

No. Dokumen	:	F/751/WKS1/P/5
No. Revisi	:	0
Tanggal Berlaku	:	1 Juli 2016

PROGRAM TAHUNAN (PROTAH)

Satuan Pendidikan : SMA N 1 Godean
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan (PJOK)
Kelas / Semester : XI/1
Tahun Pelajaran : 2016 - 2017

Kompetensi Dasar	Indikator Pencapaian Kompetensi	Alokasi Waktu	Ket
4.1. Mempraktikkan keterampilan bermain <i>salah satu</i> permainan dan olahraga beregu bola besar serta nilai kerjasama, kejujuran, menghargai, semangat, dan percaya diri**).	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan latihan teknik dasar mengumpan, mengontrol dan menggiring bola berpasangan dan berkelompok dengan menggunakan kaki bagian dalam, kaki bagian luar dan punggung kaki dengan koordinasi yang baik. Melakukan latihan variasi dan kombinasi teknik dasar menendang, mengontrol, dan menggiring bola berpasangan dan berkelompok menggunakan kaki bagian dalam, kaki bagian luar dan punggung kaki dengan koordinasi yang baik. Bermain sepakbola dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi untuk menumbuhkan dan membina nilai-nilai kerjasama, 	6JP	

Kompetensi Dasar	Indikator Pencapaian Kompetensi	Alokasi Waktu	Ket
	<p>toleransi, memecahkan masalah, menghargai teman, dan keberanian.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Melakukan latihan teknik dasar passing bawah, passing atas, servis dan smash (berpasangan dan berkelompok) dengan menggunakan koordinasi yang baik. • Melakukan variasi dan kombinasi teknik dasar passing bawah, passing atas, servis dan smash (berpasangan dan berkelompok) dengan menggunakan koordinasi yang baik. • Bermain bolavoli dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi untuk menumbuhkan dan membina nilai-nilai kerjasama, toleransi, percaya diri, keberanian, menghargai lawan, bersedia berbagi tempat dan peralatan. • Melakukan latihan teknik dasar melempar, menangkap, menggiring dan menembak bola 	<p>6JP</p> <p>6JP</p>	

Kompetensi Dasar	Indikator Pencapaian Kompetensi	Alokasi Waktu	Ket
	<p>(berpasangan dan ber-kelompok) dengan koordinasi yang baik.</p> <ul style="list-style-type: none"> Melakukan latihan variasi dan kombinasi teknik dasar me-lem-par, menangkap, meng-giring dan menembak bola (berpasangan dan ber-kelompok) dengan koordinasi yang baik. Bermain bolabasket dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi untuk menumbuh-kan dan membina nilai-nilai kerjasama, toleransi, percaya diri, keberanian, menghargai lawan, bersedia berbagi tempat dan peralatan. 		
4.2 Mempraktikkan keterampilan bermain salah satu permainan dan olahraga beregu bola kecil dengan menggunakan alat dan peraturan yang dimodifikasi serta nilai kerjasama, kejujuran, menghargai, semangat, dan percaya diri**)	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan teknik dasar memukul forehand, memukul backhand, dan servis bulutangkis (berpasangan dan berkelompok) dengan koordinasi yang baik. Melakukan variasi dan 	6JP	

Kompetensi Dasar	Indikator Pencapaian Kompetensi	Alokasi Waktu	Ket
	<p>kombinasi teknik dasar memukul forehand, memukul backhand, dan servis bulutangkis (berpasangan dan berkelompok) dengan koordinasi yang baik.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bermain bulutangkis dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi untuk menumbuh-kan dan membina nilai-nilai kerjasama, toleransi, percaya diri, keberanian, menghargai lawan, bersedia berbagi tempat dan peralatan. • Melakukan teknik dasar melempar, menangkap dan memukul bola softball (berpasangan dan berkelompok) dengan koordinasi yang baik. • Melakukan variasi dan kombinasi teknik dasar melempar, menangkap dan memukul bola softball (berpasangan dan berkelompok) dengan koordinasi yang baik • Bermain softball dengan 		

