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 : X/1
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
Kode Kompetensi : 1.

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
34.1Mempraktik-kan hasil analisis keterampilan gerak salah satu per-mainan bola besar untuk menghasilkan koordinasi gerak yang baik *)	• Mempraktikkan cara menendang bola dengan berbagai macam bagian kaki dengan koordinasi yang baik. • Mempraktikkan cara mengontrol bola dengan berbagai bagian macam bagian badan dengan koordinasi yang baik. • Mempraktikkan	Sepakbola: • Mengumpan bola • Menembak bola • Mengontrol bola • Menggiring bola • Menyundul bola • Lemparan kedalam • Gerak tanpa bola	6 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
	cara menggiring bola dengan berbagai bagian macam kaki dengan koordinasi yang baik. • Mempraktikkan permainan sepak bola dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi dengan menggunakan teknik menendang, mengontrol, dan menggiring dengan koordinasi yang baik • Mempraktikkan cara passing bawah dengan koordinasi yang baik. • Mempraktikkan	Bol Voli • Passing bawah • Passing atas • Servis bawah	6 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
	cara passing atas dengan koordinasi yang baik. • Mempraktikkan cara servis bawah dengan koordinasi yang baik. • Mempraktikkan cara servis atas dengan koordinasi yang baik. • Mempraktikkan permainan bola voli dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi dengan menggunakan teknik servis bawah, servis atas, passing bawah, passing atas dengan koordinasi yang baik • Menjelaskan cara Melempar bola • dengan benar.																														

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
	• Menjelaskan cara Menangkap bola • dengan benar. • Menjelaskan cara menggiring (*dribbling*) bola dengan benar. • Menjelaskan cara menembak bola benar • Menjelaskan cara lay up dengan benar. • Menjelaskan cara pivot dengan benar. • Menjelaskan cara rebound dengan benar. • Menjelaskan cara bermain bola basket dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi dengan koordinasi yang baik	Bola Basket • Operan dada • Operan pantul • Operan atas • Operan samping	6 JP																												
4.2 Mempraktik-kan hasil analisis keterampilan	• Mempraktikkan cara melempar bola dengan benar.	Softball: • Melempar, • Menangkap • Memukul bola	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
gerak salah satu permainan bola kecil untuk meng-hasilkan koordinasi gerak yang baik*	• Mempraktikkan cara menangkap bola dengan benar. • Mempraktikkan cara memukul bola menggunakan pemukul. • Mempraktikkan cara berlari ke base • Mempraktikkan mematikan lawan. • Mempraktikkan cara bermain softball dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi menggunakan teknik dasar melempar,menangkap, memukul bola menggunakan pemukul, berlari ke base, mematikan lawan derngan benar	menggunakan pemukul • Berlari ke base • Mematikan lawan																													
4.3Mempraktik-kan hasil analisis	• Mempraktikkan teknik dasar start dalam lari jarak	Lari Jarak Pendek: • Start • Gerakan lari jarak	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
keterampilan jalan cepat, lari, lompat dan lempar untuk menghasilkan gerak yang efektif *)	pendek. • Mempraktikkan cara gerakan lari jarak pendek dengan benar. • Mempraktikkan cara gerakan memasuki garis finis dalam lari jarak pendek	pendek • Memasuki garis finis																													
Uji Materi			2 JP																												
Remedial			2 JP																												
Pengayaan			2 JP																												

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

PROGRAM SEMESTER
TAHUN PELAJARAN 2017 / 2017

Nama Sekolah : SMA N 1 Godean
Kelas/ Semester : X/1
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
Kode Kompetensi : 2.

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
4.5 empraktik-kan hasil analisis konsep latihan dan pengukuran komponen kebugaran jasmani terkait kesehatan (daya tahan, kekuatan, komposisi tubuh, dan kelenturan) menggunakan instrumen terstandar	• Mempraktikkan tes kebugaran jasmani (Harvard step tes) • Mempraktikkan cara pengukuran tes kebugaran jasmani untuk mengukur daya tahan cardiovascular.	Latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan: • Komposisi tubuh • Daya tahan jantung dan paru-paru/ *cardivascular* • Daya tahan otot • Kelentukan • Kekuatan Pengukuran kebugaran jasmani	6 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																												

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.

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
4.6Mempraktik-kan hasil analisis keterampilan rangkaian gerak sederhana dalam aktivitas spesifik senam lantai.	• Mempraktikkan teknik dasar awalan dalam rol depan. • Mempraktikkan gerakan inti dalam gerakan rol depan. • Mempraktikkan gerakan akhir dalam rol depan.	Senam Lantai • Lompat kangkang • Lompat jongkok	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																												

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 : X/1
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
Kode Kompetensi : 4.

