**STANDAR KOMPETENSI DAN KOMPETENSI DASAR**

**Sekolah : SMP Negeri 2 Godean**

**Mata Pelajaran : PENJASORKES**

**Kelas/Semester : VII/Gasal**

**Tahun Pelajaran : 2013/2014**

|  |  |
| --- | --- |
| **Standar Kompetensi** | **Kompetensi Dasar** |
| 1. Mempraktikkan berbagai teknik dasar permainan dan olahraga, serta nilai-nilai yang terkandung di dalamnya | * 1. Mempraktikkan variasi dan kombinasi teknik dasar salah satu permainan dan olahraga beregu bola besar lanjutan dengan koordinasi yang baik, serta nilai kerjasama, toleransi, percaya diri, keberanian, menghargai lawan, bersedia berbagi tempat dan peralatan\*\*)   2. Mempraktikkan variasi dan kombinasi teknik dasar salah satu permainan dan olahraga beregu bola kecil lanjutan dengan koordinasi yang baik , serta nilai kerjasama, toleransi, percaya diri, keberanian, menghargai lawan, bersedia berbagi tempat dan peralatan \*\*)   3. Mempraktikkan variasi dan kombinasi teknik dasar  atletik  serta nilai toleransi, percaya diri, keberanian, menjaga keselamatan diri dan orang lain, bersedia berbagi tempat dan peralatan. \*\*)   4. Mempraktikkan variasi dan kombinasi teknik dasar salah satu permainan olahraga bela diri dengan koordinasi yang baik  serta nilai keberanian, kejujuran, menghormati lawan dan percaya diri \*\*) |
| 1. Mempraktikkan latihan kebugaran jasmani , dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya | * 1. Mempraktikkan jenis latihan kekuatan dan daya tahan otot  serta nilai disiplin dan tanggung jawab   2. Mempraktikkan latihan daya tahan jantung dan paru-paru , serta nilai disiplin dan tanggung jawab |
| 1. Mempraktikkan senam dasar dengan teknik  dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya | * 1. Mempraktikkan senam dasar dengan bentuk latihan keseimbangan bertumpu pada kaki , serta nilai disiplin, keberanian, dan tanggung jawab   2. Mempraktikkan senam dasar dengan bentuk latihan keseimbangan bertumpu selain kaki  serta nilai disiplin, keberanian dan  tanggung jawab |
| 1. Mempraktikkan senam irama tanpa alat , dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya | * 1. Mempraktikkan teknik dasar senam irama tanpa alat, gerak langkah kaki mengikuti irama , serta nilai disiplin, estetika, toleransi dan keluwesan   2. Mempraktikkan teknik dasar senam irama tanpa alat, gerak mengayun satu lengan mengikuti irama , serta nilai kedisiplinan, estetika, toleransi dan keluwesan |
| 1. Mempraktikkan sebagian teknik dasar renang gaya dada , dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya\*) | * 1. Mempraktikkan teknik dasar gerakan kaki renang gaya dada  serta nilai disiplin, keberanian dan kebersihan   2. Mempraktikkan teknik dasar gerakan lengan renang gaya dada  serta nilai disiplin, keberanian dan kebersihan   3. Mempraktikkan teknik dasar gerakan kaki, gerakan lengan, dan pernapasan gaya dada  serta nilai disiplin, keberanian dan kebersihan |
| 1. Mempraktikkan perkemahan dan dasar-dasar penyelamatan di lingkungan sekolah , dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya\*\*\*) | * 1. Mempraktikkan pemilihan tempat yang tepat untuk mendirikan tenda perkemahan, mempraktikkan teknik dasar pemasangan tenda untuk perkemahan di lingkungan sekolah secara beregu , serta nilai kerjasama, tanggung jawab dan tenggang rasa   2. Mempraktikkan penyelamatan dan P3K terhadap jenis luka ringan  serta nilai kerja sama, tanggung jawab dan tenggang rasa |
| 1. Menerapkan budaya hidup sehat | * 1. Memahami pola makan sehat   2. Memahami perlunya keseimbangan gizi |

|  |  |
| --- | --- |
| Mengetahui | Godean, 15 Juli 2013 |
| Kepala Sekolah SMP N 2 Godean  Drs. Syamsudi  NIP: 19580727 198602 1 002 | Guru Mata Pelajaran  Aziz Tri Wusono  NIM : 10601241088 |

