

No. Dokumen	:	FM-SMAGO/Wks1 / P
No. Revisi	:	0
Tanggal Berlaku	:	1 Juli 2016

**PROGRAM SEMESTER  
TAHUN PELAJARAN 2016 / 2017**

**Nama Sekolah : SMA N 1 Godean**  
**Kelas/Semester : XI/1**  
**Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan**  
**Kode Kompetensi : 1.**  
**Standar Kompetensi : Mempraktikkan berbagai keterampilan permainan olahraga dalam bentuk sederhana dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya**

Kompetensi Dasar	Indikator	Materi Pokok	Alokasi Waktu	Juli			Agustus					September					Oktober					Nopember					Desember				
				3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
4.1. Mempraktikkan keterampilan bermain salah satu permainan dan olahraga beregu bola besar serta nilai kerjasama, kejujuran, menghargai, semangat,	<ul style="list-style-type: none"> <li>Menendang bola menggunakan kaki bagian dalam dengan teknik yang benar.</li> <li>Menendang bola menggunakan punggung kaki dengan teknik yang benar.</li> <li>Menendang bola menggunakan kaki bagian luar dengan teknik</li> </ul>	Sepak Bola <ul style="list-style-type: none"> <li>Teknik menendang bola menggunakan kaki bagian dalam, punggung kaki dan kaki bagian luar.</li> <li>Teknik mengontrol/ menghentikan bola menggunakan kaki bagian dalam,</li> </ul>	9 JP																												

Kompetensi Dasar	Indikator	Materi Pokok	Alokasi Waktu	Juli			Agustus					September					Oktober					Nopember					Desember				
				3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
dan percaya diri**)	<p>yang benar.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mengontrol atau menghentikan bola menggunakan kaki bagian dalam dengan teknik yang benar.</li> <li>• Mengontrol atau menghentikan bola menggunakan punggung kaki dengan teknik yang benar.</li> <li>• Mengontrol/ menghentikan bola menggunakan kaki bagian luar dengan teknik yang benar.</li> <li>• Melakukan passing bawah dengan teknik yang benar.</li> <li>• Melakukan</li> </ul>	<p>punggung kaki dan kaki bagian luar</p> <p>Bol Voli</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Passing bawah</li> <li>• Passing atas</li> <li>• Servis bawah</li> </ul>																													

Kompetensi Dasar	Indikator	Materi Pokok	Alokasi Waktu	Juli			Agustus					September					Oktober					Nopember					Desember				
				3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
	<p>passing atas dengan teknik yang benar.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Melakukan servis bawah dengan teknik yang baik</li> <li>• Melakukan teknik operan bola setinggi dada dengan benar.</li> <li>• Melakukan teknik operan bola pantul dengan benar</li> <li>• Melakukan teknik operan melalui atas kepala dengan benar.</li> <li>• Melakukan teknik operan dari samping dengan benar.</li> <li>• Melakukan teknik menggiring bola menggunakan tangan kanan dan</li> </ul>	<p>Bola Basket</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Operan dada</li> <li>• Operan pantul</li> <li>• Operan atas</li> <li>• Operan samping</li> </ul>																													

Kompetensi Dasar	Indikator	Materi Pokok	Alokasi Waktu	Juli			Agustus					September					Oktober					Nopember					Desember				
				3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
	kiri.  • Bermain bola basket dengan peraturan dimodifikasi																														
4.2 Mempraktikkan keterampilan salah satu permainan olahraga beregu bola kecil dan besar dengan menggunakan alat dan peraturan yang dimodifikasi serta nilai kerjasama, kejujuran, menghargai, semangat dan percaya diri**)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Melakukan teknik melambungkan bola.</li> <li>• Melakukan teknik melempar bola dengan benar.</li> <li>• Melakukan teknik menangkap bola dengan benar.</li> <li>• Melakukan teknik memukul bola dengan benar.</li> <li>• Bermain softball/baseball dengan peraturan dimodifikasi</li> </ul>	Permainan Softball/baseball <ul style="list-style-type: none"> <li>• Teknik melempar</li> <li>• Teknik menangkap</li> <li>• Teknik memukul bola</li> </ul>	3 JP																												

