

57. Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan untuk Sekolah Dasar (SD)/Madrasah Ibtidaiyah (MI)

A. Latar Belakang

Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berfikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan terpilih yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional.

Pendidikan sebagai suatu proses pembinaan manusia yang berlangsung seumur hidup, pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan yang diajarkan di sekolah memiliki peranan sangat penting, yaitu memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk terlibat langsung dalam berbagai pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan yang terpilih yang dilakukan secara sistematis. Pembekalan pengalaman belajar itu diarahkan untuk membina pertumbuhan fisik dan pengembangan psikis yang lebih baik, sekaligus membentuk pola hidup sehat dan bugar sepanjang hayat.

Pendidikan memiliki sasaran pedagogis, oleh karena itu pendidikan kurang lengkap tanpa adanya pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan, karena gerak sebagai aktivitas jasmani adalah dasar bagi manusia untuk mengenal dunia dan dirinya sendiri yang secara alami berkembang searah dengan perkembangan zaman.

Selama ini telah terjadi kecenderungan dalam memberikan makna mutu pendidikan yang hanya dikaitkan dengan aspek kemampuan kognitif. Pandangan ini telah membawa akibat terabaikannya aspek-aspek moral, akhlak, budi pekerti, seni, psikomotor, serta life skill. Dengan diterbitkannya Undang-undang Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional dan Peraturan Pemerintah Nomor 19 Tahun 2005 tentang Standar Nasional Pendidikan akan memberikan peluang untuk menyempurnakan kurikulum yang komprehensif dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional.

Pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan merupakan media untuk mendorong pertumbuhan fisik, perkembangan psikis, keterampilan motorik, pengetahuan dan penalaran, penghayatan nilai-nilai (sikap-mental-emosional-sportivitas-spiritual-sosial), serta pembiasaan pola hidup sehat yang bermuara untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan kualitas fisik dan psikis yang seimbang.

B. Tujuan

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan bertujuan agar peserta didik memiliki kemampuan sebagai berikut.

1. Mengembangkan keterampilan pengelolaan diri dalam upaya pengembangan dan pemeliharaan kebugaran jasmani serta pola hidup sehat melalui berbagai aktivitas jasmani dan olahraga yang terpilih
2. Meningkatkan pertumbuhan fisik dan pengembangan psikis yang lebih baik.
3. Meningkatkan kemampuan dan keterampilan gerak dasar
4. Meletakkan landasan karakter moral yang kuat melalui internalisasi nilai-nilai yang terkandung di dalam pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan
5. Mengembangkan sikap sportif, jujur, disiplin, bertanggungjawab, kerjasama, percaya diri dan demokratis
6. Mengembangkan keterampilan untuk menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain dan lingkungan
7. Memahami konsep aktivitas jasmani dan olahraga di lingkungan yang bersih sebagai informasi untuk mencapai pertumbuhan fisik yang sempurna, pola hidup sehat dan kebugaran, terampil, serta memiliki sikap yang positif.

C. Ruang Lingkup

Ruang lingkup mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan meliputi aspek-aspek sebagai berikut.

1. Permainan dan olahraga meliputi: olahraga tradisional, permainan. eksplorasi gerak, keterampilan lokomotor non-lokomotor, dan manipulatif, atletik, kasti, rounders, kippers, sepak bola, bola basket, bola voli, tenis meja, tenis lapangan, bulu tangkis, dan beladiri, serta aktivitas lainnya
2. Aktivitas pengembangan meliputi: mekanika sikap tubuh, komponen kebugaran jasmani, dan bentuk postur tubuh serta aktivitas lainnya
3. Aktivitas senam meliputi: ketangkasan sederhana, ketangkasan tanpa alat, ketangkasan dengan alat, dan senam lantai, serta aktivitas lainnya
4. Aktivitas ritmik meliputi: gerak bebas, senam pagi, SKJ, dan senam aerobik serta aktivitas lainnya
5. Aktivitas air meliputi: permainan di air, keselamatan air, keterampilan bergerak di air, dan renang serta aktivitas lainnya
6. Pendidikan luar kelas, meliputi: piknik/karyawisata, pengenalan lingkungan, berkemah, menjelajah, dan mendaki gunung

7. Kesehatan, meliputi penanaman budaya hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari, khususnya yang terkait dengan perawatan tubuh agar tetap sehat, merawat lingkungan yang sehat, memilih makanan dan minuman yang sehat, mencegah dan merawat cedera, mengatur waktu istirahat yang tepat dan berperan aktif dalam kegiatan P3K dan UKS. Aspek kesehatan merupakan aspek tersendiri, dan secara implisit masuk ke dalam semua aspek.

