**PROGRAM TAHUNAN**

Mata Pelajaran : PENJASORKES

Kelas : VII

Sekolah : SMP Negeri 2 Godean

Tahun Pelajaran : 2013/2014

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Sem**  **I** | **No** | **Standar Kompetensi** | **Kompetensi Dasar** | | **Jumlah Jam Pel** | **Ket** |
|  |  | 1. Mempraktikkan berbagai teknik dasar permainan dan olahraga, serta nilai-nilai yang terkandung di dalamnya | * 1. Mempraktikkan variasi dan kombinasi teknik dasar salah satu permainan dan olahraga beregu bola besar lanjutan dengan koordinasi yang baik, serta nilai kerjasama, toleransi, percaya diri, keberanian, menghargai lawan, bersedia berbagi tempat dan peralatan\*\*)   2. Mempraktikkan variasi dan kombinasi teknik dasar salah satu permainan dan olahraga beregu bola kecil lanjutan dengan koordinasi yang baik , serta nilai kerjasama, toleransi, percaya diri, keberanian, menghargai lawan, bersedia berbagi tempat dan peralatan \*\*)   3. Mempraktikkan variasi dan kombinasi teknik dasar  atletik  serta nilai toleransi, percaya diri, keberanian, menjaga keselamatan diri dan orang lain, bersedia berbagi tempat dan peralatan. \*\*)   4. Mempraktikkan variasi dan kombinasi teknik dasar salah satu permainan olahraga bela diri dengan koordinasi yang baik  serta nilai keberanian, kejujuran, menghormati lawan dan percaya diri \*\*) | | 8  4 |  |
|  |  | 2. Mempraktikkan latihan kebugaran jasmani , dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya | 2.1 Mempraktikkan jenis latihan kekuatan dan daya tahan otot  serta nilai disiplin dan tanggung jawab  2.2 Mempraktikkan latihan daya tahan jantung dan paru-paru , serta nilai disiplin dan tanggung jawab | | 2  2 |  |
|  | 3. | 3. Mempraktikkan senam dasar dengan teknik  dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya | 3.1 Mempraktikkan senam dasar dengan bentuk latihan keseimbangan bertumpu pada kaki , serta nilai disiplin, keberanian, dan tanggung jawab   * 1. Mempraktikkan senam dasar dengan bentuk latihan keseimbangan bertumpu selain kaki  serta nilai disiplin, keberanian dan  tanggung jawab | | 2  4 |  |
|  | 4.  5.  6.  7. | 4. Mempraktikkan senam irama tanpa alat , dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya  5.Mempraktikkan sebagian teknik dasar renang gaya dada , dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya\*)  6.Mempraktikkan perkemahan dan dasar-dasar penyelamatan di lingkungan sekolah , dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya\*\*\*)  7. Menerapkan budaya hidup sehat | * 1. Mempraktikkan teknik dasar senam irama tanpa alat, gerak langkah kaki mengikuti irama , serta nilai disiplin, estetika, toleransi dan keluwesan   2. Mempraktikkan teknik dasar senam irama tanpa alat, gerak mengayun satu lengan mengikuti irama , serta nilai kedisiplinan, estetika, toleransi dan keluwesan   3. Mempraktikkan teknik dasar gerakan kaki renang gaya dada  serta nilai disiplin, keberanian dan kebersihan   5.2 Mempraktikkan teknik dasar gerakan lengan renang gaya dada  serta nilai disiplin, keberanian dan kebersihan  5.3 Mempraktikkan teknik dasar gerakan kaki, gerakan