Kompetensi Dasar	Indikator	Materi Pokok	Alokasi Waktu	Juli			Agustus					September					Oktober					Nopember					Desember				
				3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
4.3Mempraktikkan keterampilan atletik dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi serta nilai kerjasama, kejujuran, menghargai, semangat, dan percaya diri**)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Melakukan teknik start jongkok dengan benar.</li> <li>Melakukan teknik berlari.</li> <li>Melakukan teknik memasuki garis finish</li> </ul>	Lari Jarak Pendek <ul style="list-style-type: none"> <li>Teknik dasar start jongkok</li> <li>Teknik berlari</li> <li>Teknik memasuki garis finish</li> </ul>	3 JP																												
4.4Mempraktikkan keterampilan salah satu cabang olahraga bela diri serta nilai kejujuran, menghargai orang lain, kerja keras dan percaya diri**)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Melakukan sikap pasang dengan benar</li> <li>Melakukan berbagai teknik pukulan dengan baik dalam bela diri</li> <li>Melakukan berbagai teknik tendangan dalam bela diri</li> </ul>	Bela diri (Pencak Silat) <ul style="list-style-type: none"> <li>Sikap pasang tertutup</li> <li>Sikap pasang terbuka.</li> <li>Sikap pasang dengan kombinasi kuda-kuda depan sejajar</li> <li>Kuda-kuda badan berputar</li> <li>Kuda-kuda serong depan</li> </ul>	3 JP																												

Kompetensi Dasar	Indikator	Materi Pokok	Alokasi Waktu	Juli			Agustus					September					Oktober					Nopember					Desember				
				3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
		<ul style="list-style-type: none"><li>Kuda-kuda tengah menghadap dilanjutkan latihan teknik pukulan dan tendangan</li></ul>																													
Uji Materi			2 JP																												
Remedial			2 JP																												
Pengayaan			2 JP																												

Godean, September 2016

Mengetahui,  
Guru Mapel PJOK SMA N 1 Godean.

Yanuar Fandi T., S.Pd.

Aditya Akbar I  
Mahasiswa PPL UNY

No. Dokumen	:	FM-SMAGO/Wks1 / P
No. Revisi	:	0
Tanggal Berlaku	:	1 Juli 2016

**PROGRAM SEMESTER  
TAHUN PELAJARAN 2016 / 2017**

Nama Sekolah : SMA N 1 Godean  
 Kelas/Semester : XI/1  
 Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan  
 Kode Kompetensi : 2.  
 Standar Kompetensi : Mempraktikkan latihan kebugaran jasmani dan cara mengukurnya sesuai dengan kebutuhan dan nilai nilai yang terkandung di dalamnya

Kompetensi Dasar	Indikator	Materi Pokok	Alokasi Waktu	Juli			Agustus					September					Oktober					Nopember					Desember				
				3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
4.5Mempraktikkan latihan kekuatan, kecepatan, daya tahan dan kelenturan untuk kebugaran jasmani dalam bentuk sederhana serta nilai tanggung-	<ul style="list-style-type: none"> <li>Melakukan berbagai bentuk latihan kekuatan untuk mengembangkan kebugaran jasmani.</li> <li>Melakukan berbagai bentuk latihan kelenturan untuk mengembangkan kebugaran jasmani</li> </ul>	<b>Latihan Kebugaran Jasmani</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Latihan kekuatan</li> <li>Latihan kelenturan</li> <li>Latihan keseimbangan</li> </ul>	3 JP																												

Kompetensi Dasar	Indikator	Materi Pokok	Alokasi Waktu	Juli			Agustus					September					Oktober					Nopember					Desember				
				3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
jawab, disiplin, dan percaya diri	• Melakukan berbagai bentuk latihan keseimbangan untuk mengembangkan kebugaran jasmani																														
Uji Materi			2 JP																												
Remedial			2 JP																												
Pengayaan			2 JP																												

Godean, September 2016

Mengetahui,  
Guru Mapel PJOK SMA N 1 Godean.

Yanuar Fandi T., S.Pd.