D. Standar Kompetensi dan Kompetensi Dasar

Kelas I, Semester 1

| Standar Kompetensi | Kompetensi Dasar |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. Mempraktikkan gerak dasar ke dalam permainan sederhana/ aktivitas jasmani dan nilai yang terkandung di dalamnya | 1.1 Mempraktikkan gerak dasar jalan, lari dan lompat dalam permainan sederhana, serta nilai sportivitas, kejujuran, kerjasama, toleransi dan percaya diri 1.2 Mempraktikkan gerak dasar memutar, mengayun ataupun menekuk dalam permainan sederhana, serta nilai sportivitas, kejujuran, kerjasama, toleransi dan percaya diri 1.3 Mempraktikkan gerak dasar lempar tangkap dan sejenisnya dalam permainan sederhana, serta nilai sportivitas, kejujuran, kerjasama, toleransi dan percaya diri |
| 2. Mendemonstrasikan sikap tubuh dalam berbagai posisi | 2.1 Mendemonstrasikan sikap tubuh dalam posisi berdiri 2.2 Mendemonstrasikan sikap tubuh dalam posisi berjalan |
| 3. Mempraktikkan senam lantai sederhana tanpa alat dan nilai yang terkandung di dalamnya | 3.1 Mempraktikkan gerak keseimbangan statis tanpa alat, serta nilai percaya diri dan disiplin 3.2 Mempraktikkan gerak keseimbangan dinamis tanpa alat, serta nilai percaya diri dan disiplin |
| 4. Mengungkapkan perasaan melalui gerak berirama dan nilai yang terkandung di dalamnya | 4.1 Mempraktikkan gerak bebas berirama tanpa menggunakan musik dan nilai disiplin dan kerjasama 4.2 Mempraktikkan gerak bebas berirama menggunakan musik dan nilai disiplin dan kerjasama |
| 5. Menerapkan budaya hidup sehat | 5.1 Menjaga kebersihan diri yang meliputi kuku dan kulit 5.2 Mengenal pentingnya imunisasi |

Kelas I, Semester 2

| Standar Kompetensi | Kompetensi Dasar |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 6. Mempraktikkan gerak dasar ke dalam aktivitas jasmani dan nilai yang terkandung di dalamnya | 6.1 Mempraktikkan gerak dasar jalan, lari dan lompat ke berbagai arah dengan berbagai pola dalam permainan sederhana, serta nilai kerjasama, kejujuran, tanggung jawab dan toleransi 6.2 Mempraktikkan gerak dasar memutar, mengayun, menekuk dalam permainan sederhana, dan nilai kerjasama, toleransi, kejujuran dan tanggung jawab 6.3 Mempraktikkan gerak dasar menangkap obyek berbagai ukuran dalam permainan sederhana, dan kerjasama, toleransi, kejujuran dan tanggung jawab |
| 7. Membiasakan penampilan sikap tubuh dalam berbagai posisi | 7.1 Membiasakan penampillan sikap tubuh dalam posisi diam 7.2 Membiasakan penampilkan sikap tubuh dalam posisi bergerak |
| 8. Mempraktikkan gerakan senam lantai sederhana dan nilai yang terkandung di dalamnya | 8.1 Mempraktikkan gerakan senam lantai sederhana, serta nilai percaya diri dan disiplin 8.2 Mempraktikkan gerak peregangan dan pelepasan dalam kegiatan pemanasan sederhana dengan benar serta nilai disiplin |
| 9. Menampilkan perasaan melalui musik dan gerak berirama serta nilai yang terkandung di dalamnya | 9.1 Menampilkan gerak bebas berirama diorientasikan dengan arah mengikuti bunyi-bunyian secara individu, serta nilai estetika 9.2 Menampilkan gerak bebas berirama diorientasikan dengan arah menggunakan bunyi-bunyian secara berpasangan/ kelompok kecil, serta nilai estetika |
| 10. Mempraktikkan dasar-dasar pengenalan air dan nilai yang | 10.1 Mempraktikkan aktivitas dasar di air |

| Standar Kompetensi | Kompetensi Dasar |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| terkandung di dalamnya*) | 10.2 Mempraktikkan berbagai permainan di air dangkal disertai nilai percaya diri, kebersihan, dan disiplin |
| 11. Mempraktikkan pengenalan lingkungan sekolah melalui aktivitas jasmani dan nilai yang terkandung di dalamnya***) | 11.1 Mempraktikkan pengenalan lingkungan sekolah secara beregu, dan nilai disiplin, kerjasama, dan kebersihan lingkungan 11.2 Mempraktikkan berbagai aktivitas jasmani yang menyenangkan di lingkungan sekolah, dan nilai disiplin, kerja sama dan pola hidup sehat 11.3 Mempraktikkan pemanfaatan makanan dan minuman yang baik |
| 12. Menerapkan budaya hidup sehat | 12.1 Menjaga kebersihan gigi dan mulut 12.2 Mengenal makanan sehat |