Kompetensi Dasar	Indikator Pencapaian Kompetensi	Alokasi Waktu	Ket
	<p>menggunakan peraturan yang dimodifikasi untuk menumbuh-kan dan membina nilai-nilai kerjasama, toleransi, percaya diri, keberanian, menghargai lawan, bersedia berbagi tempat dan peralatan.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Melakukan teknik dasar memukul forehand, memukul backhand, dan servis tenis meja (berpasangan dan berkelompok) dengan koordinasi yang baik. • Melakukan variasi dan kombinasi teknik dasar memukul forehand, memukul backhand, dan servis tenis meja (berpasangan dan berkelompok) dengan koordinasi yang baik. • Bermain tenis meja dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi untuk menumbuhkan dan membina nilai-nilai kerjasama, toleransi, percaya diri, keberanian, menghargai 		

Kompetensi Dasar	Indikator Pencapaian Kompetensi	Alokasi Waktu	Ket
	lawan, bersedia berbagi tempat dan peralatan.		
4.3. Mempraktikkan keterampilan keterampilan atletik dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi serta nilai kerjasama, kejujuran, menghargai, semangat, dan percaya diri **)	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan teknik dasar lari jarak pendek 100 meter (start, gerakan lari, memasuki garis finish) yang dilakukan (perorangan dan berkelompok) dengan koordinasi yang baik. • Memvariasikan dan kombinasi teknik dasar lari jarak pendek 100 meter (start, gerakan lari, memasuki garis finish) yang dilakukan (perorangan dan berkelompok) dengan koordinasi yang baik. • Perlombaan lari jarak pendek 100 meter dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi untuk menumbuhkan dan membina nilai-nilai kerjasama, toleransi, percaya diri, keberanian, menghargai lawan, bersedia berbagi tempat dan peralatan. • Melakukan teknik dasar lompat jauh (awalan, tumpuan, melayang di udara dan 		

Kompetensi Dasar	Indikator Pencapaian Kompetensi	Alokasi Waktu	Ket
	<p>mendarat) dengan koordinasi yang baik.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Memvariasi dan kombinasi teknik dasar lompat jauh (awalan, tumpuan, melayang di udara dan mendarat) dengan koordinasi yang baik. • Perlombaan lompat jauh dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi untuk menumbuhkan dan membina nilai-nilai kerjasama, toleransi, percaya diri, keberanian, menghargai lawan, bersedia berbagi tempat dan peralatan. 		
<p>4.4. Mempraktikkan keterampilan salah satu cabang olahraga beladiri serta nilai kerjasama, kejujuran, menghargai, semangat, dan percaya diri **)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan teknik dasar pencak silat (pukulan, tendangan, tangkisan, dan elakan) yang dilakukan (berpasangan dan berkelompok) dengan koordinasi yang baik. • Melakukan variasi dan kombinasi teknik dasar pencak silat (pukulan, tendangan, 		

Kompetensi Dasar	Indikator Pencapaian Kompetensi	Alokasi Waktu	Ket
	<p>tangkisan, dan elakan) yang dilakukan (berpasangan dan berkelompok) dengan koordinasi yang baik.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Melakukan pertandingan pencak silat menggunakan peraturan yang dimodifikasi untuk menumbuhkan dan membina nilai-nilai kerjasama, kejujuran, percaya diri dan menghormati lawan. 		
4.5 Mempraktikkan hasil analisis konsep latihan dan pengukuran komponen kebugaran jasmani terkait keterampilan (kecepatan, kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi) menggunakan instrumen terstandar.	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan latihan kekuatan dalam bentuk sederhana dengan koordinasi yang baik. • Melakukan latihan kecepatan dalam bentuk sederhana dengan koordinasi yang baik. • Melakukan latihan daya tahan dalam bentuk sederhana dengan koordinasi yang baik. • Melakukan latihan kelentukan dalam bentuk sederhana dengan 	6JP	