**Sekolah : SMP Negeri 2 Godean**

**Mata Pelajaran : PENJASORKES**

**Kelas/Semester : VII/Genap**

**Tahun Pelajaran : 2013/2014**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| | **Standar Kompetensi** | **Kompetensi Dasar** | | --- | --- | | 8. Mempraktikkan teknik dasar permainan dan olahraga  dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya | 8.1 Mempraktikkan teknik dasar salah satu nomor olahraga bola besar beregu lanjutan  serta nilai kerja sama, toleransi, memecahkan masalah, menghargai teman dan keberanian\*\*)  8.2 Mempraktikkan teknik dasar salah satu nomor olahraga bola kecil beregu dan perorangan , serta nilai kerjasama, kejujuran, dan menghormati lawan\*\*)  8.3 Mempraktikkan teknik dasar perorangan lanjutan atletik , serta nilai disiplin, semangat, sportifitas, percaya diri dan kejujuran\*\*)  8.4 Mempraktikkan teknik dasar salah satu permainan dan olahraga perorangan beladiri lanjutan  serta nilai kerjasama, kejujuran, percaya diri dan menghormati lawan\*\*) | | 9.  Mempraktikkan latihan kebugaran jasmani  dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya | 9.1  Mempraktikkan jenis latihan untuk kelentukan dan keseimbangan  serta nilai disiplin dan tanggung jawab  9.2 Mempraktikkan jenis latihan kecepatan dan kelincahan   serta nilai disiplin dan tanggung jawab | | 10. Mempraktikkan teknik dasar senam lantai  dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya | 10.1 Mempraktikkan teknik dasar gerak guling depan  serta nilai kedisiplinan, keberanian, tanggung jawab  10.2 Mempraktikkan teknik dasar guling belakang  serta nilai disiplin, keberanian dan tanggung jawab | | 11. Mempraktikkan senam irama tanpa alat  dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya | 11.1 Mempraktikkan teknik dasar senam irama tanpa alat gerak mengayun dua lengan mengikuti irama , serta nilai disiplin, estetika  toleransi dan keluwesan | |  | 11.2 Mempraktikkan teknik dasar senam irama tanpa alat  dengan melangkah dan mengayun , serta nilai disiplin, estetika, toleransi dan keluwesan | | 12. Mempraktikkan teknik dasar renang gaya bebas , dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya\*) | 12.1 Mempraktikkan koordinasi gerakan kaki dan lengan renang gaya bebas  serta nilai disiplin, keberanian dan kebersihan  12.2  Mempraktikkan koordinasi gerakan lengan dan pernapasan renang gaya bebas  serta nilai disiplin, keberanian dan kebersihan  12.3  Mempraktikkan koordinasi renang gaya bebas  serta nilai disiplin, keberanian dan kebersihan | | 13. Menerapkan budaya hidup sehat | 13.1 Memahami berbagai penyakit menular seksual (PMS)  13.2 Memahami cara menghindari penyakit menular seksual | |  |
|  |  |