Kelas II, Semester 1

| Standar Kompetensi | Kompetensi Dasar |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>1. Mempraktikkan variasi gerak dasar melalui permainan dan aktivitas jasmani, dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya</p> | <p>1.1 Mempraktikkan gerak dasar jalan, lari, lompat yang bervariasi dalam permainan yang menyenangkan dan nilai kerjasama, toleransi, kejujuran, tanggungjawab, menghargai lawan dan menghargai diri sendiri</p> <p>1.2 Mempraktikkan gerak dasar memutar, mengayun, menekuk lutut dalam berbagai variasi permainan sederhana serta nilai kerjasama, toleransi, kejujuran, tanggungjawab, menghargai lawan dan memahami diri sendiri</p> <p>1.3 Mempraktikkan gerak dasar melempar, menangkap, menendang dan menggiring bola ke berbagai arah dalam permainan sederhana serta nilai kerjasama, toleransi, kejujuran, tanggungjawab, menghargai lawan dan memahami diri sendiri</p> |
| <p>2. Mempraktikkan latihan dasar kebugaran jasmani dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya</p> | <p>2.1 Mempraktikkan satu jenis bentuk latihan untuk meningkatkan kekuatan otot lengan dan tungkai dengan mengikuti aturan</p> <p>2.2 Mempraktikkan berbagai aktivitas untuk melatih keseimbangan statis dan dinamis, serta nilai disiplin dan estetika</p> <p>2.3 Membiasakan bergerak dengan benar</p> |
| <p>3. Mempraktikkan senam ketangkasan dasar dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya</p> | <p>3.1 Mempraktikkan senam ketangkasan sederhana tanpa menggunakan alat: melompat dan meloncat dengan isyarat ke berbagai arah</p> <p>3.2 Mempraktikkan senam ketangkasan dengan menggunakan alat sederhana dengan percaya diri</p> |

| Standar Kompetensi | Kompetensi Dasar |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 4. Mempraktikkan keterampilan dasar ritmik diorientasikan dengan arah dan ruang dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya | <p>4.1 Mempraktikkan gerak ritmik ke depan, belakang ataupun samping secara berpasangan dengan diiringi musik , dan nilai kerja sama</p> <p>4.2 Mempraktikkan gerak ritmik diorientasikan dengan ruang secara beregu tanpa menggunakan musik, serta nilai disiplin dan kerja sama</p> |
| 5. Menerapkan budaya hidup sehat | <p>5.1 Menjaga kebersihan rambut, hidung, dan telinga</p> <p>5.2 Memilih makanan bergizi</p> |

Kelas II , Semester 2

| Standar Kompetensi | Kompetensi Dasar |
|--------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 6. Mempraktikkan gerak dasar kebugaran jasmani dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya | <p>6.1 Mempraktikkan latihan dasar untuk meningkatkan kekuatan otot dada, otot punggung, dengan mengikuti aturan</p> <p>6.2 Mempraktikkan latihan dasar untuk melatih kelentukan persendian anggota badan bagian atas dengan mengikuti aturan</p> |
| 7. Mempraktikkan senam ketangkasan sederhana dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya | <p>7.1 Mempraktikkan dua bentuk senam ketangkasan: melompat dan berputar 90 derajat saat di udara, melompati benda sesuai dengan kemampuan serta memperhatikan faktor keselamatan</p> <p>7.2 Mempraktikkan rangkaian gerak senam ketangkasan sederhana: berjalan dan berguling ke depan, memindahkan berat tubuh dari satu titik ke titik yang lain dengan kontrol yang baik</p> |

| Standar Kompetensi | Kompetensi Dasar |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 8. Mempraktikkan keterampilan dasar ritmik diorientasikan dengan arah dan ruang dengan menggunakan atau tanpa musik, memiliki pengetahuan dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya | <p>8.1 Mempraktikkan keterampilan dasar gerak ritmik yang berorientasi pada arah dan ruang secara berpasangan, menggunakan atau tanpa musik, serta nilai kerjasama, dan disiplin</p> <p>8.2 Mempraktikkan keterampilan dasar gerak ritmik yang berorientasi pada arah dan ruang secara beregu menggunakan atau tanpa musik serta nilai kerjasama, dan disiplin</p> |
| 9. Mempraktikkan gerak dasar renang, dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya*) | <p>9.1 Mempraktikkan gerak lengan dan tungkai untuk mengangkat tubuh di dalam air</p> <p>9.2 Mempraktikkan keseimbangan tubuh dan penyelamatan diri di air serta memperhatikan faktor keselamatan diri dan orang lain, serta nilai kebersihan</p> <p>9.3 Mempraktikkan gerak dasar renang: mengapung, menenggelamkan diri di dalam air, dan bernapas, serta nilai disiplin</p> |
| 10. Mempraktikkan kegiatan jasmani di lingkungan di sekitar sekolah, dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya***) | <p>10.1 Mempraktikkan berbagai aktivitas fisik di lingkungan sekolah dan nilai kebersihan, kesehatan dan keselamatan</p> <p>10.2 Mengikuti rambu-rambu perjalanan di lingkungan sekolah secara beregu dan memperhatikan faktor keselamatan, kerjasama dan disiplin</p> <p>10.3 Membiasakan menggunakan pakaian dan sepatu yang sesuai</p> |
| 11. Menerapkan budaya hidup sehat | <p>11.1 Menjaga kebersihan tangan dan kaki</p> <p>11.2 Mengenal cara makan sehat</p> |

