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 : X/1
Tahun Pelajaran : 2016 - 2017

Kompetensi Dasar	Materi	Indikator Pencapaian Kompetensi	Alokasi Waktu	Ket
3.1 Menganalisis keterampilan gerak salah satu permainan bola besar untuk menghasilkan koordinasi gerak yangbaik*) 4.1 Mempraktik-kan hasil analisis keterampilan gerak salah satu per-mainan bola besar untuk menghasilkan koordinasi gerak yang baik *)	Sepakbola: • Mengumpan bola • Menembak bola • Mengontrol bola • Menggiring bola • Menyundul bola • Lemparan kedalam • Gerak tanpa bola	3.1.1. Menjelaskan cara menendang bola dengan berbagai macam bagian kaki dengan benar. 3.1.2. Menjelaskan cara mengontrol bola dengan berbagai macam bagian badan dengan benar. 3.1.3. Menjelaskan cara menggiring (*dribbling*) bola dengan berbagai bagian kaki dengan benar. 3.1.4. Menjelaskan cara bermain sepak bola dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi menggunakan teknik menendang, mengontrol dan menggiring dengan 4.1.1. Mempraktik kan cara menendang bola dengan berbagai macam bagian kaki	6JP	

Kompetensi Dasar	Materi	Indikator Pencapaian Kompetensi	Alokasi Waktu	Ket
		dengan koordinasi yang baik. 4.1.2. Mempraktikkan cara mengontrol bola dengan berbagai bagian macam bagian badan dengan koordinasi yang baik. 4.1.3. Mempraktikkan cara menggiring bola dengan berbagai bagian macam kaki dengan koordinasi yang baik. 4.1.4.Mempraktikkan permainan sepak bola dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi dengan menggunakan teknik menendang, mengontrol, dan menggiring dengan koordinasi yang baik		
	Bolavoli: • Passing bawah • Passing atas • Servis bawah • Servis atas • *Smash*/*spike* • *Block*/ bendungan	3.1.1. Menjelaskan dan menganalisis cara passing bawah dengan benar. 3.1.2. Menjelaskan dan menganalisis cara passing atas dengan benar. 3.1.3. Menjelaskan dan menganalisis cara servis bawah dengan benar. 3.1.4. Menjelaskan	6JP	

Kompetensi Dasar	Materi	Indikator Pencapaian Kompetensi	Alokasi Waktu	Ket
		dan menganalisis cara servis atas dengan benar. 4.1.1. Mempraktikkan cara passing bawah dengan koordinasi yang baik. 4.1.2. Mempraktikkan cara passing atas dengan koordinasi yang baik. 4.1.3. Mempraktikkan cara servis bawah dengan koordinasi yang baik. 4.1.4. mempraktikkan cara servis atas dengan koordinasi yang baik. 4.1.5. Mempraktikkan permainan bola voli dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi dengan menggunakan teknik servis bawah, servis atas, passing bawah, passing atas dengan koordinasi yang baik		
3.2 Menganalisis keterampilan gerak salah satu permainan bola kecil untuk menghasilkan	Softball: • Melempar, • Menangkap, • Memukul bola menggunakan pemukul,	3.2.1. Menjelaskan cara melempar bola dengan benar. 3.2.2. Menjelaskan cara menangkap bola dengan benar. 3.2.3. Menjelaskan	6JP	

Kompetensi Dasar	Materi	Indikator Pencapaian Kompetensi	Alokasi Waktu	Ket
koordinasi gerak yang baik* 4.2 Mempraktik-kan hasil analisis keterampilan gerak salah satu permainan bola kecil untuk meng-hasilkan koordinasi gerak yang baik*	• Berlari ke base, • Mematikan lawan.	cara memukul bola menggunakan pemukul. 3.2.4. menjelaskan cara berlari ke base 3.2.5. mematikan lawan. 3.2.6. Menjelaskan cara bermain softball dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi menggunakan teknik dasar melempar,menang kap, memukul bola menggunakan pemukul, berlari ke base, mematikan lawan derngan benar. 4.2.1. Mempraktikkan cara melempar bola dengan benar. 4.2.2. Mempraktikkan cara menangkap bola dengan benar. 4.2.3. Mempraktikkan cara memukul bola menggunakan pemukul. 4.2.4. Mempraktikkan cara berlari ke base 4.2.5.Mempraktikkan mematikan lawan. 4.2.6.Mempraktikkan cara bermain softball dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi menggunakan		