lengan, dan pernapasan gaya dada  serta nilai disiplin, keberanian dan kebersihan   * 1. Mempraktikkan pemilihan tempat yang tepat untuk mendirikan tenda perkemahan, mempraktikkan teknik dasar pemasangan tenda untuk perkemahan di lingkungan sekolah secara beregu , serta nilai kerjasama, tanggung jawab dan tenggang rasa   2. Mempraktikkan penyelamatan dan P3K terhadap jenis luka ringan  serta nilai kerja sama, tanggung jawab dan tenggang rasa   7.1 Memahami pola makan sehat  7.2 Memahami perlunya keseimbangan gizi | | 2  2  2  2 |  |
| **Sem**  **2** | 8. | 8. Mempraktikkan teknik dasar permainan dan olahraga  dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya | * 1. Mempraktikkan teknik dasar gerakan kaki renang gaya dada  serta nilai disiplin, keberanian dan kebersihan   2. Mempraktikkan teknik dasar gerakan lengan renang gaya dada  serta nilai disiplin, keberanian dan kebersihan   3. Mempraktikkan teknik dasar gerakan kaki, gerakan lengan, dan pernapasan gaya dada  serta nilai disiplin, keberanian dan kebersihan   4. Mempraktikkan teknik dasar salah satu permainan dan olahraga perorangan | |  |  |
|  |  | 9. Mempraktikkan latihan kebugaran jasmani  dan nilai- nilai yang terkandung didalamnya | * 1. Mempraktikkan pemilihan tempat yang tepat untuk mendirikan tenda perkemahan, mempraktikkan teknik dasar pemasangan tenda untuk perkemahan di lingkungan sekolah secara beregu , serta nilai kerjasama, tanggung jawab dan tenggang rasa   2. Mempraktikkan penyelamatan dan P3K terhadap jenis luka ringan  serta nilai kerja sama, tanggung jawab dan tenggang rasa | |  |  |
|  |  | 10. Mempraktikkan teknik dasar senam lantai  dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya  11. Mempraktikkan senam irama alat  dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya  12.Mempraktikkan teknik dasar renang gaya bebas , dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya\*)  13.Menerapkan budaya hidup sehat | 10.1 Mempraktikkan teknik dasar gerak guling depan  serta nilai kedisiplinan, keberanian, tanggung jawab  10.2 Mempraktikkan teknik dasar guling belakang  serta nilai disiplin, keberanian dan tanggung jawab  11.1 Mempraktikkan teknik dasar senam irama tanpa alat gerak mengayun dua lengan mengikuti irama , serta nilai disiplin, estetika  toleransi dan keluwesan  11.2 Mempraktikkan teknik dasar senam irama tanpa alat  dengan melangkah dan mengayun , serta nilai disiplin, estetika, toleransi dan keluwesan  12.1Mempraktikkan koordinasi gerakan kaki dan lengan renang gaya bebas  serta nilai disiplin, keberanian dan kebersihan  12.2 Mempraktikkan koordinasi gerakan lengan dan pernapasan renang gaya bebas  serta nilai disiplin, keberanian dan kebersihan  12.3 Mempraktikkan koordinasi renang gaya bebas  serta nilai disiplin, keberanian dan kebersihan  13.1 Memahami berbagai penyakit menular seksual (PMS)  13.2 Memahami cara menghindari penyakit menular seksual | |  |  |
| Mengetahui | | | | | Godean, 15 Juli 2013 | | | |
| Guru Pembimbing  **Drs. Syamsudi**  **NIP 19580727 198602 1 002** | | | | | **Aziz Tri Wusono**  **Nim : 10601241088** | | | |