Kelas III, Semester 1

| Standar Kompetensi | Kompetensi Dasar |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>1. Mempraktikkan berbagai kombinasi gerak dasar melalui permainan dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya</p> | <p>1.1 Mempraktikkan kombinasi berbagai pola gerak jalan dan lari dalam permainan sederhana, serta aturan dan kerja sama</p> <p>1.2 Mempraktikkan kombinasi berbagai gerak mengayun, membungkuk dan menekuk dalam permainan sederhana, serta aturan, dan kerja sama</p> <p>1.3 Mempraktikkan kombinasi gerak dasar melempar, menangkap dan menendang dengan koordinasi yang baik dalam permainan sederhana,serta aturan, dan kerja sama</p> |
| <p>2. Mempraktikkan aktivitas kebugaran jasmani secara sederhana dan nilai nilai yang terkandung didalamnya</p> | <p>2.1 Mempraktikkan berbagai bentuk latihan untuk meningkatkan kekuatan otot-otot bahu dan dada secara sederhana serta nilai disiplin</p> <p>2.2 Mempraktikkan berbagai bentuk latihan untuk meningkatkan daya tahan secara sederhana serta nilai disiplin</p> |
| <p>3. Mempraktikkan gerak senam lantai, senam ketangkasan dasar dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya</p> | <p>3.1 Mempraktikkan keseimbangan dalam bentuk senam lantai dasar, serta nilai keselamatan, disiplin dan keberanian</p> <p>3.2 Mempraktikkan gerak kombinasi senam ketangkasan dasar, serta nilai keselamatan, disiplin dan keberanian</p> |
| <p>4. Mempraktikkan gerak dasar melalui aktivitas ritmik dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya</p> | <p>4.1 Mempraktikkan gerak dasar mengayun dan menekuk lutut dalam aktivitas ritmik sederhana tanpa musik, serta nilai percaya diri dan disiplin</p> <p>4.2 Mempraktikkan gerak dasar mengayun dan menekuk lutut dalam aktivitas ritmik sederhana beregu tanpa atau</p> |

| Standar Kompetensi | Kompetensi Dasar |
|----------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|
| | dengan iringan musik, serta nilai percaya diri, disiplin dan kerja sama |
| 5. Menerapkan budaya hidup sehat | 5.1 Menjaga kebersihan pakaian 5.2 Mengenal kebutuhan tidur dan istirahat |

Kelas III, Semester 2

| Standar Kompetensi | Kompetensi Dasar |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 6. Mempraktikkan berbagai gerak dasar dalam permainan sederhana dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya | 6.1 Mempraktikkan kombinasi gerak dasar jalan, lari dan lompat dengan koordinasi yang baik dalam permainan sederhana, serta nilai kerjasama, toleransi, kejujuran, tanggung jawab dan menghargai lawan atau diri sendiri 6.2 Mempraktikkan kombinasi gerak memutar, menekuk lutut, mengayun lengan dan meliukkan badan dengan koordinasi gerak yang baik dalam permainan sederhana, serta nilai kerjasama dan menghargai lawan atau diri sendiri 6.3 Mempraktikkan kombinasi gerak dasar memvoli, memantulkan, menendang, dan mengontrol bola dengan koordinasi yang baik dalam permainan sederhana, serta nilai kerjasama, toleransi, tanggung jawab, menghargai lawan atau diri sendiri, dan bersedia berbagi tempat dan peralatan dalam bermain |
| 7. Mempraktikkan latihan dasar kebugaran jasmani dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya | 7.1 Mempraktikkan berbagai bentuk latihan untuk meningkatkan kelentukan dan kelenturan, serta nilai disiplin, dan keselamatan 7.2 Mempraktikkan berbagai bentuk latihan untuk meningkatkan koordinasi gerak, dan nilai disiplin |

| Standar Kompetensi | Kompetensi Dasar |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 8. Mempraktikkan senam ketangkasan dasar dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya | 8.1 Mempraktikkan senam ketangkasan sederhana tanpa alat, dan nilai disiplin 8.2 Mempraktikkan senam ketangkasan yang agak kompleks menggunakan alat, dan nilai disiplin, |
| 9. Mempraktikkan gerak ritmik dasar yang berorientasi dengan arah, ruang, dan waktu dengan atau tanpa musik, dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya | 9.1 Mempraktikkan gerak lokomotor dalam gerak ritmik diorientasikan pada arah, ruang, dan waktu secara individual dengan atau tanpa menggunakan musik, serta nilai percaya diri dan disiplin 9.2 Mempraktikkan gerak lokomotor dalam aktivitas ritmik yang berorientasi pada arah, ruang dan waktu secara beregu dengan atau tanpa menggunakan musik, serta nilai percaya diri, disiplin dan kerjasama |
| 10. Mempraktikkan gerak dasar renang gaya dada, dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya*) | 10.1 Mempraktikkan gerak dasar meluncur, menggerakkan tungkai, menggerakkan lengan dan nilai kebersihan 10.2 Mempraktikkan cara bernapas renang gaya dada dan nilai kebersihan 10.3 Mengkombinasikan gerakan lengan dan tungkai renang gaya dada dan nilai kebersihan |
| 11. Mempraktikkan pemanfaatan lingkungan sekitar sekolah untuk aktivitas jasmani dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya***) | 11.1 Mempraktikkan gerak lokomotor dalam mengikuti jejak dan nilai disiplin, kerjasama, memperhatikan faktor keselamatan |

| Standar Kompetensi | Kompetensi Dasar |
|-----------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | <p>11.2 Mempraktikkan pemilihan tempat yang aman untuk bermain di lingkungan sekolah</p> <p>11.3 Mempraktikkan penjagaan keselamatan diri dan orang lain selama melakukan aktivitas di lingkungan sekitar sekolah, dan nilai kebersihan</p> |
| 12. Menerapkan budaya hidup sehat | <p>12.1 Mengenal bahaya penyakit diare, demam berdarah dan influenza</p> <p>12.2 Mengenal cara menggunakan peturasan</p> |