Aditya Akbar I  
Mahasiswa PPL UNY



No. Dokumen	:	FM-SMAGO/Wks1 / P
No. Revisi	:	0
Tanggal Berlaku	:	1 Juli 2016

**PROGRAM SEMESTER  
TAHUN PELAJARAN 2016 / 2017**

Nama Sekolah : SMA N 1 Godean  
Kelas/Semester : XI/1  
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan  
Kode Kompetensi : 3.  
Standar Kompetensi : mempraktikkan keterampilan rangkaian senam lantai dan nilai nilai yang terkandung di dalamnya

Kompetensi Dasar	Indikator	Materi Pokok	Alokasi Waktu	Juli			Agustus					September					Oktober					Nopember					Desember				
				3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
4.6 Mempraktikkan rangkaian senam lantai dengan menggunakan bantuan serta nilai percaya diri, kerjasama, tanggung-jawab dan menghargai teman	<ul style="list-style-type: none"> <li>Melakukan rangkaian gerak senam menggunakan bantuan alat.</li> <li>Didasari dengan nilai percaya diri dan saling menghargai melakukan rangkaian gerak senam menggunakan alat.</li> </ul>	Senam Lantai <i>Berguling ke depan menggunakan bantuan peti lompat</i>	3 JP																												

Kompetensi Dasar	Indikator	Materi Pokok	Alokasi Waktu	Juli			Agustus					September					Oktober					Nopember					Desember				
				3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
Uji Materi			2 JP																												
Remedial			2 JP																												
Pengayaan			2 JP																												

Godean, September 2016

Mengetahui,  
Guru Mapel PJOK SMA N 1 Godean.

Yanuar Fandi T., S.Pd.

Aditya Akbar I  
Mahasiswa PPL UNY

No. Dokumen	:	FM-SMAGO/Wks1 / P
No. Revisi	:	0
Tanggal Berlaku	:	1 Juli 2016

**PROGRAM SEMESTER  
TAHUN PELAJARAN 2016 / 2017**

**Nama Sekolah : SMA N 1 Godean**  
**Kelas/Semester : XI/1**  
**Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan**  
**Kode Kompetensi : 4.**  
**Standar Kompetensi : Mempraktikkan aktivitas ritmik tanpa alat dengan koordinasi yang baik dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya**

Kompetensi Dasar	Indikator	Materi Pokok	Alokasi Waktu	Juli			Agustus					September					Oktober					Nopember					Desember				
				3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5

Kompetensi Dasar	Indikator	Materi Pokok	Alokasi Waktu	Juli			Agustus					September					Oktober					Nopember					Desember				
				3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
4.7Mempraktikkan keterampilan gerak dasar langkah dan lompat pada aktivitas ritmik tanpa alat serta nilai kedisiplinan, konsentrasi dan keluwesan	<ul style="list-style-type: none"> <li>Melakukan gerak dasar langkah pada aktivitas ritmik tanpa alat</li> <li>Melakukan gerak dasar lompat pada aktivitas ritmik tanpa alat</li> <li>Melakukan rangkaian gerak dasar langkah dan lompat pada aktivitas ritmik tanpa alat</li> </ul>	<b>Gerak Ritmik</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Rangkaian gerak dasar langkah</li> <li>Rangkaian gerak dasar melompat</li> </ul>	3 JP																												
Uji Materi			2 JP																												
Remedial			2 JP																												
Pengayaan			2 JP																												

Godean, September 2016

Mengetahui,  
Guru Mapel PJOK SMA N 1 Godean.

Yanuar Fandi T., S.Pd.

