

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

<b>Kompetensi Dasar</b>	<b>Indikator</b>	<b>Materi Pokok</b>	<b>Alokasi Waktu</b>	<b>Juli</b>			<b>Agustus</b>			<b>September</b>			<b>Oktober</b>			<b>Nopember</b>			<b>Desember</b>				
				3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2
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
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
	<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>	Bola Basket <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			
	<p>• Bermain bola basket dengan peraturan dimodifikasi</p> <p>• Bermain bola basket dengan peraturan dimodifikasi</p>																																	
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>	<p>Permainan Softball/baseball</p> <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
4.3 Mempraktikkan 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																				
4.4 Mempraktikkan 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
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kuda-kuda tengah menghadap dilanjutkan latihan teknik pukulan dan tendangan</li> </ul>																								
<b>Uji Materi</b>				<b>2 JP</b>																						
<b>Remedial</b>				<b>2 JP</b>																						
<b>Pengayaan</b>				<b>2 JP</b>																						

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
4.5 Mempraktikkan latihan kekuatan, kecepatan, daya tahan dan kelentukan 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																														
<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.

Yanuar Fandi T., S.Pd.

Godean, September 2016

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
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>	<b>Senam Lantai</b> <i>Bergulung 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
<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.

Yanuar Fandi T., S.Pd.

Godean, September 2016

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

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
4.7 Mempraktik -kan 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>	Gerak Ritmik <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																											

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/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>	<p><b>Renang gaya bebas</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Teknik bernafas</li> <li>• Teknik dasar meluncur</li> <li>• Teknik dasar gerakan kaki</li> </ul> <p><b>Renang gaya bebas</b></p> <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	<ul style="list-style-type: none"> <li>gerakan lengan</li> <li>• Gerakan kombinasi tangan dan kedua kaki</li> <li>• Gerakan kombinasi lengan, kaki dan bernafas</li> </ul>																													
	<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.

Yanuar Fandi T., S.Pd.

Godean, September 2016

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	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/perlengkapan 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
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



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** : 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		
4.1 Mempraktikkan 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
kerjasama, kejujuran, menghar-gai, semangat, percaya diri **)	<p>dan block</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bermain bola voli dengan peraturan yang dimodifikasi yang dilandasi nilai kerjasama, kejujuran, semangat dan percaya diri</li> <li>• Melakukan keterampilan Lay-up kanan</li> <li>• Bermain bola basket dengan peraturan yang dimodifikasi yang dilandasi nilai kerjasama, kejujuran, semangat dan percaya diri</li> <li>• Melakukan teknik menembak (shooting) bebas (free throw)</li> </ul>	<p>langsung, dan mencari ruang kosong.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Permainan bola voli</li> <li>• Gerakan teknik smash</li> <li>• Bermain dengan peraturan yang dimodifikasi</li> <li>• Permainan bola basket</li> <li>• Teknik lay up shot.</li> <li>• Bermain dengan peraturan yang dimodifikasi.</li> <li>• Teknik free throw</li> </ul>																					

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
4.2 Mempraktikan 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																											
4.3 Mempraktikan 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
kerjasama, kejujuran, menghargai, semangat dan percaya diri **)		menggantung (Hang Style)																												
4.4 Mempraktikkan 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
4.5 Mempraktikkan latihan kebugaran jasmani berbagai bentuk sesuai dengan kebutuhan serta nilai kejujuran, tanggung-jawab, disiplin, dan percaya	<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>	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
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

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
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>	Senam Lantai	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
4.8 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
kerja keras keberanian dan tanggung-jawab	kedua lengan lurus kedepan. • Melakukan gerakan kedua	pernapasan renang gaya dada																												
<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.

Yanuar Fandi T., S.Pd.

Godean, September 2016

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
kan keputusan dalam kelompok																															
<b>Uji Materi</b>			<b>2 JP</b>																												
<b>Remedial</b>			<b>2 JP</b>																												
<b>Pengayaan</b>			<b>2 JP</b>																												

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	
4.10 Menganализis dampak seks bebas	<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>• Mengkategorisasi- sikan faktor-faktor penyebab seks bebas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dampak seks bebas menimbulkan PHS (penyakit hubungan kelamin)</li> </ul>	3 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