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
4.7Mempratikkan hasil analisis gerak rangkaian langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) dalam aktivitas gerak berirama	• Mempraktikkan gerakan langkah dalam senam irama. • Mempraktikkan gerakan ayunan lengan dalam senam irama. • Mempraktikkan suatu gerakan senam irama.	Aktivitas Gerak Berirama: • Langkah • Ayunan Lengan	3 JP																												
			3 JP																												
Uji Materi			2 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
Remedial			2 JP																												
Pengayaan			2 JP																												

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 : X/1
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
Kode Kompetensi : 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
Mempraktik-kan keterampilan teknik dasar salah satu gaya renang serta nilai disiplin, keberanian, tanggung- jawab, dan kerja keras	• Melakukan teknik bernapas renang gaya bebas . • Melakukan teknik meluncur . • Melakukan teknik gerakan tungkai renang gaya bebas • Melakukan renang gaya bebas	Renang gaya bebas • Teknik bernafas • Teknik dasar meluncur • Teknik dasar gerakan kaki Renang gaya bebas • Teknik dasar gerakan lengan • Gerakan kombinasi tangan dan kedua kaki • Gerakan kombinasi lengan, kaki dan bernafas	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
5.2Memprak-tik-kan keterampilan teknik dasar loncat indah dari samping kolam dengan teknik serta nilai disiplin, keberanian, tanggung jawab, dan kerja keras	• Melakukan teknik dasar loncat indah dari posisi jongkok dipinggir kolam • Melakukan teknik dasar loncat indah dari posisi berdiri dipinggir kolam	Loncah Indah • Teknik dasar loncat indah	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																												

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 : X/1
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
Kode Kompetensi : 6.

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
6.1 Memprak-tikkan keterampilan dasar-dasar kegiatan menjelajah pantai serta nilai tanggung jawab, kerjasama, toleransi, tolong menolong, melak-sanakan keputusan	• Memilih lokasi yang aman dan nyaman. • Menggunakan peralatan/perlengkapan yang sesuai dengan kebutuhan. • Menelusuri pantai. • Menerapkan prinsip dasar menjelajah di pantai	Penjelajahan pantai • Keterampilan dasar penjelajahan pantai. • Prinsip-prinsip penjelajahan pantai: menarik dan menantang, aman, sehat	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
kelompok																															
6.2 Memprak-tikkan keterampi-lan dasar penyela-matan kegiatan penjela-jahan di pantai serta nilai tanggung-jawab, kerjasama, toleransi, tolong menolong, keputu-san dalam kelompok	• Melakukan langkah -langkah awal penyelamatan. • Mematuhi prinsip dan peraturan penyelamatan 1. Menerapkan pengetahuan tentang penyelamatan kecelakaan di pantai. 2. Memperagakan keterampilan penyelamatan kecelakaan di pantai	• Keterampilan dasar penyelamatan pada jelajah pantai: • Prosedur: menyelamatkan korban, meringankan penderitaan korban, mempertahankan daya tahan korban • Prinsip-prinsip: bersikap tenang, perhatikan pernafasan korban, hentikan pendarahan, perhatikan tanda-tanda shock, jangan memindahkan korban dengan terburu-buru.	3 JP																													
Uji Materi			2 JP																												
Remedial			2 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
Pengayaan			2 JP																												

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 : X/1
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
Kode Kompetensi : 7.

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
4.9Mempresen-tasikan konsep dan prinsip pergaulan yang sehat	• Mempresentasikan prinsip pergaulan yang sehat dan benar. • Menerapkan budaya hidup sehat dalm kegiatan sehari-hari.	Narkoba • Bahaya penyalahgunaan Narkoba. • Jenis-jenis Narkoba. • Dampak penyalahgunaan Narkoba	6 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
4.10Mempresent-asikan berbagai peraturan perundangan serta konsekuensi hukum bagi para pengguna dan pengedar narkotika, psikotropika, zat-zat aditif (NAPZA) dan obat berbahaya lainnya	• Mempresent-asikan berbagai peraturan perundangan serta konsekuensi hukum bagi para pengguna dan pengedar narkotika, psikotropika, zat-zat aditif (NAPZA) dan obat berbahaya lainnya. • Menerapkan budaya bebas NAPZA dalam kegiatan sehari-hari.	NAPZA: • Peraturan perundangan • Konsekuensi hukum bagi para pengguna dan pengedar . • Penyebab • Gejala • Dampak • Pencegahan	6 JP																												
Uji Materi			2 JP																												
Remedial			2 JP																												
Pengayaan			2 JP																												

Godean, September 2016

Mengetahui,

Guru Mata Pelajaran Penjasorker

Drs. Karmanto

NIP : 19570519 198712 1 001

Mahasiswa PPL

Nugrahadi Wicaksana

NIM : 13601241103

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 : X/2
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
Kode Kompetensi : 8.