Aditya Akbar I  
Mahasiswa PPL UNY

No. Dokumen	:	FM-SMAGO/Wks1 / P
No. Revisi	:	0
Tanggal Berlaku	:	1 Juli 2016

**PROGRAM SEMESTER**  
**TAHUN PELAJARAN 2016 / 2017**

Nama Sekolah : SMA N 1 Godean  
 Kelas/Semester : XI/1  
 Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan  
 Kode Kompetensi : 5.  
 Standar Kompetensi : Mempraktikkan salah satu gaya renang dan loncat indah sederhana dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya\*)

Kompetensi Dasar	Indikator	Materi Pokok	Alokasi Waktu	Juli			Agustus					September					Oktober					Nopember					Desember				
				3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
4.8 Mempraktikkan keterampilan teknik dasar salah satu gaya renang serta nilai disiplin, keberanian, tanggung-jawab, dan kerja keras	<ul style="list-style-type: none"> <li>Melakukan teknik bernapas renang gaya bebas .</li> <li>Melakukan teknik meluncur .</li> <li>Melakukan teknik gerakan tungkai renang gaya bebas</li> <li>Melakukan renang gaya</li> </ul>	<b>Renang gaya bebas</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Teknik bernapas</li> <li>Teknik dasar meluncur</li> <li>Teknik dasar gerakan kaki</li> </ul> <b>Renang gaya bebas</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Teknik dasar</li> </ul>	3 JP																												

Kompetensi Dasar	Indikator	Materi Pokok	Alokasi Waktu	Juli			Agustus					September					Oktober					Nopember					Desember				
				3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
	bebas	<div>gerakan lengan<ul style="list-style-type: none"><li>Gerakan kombinasi tangan dan kedua kaki</li><li>Gerakan kombinasi lengan, kaki dan bernafas</li></ul></div>																													
Uji Materi			2 JP																												
Remedial			2 JP																												
Pengayaan			2 JP																												

Godean, September 2016

Mengetahui,

Guru Mapel PJOK SMA N 1 Godean.

Yanuar Fandi T., S.Pd.

Aditya Akbar I

Mahasiswa PPL UNY

No. Dokumen	:	FM-SMAGO/Wks1 / P
No. Revisi	:	0
Tanggal Berlaku	:	1 Juli 2016

**PROGRAM SEMESTER**  
**TAHUN PELAJARAN 2016 / 2017**

**Nama Sekolah : SMA N 1 Godean**  
**Kelas/Semester : XI/1**  
**Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan**  
**Kode Kompetensi : 6.**  
**Standar Kompetensi : Mempraktikkan perencanaan penjelajahan dan penyelamatan aktivitas di alam bebas dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya\*\*\*)**

Kompetensi Dasar	Indikator	Materi Pokok	Alokasi Waktu	Juli			Agustus					September					Oktober					Nopember					Desember				
				3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
4.9 Mempraktikkan keterampilan dasar-dasar kegiatan menjelajah pantai serta nilai tanggung jawab, kerjasama, toleransi, tolong menolong, melak-	<ul style="list-style-type: none"> <li>Memilih lokasi yang aman dan nyaman.</li> <li>Menggunakan peralatan/perengkapan yang sesuai dengan kebutuhan.</li> <li>Menelusuri pantai.</li> <li>Menerapkan prinsip dasar menjelajah di</li> </ul>	<b>Penjelajahan pantai</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Keterampilan dasar penjelajahan pantai.</li> <li>Prinsip-prinsip penjelajahan pantai: menarik dan menantang, aman, sehat</li> </ul>	3 JP																												



Kompetensi Dasar	Indikator	Materi Pokok	Alokasi Waktu	Juli			Agustus					September					Oktober					Nopember					Desember				
				3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
sanakan keputusan kelompok	pantai																														
Uji Materi			2 JP																												
Remedial			2 JP																												
Pengayaan			2 JP																												

Godean, September 2016

Mengetahui,  
Guru Mapel PJOK SMA N 1 Godean.

Yanuar Fandi T., S.Pd.

Aditya Akbar I  
Mahasiswa PPL UNY

No. Dokumen	:	FM-SMAGO/Wks1 / P
No. Revisi	:	0
Tanggal Berlaku	:	1 Juli 2016

**PROGRAM SEMESTER**  
**TAHUN PELAJARAN 2016 / 2017**

Nama Sekolah : SMA N 1 Godean  
 Kelas/Semester : XI/1  
 Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan  
 Kode Kompetensi : 7.  
 Standar Kompetensi : Menerapkan budaya hidup sehat

Kompetensi Dasar	Indikator	Materi Pokok	Alokasi Waktu	Juli			Agustus					September					Oktober					Nopember					Desember				
				3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5

