

MATERI PJOK KELAS XI YANG AKAN DI PELAJARI DI SEMESTER 2

KOMPETENSI DASAR	MATERI
3.6 Menganalisis berbagai keterampilan rangkaian gerak yang lebih kompleks dalam aktivitas spesifik senam lantai	Senam Lantai: <ul style="list-style-type: none"> • Lompat jongkok • Lompat kangkang
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	Aktivitas Ritmik: <ul style="list-style-type: none"> • Pemanasan • Inti • Pendinginan
4.7 Mempraktikkan hasil sistematika latihan (gerak pemanasan, inti latihan, dan pendinginan) dalam aktivitas gerak berirama	
3.8 Menganalisis keterampilan dua gaya renang	Renang: <ul style="list-style-type: none"> • Gerakan kaki • Gerakan tangan • Pengambilan napas • Koordinasi gerakan
4.8 Mempraktikkan hasil analisis keterampilan dua gaya renang	
3.9 Menganalisis manfaat jangka panjang dari partisipasi dalam aktivitas fisik secara teratur	Aktifitas Fisik: <ul style="list-style-type: none"> • Konsep manfaat aktivitas fisik • Prinsip aktivitas fisik • Dampak aktivitas fisik yang tidak teratur • Merancang 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	Mencegah HIV AIDS: <ul style="list-style-type: none"> • Bahaya • Cara Penularan • Cara Mencegah
4.10 Mempresentasikan hasil analisis bahaya, cara penularan, dan cara mencegah HIV/AIDS	