas berbagai permasalahan dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam serta menempatkan diri sebagai cerminan bangsa dalam pergaulan dunia”. Kedua kompetensi tersebut dicapai melalui pembelajaran tidak langsung (*indirect teaching*), yaitu keteladanan, pembiasaan, dan budaya sekolah dengan memperhatikan karakteristik mata pelajaran, serta kebutuhan dan kondisi peserta didik.

Penumbuhan dan pengembangan kompetensi sikap dilakukan sepanjang proses pembelajaran berlangsung, dan dapat digunakan sebagai pertimbangan guru dalam mengembangkan karakter peserta didik lebih lanjut.

Kompetensi Pengetahuan dan Kompetensi Keterampilan dirumuskan sebagai berikut ini.

KOMPETENSI INTI 3 (PENGETAHUAN)	KOMPETENSI INTI 4 (KETERAMPILAN)
3. Memahami, menerapkan, menganalisis pengetahuan faktual, konseptual, prosedural berdasarkan rasa ingintahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya, dan humaniora dengan wawasan kemanusiaan, kebangsaan, kenegaraan, dan peradaban terkait penyebab fenomena dan kejadian, serta menerapkan pengetahuan prosedural pada bidang kajian yang spesifik sesuai dengan bakat dan minatnya untuk memecahkan masalah	4. Mengolah, menalar, dan menyaji dalam ranah konkret dan ranah abstrak terkait dengan pengembangan dari yang dipelajarinya di sekolah secara mandiri, dan mampu menggunakan metoda sesuai kaidah keilmuan
KOMPETENSI DASAR	KOMPETENSI DASAR
3.1 Menganalisis keterampilan gerak salah satu permainan bola besar untuk menghasilkan koordinasi gerak yang baik*	4.1 mempraktikkan hasil analisis keterampilan gerak salah satu permainan bola besar untuk menghasilkan koordinasi gerak yang baik*
3.2 Menganalisis keterampilan gerak salah satu permainan bola kecil untuk menghasilkan koordinasi gerak yang baik*	4.2 mempraktikkan hasil analisis keterampilan gerak salah satu permainan bola kecil untuk menghasilkan koordinasi gerak yang baik*

KOMPETENSI DASAR		KOMPETENSI DASAR	
3.3	Menganalisis keterampilan jalan cepat, lari, lompat dan lempar untuk menghasilkan gerak yang efektif*	4.3	Mempraktikkan hasil analisis keterampilan jalan cepat, lari, lompat dan lempar untuk menghasilkan gerak yang efektif*
3.4	Menganalisis keterampilan gerak seni dan olahraga beladiri untuk menghasilkan gerak yang efektif**	4.4	Mempraktikkan hasil analisis keterampilan gerak seni dan olahraga beladiri untuk menghasilkan gerak yang efektif **
3.5	Menganalisis konsep latihan dan pengukuran komponen kebugaran jasmani terkait kesehatan (daya tahan, kekuatan, komposisi tubuh, dan kelenturan) menggunakan instrumen terstandar	4.5	Mempraktikkan hasil analisis konsep latihan dan pengukuran komponen kebugaran jasmani terkait kesehatan (daya tahan, kekuatan, komposisi tubuh, dan kelenturan) menggunakan instrumen terstandar
3.6	Menganalisis keterampilan rangkaian gerak sederhana dalam aktivitas spesifik senam lantai	4.6	Mempraktikkan hasil analisis keterampilan rangkaian gerak sederhana dalam aktivitas spesifik senam lantai
3.7	Menganalisis gerak rangkaian langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) dalam aktivitas gerak berirama	4.7	Mempraktikkan hasil analisis gerak rangkaian langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) dalam aktivitas gerak berirama
3.8	Menganalisis keterampilan satu gaya renang***	4.8	Mempraktikkan hasil analisis keterampilan satu gaya renang ***
3.9	Memahami konsep dan prinsip pergaulan yang sehat antar remaja dan menjaga diri dari kehamilan pada usia sekolah	4.9	Mempresentasikan konsep dan prinsip pergaulan yang sehat antar remaja dan menjaga diri dari kehamilan pada usia sekolah
3.10	Menganalisis berbagai peraturan perundangan serta konsekuensi hukum bagi para pengguna dan pengedar narkoba, psikotropika, zat-zat aditif (NAPZA) dan obat berbahaya lainnya	4.10	Mempresentasikan berbagai peraturan perundangan serta konsekuensi hukum bagi para pengguna dan pengedar narkoba, psikotropika, zat-zat aditif (NAPZA) dan obat berbahaya lainnya