Kompetensi Dasar	Indikator	Materi Pokok	Alokasi Waktu	Juli			Agustus					September					Oktober					Nopember					Desember				
				3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
4.10 Menganalisis bahaya penyalahgunaan Narkoba	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mengklasifikasi jenis-jenis Narkoba yang sering disalahgunakan</li> <li>Mengidentifikasi perilaku yang mudah terpengaruh untuk melakukan tindakan penyalahgunaan Narkoba</li> <li>Mengidentifikasi kan bahaya-bahaya dari penyalahgunaan Narkoba</li> </ul>	<b>Narkoba</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Bahaya penyalahgunaan Narkoba.</li> <li>Jenis-jenis Narkoba.</li> <li>Dampak penyalahgunaan Narkoba</li> </ul>	3 JP																												
Uji Materi			2 JP																												
Remedial			2 JP																												
Pengayaan			2 JP																												

Godean, September 2016

Mengetahui,  
Guru Mapel PJOK SMA N 1 Godean.

Yanuar Fandi T., S.Pd.

Aditya Akbar I  
Mahasiswa PPL UNY

No. Dokumen	:	FM-SMAGO/Wks1 / P
No. Revisi	:	0
Tanggal Berlaku	:	1 Juli 2016

**PROGRAM SEMESTER**  
**TAHUN PELAJARAN 2016/ 2017**

Nama Sekolah : SMA N 1 Godean  
 Kelas/Semester : XI/2  
 Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan  
 Kode Kompetensi : 8.  
 Standar Kompetensi : mempraktikkan berbagai keterampilan permainan olahraga dalam bentuk sederhana dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya

Kompetensi Dasar	Indikator	Materi Pokok	Alokasi Waktu	Januari			Februari					Maret					April					Mei					Juni				
				3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
4.1Mempraktikkan keterampilan bermain salah satu permainan dan olahraga beregu bola besar dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi serta nilai	<ul style="list-style-type: none"> <li>Melakukan teknik meyundul</li> <li>Bermain sepakbola dengan peraturan yang dimodifikasi yang dilandasi nilai kerjasama, kejujuran, semangat dan percaya diri</li> <li>Melakukan teknik smash</li> </ul>	<b>Permainan Sepak Bola</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Teknik Menyundul</li> <li>Bermain sepak bola dengan pola penyerangan sederhana berdasarkan prinsip gerakan yang tersusun, operan</li> </ul>	6 JP																												

Kompetensi Dasar	Indikator	Materi Pokok	Alokasi Waktu	Januari			Februari					Maret					April					Mei					Juni				
				3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
kerjasama, kejujuran, menghargai, semangat, percaya diri **)	dan block • Bermain bola voli dengan peraturan yang dimodifikasi yang dilandasi nilai kerjasama, kejujuran, semangat dan percaya diri • Melakukan keterampilan Lay-up kanan • Bermain bola basket dengan peraturan yang dimodifikasi yang dilandasi nilai kerjasama, kejujuran, semangat dan percaya diri • Melakukan teknik menembak (shooting) bebas (free throw)	langsung, dan mencari ruang kosong. • Permainan bola voli • Gerakan teknik smash • Bermain dengan peraturan yang dimodifikasi • Permainan bola basket • Teknik lay up shot. • Bermain dengan peraturan yang dimodifikasi. • Teknik free throw																													

Kompetensi Dasar	Indikator	Materi Pokok	Alokasi Waktu	Januari			Februari					Maret					April					Mei					Juni				
				3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
4.2Mempraktikan keterampilan bermain salah satu permainan dan olahraga bola kecil dengan menggunakan dengan menggunakan peraturan dimodifikasi serta nilai kerjasama, kejujuran, menghargai dan percaya diri **)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Memukul bola dengan teknik yang benar</li> <li>• Melakukan beberapa taktik mematikan lawan</li> <li>• Menerapkan dasar-dasar taktik dan strategi pertandingan</li> <li>• Menerapkan nilai kompetisi, pantang menyerah dan fair play dalam permainan</li> </ul>	<b>Bermain Softball/ Baseball</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Teknik memukul bola</li> <li>• Cara mematikan lawan</li> <li>• Taktik pertahanan soft ball</li> </ul>	3 JP																												
4.3Mempraktikan keterampilan atletik dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi serta nilai	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Melakukan teknik dalam nomor lari jarak menengah</li> <li>• Melakukan teknik nomor lompat jauh gaya menggantung (Hang Style)</li> </ul>	<b>Atletik</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Nomor lari jarak menengah 800 meter dan 1500 meter</li> <li>• Lompat jauh gaya</li> </ul>	3 JP																												