Kompetensi Dasar	Indikator Pencapaian Kompetensi	Alokasi Waktu	Ket
	koordinasi yang baik. <ul style="list-style-type: none"> Melakukan tes kebugaran jasmani secara sederhana dengan koordinasi yang baik. 		
4.6. Mempraktikkan rangkaian senam lantai dengan menggunakan bantuan serta nilai percaya diri, kerjasama, tanggungjawab dan menghargai teman.	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan latihan guling depan dengan koordinasi yang baik. Melakukan latihan guling belakang dengan koordinasi yang baik. Melakukan latihan gerakan kayang dengan koordinasi yang baik. Melakukan latihan sikap lilin dengan koordinasi yang baik. Melakukan latihan berdiri dengan kepala dengan koordinasi yang baik. Melakukan variasi dan kombinasi latihan guling depan, guling belakang, sikap kayang, sikap lilin, dan berdiri dengan kepala dengan koordinasi yang baik. 	6JP	
4.7. Mempraktikkan keterampilan gerak dasar langkah dan lompat pada aktivitas ritmik tanpa alat serta	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan keterampilan gerak dasar langkah dan lompat pada aktivitas ritmik tanpa alat 	6JP	

Kompetensi Dasar	Indikator Pencapaian Kompetensi	Alokasi Waktu	Ket
nilai kedisiplinan, konsentrasi dan keluwesan.	<p>(perorangan dan berkelompok) dengan koordinasi yang baik.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Melakukan keterampilan gerak dasar ayunan lengan pada aktivitas ritmik tanpa alat (perorangan dan berkelompok) dengan koordinasi yang baik. • Melakukan variasi dan kombinasi keterampilan gerak dasar (langkah dan lompat) dan (ayunan lengan) pada aktivitas ritmik tanpa alat (perorangan dan ber-kelompok) dengan koordinasi yang baik. 		
4.8. Mempraktikkan keterampilan dasar <i>salah satu</i> gaya renang serta nilai disiplin, keberanian, tanggungjawab, dan kerja keras.	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan latihan gerakan kaki renang gaya bebas dengan koordinasi yang baik. • Melakukan latihan gerakan lengan renang gaya bebas dengan koordinasi yang baik. • Melakukan latihan gerakan pernapasan renang gaya bebas dengan koordinasi yang baik. • Melakukan perlombaan renang gaya bebas 	6JP	

Kompetensi Dasar	Indikator Pencapaian Kompetensi	Alokasi Waktu	Ket
	<p>(menempuh jarak 50 meter) untuk menumbuhkan dan memupuk nilai-nilai disiplin, keberanian, tanggungjawab dan kerja keras.</p> <ul style="list-style-type: none"> Melakukan latihan loncat indah dari samping kolam renang dengan koordinasi yang baik. 		
4.9. Mempraktikkan keterampilan dasar-dasar kegiatan menjelajah pantai serta nilai tanggungjawab, kerjasama, toleransi, tolong menolong, melaksanakan keputusan kelompok.	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan kegiatan menjelajah pantai secara berkelompok untuk menanamkan nilai tanggungjawab, kerjasama, toleransi, tolong menolong, melaksanakan keputusan kelompok. Melakukan penyelamatan di pantai secara berkelompok untuk menanamkan nilai tanggungjawab, kerjasama, toleransi, tolong menolong, melaksanakan keputusan kelompok. Melakukan pemilihan makanan dan minuman yang sehat secara berkelompok dengan tepat dan benar. 	6JP	
4.10.Mempresentasi	<ul style="list-style-type: none"> Siswa menyimak 	6JP	

Kompetensi Dasar	Indikator Pencapaian Kompetensi	Alokasi Waktu	Ket
kan hasil analisis bahaya, cara penularan, dan cara mencegah HIV/AIDS.	<p>informasi dan peragaan materi tentang bahaya, cara penularan, dan cara mencegah HIV/AIDS.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Siswa melaporkan/ mempresentasikan hasil pengamatan dihadapan guru dan teman sekelas tentang bahaya, cara penularan, dan cara mencegah HIV/AIDS. • Siswa mendapatkan umpan balik dari diri sendiri, teman dalam kelompok, dan guru. • Siswa membuat kesimpulan hasil diskusi tentang bahaya, cara penularan, dan cara mencegah HIV/AIDS secara individual atau berkelompok dilandasi nilai-nilai disiplin,percaya diri, sungguh-sungguh, dan kerja sama. 		

Mengetahui,
Guru Mapel PJOK SMA N 1 Godean.

Yanuar Fandi T., S.Pd.