Kelas IV, Semester 1

| Standar Kompetensi | Kompetensi Dasar |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>1. Mempraktikkan gerak dasar ke dalam permainan sederhana dan olahraga serta nilai-nilai yang terkandung didalamnya</p> | <p>1.1 Mempraktikkan gerak dasar dalam permainan bola kecil sederhana dengan peraturan yang dimodifikasi, serta nilai kerjasama tim, sportivitas, dan kejujuran**)</p> <p>1.2 Mempraktikkan gerak dasar atletik sederhana, serta nilai semangat, percaya diri dan disiplin**)</p> <p>1.3. Mempraktikkan gerak dasar permainan bola besar sederhana dengan peraturan yang dimodifikasi, serta nilai kerja sama, sportivitas, dan kejujuran**)</p> |
| <p>2. Mempraktikkan latihan untuk meningkatkan kebugaran dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya</p> | <p>2.1 Mempraktikkan aktivitas permainan sederhana untuk melatih daya tahan dan kekuatan otot, serta nilai kerja keras, dan disiplin</p> <p>2.2 Mempraktikkan aktivitas permainan untuk melatih kelenturan dan koordinasi, serta nilai kerja keras, dan disiplin</p> |
| <p>3. Mempraktikkan berbagai bentuk latihan senam lantai yang lebih kompleks dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya</p> | <p>3.1 Mempraktikkan kombinasi gerak senam lantai tanpa alat dengan memperhatikan faktor keselamatan, dan nilai disiplin serta keberanian</p> <p>3.2 Mempraktikkan kombinasi gerak senam lantai dengan alat dengan memperhatikan faktor keselamatan, dan nilai disiplin serta keberanian</p> |
| <p>4. Mempraktikkan keterampilan gerak ritmik terstruktur secara beregu tanpa dan dengan menggunakan musik dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya</p> | <p>4.1 Mempraktikkan gerak ritmik diorientasikan pada arah, ruang dan waktu secara beregu menggunakan musik,serta nilai estetika</p> <p>4.2 Mempraktikkan keterampilan gerak ritmik terstruktur secara beregu tanpa</p> |

| Standar Kompetensi | Kompetensi Dasar |
|----------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | menggunakan musik, serta nilai estetika |
| 5. Menerapkan budaya hidup sehat | 5.1 Menjaga kebersihan lingkungan rumah dan sekolah 5.2 Membiasakan membuang sampah pada tempatnya |

Kelas IV, Semester 2

| Standar Kompetensi | Kompetensi Dasar |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 6. Mempraktikkan gerak dasar ke dalam permainan dan olahraga dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya | 6.1 Mempraktikkan gerak dasar berbagai gerakan yang bervariasi dalam permainan bola kecil beregu dengan peraturan yang dimodifikasi, serta nilai kerja sama regu, sportivitas, dan kejujuran**) 6.2 Mempraktikkan gerak dasar berbagai gerakan yang bervariasi dalam permainan bola besar beregu dengan peraturan yang dimodifikasi, serta nilai kerja sama regu, sportivitas, dan kejujuran**) |
| | 6.3 Mempraktikkan gerak dasar atletik yang dimodifikasi: lompat, loncat dan lempar, dengan memperhatikan nilai-nilai pantang menyerah, sportifitas, percaya diri, dan kejujuran**) |
| 7. Mempraktikkan latihan kebugaran yang lebih kompleks untuk meningkatkan keterampilan dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya | 7.1 Mempraktikkan aktivitas dan permainan untuk melatih daya tahan dan kekuatan dengan kecepatan dan kualitas gerak yang meningkat, serta nilai kerja keras, disiplin, kerjasama, dan kejujuran |

| Standar Kompetensi | Kompetensi Dasar |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | 7.2 Mempraktikkan aktivitas dan permainan untuk melatih kelentukan dan koordinasi dengan kecepatan dan kualitas gerak yang meningkat, serta nilai kerja keras, disiplin, kerja sama, dan kejujuran |
| 8. Mempraktikkan senam lantai dengan kompleksitas gerakan yang lebih tinggi, dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya | <p>8.1 Mempraktikkan senam lantai tanpa menggunakan alat dengan koordinasi yang baik serta nilai kerja sama dan estetika</p> <p>8.2 Mempraktikkan senam ketangkasan dengan menggunakan alat dengan koordinasi yang baik serta nilai disiplin dan kerja sama</p> |
| 9. Mempraktikkan keterampilan gerak ritmik terstruktur secara beregu tanpa dan dengan menggunakan musik, serta nilai-nilai yang terkandung didalamnya | <p>9.1 Mempraktikkan keterampilan gerak ritmik terstruktur (misal SKJ) secara beregu menggunakan musik, serta nilai kerja sama, disiplin dan estetika.</p> <p>9.2 Memperbaiki kesalahan gerak dalam gerak ritmik terstruktur (misal SKJ) secara beregu menggunakan musik, serta nilai kerja sama, disiplin dan estetika</p> |
| 10. Mempraktikkan gerak dasar renang gaya bebas dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya *) | <p>10.1 Mempraktikkan gerak dasar; meluncur, menggerakkan tungkai, menggerakkan lengan serta nilai kebersihan</p> <p>10.2 Mempraktikkan cara bernapas dalam renang gaya bebas</p> <p>10.3 Mengkombinasikan gerakan lengan dan tungkai renang gaya bebas</p> <p>10.4 Mempraktikkan dasar-dasar keselamatan di air</p> |