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 hasil analisis keterampilan gerak salah satu permain-an bola besar serta menyu-sun rencana perbaikan *)	• Melakukan teknik meyundul • Bermain sepakbola dengan peraturan yang dimodifikasi yang dilandasi nilai kerjasama, kejujuran, semangat dan percaya diri	Permainan Sepak Bola • Teknik Menyundul • Bermain sepak bola dengan pola penyerangan sederhana berdasarkan prinsip gerakan	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
	• Melakukan teknik smash 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)	yang tersusun, operan 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																														
4.2Mempraktik-kan hasil analisis	• Mampu mempraktikkan	Bulutangkis: • Posisi berdiri	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
keterampilan gerak salah satu permainan bola kecil serta menyusun rencana perbaikan*)	cara memegang raket yang benar. • Mampu mempraktikkan posisi tubuh saat melakukan gerak dasar dengan koordinasi tubuh yang baik. • Mempraktikkan gerakan servis yang baik. • Mempraktikkan permainan bulu tangkis asli maupun modifikasi	dan foot work, • Pegangan raket, • Pukulan atas dan bawah, • Servis																													
4.3 Mempraktik-kan hasil analisis keterampilan jalan, lari, lompat,dan lemparuntuk menghasilkan gerak yang efektif sertamenyusun rencana perbaikan*)	• Mempraktikkan teknik dasar awalan dalam lompat jauh. • Mempraktikkan cara gerakan tolakan dengan benar dalam lompat jauh. • Mempraktikkan gerakan melayang di udara dalam lompat jauh. • Mempraktikkan cara mendarat	Lompat Jauh: • Awalan • Tolakan • Melayang di udara • Mendarat	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
	dalam lompat jauh. • Mempraktikkan teknik memegang peluru. • Mempraktikkan dan menganalisa cara gerakan awalan dalam tolak peluru • Mempraktikkan menganalisa gerakan menolak peluru. • Mempraktikkan dan menganalisa gerak lanjutan dalam tolak peluru	Tolak Peluru: • Memegang peluru • Awalan • Menolak peluru • Gerak lanjutan	3 JP																													
Uji Materi			2 JP																												
Remedial			2 JP																												
Pengayaan			2 JP																												

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 : X/2
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
Kode Kompetensi : 9.

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
4.5 Mempraktikkan hasil analisis konsep latihan dan pengukuran komponen kebugaran jasmani terkait keterampilan (kecepatan, kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi)	• Melakukan latihan untuk meningkatkan daya tahan kerja jantung • Melakukan latihan untuk meningkatkan daya tahan kerja jantung didasari nilai tanggung jawab, kejujuran,	Latihan Kebugaran • Latihan daya tahan kerja jantung	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
menggunakan instrumen terstandar.	disiplin.																														
4.5 Mempraktikkan hasil analisis konsep latihan dan pengukuran komponen kebugaran jasmani terkait keterampilan (kecepatan, kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi) menggunakan instrumen terstandar.	• Mengklasifikasikan hasil tes kebugaran untuk menentukan derajat kebugaran • Membuat laporan hasil tes kebugaran jasmani	• Klasifikasi hasil tes daya tahan kerja jantung berdasarkan tes cooper lari 12 menit	3 JP																												
Uji Materi			2 JP																												
Remedial			2 JP																												
Pengayaan			2 JP																												

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 : X/2
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
Kode Kompetensi : 10.

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 hasil analisis berbagai keterampilan rangkaian gerak yang lebih kompleks dalam aktivitas spesifik senam lantai	• Mempraktikkan teknik dasar awalan dalam rol belakang. • Mempraktikkan gerakan inti dalam gerakan rol belakang. • Mempraktikkan gerakan akhir dalam rol belakang	Senam Lantai (Rol Belakang): • Awalan • Gerakan Inti • Akhiran.	3 JP																												
Uji Materi			2 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
Remedial			2 JP																												
Pengayaan			2 JP																												

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 : X/2
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
Kode Kompetensi : 11.

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
Mempraktikkan kombinasi ketera mpilan langkah kaki dan ayunan lengan pada aktivitas ritmik berirama tanpa alat serta nilai disiplin, toleransi, keluwesa	• Melakukan rangkaian ayunan lengan dengan kombinasi gerak langkah kaki dan anggota tubuh lainnya • Melakukan rangkaian ayunan lengan dengan kombinasi gerak lompat dan anggota tubuh lainnya. • Mematuhi prosedur dan prinsip-prinsip dalam senam irama	Aktivitas ritmik • Rangkaian gerakan ayunan lengan • Koordinasi gerak senam irama antara ayunan lengan dengan langkah kaki, ayunan lengan dengan lompat, langkah dengan lompat.	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
	• Melakukan rangkaian senam irama tanpa dengan koordinasi antara ayunan lengan, langkah kaki dan lompat																														
Uji Materi			2 JP																												
Remedial			2 JP																												
Pengayaan			2 JP																												

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 : X/2
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
Kode Kompetensi : 12.