Aditya Akbar I
Mahasiswa PPL UNY

No. Dokumen	:	F/751/WKS1/P/5
No. Revisi	:	0
Tanggal Berlaku	:	1 Juli 2016

PROGRAM TAHUNAN (PROTAH)

Satuan Pendidikan : SMA N 1 Godean
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan (PJOK).
Kelas / Semester : XI/2
Tahun Pelajaran : 2016 - 2017

Standar Kompetensi	Kompetensi Dasar	Indikator Pencapaian Kompetensi	Alokasi Waktu	Ket
8. Mempraktikkan berbagai keterampilan permainan olahraga dalam bentuk sederhana dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya.	8.1. Mempraktikkan keterampilan bermain <i>salah satu</i> permainan dan olahraga beregu bola besar serta nilai kerjasama, kejujuran, menghargai, semangat, dan percaya diri **).	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan variasi dan kombinasi teknik dasar menendang, mengontrol, dan menggiring bola menggunakan kaki bagian dalam, kaki bagian luar dan punggung kaki dengan koordinasi yang baik. Bermain sepakbola dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi untuk menumbuh-kan dan membina nilai-nilai kerjasama, toleransi, me-mecahkan masalah, meng-hargai teman, dan keberanian. Melakukan variasi dan kombinasi teknik dasar passing bawah, passing atas, servis bawah dan smash tanpa awalan dengan koordinasi yang baik. Bermain bolavoli dengan 	6JP	

Standar Kompetensi	Kompetensi Dasar	Indikator Pencapaian Kompetensi	Alokasi Waktu	Ket
		<p>menggunakan peraturan yang dimodifikasi untuk menumbuhkan dan membina nilai-nilai kerjasama, toleransi, percaya diri, keberanian, menghargai lawan, bersedia berbagi tempat dan peralatan.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Melakukan variasi dan kombinasi teknik dasar melempar dan menangkap bola (chest pass, bounce pass, over head pass, dan side pass), menggiring bola dan menembak ke ring basket dengan koordinasi yang baik. • Bermain bolabasket dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi untuk menumbuhkan dan membina nilai-nilai kerjasama, toleransi, percaya diri, keberanian, menghargai lawan, bersedia berbagi tempat dan peralatan. 		
	8.2 Mempraktikkan keterampilan bermain salah satu permainan dan olahraga beregu bola kecil dengan	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan variasi dan kombinasi teknik dasar memukul forehand, memukul backhand, 		

Standar Kompetensi	Kompetensi Dasar	Indikator Pencapaian Kompetensi	Alokasi Waktu	Ket
	menggunakan alat dan peraturan yang dimodifikasi serta nilai kerjasama, kejujuran, menghargai, semangat, dan percaya diri**)	<p>dan servis bulutangkis dengan koordinasi yang baik.</p> <ul style="list-style-type: none"> Bermain bulutangkis dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi untuk menumbuhkan dan membina nilai-nilai kerjasama, toleransi, percaya diri, keberanian, menghargai lawan, bersedia berbagi tempat dan peralatan. Melakukan variasi dan kombinasi teknik dasar melempar, menangkap dan memukul bola softball dengan koordinasi yang baik. Bermain softball dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi untuk menumbuhkan dan membina nilai-nilai kerjasama, toleransi, percaya diri, keberanian, menghargai lawan, bersedia berbagi tempat dan peralatan. Melakukan variasi dan kombinasi teknik dasar memukul forehand, 		

Standar Kompetensi	Kompetensi Dasar	Indikator Pencapaian Kompetensi	Alokasi Waktu	Ket
		<p>memukul backhand, dan servis tenis meja dengan koordinasi yang baik.</p> <ul style="list-style-type: none"> Bermain tenis meja dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi untuk menumbuhkan dan membina nilai-nilai kerjasama, toleransi, percaya diri, keberanian, menghargai lawan, bersedia berbagi tempat dan peralatan. 		
	8.3. Mempraktikkan keterampilan keterampilan atletik dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi serta nilai kerjasama, kejujuran, menghargai, semangat, dan percaya diri **)	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan teknik dasar lari jarak menengah 1.500 meter (start, gerakan lari, memasuki garis finish) yang dilakukan (perorangan dan berkelompok) dengan koordinasi yang baik. Melakukan variasi dan kombinasi teknik dasar lari jarak menengah 1.500 meter (start, gerakan lari, memasuki garis finish) yang dilakukan (perorangan dan berkelompok) dengan koordinasi yang baik. Perlombaan lari jarak menengah 1.500 meter 		