Kompetensi Dasar	Indikator	Materi Pokok	Alokasi Waktu	Januari			Februari					Maret					April					Mei					Juni				
				3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
kerjasama, kejujuran, menghargai, semangat dan percaya diri **)		menggantung (Hang Style)																													
4.4Mempraktikkan keterampilan gerak olahraga bela diri serta nilai kejujuran, toleransi, kerja keras dan percaya diri**)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Melakukan berbagai teknik elakan/tangkisan dalam bela diri</li> <li>Menerapkan peraturan yang berlaku</li> </ul>	<b>Bela diri pencak silat</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Gerakan pukulan ada tiga unsur; tangan/ lengan untuk memukul, kuda-kuda, dan sikap tubuh</li> </ul>	3 JP																												
Uji Materi			2 JP																												
Remedial			2 JP																												
Pengayaan			2 JP																												

Godean, September 2016

Mengetahui,

Guru Mapel PJOK SMA N 1 Godean.

Yanuar Fandi T., S.Pd.

Aditya Akbar I

Mahasiswa PPL UNY



No. Dokumen	:	FM-SMAGO/Wks1 / P
No. Revisi	:	0
Tanggal Berlaku	:	1 Juli 2016

**PRORAM SEMESTER  
TAHUN PELAJARAN 2016 / 2017**

**Nama Sekolah : SMA N 1 Godean**  
**Kelas/Semester : XI/2**  
**Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan**  
**Kode Kompetensi : 9.**  
**Standar Kompetensi : Mempraktikkan latihan kebugaran jasmani dan cara mengukurnya sesuai dengan kebutuhan dan nilai nilai yang terkandung di dalamnya**

Kompetensi Dasar	Indikator	Materi Pokok	Alokasi Waktu	Januari			Februari					Maret					April					Mei					Juni				
				3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
<b>4.5 Mempraktikkan berbagai bentuk kebugaran jasmani sesuai dengan kebutuhan serta nilai kejujuran, tanggung-jawab, disiplin, dan percaya</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Melakukan latihan untuk meningkatkan daya tahan kerja jantung</li> <li>• Melakukan latihan untuk meningkatkan daya tahan kerja jantung didasari nilai tanggung jawab, kejujuran, disiplin.</li> </ul>	<b>Latihan Kebugaran</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Latihan daya tahan kerja jantung</li> </ul>	<b>3 JP</b>																												

Kompetensi Dasar	Indikator	Materi Pokok	Alokasi Waktu	Januari			Februari					Maret					April					Mei					Juni				
				3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
diri																															
Uji Materi			2 JP																												
Remedial			2 JP																												
Pengayaan			2 JP																												

Godean, September 2016

Mengetahui,

Guru Mapel PJOK SMA N 1 Godean.

Yanuar Fandi T., S.Pd.

Aditya Akbar I

Mahasiswa PPL UNY

No. Dokumen	:	FM-SMAGO/Wks1 / P
No. Revisi	:	0
Tanggal Berlaku	:	1 Juli 2016

**PROGRAM SEMESTER  
TAHUN PELAJARAN 2016 / 2017**

**Nama Sekolah : SMA N 1 Godean**  
**Kelas/Semester : XI/2**  
**Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan**  
**Kode Kompetensi : 10.**  
**Standar Kompetensi : Mempraktikkan keterampilan rangkaian senam lantai dan nilai nilai yang terkandung di dalamnya**

Kompetensi Dasar	Indikator	Materi Pokok	Alokasi Waktu	Januari			Februari					Maret					April					Mei					Juni				
				3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5

