

JABARAN KI / KD

Jabaran Kompetensi Inti dan Kompetensi Dasar yang dikembangkan di SMKN 1 Barabai adalah sebagai berikut:

KELAS	XI SEMUA JURUSAN	
SEMESTER	GANJIL dan GENAP	
MATA PELAJARAN	PENDIDIKAN JASMANI, OLAHRAGA, DAN KESEHATAN (PJOK)	
KOMPETENSI INTI 3 (PENGETAHUAN)	KOMPETENSI INTI 4 (KETERAMPILAN)	RUANG LINGKUP MATERI
Memahami, menerapkan, 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	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	RUANG LINGKUP MATERI
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*	▪ Permainan Bola Basket ▪ Permainan Bola Voli

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*	▪ Permainan Sofbol
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*	▪ Senam
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**	▪ Beladiri Pencak Silat
3.5 Menganalisis konsep latihan dan pengukuran komponen kebugaran jasmani terkait keterampilan (kecepatan, kelincuhan, keseimbangan, dan koordinasi) menggunakan instrumen terstandar.	4.5 mempraktikkan hasil analisis konsep latihan dan pengukuran komponen kebugaran jasmani terkait keterampilan (kecepatan, kelincuhan, keseimbangan, dan koordinasi) menggunakan instrumen terstandar.	▪ Kebugaran Jasmani
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.	▪ Gerak Berirama
3.7 Menganalisis sistematika latihan (gerak pemanasan, inti latihan, dan pendinginan)	4.7 mempraktikkan hasil sistematika latihan (gerak pemanasan, inti latihan, dan	▪ Gerak Berirama

dalam aktivitas gerak berirama.	pendinginan) dalam aktivitas gerak berirama.	
3.8 Menganalisis keterampilan dua gaya renang ***	4.8 mempraktikkan hasil analisis keterampilan dua gaya renang ***	▪ Renang
3.9 Menganalisis manfaat jangka panjang dari partisipasi dalam aktifitas fisik secara teratur.	4.9 Mempresentasikan manfaat jangka panjang dari partisipasi dalam aktifitas fisik secara teratur.	▪ Kebugaran Jasmani
3.10 Menganalisis bahaya, cara penularan, dan cara mencegah HIV/AIDS.	4.10 Mempresentasikan hasil analisis bahaya, cara penularan, dan cara mencegah HIV/AIDS.	▪ Perilaku Hidup Sehat

Ruang Lingkup Materi:

MATA PELAJARAN	BAHASA INDONESIA
KELAS	RUANG LINGKUP MATERI
▪ KELAS X	▪ Permainan Bola Basket ▪ Permainan Sepak Bola ▪ Permainan Bola Tangan ▪ Permainan Bola Voli ▪ Permainan Bulu Tangkis ▪ Atletik ▪ Senam ▪ Gerak Berirama
▪ KELAS XI	▪ Permainan Invasi (Keterampilan Gerak Permainan Bola Basket) ▪ Permainan Invasi (Keterampilan Gerak Permainan Bola Voli) ▪ Permainan Sofbol ▪ Beladiri Pencak Silat ▪ Keterampilan Gerak Senam ▪ Keterampilan Gerak Berirama ▪ Aktivitas Kebugaran Jasmani ▪ Renang ▪ Pola Perilaku Hidup Sehat