**PROGRAM TAHUNAN**

Mata Pelajaran : PENJASORKES

Kelas : VIII

Sekolah : SMP Negeri 2 Godean

Tahun Pelajaran : 2013/2014

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Sem**  **I** | **No.** | **Standar Kompetensi** | **Kompetensi Dasar** | **Jumlah jam**  **pel** | **ket** |
|  | .1 | 1. Mempraktikkan berbagai teknik dasar permainan dan olahraga  dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya | * 1. Mempraktikkan teknik dasar salah satu permainan dan olahraga beregu bola besar lanjutan dengan koordinasi yang baik  serta  nilai kerjasama, toleransi, percaya dini, keberanian, menghargai lawan, bersedia berbagi tempat dan peralatan\*\*)   2. Mempraktikkan teknik dasar salah satu permainan dan olahraga beregu bola kecil lanjutan dengan koordinasi yang baik  serta  nilai kerjasama, toleransi, percaya diri, keberanian, menghargai lawan, bersedia berbagi tempat dan peralatan\*\*)   3. Mempraktikkan teknik dasar salah satu permainan olahraga atletik lanjutan dengan koordinasi yang baik  serta nilai kerjasama, toleransi, percaya diri, keberanian, menghargai lawan, bersedia berbagi tempat dan peralatan \*\*)   4. Mempraktikkan teknik dasar salah salah satu permainan olahraga bela diri lanjutan dengan koordinasi yang baik  serta nilai keberanian, kejujuran, menghormati lawan dan percaya diri \*\*) | 12 |  |
|  | 2. | 2. Mempraktikkan latihan kebugaran dalam bentuk latihan sirkuit  dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya | * 1. Mempraktikkan latihan kekuatan dan daya tahan anggota badan bagian atas dengan sistem sirkuit  serta nilai disiplin dan tanggung jawab   2. Mempraktikkan latihan kekuatan dan daya tahan anggauta badan bagian bawah dengan sistem sirkuit  serta nilai disiplin dan tanggung jawab |  |  |
|  | 3. | 3. Mempraktikkan teknik dasar senam lantai  dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya | * 1. Mempraktikkan teknik dasar senam lantai meroda berdasarkan konsep yang serta nilai kedisiplinan, keberanian dan tanggung jawab   2. Mempraktikkan teknik dasar senam lantai guling lenting  serta nilai kedisiplinan, keberanian dan tanggung jawab |  |  |
|  | 4. | 4. Mempraktikkan senam irama dengan alat  dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya | * 1. Mempraktikkan teknik dasar senam irama menggunakan tongkat atau simpai dengan gerakan mengayun dan memutar ke berbagai arah  serta nilai disiplin, toleransi dan estetika   4.2 Mempraktikkan kombinasi gerakan mengayun/memutar ke berbagai arah dengan gerak melangkah  serta nilai disiplin,toleransi, keluwesan gerak, dan estetika |  |  |
|  | 5. | 5. Mempraktikkan teknik dasar renang gaya bebas  dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya\*) | * 1. Mempraktikkan teknik dasar gerakan kaki renang gaya bebas  serta nilai disiplin, keberanian dan kebersihan   2. Mempraktikkan teknik dasar gerakan lengan renang gaya bebas  serta nilai disiplin, keberanian dan kebersihan   5.3 Mempraktikkan teknik dasar pernapasan renang gaya bebas  serta nilai disiplin, keberanian dan kebersihan |  |  |
| **Sem**  **2** | 6. | 1. Menerapkan budaya hidup sehat   7. Mempraktikkan berbagai teknik dasar permainan dan olahraga  dan mlai-nilai yang terkandung di dalamnya | * 1. Mengenal bahaya seks bebas   2. Menolak budaya seks bebas   7.1 Mempraktikkan variasi dan kombinasi teknik dasar salah satu permainan dan olahraga beregu bola besar lanjutan dengan koordinasi yang baik  serta nilai kerjasama, toleransi, percaya diri, keberanian, menghargai lawan, bersedia berbagi tempat dan peralatan\*\*)  7.2 Mempraktikkan variasi dan kombinasi teknik dasar salah satu permainan dan olahraga bola kecil lanjutan dengan koordinasi yang baik  serta nilai kerjasama, toleransi, percaya diri, keberanian, menghargai lawan, bersedia berbagi tempat dan peralatan\*\*)  7.3 Mempraktikkan variasi dan kombinasi teknik dasar lanjutan atletik dengan koordinasi yang baik  serta nilai  percaya diri, keberanian, menjaga keselamatan diri dan orang lain, bersedia berbagi tempat dan peralatan\*\*)  7.4 Mempraktikkan variasi dan kombinasi teknik dasar salah satu permainan olahraga bela diri lanjutan dengan koordinasi yang baik  serta nilai keberanian, kejujuran, menghormati lawan dan percaya diri\*\*) |  |  |

|  |  |
| --- | --- |
| Mengetahui | Godean, 15 Juli 2013 |
| Guru Pembimbing  G:\Hasil Scan TTD\04.jpg  **Drs. Syamsudi**  **NIP: 19580727 198602 1 002** | **Aziz Tri Wusono**  **NIM : 10601241088** |