| Standar Kompetensi | Kompetensi Dasar |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 11. Mempraktikkan kegiatan berkemah di lingkungan sekitar sekolah dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya***) | <p>11.1 Mempraktikkan berbagai keterampilan yang sesuai untuk kegiatan perkemahan, serta nilai kerja sama, tanggungjawab, disiplin, dan mengikuti aturan</p> <p>11.2 Mempraktikkan aktivitas jasmani yang berisi tantangan dalam perkemahan</p> <p>11.3 Mempraktikkan pola hidup sehat</p> |
| 12. Menerapkan budaya hidup sehat | <p>12.1 Mengenal berbagai upaya dalam menjaga kebersihan lingkungan</p> <p>12.2 Menjaga kebersihan lingkungan terhadap sumber penularan penyakit seperti nyamuk dan unggas</p> |

Kelas V, Semester 1

| Standar Kompetensi | Kompetensi Dasar |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>1. Mempraktikkan berbagai variasi gerak dasar ke dalam permainan dan olahraga dengan peraturan yang dimodifikasi serta nilai-nilai yang terkandung di dalamnya</p> | <p>1.1 Mempraktikkan variasi gerak dasar ke dalam modifikasi permainan bola kecil, serta nilai kerjasama, sportivitas, dan kejujuran**)</p> <p>1.2 Mempraktikkan variasi gerak dasar ke dalam modifikasi permainan bola besar, serta nilai kerjasama, sportivitas, dan kejujuran**)</p> <p>1.3 Mempraktikkan variasi gerak dasar ke dalam modifikasi atletik, serta nilai semangat, sportivitas, percaya diri dan kejujuran**)</p> |
| <p>2. Mempraktikkan latihan dasar kebugaran jasmani dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya</p> | <p>2.1 Mempraktikkan aktivitas untuk kekuatan otot-otot anggota badan bagian atas, serta nilai kerja keras, disiplin, kerjasama, dan kejujuran</p> <p>2.2 Mempraktikkan aktivitas untuk kecepatan dan kualitas gerak yang meningkat, serta nilai kerja keras, disiplin, kerjasama, dan kejujuran</p> |
| <p>3. Mempraktikkan berbagai bentuk senam ketangkasan dengan kontrol yang baik, dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya</p> | <p>3.1 Mempraktikkan latihan peregangan dan pelepasan yang benar sebelum memulai aktivitas senam,serta nilai percaya diri, dan disiplin</p> <p>3.2 Mempraktikkan bentuk-bentuk senam ketangkasan dalam meningkatkan koordinasi dan nilai nilai percaya diri dan disiplin</p> |
| <p>4. Mempraktikkan berbagai gerak dasar dalam gerak ritmik, dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya</p> | <p>4.1 Mempraktikkan pola jalan, lari dan lompat dalam gerak ritmik, serta nilai kerjasama, percaya diri, dan disiplin</p> |

| Standar Kompetensi | Kompetensi Dasar |
|----------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | 4.2 Mempraktikkan kombinasi pola gerak jalan, lari dan lompat dalam gerak ritmik, serta nilai kerjasama, percaya diri, dan disiplin |
| 5. Menerapkan budaya hidup sehat | 5.1 Mengenal cara menjaga kebersihan alat reproduksi 5.2 Mengenal berbagai bentuk pelecehan seksual 5.3 Mengenal cara menjaga diri dari pelecehan seksual |

Kelas V, Semester 2

| Standar Kompetensi | Kompetensi Dasar |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 6. Mempraktikkan berbagai variasi gerak dasar ke dalam permainan dan olahraga dengan peraturan yang dimodifikasi dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya | 6.1 Mempraktikkan variasi teknik dasar salah satu permainan dan olahraga bola besar, serta nilai kerja sama, sportivitas, dan kejujuran**) 6.2 Mempraktikkan variasi teknik dasar ke dalam modifikasi permainan bola kecil, serta nilai kerja sama, sportivitas, dan kejujuran**) 6.3 Mempraktikkan variasi teknik dasar atletik yang dimodifikasi, serta nilai semangat, sportivitas, kerjasama, percaya diri dan kejujuran**) |
| 7. Mempraktikkan latihan dasar kebugaran jasmani dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya | 7.1 Mempraktikkan aktivitas untuk kekuatan otot-otot anggota badan bagian bawah, serta nilai kerja keras, disiplin, kerjasama, dan kejujuran 7.2 Mempraktikkan aktivitas untuk kelincahan dengan kualitas gerak yang |