Kompetensi Dasar	Indikator	Materi Pokok	Alokasi Waktu	Januari			Februari					Maret					April					Mei					Juni				
				3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
4.6 Mempraktikkan keterampilan rangkaian senam lantai dengan menggunakan alat serta nilai percaya diri, kerjasama, tanggungjawab dan menghargai teman	<ul style="list-style-type: none"> <li>Melakukan keterampilan lompat kangkang diatas peti lompat</li> <li>Memperagakan senam lantai tanpa alat berguling ke belakang (back extention) atau stut</li> </ul>	<b>Senam Lantai</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Rangkaian senam lantai dengan alat : lompat kangkang</li> <li>Rangkaian senam lantai tanpa alat: back extention</li> </ul>	6 JP																												
Uji Materi			2 JP																												
Remedial			2 JP																												
Pengayaan			2 JP																												

Mengetahui,  
Guru Mapel PJOK SMA N 1 Godean.

Godean, September 2016

Yanuar Fandi T., S.Pd.

Aditya Akbar I  
Mahasiswa PPL UNY

No. Dokumen	:	FM-SMAGO/Wks1 / P
No. Revisi	:	0
Tanggal Berlaku	:	1 Juli 2016

**PROGRAM SEMESTER  
TAHUN PELAJARAN 2016 / 2017**

**Nama Sekolah : SMA N 1 Godean**  
**Kelas/Semester : XI/2**  
**Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan**  
**Kode Kompetensi : 11.**  
**Standar Kompetensi : Mempraktikkan aktivitas ritmik tanpa alat dengan koordinasi yang baik dan nilai nilai yang terkandung di dalamnya**

Kompetensi Dasar	Indikator	Materi Pokok	Alokasi Waktu	Januari			Februari					Maret					April					Mei					Juni				
				3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
4.7 Mempraktikkan kombinasi keterampilan langkah kaki dan ayunan lengan pada aktivitas ritmik berirama tanpa alat serta nilai disiplin, toleransi, keluwesa	<ul style="list-style-type: none"> <li>Melakukan rangkaian ayunan lengan dengan kombinasi gerak langkah kaki dan anggota tubuh lainnya</li> <li>Melakukan rangkaian ayunan lengan dengan kombinasi gerak lompat dan anggota tubuh lainnya.</li> </ul>	<b>Aktivitas ritmik</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Rangkaian gerakan ayunan lengan</li> <li>Koordinasi gerak senam irama antara ayunan lengan dengan langkah kaki, ayunan lengan</li> </ul>	6 JP																												

Kompetensi Dasar	Indikator	Materi Pokok	Alokasi Waktu	Januari			Februari					Maret					April					Mei					Juni				
				3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mematuhi prosedur dan prinsip-prinsip dalam senam irama</li> <li>Melakukan rangkaian senam irama tanpa dengan koordinasi antara ayunan lengan, langkah kaki dan lompat</li> </ul>	dengan lompat, langkah dengan lompat.																													
Uji Materi			2 JP																												
Remedial			2 JP																												
Pengayaan			2 JP																												

Godean, September 2016

Mengetahui,  
Guru Mapel PJOK SMA N 1 Godean.

Yanuar Fandi T., S.Pd.

Aditya Akbar I  
Mahasiswa PPL UNY

No. Dokumen	:	FM-SMAGO/Wks1 / P
No. Revisi	:	0
Tanggal Berlaku	:	1 Juli 2016

**PROGRAM SEMESTER  
TAHUN PELAJARAN 2016 / 2017**

**Nama Sekolah : SMA N 1 Godean**  
**Kelas/Semester : XI/2**  
**Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan**  
**Kode Kompetensi : 12.**  
**Standar Kompetensi : Mempraktikkan keterampilan beberapa gaya renang dan pertolongan kecelakaan di air dan nilai nilai yang terkandung di dalamnya\*)**