**PROGRAM TAHUNAN**

Mata Pelajaran : PENJASORKES

Kelas : IX

Sekolah : SMP Negeri 2 Godean

Tahun Pelajaran : 2013/2014

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Sem** | **No.** | **Standar Kompetensi** | **Kompetensi Dasar** | **Jumlah pel** | **ket** |
|  | 1. | 1. Mempraktikkan berbagai teknik dasar ke dalam permainan dan olahraga  serta nilai-nilai yang terkandung didalamnya | * 1. Mempraktikkan variasi dan kombinasi teknik dasar salah satu permainan dan olahraga beregu bola besar lanjutan dengan konsisten   serta nilai kerjasama, toleransi, percaya diri, keberanian, menghargai lawan dan bersedia berbagi tempat dan peralatan\*\*)   2. Mempraktikkan variasi dan kombinasi teknik dasar salah satu permainan dan olahraga beregu bola kecil lanjutan dengan konsisten  serta nilai kerjasama, toleransi, percaya diri, keberanian, menghargai lawan, bersedia berbagi tempat dan peralatan\*\*)   3. Mempraktikkan teknik dasar atletik lanjutan  serta nilai toleransi, percaya diri, keberanian, menjaga keselamatan diri dan orang lain, bersedia berbagi tempat dan peralatan\*\*)   4. Mempraktikkan variasi dan kombinasi teknik dasar salah satu permainan olahraga bela diri lanjutan dengan konsisten  serta nilai keberanian, kejujuran, menghormati lawan dan percaya diri \*\*) |  |  |
|  | 2. | 1. Mempraktikkan jenis latihan beban dengan alat sederhana untuk meningkatkan kebugaran  dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya | * 1. Mengidentifikasi jenis-jenis latihan yang sesuai dengan kebutuhan   2. Mempraktikkan latihan kekuatan, kecepatan, daya tahan dan kelentukan untuk kebugaran jasmani sesuai dengan kebutuhan dengan menggunakan alat sederhana  serta nilai semangat, tanggung jawab, disiplin, dan percaya diri |  |  |
|  |  | 3.Mempraktikkan rangkaian gerak senam lantai dengan gerakan yang benar  dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya | * 1. Mempraktikkan rangkaian senam lantai tanpa alat  serta nilai percaya diri, kerja sama, disiplin, keberanian, dan keselamatan   2. Mempraktikkan beberapa rangkaian senam lantai , serta nilai keberanian, kedisiplinan, keluwesan dan estetika |  |  |
|  |  | 4.Mempraktikkan rangkaian gerak teknik senam irama tanpa dan dengan alat  serta nilai-nilai yang terkandung di dalamnya | 4.1Mempraktikkan rangkaian  aktivitas ritmik tanpa alat dengan koordinasi gerak yang baik  serta nilai disiplin, toleransi, keluwesan dan estetika  4.2Mempraktikkan rangkaian aktivitas ritmik berirama menggunakan alat dengan koordinasi gerak  serta nilai disiplin, toleransi, keluwesan, dan estetika |  |  |
|  | 5. | 5.Mempraktikkan teknik dasar renang gaya punggung  dan nilai- nilai yang terkandung di dalamnya\*) | 5.1 Mempraktikkan teknik dasar gerakan kaki renang gaya punggung  serta nilai disiplin, keberanian dan kebersihan  5.2 Mempraktikkan teknik dasar gerakan lengan renang gaya punggung  serta nilai disiplin, keberanian dan kebersihan   * 1. Mempraktikkan teknik dasar pernapasan renang gaya punggung  serta nilai disiplin, keberanian dan kebersihan |  |  |
|  |  | 6.Mempraktikkan dasar-dasar penjelajahan di alam bebas  dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya\*\*\*) | 6.1Mempraktikkan rencana kegiatan penjelajahan  6.2Mempraktikkan berbagai keterampilan untuk memecahkan masalah yang ditemukan dalam aktivitas penjelajahan di alam bebas  serta nilai kerjasama, disiplin, keselamatan, kebersihan, dan etika |  |  |