KELAS: XI

Tujuan kurikulum mencakup empat kompetensi, yaitu (1) kompetensi sikap spiritual, (2) sikap sosial, (3) pengetahuan, dan (4) keterampilan. Kompetensi tersebut dicapai melalui proses pembelajaran intrakurikuler, kokurikuler, dan/atau ekstrakurikuler.

Rumusan Kompetensi Sikap Spiritual yaitu, “Menghayati dan mengamalkan ajaran agama yang dianutnya”. Adapun rumusan Kompetensi Sikap Sosial yaitu, “Menunjukkan perilaku jujur, disiplin, tanggungjawab, peduli (gotong royong, kerjasama, toleran, damai), santun, responsif dan pro-aktif sebagai bagian dari solusi atas berbagai permasalahan dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam serta menempatkan diri sebagai cerminan bangsa dalam pergaulan dunia”. Kedua kompetensi tersebut dicapai melalui pembelajaran tidak langsung (*indirect teaching*), yaitu keteladanan, pembiasaan, dan budaya sekolah dengan memperhatikan karakteristik mata pelajaran, serta kebutuhan dan kondisi peserta didik.

Penumbuhan dan pengembangan kompetensi sikap dilakukan sepanjang proses pembelajaran berlangsung, dan dapat digunakan sebagai pertimbangan guru dalam mengembangkan karakter peserta didik lebih lanjut.

Kompetensi Pengetahuan dan Kompetensi Keterampilan dirumuskan sebagai berikut ini.

KOMPETENSI INTI 3 (PENGETAHUAN)	KOMPETENSI INTI 4 (KETERAMPILAN)
3. Memahami, menerapkan, dan menganalisis pengetahuan faktual, konseptual, prosedural, dan metakognitif berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya, dan humaniora dengan wawasan kemanusiaan, kebangsaan, kenegaraan, dan peradaban terkait penyebab fenomena dan kejadian, serta menerapkan pengetahuan prosedural pada bidang kajian yang spesifik sesuai dengan bakat dan minatnya untuk memecahkan masalah	4. Mengolah, menalar, dan menyaji dalam ranah konkret dan ranah abstrak terkait dengan pengembangan dari yang dipelajarinya di sekolah secara mandiri, bertindak secara efektif dan kreatif, serta mampu menggunakan metoda sesuai kaidah keilmuan
KOMPETENSI DASAR	KOMPETENSI DASAR
3.1 Menganalisis keterampilan gerak salah satu permainan bola besar serta menyusun rencana perbaikan*	4.1 mempraktikkan hasil analisis keterampilan gerak salah satu permainan bola besar serta menyusun rencana perbaikan*
3.2 Menganalisis keterampilan gerak salah satu permainan bola kecil serta menyusun rencana perbaikan*	4.2 mempraktikkan hasil analisis keterampilan gerak salah satu permainan bola kecil serta menyusun rencana perbaikan*
3.3 Menganalisis keterampilan jalan, lari, lompat, dan lempar untuk menghasilkan gerak yang efektif serta menyusun rencana perbaikan*	4.3 mempraktikkan hasil analisis keterampilan jalan, lari, lompat, dan lempar untuk menghasilkan gerak yang efektif serta menyusun rencana perbaikan *