**STANDAR KOMPETENSI DAN KOMPETENSI DASAR**

**Sekolah : SMP Negeri 2 Godean**

**Mata Pelajaran : PENJASORKES**

**Kelas/Semester : VIII/Gasal**

**Tahun Pelajaran : 2013/2014**

|  |  |
| --- | --- |
| **Standar Kompetensi** | **Kompetensi Dasar** |
| 1. Mempraktikkan berbagai teknik dasar permainan dan olahraga  dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya | * 1. Mempraktikkan teknik dasar salah satu permainan dan olahraga beregu bola besar lanjutan dengan koordinasi yang baik  serta  nilai kerjasama, toleransi, percaya dini, keberanian, menghargai lawan, bersedia berbagi tempat dan peralatan\*\*)   2. Mempraktikkan teknik dasar salah satu permainan dan olahraga beregu bola kecil lanjutan dengan koordinasi yang baik  serta  nilai kerjasama, toleransi, percaya diri, keberanian, menghargai lawan, bersedia berbagi tempat dan peralatan\*\*)   3. Mempraktikkan teknik dasar salah satu permainan olahraga atletik lanjutan dengan koordinasi yang baik  serta nilai kerjasama, toleransi, percaya diri, keberanian, menghargai lawan, bersedia berbagi tempat dan peralatan \*\*)   4. Mempraktikkan teknik dasar salah salah satu permainan olahraga bela diri lanjutan dengan koordinasi yang baik  serta nilai keberanian, kejujuran, menghormati lawan dan percaya diri \*\*) |
| 1. Mempraktikkan latihan kebugaran dalam bentuk latihan sirkuit  dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya | * 1. Mempraktikkan latihan kekuatan dan daya tahan anggota badan bagian atas dengan sistem sirkuit  serta nilai disiplin dan tanggung jawab   2. Mempraktikkan latihan kekuatan dan daya tahan anggauta badan bagian bawah dengan sistem sirkuit  serta nilai disiplin dan tanggung jawab |
| 1. Mempraktikkan teknik dasar senam lantai  dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya | * 1. Mempraktikkan teknik dasar senam lantai meroda berdasarkan konsep yang serta nilai kedisiplinan, keberanian dan tanggung jawab   2. Mempraktikkan teknik dasar senam lantai guling lenting  serta nilai kedisiplinan, keberanian dan tanggung jawab |
| 1. Mempraktikkan senam irama dengan alat  dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya | * 1. Mempraktikkan teknik dasar senam irama menggunakan tongkat atau simpai dengan gerakan mengayun dan memutar ke berbagai arah  serta nilai disiplin, toleransi dan estetika   2. Mempraktikkan kombinasi gerakan mengayun/memutar ke berbagai arah dengan gerak melangkah  serta nilai disiplin,toleransi, keluwesan gerak, dan estetika |
| 1. Mempraktikkan teknik dasar renang gaya bebas  dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya\*) | * 1. Mempraktikkan teknik dasar gerakan kaki renang gaya bebas  serta nilai disiplin, keberanian dan kebersihan   2. Mempraktikkan teknik dasar gerakan lengan renang gaya bebas  serta nilai disiplin, keberanian dan kebersihan   3. Mempraktikkan teknik dasar pernapasan renang gaya bebas  serta nilai disiplin, keberanian dan kebersihan |
| 1. Menerapkan budaya hidup sehat | * 1. Mengenal bahaya seks bebas   2. Menolak budaya seks bebas |