| Standar Kompetensi | Kompetensi Dasar |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | meningkat , serta nilai kerja keras, disiplin, kerjasama, dan kejujuran |
| 8. Mempraktikkan berbagai bentuk senam ketangkasan dengan koordinasi yang baik, dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya | <p>8.1 Mempraktikkan sebuah rangkaian gerak senam ketangkasan dengan konsisten, tepat, dan koordinasil yang baik, serta nilai keselamatan, disiplin, dan keberanian</p> <p>8.2 Mempraktikkan bentuk-bentuk rangkaian gerak senam ketangkasan dengan koordinasi dan kontrol yang baik, serta nilai keselamatan, disiplin, dan keberanian</p> |
| 9. Mempraktikkan kombinasi berbagai gerak dasar dalam gerak berirama dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya | <p>9.1 Mempraktikkan kombinasi pola gerak mengayun, menarik, menekuk, meliuk, memutar dalam gerak berirama , serta nilai kerja sama, percaya diri, dan disiplin</p> <p>9.2 Mempraktikkan satu pola gerak berirama terstruktur dengan konsisten dan lancar serta nilai kerjasama, percaya diri, dan disiplin</p> |
| 10. Mempraktikkan gerak dasar renang gaya punggung, dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya*) | <p>10.1 Mempraktikkan gerak dasar renang gaya punggung: meluncur, menggerakkan tungkai, menggerakkan lengan, serta nilai kebersihan, keberanian dan percaya diri</p> <p>10.2 Mempraktikkan kombinasi gerakan lengan dan tungkai renang gaya punggung, serta nilai keberanian dan percaya diri</p> |
| 11. Mempraktikkan penjelajahan di lingkungan sekitar sekolah, dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya***) | <p>11.1 Mempraktikkan pembuatan rencana kegiatan penjelajahan</p> <p>11.2 Mempraktikkan berbagai keterampilan gerak dalam kegiatan penjelajahan di lingkungan sekolah yang sehat, serta</p> |

| Standar Kompetensi | Kompetensi Dasar |
|-----------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|
| | nilai kerjasama, disiplin, keselamatan, kebersihan, dan etika |
| 12. Menerapkan budaya hidup sehat | 12.1 Mengenal bahaya merokok bagi kesehatan 12.2 Mengenal bahaya miruman keras |

Kelas VI, Semester 1

| Standar Kompetensi | Kompetensi Dasar |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>1. Mempraktikkan berbagai gerak dasar permainan dan olahraga dengan peraturan yang dimodifikasi, dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya</p> | <p>1.1 Mempraktikkan gerak dasar salah satu permainan bola kecil dengan koordinasi dan kontrol yang baik dengan peraturan yang dimodifikasi, serta nilai kerjasama, sportivitas, dan kejujuran**)</p> <p>1.2 Mempraktikkan gerak dasar salah satu permainan bola besar dengan koordinasi dan kontrol yang baik dengan peraturan yang dimodifikasi, serta nilai kerjasama, sportivitas, dan kejujuran**)</p> <p>1.3 Mempraktikkan koordinasi gerak dasar dalam teknik lari, lempar dan lompat dengan peraturan yang dimodifikasi, serta nilai semangat, sportivitas, percaya diri dan kejujuran</p> |
| <p>2. Mempraktikkan latihan peningkatan kualitas jasmani (komponen kebugaran jasmani), dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya</p> | <p>2.1 Mengidentifikasi anggota tubuh yang perlu dilatih untuk memperbaiki postur</p> <p>2.2 Mempraktikkan berbagai latihan untuk memperbaiki cacat jasmani bukan bawaan, serta nilai keselamatan, disiplin, dan kerja keras</p> <p>2.3 Mempraktikkan jenis latihan yang sesuai untuk mempertahankan dan memperbaiki postur tubuh, serta nilai keselamatan, disiplin, kerjakeras</p> |
| <p>3. Mempraktikkan kombinasi senam lantai dan senam ketangkasan dalam bentuk sederhana, dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya</p> | <p>3.1 Mempraktikkan pemanasan dan pendinginan sebelum dan sesudah melaksanakan aktivitas senam</p> |

| Standar Kompetensi | Kompetensi Dasar |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | 3.2 Mempraktikkan rangkaian senam lantai dan senam ketangkasan dengan gerakan yang lebih halus, jelas dan lancar, serta nilai percaya diri, disiplin dan estetika |
| 4. Mempraktikkan rangkaian gerak ritmik sederhana berpasangan, dan beregu, serta nilai-nilai yang terkandung di dalamnya | 4.1 Mempraktikkan rangkaian gerak ritmik sederhana menggunakan gerak jalan dan lompat secara berpasangan, serta nilai kerja sama, disiplin dan estetika 4.2 Mempraktikkan rangkaian gerak ritmik sederhana beregu dengan kompak, serta nilai kerjasama, disiplin dan estetika |
| 5. Menerapkan budaya hidup sehat | 5.1 Mengenal bahaya narkoba 5.2 Mengenal cara menghindari bahaya narkoba |