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
12.1 Memprak-tikkan kombinasi teknik renang gaya dada, gaya bebas dan salah satu gaya lain serta nilai disiplin, kerja keras keberanian dan tanggung-jawab	• Melakukan teknik meluncur renang gaya dada • Melakukan gerakan kaki, renang gaya dada dan dikombinasi-kan dengan kedua lengan lurus kedepan. • Melakukan gerakan kedua lengan renang gaya dada kombinasi gerakan kaki renang gaya bebas.	Renang gaya dada • Teknik meluncur • Koordinasi gerak tangan dan kaki • Teknik pernapasan renang gaya dada	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
	• Melakukan renang gaya dada kombinasi lengan, kaki dan pernafasan																														
12.2 Memprak-tikkan keterampilan dasar pertolong-an kecelakaan di air dengan sistim Resusitasi Jantung dan Paru (RJP) serta nilai disiplin, kerja keras keberanian dan tanggung jawab	• Melakukan penyelamatan kecelakaan di air • Melakukan teknik P3K di air dengan sistem RJP sesuai prosedur yang benar.	• Penyelamat-an kecelakaan di air.	3 JP																												
Uji Materi			2 JP																												
Remedial			2 JP																												
Pengayaan			2 JP																												

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 : X/2
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
Kode Kompetensi : 13.

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
13.1 Memprak-tikkan keterampilan dasar-dasar kegiatan menjelajah gunung serta nilai tanggung-jawab, kerjasama, toleransi, tolong-menolong, dan melaksana-kan keputusan dalam	• Memilih lokasi yang aman dan nyaman • Menggunakan peralatan / perlengkapan yang sesuai dengan kebutuhan • Beberapa latihan fisik untuk mendukung pendakian	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
kelompok																															
13.2 Mempraktik-kan keterampil-an dasar penyelamat-an penjelajah-an di pegunung-an serta nilai tanggung-jawab, kerjasama, toleransi, tolong menolong, dan melaksana-kan keputusan kelompok	• Melakukan langkah-langkah awal penyelamatan • Mematuhi prinsip dan peraturan penyelamatan • Menerapkan pengetahuan tentang penyelamatan kecelakaan di pegunungan • Memperagak-an keterampilan penyelamatan kecelakaan di pegunungan	Penyelamat-an kecelakaan di gunung • Keterampil-an penyelamat-an kecelakaan di gunung • Prinsip-prinsip penyelamat-an kecelakaan di gunung	3 JP																												
13.3 Memprak-tikkan keterampilan penjagaan lingkungan yang sehat	• Menciptakan model sanitasi / pemeliharaan lingkungan secara sederhana • Menjelaskan faktor yang dapat	Sanitasi lingkungan sehat yang sederhana	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
	menyebabkan timbulnya suatu penyakit sebagai akibat sanitasi lingkungan yang tidak sehat.																														
Uji Materi			2 JP																												
Remedial			2 JP																												
Pengayaan			2 JP																												

PROGRAM SEMESTER
TAHUN PELAJARAN 2016 / 2017

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

Nama Sekolah : SMA N 1 Godean
Kelas/ Semester : X/2
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
Kode Kompetensi : 14.

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
14.1 Menganalisis dampak seks bebas	• Mengidentifikasikan penyakit yang sering ditimbulkan akibat perilaku seks bebas • Mengklasifikasikan perilaku seks bebas • Mengkategorisasikan faktor-faktor penyebab seks bebas	• Dampak seks bebas menimbulkan PHS (penyakit hubungan kelamin)	3 JP																												
14.2 Memahami cara menghindari seks bebas	• Mengidentifikasikan perilaku yang dapat menghindari seks bebas dari sudut pandang pribadi • Mengidentifikasikan perilaku yang	• Cara menghindari seks bebas ditinjau dari sudut pandang pribadi, keluarga, dan pemerintah.	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
	dapat menghindari seks bebas dari sudut pandang keluarga • Mengidentifikasikan perilaku yang dapat menghindari seks bebas dari sudut pandang masyarakat.																														
Uji Materi			2 JP																												
Remedial			2 JP																												
Pengayaan			2 JP																												

Godean, September 2016

Mengetahui,

Guru Mata Pelajaran Penjasorker

Drs. Karmanto

NIP : 19570519 198712 1 001

Mahasiswa PPL

Nugrahadi Wicaksana

NIM : 13601241103