**Sekolah : SMP Negeri 2 Godean**

**Mata Pelajaran : PENJASORKES**

**Kelas/Semester : VIII/Genap**

**Tahun Pelajaran : 2013/2014**

| **Standar Kompetensi** | **Kompetensi Dasar** |
| --- | --- |
| 7. Mempraktikkan berbagai teknik dasar permainan dan olahraga  dan mlai-nilai yang terkandung di dalamnya | 7.1  Mempraktikkan variasi dan kombinasi teknik dasar salah satu permainan dan olahraga beregu bola besar lanjutan dengan koordinasi yang baik  serta nilai kerjasama, toleransi, percaya diri, keberanian, menghargai lawan, bersedia berbagi tempat dan peralatan\*\*) |
| 7.2  Mempraktikkan variasi dan kombinasi teknik dasar salah satu permainan dan olahraga bola kecil lanjutan dengan koordinasi yang baik  serta nilai kerjasama, toleransi, percaya diri, keberanian, menghargai lawan, bersedia berbagi tempat dan peralatan\*\*)  7.3  Mempraktikkan variasi dan kombinasi teknik dasar lanjutan atletik dengan koordinasi yang baik  serta nilai  percaya diri, keberanian, menjaga keselamatan diri dan orang lain, bersedia berbagi tempat dan peralatan\*\*)  7.4  Mempraktikkan variasi dan kombinasi teknik dasar salah satu permainan olahraga bela diri lanjutan dengan koordinasi yang baik  serta nilai keberanian, kejujuran, menghormati lawan dan percaya diri\*\*) |
| 8. Mempraktikkan latihan kebugaran dalam bentuk latihan sirkuit  dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya | 8.1  Mempraktikkan latihan kecepatan dan kelincahan anggota badan bagian atas  serta nilai disiplin dan  tanggung jawab  8.2 Mempraktikkan latihan kecepatan dan kelincahan anggota badan bagian bawah  serta nilai disiplin dan tanggung jawab |
| 9. Mempraktikkan teknik dasar senam lantai  dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya | 9.1  Mempraktikkan rangkaian teknik dasar gerak meroda dan guling depan  serta nilai disiplin, keberanian dan tanggung jawab  9.2  Mempraktikkan rangkaian teknik dasar   guling depan dan guling lenting  serta nilai disiplin, keberanian dan  tanggung jawab. |
| 10. Mempraktikkan senam irama dengan alat  dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya | 10.1 Mempraktikkan variasi gerakan mengayun ke berbagai arah  serta nilai disiplin, toleransi  dan keluwesan gerak  10.2 Mempraktikkan variasi gerakan memutar ke berbagai arah  serta nilai disiplin, toleransi dan keluwesan |
| 11. Mempraktikkan teknik dasar renang gaya dada  dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya\*) | 11.1 Mempraktikkan koordinasi teknik dasar meluncur lanjutan, gerakan kaki dan lengan renang gaya dada dalam jarak tertentu  serta nilai disiplin, keberanian dan kebersihan  11.2 Mempraktikkan koordinasi teknik dasar pernapasan renang gaya dada  serta nilai disiplin, keberanian dan kebersihan |
| 12. Mempraktikkan penjelajahan di sekitar sekolah  dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya\*\*\*) | 12.1 Mendiskripsikan perencanaan kegiatan penjelajahan secara sederhana  12.2  Mempraktikkan keterampilan penjelajahan di sekitar sekolah  serta nilai kerjasama, toleransi, tolong menolong, etika, memperhatikan keselamatan dan kebersihan lingkungan |
| 13. Menerapkan budaya hidup sehat | 13.1 Memahami berbagai penyakit menular yang bersumber dari lingkungan tidak sehat  13.2 Memahami cara menghindari penyakit menular yang bersumber dari lingkungan tidak sehat |

|  |  |
| --- | --- |
| Mengetahui | Godean, 15 Juli 2013 |
| Kepala Sekolah SMP N 2 Godean  Drs. Syamsudi  NIP: 19580727 198602 1 002 | Guru Mata Pelajaran  Aziz Tri Wusono  NIM : 10601241088 |