Kelas VI, Ssmeste 2

| Standar Kompetensi | Kompetensi Dasar |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 6. Mempraktikkan berbagai gerak dasar ke dalam permainan dan olahraga dengan peraturan yang dimodifikasi, dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya | 6.1 Mempraktikkan penerapan teknik dasar salah satu permainan dan olahraga bola besar dengan peraturan yang dimodifikasi, serta nilai kerja sama, sportivitas dan kejujuran**)) 6.2 Mempraktikkan penerapan teknik dasar salah satu permainan dan olahraga bola kecil dengan peraturan yang dimodifikasi, serta nilai kerja sama, sportivitas dan kejujuran**)) 6.3 Mempraktikkan pengembangan koordinasi beberapa nomor teknik dasar atletik dengan peraturan yang |

| Standar Kompetensi | Kompetensi Dasar |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | dimodifikasi, serta nilai sportivitas, percaya diri dan kejujuran**) |
| 7. Mempraktikkan latihan peningkatan kualitas kebugaran jasmani dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya | <p>7.1 Mempraktikkan sikap hidup sehat untuk memelihara kondisi kesehatan</p> <p>7.2 Mempraktikkan peregangan otot dan pelepasan persendian dengan baik sebelum latihan, serta nilai disiplin.</p> <p>7.3 Mempraktikkan aktivitas kondisi fisik secara terencana dan sungguh sungguh</p> <p>7.4 Mempraktikkan aktivitas secara berkelanjutan dalam rangka meningkatkan kebugaran , serta nilai keselamatan, disiplin dan kerja keras</p> |
| 8. Mempraktikkan kombinasi senam lantai dan senam ketangkasan dalam bentuk sederhana, dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya | <p>8.1 Mempraktikkan kombinasi gerak senam lantai dan senam ketangkasan dengan konsisten, dan kontrol yang baik, serta nilai keselamatan, disiplin, dan kerjasama</p> <p>8.2 Mempraktikkan kombinasi bentuk-bentuk senam lantai dan senam ketangkasan dengan koordinasi, dan kontrol yang baik, serta nilai keselamatan, disiplin, dan kerjasama</p> |
| 9. Mempraktikkan rangkaian gerak ritmik sederhana secara berpasangan maupun beregu, dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya | <p>9.1 Mempraktikkan gerak ritmik sederhana di tempat dengan gerakan membungkuk, menekuk maupun meliuk secara berpasangan dan beregu, serta nilai kerja sama, disiplin, dan estetika</p> <p>9.2 Mempraktikkan kombinasi gerak ritmik sederhana dengan jalan dan lompat secara berpasangan dan beregu, serta nilai kerja sama, disiplin, dan estetika</p> |
| 10. Mempraktikkan gerak dasar salah satu gaya renang dengan | 10.1 Mempraktikkan gerak dasar meluncur, menggerakkan tungkai maupun lengan |

| Standar Kompetensi | Kompetensi Dasar |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| koordinasi gerak yang baik, dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya*) | <p>renang gaya dada dengan koordinasi gerak yang lebih baik serta nilai keberanian, disiplin, dan kebersihan</p> <p>10.2 Mempraktikkan cara bernapas salah satu gaya renang, serta nilai keberanian, disiplin, dan kebersihan</p> <p>10.3 Mempraktikkan kombinasi gerakan lengan dan tungkai dalam renang gaya dada, serta nilai keberanian dan disiplin</p> <p>10.4 Mempraktikkan dasar-dasar keselamatan di air</p> |
| 11. Mempraktikkan penjelajahan dan perkemahan di alam bebas, serta nilai-nilai yang terkandung di dalamnya***) | <p>11.1 Mempraktikkan aktivitas penjelajahan di alam bebas secara sederhana, serta nilai kerja sama, tanggung jawab, disiplin, dan keselamatan</p> <p>11.2 Mempraktikkan pemasangan kemah bersama, serta nilai kerja sama, tanggung jawab, disiplin, dan keselamatan</p> |
| 12. Menerapkan budaya hidup sehat | <p>12.1 Mengenal cara menolak ajakan menggunakan narkoba</p> <p>12.2 Mengenal cara menolak perlakuan pelecehan seksual</p> |

Keterangan

1. *) Diajarkan sebagai kegiatan pilihan, disesuaikan dengan situasi dan kondisi sekolah
 - ***) Materi pilihan, disesuaikan dengan fasilitas dan peralatan yang tersedia
 - ****) Diajarkan sebagai kegiatan yang dapat dilakukan dalam semester 1 dan atau semester 2
2. Untuk pembinaan peserta didik yang berminat terhadap salah satu atau beberapa cabang tertentu dapat dilakukan melalui kegiatan ekstra kurikuler

E. Arah Pengembangan

Standar kompetensi dan kompetensi dasar menjadi arah dan landasan untuk mengembangkan materi pokok, kegiatan pembelajaran, dan indikator pencapaian kompetensi untuk penilaian. Dalam merancang kegiatan pembelajaran dan penilaian perlu memperhatikan Standar Proses dan Standar Penilaian.