Kompetensi Dasar	Indikator	Materi Pokok	Alokasi Waktu	Januari			Februari					Maret					April					Mei					Juni				
				3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
4.8 Mempraktikkan kombinasi teknik renang gaya dada, gaya bebas dan salah satu gaya lain serta nilai disiplin,	<ul style="list-style-type: none"> <li>Melakukan teknik meluncur renang gaya dada</li> <li>Melakukan gerakan kaki, renang gaya dada dan dikombinasikan dengan</li> </ul>	<b>Renang gaya dada</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Teknik meluncur</li> <li>Koordinasi gerak tangan dan kaki</li> <li>Teknik</li> </ul>	3 JP																												



Kompetensi Dasar	Indikator	Materi Pokok	Alokasi Waktu	Januari			Februari					Maret					April					Mei					Juni				
				3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
kerja keras keberanian dan tanggung-jawab	kedua lengan lurus kedepan. • Melakukan gerakan kedua	pernapasan renang gaya dada																													
Uji Materi			2 JP																												
Remedial			2 JP																												
Pengayaan			2 JP																												

Godean, September 2016

Mengetahui,  
Guru Mapel PJOK SMA N 1 Godean.

Yanuar Fandi T., S.Pd.

Aditya Akbar I  
Mahasiswa PPL UNY

No. Dokumen	:	FM-SMAGO/Wks1 / P
No. Revisi	:	0
Tanggal Berlaku	:	1 Juli 2016

**PROGRAM SEMESTER**  
**TAHUN PELAJARAN 2016 / 2017**

**Nama Sekolah** : SMA N 1 Godean  
**Kelas/Semester** : XI/2  
**Mata Pelajaran** : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan  
**Kode Kompetensi** : 13.  
**Standar Kompetensi** : Mempraktikkan perencanaan penjelajahan dan penyelamatan aktivitas di alam bebas dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya\*\*\*)

Kompetensi Dasar	Indikator	Materi Pokok	Alokasi Waktu	Januari			Februari					Maret					April					Mei					Juni				
				3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
4.9 Mempraktikkan keterampilan dasar-dasar kegiatan menjelajah gunung serta nilai tanggung-jawab, kerjasama, toleransi, tolong-menolong, dan melaksana-	<ul style="list-style-type: none"> <li>Memilih lokasi yang aman dan nyaman</li> <li>Menggunakan peralatan / perlengkapan yang sesuai dengan kebutuhan</li> <li>Beberapa latihan fisik untuk mendukung pendakian</li> </ul>	Pendakian Gunung	3 JP																												

Kompetensi Dasar	Indikator	Materi Pokok	Alokasi Waktu	Januari			Februari					Maret					April					Mei					Juni				
				3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
kan keputusan dalam kelompok																															
Uji Materi			2 JP																												
Remedial			2 JP																												
Pengayaan			2 JP																												

Godean, September 2016

Mengetahui,  
Guru Mapel PJOK SMA N 1 Godean.

Yanuar Fandi T., S.Pd.

Aditya Akbar I  
Mahasiswa PPL UNY

**PROGRAM SEMESTER  
TAHUN PELAJARAN 2016 / 2017**

Nama Sekolah : SMA N 1 Godean  
 Kelas/Semester : XI/2  
 Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan  
 Kode Kompetensi : 14.  
 Standar Kompetensi : Menerapkan budaya hidup sehat

Kompetensi Dasar	Indikator	Materi Pokok	Alokasi Waktu	Januari			Februari					Maret					April					Mei					Juni				
				3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
<b>4.10 Mengana- lisis dampak seks bebas</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mengidentifikasi kan penyakit yang sering ditimbulkan akibat perilaku seks bebas</li> <li>• Mengklasifikasi-kan perilaku seks bebas</li> <li>• Mengkategori- sasikan faktor- faktor penyebab seks bebas</li> </ul>	• Dampak seks bebas menimbulkan PHS (penyakit hubungan kelamin)	<b>3 JP</b>																												
<b>Uji Materi</b>			<b>2 JP</b>																												
<b>Remedial</b>			<b>2 JP</b>																												
<b>Pengayaan</b>			<b>2 JP</b>																												

Mengetahui,  
Guru Mapel PJOK SMA N 1 Godean.

Godean, September 2016

Yanuar Fandi T., S.Pd.

Aditya Akbar I  
Mahasiswa PPL UNY