Standar Kompetensi	Kompetensi Dasar	Indikator Pencapaian Kompetensi	Alokasi Waktu	Ket
		<p>dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi untuk menumbuhkan nilai kerjasama, kejujuran, menghargai, semangat, dan percaya diri.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Melakukan teknik dasar lompat tinggi (awalan, tumpuan, saat melewati mistar dan mendarat) dengan koordinasi yang baik • Melakukan variasi dan kombinasi teknik dasar lompat tinggi (awalan, tumpuan, saat melewati mistar dan mendarat) dengan koordinasi yang baik. • Perlombaan lompat tinggi dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi untuk menumbuhkan dan membina nilai-nilai kerjasama, toleransi, percaya diri, keberanian, menghargai lawan, bersedia berbagi tempat dan peralatan. • Melakukan teknik dasar tolak peluru 		

Standar Kompetensi	Kompetensi Dasar	Indikator Pencapaian Kompetensi	Alokasi Waktu	Ket
		<p>(awalan, menolak peluru, lepasnya peluru dan menjaga keseimbangan) dengan koordinasi yang baik.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Melakukan variasi dan kombinasi teknik dasar tolak peluru (awalan, menolak peluru, lepasnya peluru dan menjaga keseimbangan) dengan koordinasi yang baik. • Perlombaan tolak peluru dengan menggunakan per-aturan yang dimodifikasi untuk menumbuhkan dan membina nilai-nilai kerjasama, kejujuran, menghargai, semangat, dan percaya diri. 		
	8.4. Mempraktikkan keterampilan salah satu cabang olahraga beladiri serta nilai kerjasama, kejujuran, menghargai, semangat, dan percaya diri **)	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan variasi dan kombinasi teknik dasar pencak silat (pukulan dan tangkisan) dengan koordinasi yang baik. • Melakukan variasi dan kombinasi teknik dasar pencak silat (tendangan dan elakan/hindaran) dengan koordinasi yang 		

Standar Kompetensi	Kompetensi Dasar	Indikator Pencapaian Kompetensi	Alokasi Waktu	Ket
		<p>baik.</p> <ul style="list-style-type: none"> Melakukan variasi dan kombinasi teknik dasar pencak silat (pukulan, tendangan, elakan, tangkisan dan hindaran) dengan koordinasi yang baik. 		
9. Mempraktikkan latihan kebugaran jasmani dan cara mengukurnya sesuai dengan kebutuhan dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya.	<p>9.1. Mempraktikkan ber-bagai bentuk ke-bugaran jasmani sesuai dengan ke-butuhan serta nilai kejujuran, tanggung-jawab, disiplin, dan percaya diri.</p> <p>9.2. Mempraktikkan tes kebugaran jasmani dan interpretasi hasil tes dalam menentu-kan derajat kebugar-an jasmani serta nilai kejujuran, se-mangat, tanggung-jawab, disiplin, dan percaya diri.</p>	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan latihan kebugar-an jasmani (kekuatan, kecepatan, daya tahan, kelincahan dan kelentukan) dengan koordinasi yang baik. Melakukan tes kebugaran jasmani untuk siswa SMA (lari cepat 60 meter, angkat tubuh/60 detik, baring duduk/60 detik, loncat tegak, lari jauh/1.000 pi dan 1.200 m pa) dengan koordinasi yang baik. 	6JP	
10. Mempraktikkan keterampilan rangkaian senam lantai dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya.	<p>10.1 Mempraktikkan keterampilan rangkaian senam lantai dengan menggunakan alat serta nilai percaya diri, kerjasama, tanggungjawab dan menghargai teman.</p> <p>10.2. Mempraktikkan keterampilan rangkaian senam lantai tanpa menggunakan</p>	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan rangkaian senam lantai dengan menggunakan alat (lompat kangkang dan lompat jongkok) dengan koordinasi yang baik. Melakukan rangkaian senam lantai tanpa menggunakan 	6JP	