KOMPETENSI DASAR		KOMPETENSI DASAR	
3.4	Menganalisis strategi dalam pertarungan bayangan (<i>shadow fighting</i>) olahraga beladiri untuk menghasilkan gerak yang efektif**	4.4	Mempraktikkan hasil analisis strategi dalam pertarungan bayangan (<i>shadow fighting</i>) olahraga beladiri untuk menghasilkan gerak yang efektif **
3.5	Menganalisis konsep latihan dan pengukuran komponen kebugaran jasmani terkait keterampilan (kecepatan, kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi) menggunakan instrumen terstandar	4.5	Mempraktikkan hasil analisis konsep latihan dan pengukuran komponen kebugaran jasmani terkait keterampilan (kecepatan, kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi) menggunakan instrumen terstandar
3.6	Menganalisis berbagai keterampilan rangkaian gerak yang lebih kompleks dalam aktivitas spesifik senam lantai	4.6	Mempraktikkan hasil analisis berbagai keterampilan rangkaian gerak yang lebih kompleks dalam aktivitas spesifik senam lantai
3.7	Menganalisis sistematika latihan (gerak pemanasan, inti latihan, dan pendinginan) dalam aktivitas gerak berirama	4.7	Mempraktikkan hasil sistematika latihan (gerak pemanasan, inti latihan, dan pendinginan) dalam aktivitas gerak berirama
3.8	Menganalisis keterampilan dua gaya renang ***	4.8	Mempraktikkan hasil analisis keterampilan dua gaya renang***
3.9	Menganalisis manfaat jangka panjang dari partisipasi dalam aktivitas fisik secara teratur	4.9	Mempresentasikan manfaat jangka panjang dari partisipasi dalam aktivitas fisik secara teratur
3.10	Menganalisis bahaya, cara penularan, dan cara mencegah HIV/AIDS	4.10	Mempresentasikan hasil analisis bahaya, cara penularan, dan cara mencegah HIV/AIDS

KELAS: XII

Tujuan kurikulum mencakup empat kompetensi, yaitu (1) kompetensi sikap spiritual, (2) sikap sosial, (3) pengetahuan, dan (4) keterampilan. Kompetensi tersebut dicapai melalui proses pembelajaran intrakurikuler, kokurikuler, dan/atau ekstrakurikuler.

Rumusan Kompetensi Sikap Spiritual yaitu, “Menghayati dan mengamalkan ajaran agama yang dianutnya”. Adapun rumusan Kompetensi Sikap Sosial yaitu, “Menunjukkan perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, peduli (gotong royong, kerjasama, toleran, damai), santun, responsif dan pro-aktif sebagai bagian dari solusi atas berbagai permasalahan dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam serta menempatkan diri sebagai cerminan bangsa dalam pergaulan dunia”. Kedua kompetensi tersebut dicapai melalui pembelajaran tidak langsung (*indirect teaching*), yaitu keteladanan, pembiasaan, dan budaya sekolah dengan memperhatikan karakteristik mata pelajaran, serta kebutuhan dan kondisi peserta didik.

Penumbuhan dan pengembangan kompetensi sikap dilakukan sepanjang proses pembelajaran berlangsung, dan dapat digunakan sebagai pertimbangan guru dalam mengembangkan karakter peserta didik lebih lanjut.

Kompetensi Pengetahuan dan Kompetensi Keterampilan dirumuskan sebagai berikut ini.