| **Sem**  **2** | 7. | 7.Menerapkan budaya hidup sehat  8. Mengembangkan berbagai teknik dasar ke dalam permainan dan olahraga  serta nilai-nilai yang terkandung di dalamnya   1. Mempraktikkan tes kebugaran jasmani secara sederhana   10. Mempraktikkan rangkaian gerak senam   dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya     1. Mempraktikkan senam irama   dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya 2. Mempraktikkan kecakapan teknik dasar gaya renang  dan nilaii- nilai yang terkandung di dalamnya\*) 3. Mempraktikkan keterampilan dasar penjelajahan, dan penyelamatan aktivitas di alam bebas  dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya\*\*\*)   14. Menerapkan budaya hidup sehat | 7.1Memahami berbagai bahaya kebakaran  7.2Memahami cara menghindari bahaya kebakaran  8.1 Mempraktikkan variasi dan kombinasi teknik dasar salah satu permainan dan olahraga beregu bola besar lanjutan dengan tepat dan lancar  serta nilai kerjasama, toleransi, percaya diri, keberanian, menghargai lawan, bersedia berbagi tempat dan peralatan\*\*)  8.2 Mempraktikkan variasi dan kombinasi teknik dasar salah satu permainan dan olahraga beregu bola kecil lanjutan dengan tepat dan lancar  serta nilai kerjasama, toleransi, percaya diri, keberanian, menghargai lawan, berbagi tempat dan peralatan\*\*)  8.3Mempraktikkan teknik dasar atletik lanjutan  serta nilai toleransi, percaya diri, keberanian, keselamatan, berbagi tempat dan peralatan\*\*)  8.4Mempraktikkan  variasi dan kombinasi teknik dasar salah satu permainan olahraga bela diri lanjutan dengan tepat dan lancar  serta nilai keberanian, kejujuran, menghormati lawan dan percaya diri\*\*)  9.1 Mempraktikkan tes  kesegaran jasmani secara sederhana  9.2 Menginterpretasi secara sederhana hasil tes dalam menentukan derajat kebugaran  10.1Mempraktikkan rangkaian senam lantai tanpa alat  serta nilai percaya diri, kerja sama, tanggung jawab, menghargai teman  10.2 Mempraktikkan rangkaian senam lantai dengan alat   serta nilai percaya diri dan disiplin  11.1Mempraktikkan kombinasi gerak berirama tanpa alat dengan koordinasi yang benar  serta nilai disiplin, toleransi, keluwesan dan estetika  11.2 Mempraktikkan gerak rangkaian senam irama menggunakan alat dengan koordinasi  serta nilai kedisiplinan, toleransi, keluwesan, dan estetika  12.1Mempraktikkan koordinasi teknik dasar meluncur, gerakan kaki dan lengan, renang gaya bebas dalam jarak tertentu  serta nilai disiplin, keberanian dan kebersihan  12.2 Mempraktikkan koordinasi teknik dasar meluncur, gerakan kaki, lengan dan pernapasan, renang gaya bebas dalam jarak tertentu  serta nilai disiplin, keberanian dan kebersihan  13.1Mempraktikkan perencanaan dasar-dasar kegiatan menjelajah alam bebas  serta nilai kerjasama, toleransi, tolong menolong, pengambilan keputusan dalam kelompok.  13.2 Mempraktikkan keterampilan dasar penyelamatan penjelajahan di alam bebas  serta nilai kerjasama, toleransi, tolong menolong, keputusan dalam kelompok  14.1  Memahami berbagai bahaya bencana alam  14.2 Memahami cara menghadapi berbagai bencana alam |  |  |

|  |  |
| --- | --- |
| Mengetahui | Godean, 15 Juli 2013 |
| Guru Pembimbing  G:\Hasil Scan TTD\04.jpg  **Drs. Syamsudi**  **NIP. 19580727 198602 1 002** | **Aziz Tri Wusono**  **NIP:10601241088** |