Standar Kompetensi	Kompetensi Dasar	Indikator Pencapaian Kompetensi	Alokasi Waktu	Ket
	alat serta nilai percaya diri, kerjasama, tanggungjawab dan menghargai teman.	alat (guling depan, guling ke belakang, berdiri dengan kedua tangan, sikap lilin, guling lenting dan sikap kayang) dengan koordinasi yang baik.		
11. Mempraktikkan aktivitas ritmik tanpa alat dengan koordinasi yang baik dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya.	<p>11.1. Mempraktikkan kombinasi keterampilan langkah kaki dan ayunan lengan pada aktivitas ritmik berirama tanpa alat serta nilai kedisiplinan, toleransi, keluwesan dan estetika.</p> <p>11.2. Mempraktikkan rangkaian senam irama tanpa alat dengan koordinasi gerak serta nilai kedisiplinan, toleransi, keluwesan dan estetika.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan kombinasi keterampilan langkah kaki dan ayunan lengan pada aktivitas ritmik berirama tanpa alat serta nilai kedisiplinan, toleransi, keluwesan dan estetika dengan koordinasi yang baik. • Melakukan rangkaian senam irama tanpa alat dengan koordinasi gerak serta nilai kedisiplinan, toleransi, keluwesan dan estetika dengan baik. 	6JP	
12. Mempraktikkan keterampilan beberapa gaya renang dan pertolongan kecelakaan di air dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya	<p>12.1. Mempraktikkan kombinasi teknik renang gaya bebas dan salah satu gaya lain serta nilai disiplin, kerja keras, keberanian dan tanggungjawab.</p> <p>12.2. Mempraktikkan keterampilan dasar pertolongan kecelakaan di air dengan sistem Resusitasi Jantung dan Paru (RJP) serta nilai disiplin,</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan latihan gerakan kaki renang gaya bebas dengan koordinasi yang baik. • Melakukan latihan gerakan lengan renang gaya bebas dengan koordinasi yang baik. • Melakukan latihan gerakan pernapasan renang gaya bebas dengan koordinasi yang 	6JP	

Standar Kompetensi	Kompetensi Dasar	Indikator Pencapaian Kompetensi	Alokasi Waktu	Ket
	kerja keras, keberanian dan tanggungjawab	<p>baik.</p> <ul style="list-style-type: none"> Melakukan perlombaan renang gaya bebas (menempuh jarak 50 meter). Melakukan pertolongan kecelakaan di air dengan sistem Resusitasi Jantung dan Paru (RJP) 		
13. Mempraktikkan perencanaan penjelajahan dan penyelamatan aktivitas di alam bebas dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya.	<p>13.1. Mempraktikkan keterampilan dasar-dasar kegiatan menjelajah gunung serta nilai tanggungjawab, kerjasama, toleransi, tolong menolong, melaksanakan keputusan kelompok.</p> <p>13.2. Mempraktikkan keterampilan dasar penyelamatan penjelajahan di pegunungan serta nilai tanggungjawab, kerjasama, toleransi, tolong menolong, melaksanakan keputusan kelompok.</p>	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan kegiatan menjelajah gunung secara berkelompok untuk menanamkan nilai tanggungjawab, kerjasama, toleransi, tolong menolong, melaksanakan keputusan kelompok. Melakukan penyelamatan penjelajahan di pegunungan secara berkelompok untuk menanamkan nilai tanggungjawab, kerjasama, toleransi, tolong menolong, melaksanakan keputusan kelompok. Melakukan penjagaan lingkungan yang sehat secara berkelompok dengan tepat dan benar. 	6JP	
14. Menerapkan budaya hidup sehat.	14.1. Menganalisis dampak seks bebas.	<ul style="list-style-type: none"> Menganalisis dampak seks bebas yang 	6JP	

Standar Kompetensi	Kompetensi Dasar	Indikator Pencapaian Kompetensi	Alokasi Waktu	Ket
	14.2. Memahami cara menghindari seks bebas.	<p>meliputi: pengertian pendidikan seks, tujuan pendidikan seks, pentingnya pendidikan seks, metode pendidikan seks, macam-macam bahaya seks bebas, dan tempat-tempat yang digunakan kaum remaja dalam melakukan seks bebas.</p> <ul style="list-style-type: none"> Memahami cara menghindari seks bebas melalui: pencegahan menurut kaidah agama dan pencegahan seks bebas di dalam keluarga. 		

Mengetahui,
Guru Mapel PJOK SMA N 1 Godean.

Yanuar Fandi T., S.Pd.

Aditya Akbar I
Mahasiswa PPL UNY