**STANDAR KOMPETENSI DAN KOMPETENSI DASAR**

**Sekolah : SMP Negeri 2 Godean**

**Mata Pelajaran : PENJASORKES**

**Kelas/Semester : IX/Gasal**

**Tahun Pelajaran : 2013/2014**

|  |  |
| --- | --- |
| **Standar Kompetensi** | **Kompetensi Dasar** |
| 1. Mempraktikkan berbagai teknik dasar ke dalam permainan dan olahraga  serta nilai-nilai yang terkandung didalamnya | * 1. Mempraktikkan variasi dan kombinasi teknik dasar salah satu permainan dan olahraga beregu bola besar lanjutan dengan konsisten   serta nilai kerjasama, toleransi, percaya diri, keberanian, menghargai lawan dan bersedia berbagi tempat dan peralatan\*\*)   2. Mempraktikkan variasi dan kombinasi teknik dasar salah satu permainan dan olahraga beregu bola kecil lanjutan dengan konsisten  serta nilai kerjasama, toleransi, percaya diri, keberanian, menghargai lawan, bersedia berbagi tempat dan peralatan\*\*)   3. Mempraktikkan teknik dasar atletik lanjutan  serta nilai toleransi, percaya diri, keberanian, menjaga keselamatan diri dan orang lain, bersedia berbagi tempat dan peralatan\*\*)   4. Mempraktikkan variasi dan kombinasi teknik dasar salah satu permainan olahraga bela diri lanjutan dengan konsisten  serta nilai keberanian, kejujuran, menghormati lawan dan percaya diri \*\*) |
| 1. Mempraktikkan jenis latihan beban dengan alat sederhana untuk meningkatkan kebugaran  dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya | * 1. Mengidentifikasi jenis-jenis latihan yang sesuai dengan kebutuhan   2. Mempraktikkan latihan kekuatan, kecepatan, daya tahan dan kelentukan untuk kebugaran jasmani sesuai dengan kebutuhan dengan menggunakan alat sederhana  serta nilai semangat, tanggung jawab, disiplin, dan percaya diri |
| 1. Mempraktikkan rangkaian gerak senam lantai dengan gerakan yang benar  dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya | * 1. Mempraktikkan rangkaian senam lantai tanpa alat  serta nilai percaya diri, kerja sama, disiplin, keberanian, dan keselamatan   2. Mempraktikkan beberapa rangkaian senam lantai , serta nilai keberanian, kedisiplinan, keluwesan dan estetika |
| 1. Mempraktikkan rangkaian gerak teknik senam irama tanpa dan dengan alat  serta nilai-nilai yang terkandung di dalamnya | * 1. Mempraktikkan rangkaian  aktivitas ritmik tanpa alat dengan koordinasi gerak yang baik  serta nilai disiplin, toleransi, keluwesan dan estetika   2. Mempraktikkan rangkaian aktivitas ritmik berirama menggunakan alat dengan koordinasi gerak  serta nilai disiplin, toleransi, keluwesan, dan estetika |
| 1. Mempraktikkan teknik dasar renang gaya punggung  dan nilai- nilai yang terkandung di dalamnya\*) | * 1. Mempraktikkan teknik dasar gerakan kaki renang gaya punggung  serta nilai disiplin, keberanian dan kebersihan   2. Mempraktikkan teknik dasar gerakan lengan renang gaya punggung  serta nilai disiplin, keberanian dan kebersihan   3. Mempraktikkan teknik dasar pernapasan renang gaya punggung  serta nilai disiplin, keberanian dan kebersihan |
| 1. Mempraktikkan dasar-dasar penjelajahan di alam bebas  dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya\*\*\*) | * 1. Mempraktikkan rencana kegiatan penjelajahan   2. Mempraktikkan berbagai keterampilan untuk memecahkan masalah yang ditemukan dalam aktivitas penjelajahan di alam bebas  serta nilai kerjasama, disiplin, keselamatan, kebersihan, dan etika |
| 1. Menerapkan budaya hidup sehat | * 1. Memahami berbagai bahaya kebakaran   2. Memahami cara menghindari bahaya kebakaran |

|  |  |
| --- | --- |
| Mengetahui | Godean, 15 Juli 2013 |
| Kepala Sekolah SMP N 2 Godean  Drs. Syamsudi  NIP: 19580727 198602 1 002 | Mahasiswa  Aziz Tri Wusono  NIM : 10601241088 |