KOMPETENSI INTI 3 (PENGETAHUAN)	KOMPETENSI INTI 4 (KETERAMPILAN)
3. Memahami, menerapkan, menganalisis dan mengevaluasi pengetahuan faktual, konseptual, prosedural, dan metakognitif berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya, dan humaniora dengan wawasan kemanusiaan, kebangsaan, kenegaraan, dan peradaban terkait penyebab fenomena dan kejadian, serta menerapkan pengetahuan prosedural pada bidang kajian yang spesifik sesuai dengan bakat dan minatnya untuk memecahkan masalah	4. Mengolah, menalar, menyaji, dan mencipta dalam ranah konkret dan ranah abstrak terkait dengan pengembangan dari yang dipelajarinya di sekolah secara mandiri serta bertindak secara efektif dan kreatif, dan mampu menggunakan metoda sesuai kaidah keilmuan
KOMPETENSI DASAR	KOMPETENSI DASAR
3.1 Merancang pola penyerangan dan pertahanan salah satu permainan bola besar*	4.1 mempraktikkan hasil rancangan pola penyerangan dan pertahanan salah satu permainan bola besar*
3.2 Merancang pola penyerangan dan pertahanan salah satu permainan bola kecil *	4.2 mempraktikkan hasil rancangan pola penyerangan dan pertahanan salah satu permainan bola kecil*
3.3 Merancang simulasi perlombaan jalan cepat, lari, lompat dan lempar yang disusun sesuai peraturan*	4.3 mempraktikkan hasil rancangan simulasi perlombaan jalan cepat, lari, lompat dan lempar yang disusun sesuai peraturan*

KOMPETENSI DASAR	KOMPETENSI DASAR
3.4 Merancang pola penyerangan dan pertahanan dalam olahraga beladiri yang disusun sesuai peraturan permainan**	4.4 mempraktikkan hasil rancangan pola penyerangan dan pertahanan dalam olahraga beladiri yang disusun sesuai peraturan permainan**
3.5 Merancang program latihan untuk meningkatkan derajat kebugaran jasmani terkait kesehatan dan keterampilan secara pribadi	4.5 mempraktikkan hasil rancangan program latihan untuk meningkatkan derajat kebugaran jasmani terkait kesehatan dan keterampilan secara pribadi
3.6 Merancang beberapa pola rangkaian keterampilan senam lantai	4.6 mempraktikkan hasil rancang beberapa pola rangkaian keterampilan senam lantai
3.7 Merancang sistematika latihan (gerak pemanasan, inti latihan, dan pendinginan) dalam aktivitas gerak berirama	4.7 Merancang sistematika latihan (gerak pemanasan, inti latihan, dan pendinginan) dalam aktivitas gerak berirama
3.8 Menganalisis keterampilan dua gaya renang untuk keterampilan penyelamatan diri, dan tindakan pertolongan kegawatdaruratan di air dengan menggunakan alat bantu***	4.8 mempraktikkan hasil analisis keterampilan dua gaya renang untuk keterampilan penyelamatan diri, dan tindakan pertolongan kegawatdaruratan di air dengan menggunakan alat bantu***
3.9 Menganalisis langkah-langkah melindungi diri dan orang lain dari Penyakit Menular Seksual (PMS)	4.9 Mempresentasikan hasil analisis langkah-langkah melindungi diri dan orang lain dari Penyakit Menular Seksual (PMS)

Keterangan:

- *) Untuk kompetensi dasar permainan bola besar dan permainan bola kecil dapat dipilih sesuai dengan sarana prasarana yang tersedia. (Dan dipastikan Guru tidak mengajarkan pada salah satu pembelajaran yang diminati oleh gurunya melainkan diminati oleh siswanya agar siswa tidak terpaksa dan PJOK menjadi momok bagi siswanya)
- ***) Pembelajaran aktifitas beladiri selain pencak silat dapat juga aktifitas beladiri lainnya (karate, yudo, taekondo, dll) disesuaikan dengan situasi dan kondisi sekolah. Olahraga beladiri pencak silat mulai diajarkan pada kelas IV dikarenakan karakteristik psikis anak kelas I, II dan III belum cukup untuk menerima aktifitas pembelajaran beladiri.
- ****) Pembelajaran aktifitas air boleh dilaksanakan sesuai dengan kondisi, jikalau tidak bisa dilaksanakan digantikan dengan aktifitas fisik lainnya yang terdapat di lingkup materi.