**STANDAR KOMPETENSI DAN KOMPETENSI DASAR**

**Sekolah : SMP Negeri 2 Godean**

**Mata Pelajaran : PENJASORKES**

**Kelas/Semester : IX/Genap**

**Tahun Pelajaran : 2013/2014**

| **Standar Kompetensi** | **Kompetensi Dasar** |  |
| --- | --- | --- |
| 8. Mengembangkan berbagai teknik dasar ke dalam permainan dan olahraga  serta nilai-nilai yang terkandung di dalamnya | 8.1 Mempraktikkan variasi dan kombinasi teknik dasar salah satu permainan dan olahraga beregu bola besar lanjutan dengan tepat dan lancar  serta nilai kerjasama, toleransi, percaya diri, keberanian, menghargai lawan, bersedia berbagi tempat dan peralatan\*\*) |  |
| 8.2 Mempraktikkan variasi dan kombinasi teknik dasar salah satu permainan dan olahraga beregu bola kecil lanjutan dengan tepat dan lancar  serta nilai kerjasama, toleransi, percaya diri, keberanian, menghargai lawan, berbagi tempat dan peralatan\*\*)  8.3 Mempraktikkan teknik dasar atletik lanjutan  serta nilai toleransi, percaya diri, keberanian, keselamatan, berbagi tempat dan peralatan\*\*)  8.4 Mempraktikkan  variasi dan kombinasi teknik dasar salah satu permainan olahraga bela diri lanjutan dengan tepat dan lancar  serta nilai keberanian, kejujuran, menghormati lawan dan percaya diri\*\*) |  |
| 9. Mempraktikkan tes kebugaran jasmani secara sederhana | 9.1  Mempraktikkan tes  kesegaran jasmani secara sederhana  9.2  Menginterpretasi secara sederhana hasil tes dalam menentukan derajat kebugaran |  |
| 10. Mempraktikkan rangkaian gerak senam   dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya | 10.1 Mempraktikkan rangkaian senam lantai tanpa alat  serta nilai percaya diri, kerja sama, tanggung jawab, menghargai teman  10.2  Mempraktikkan rangkaian senam lantai dengan alat   serta nilai percaya diri dan disiplin |  |
| 11. Mempraktikkan senam irama   dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya | 11.1 Mempraktikkan kombinasi gerak berirama tanpa alat dengan koordinasi yang benar  serta nilai disiplin, toleransi, keluwesan dan estetika  11.2  Mempraktikkan gerak rangkaian senam irama menggunakan alat dengan koordinasi  serta nilai kedisiplinan, toleransi, keluwesan, dan estetika |
| 12. Mempraktikkan kecakapan teknik dasar gaya renang  dan nilaii- nilai yang terkandung di dalamnya\*) | 12.1  Mempraktikkan koordinasi teknik dasar meluncur, gerakan kaki dan lengan, renang gaya bebas dalam jarak tertentu  serta nilai disiplin, keberanian dan kebersihan  12.2  Mempraktikkan koordinasi teknik dasar meluncur, gerakan kaki, lengan dan pernapasan, renang gaya bebas dalam jarak tertentu  serta nilai disiplin, keberanian dan kebersihan |
| 13. Mempraktikkan keterampilan dasar penjelajahan, dan penyelamatan aktivitas di alam bebas  dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya\*\*\*) | 13.1  Mempraktikkan perencanaan dasar-dasar kegiatan menjelajah alam bebas  serta nilai kerjasama, toleransi, tolong menolong, pengambilan keputusan dalam kelompok.  13.2  Mempraktikkan keterampilan dasar penyelamatan penjelajahan di alam bebas  serta nilai kerjasama, toleransi, tolong menolong, keputusan dalam kelompok |
| 14. Menerapkan budaya hidup sehat | 14.1  Memahami berbagai bahaya bencana alam  14.2  Memahami cara menghadapi berbagai bencana alam |

|  |  |
| --- | --- |
| Mengetahui | Godean, 15 Juli 2013 |
| Kepala Sekolah SMP N 2 Godean  Drs. Syamsudi  NIP: 19580727 198602 1 002 | Mahasiswa  Aziz Tri Wusono  NIM : 10601241088 |
|  |  |