Kompetensi Dasar	Materi	Indikator Pencapaian Kompetensi	Alokasi Waktu	Ket
	Bulutangkis: • Posisi berdiri dan foot work, • Pegangan raket, • Pukulan atas dan bawah, • Servis	teknik dasar melempar,menang kap, memukul bola menggunakan pemukul, berlari ke base, mematikan lawan derngan benar 3.2.1. Mampu menjelaskan dan menganalisis cara memegang raket yang benar. 3.2.2. Mampu menjelaskan dan menganalisis posisi tubuh saat melakukan gerak dasar dengan koordinasi tubuh yang baik. 3.2.3. Menjelaskan dan menganalisis gerakan servis yang baik 4.2.1. Mampu mempraktikkan cara memegang raket yang benar. 4.2.2. Mampu mempraktikkan posisi tubuh saat melakukan gerak dasar dengan koordinasi tubuh yang baik. 4.2.3. Mempraktikkan gerakan servis yang baik. 4.2.3. Mempraktikkan permainan bulu tangkis asli maupun modifikasi	6JP	

Kompetensi Dasar	Materi	Indikator Pencapaian Kompetensi	Alokasi Waktu	Ket
3.3 Menganalisis keterampilan jalan cepat, lari, lompat dan lempar untuk meng-hasilkan gerak yang efektif *) 4.3 Mempraktik-kan hasil analisis keterampilan jalan cepat, lari, lompat dan lempar untuk menghasilkan gerak yang efektif *)	Lari Jarak Pendek: • Start • Gerakan lari jarak pendek Memasuki garis finis	3.3.1. Menjelaskan teknik dasar start dalam lari jarak pendek. 3.3.2. Menjelaskan cara gerakan lari jarak pendek dengan benar. 3.3.3. Menjelaskan cara gerakan memasuki garis finis dalam lari jarak pendek 4.3.1. Mempraktikkan teknik dasar start dalam lari jarak pendek. 4.3.2. Mempraktikkan cara gerakan lari jarak pendek dengan benar. 4.3.3. Mempraktikkan cara gerakan memasuki garis finis dalam lari jarak pendek	3JP	
	Lompat Jauh: • Awalan • Tolakan • Melayang di udara • Mendarat	3.3.1. Menjelaskan teknik dasar awalan dalam lompat jauh. 3.3.2. Menjelaskan cara gerakan tolakan dengan	3 JP	

Kompetensi Dasar	Materi	Indikator Pencapaian Kompetensi	Alokasi Waktu	Ket
		benar dalam lompat jauh. 3.3.3. Menjelaskan gerakan melayang di udara dalam lompat jauh. 3.3.4. Menjelaskan cara mendarat dalam lompat jauh 4.3.1. Mempraktikkan teknik dasar awalan dalam lompat jauh. 4.3.2. Mempraktikkan cara gerakan tolakan dengan benar dalam lompat jauh. 4.3.3. Mempraktikkan gerakan melayang di udara dalam lompat jauh. 4.3.4.Mempraktikkan cara mendarat dalam lompat jauh		
3.5 Menganalisis konsep latihan dan pengukuran komponen kebugaran jasmani terkait kesehatan (daya tahan, kekuatan, komposisi tubuh, dan kelenturan) menggunakan instrumen terstandar 4.5 Mempraktik-kan hasil analisis konsep latihan	Latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan: • Daya tahan jantung dan paru-paru/ *cardivascular* • Daya tahan otot • Pengukuran kebugaran jasmani	3.5.1. Menjelaskan pengertian tentang kebugaran jasmani 3.5.2. menjelaskan tentang daya tahan paru-paru dan jantung. 3.5.3. menjelaskan bagaimana cara pengukuran tes kebugaran jasmani (cardiovascular) 4.5.1 Mempraktik kan tes kebugaran jasmani (Harvard step	3 JP	

Kompetensi Dasar	Materi	Indikator Pencapaian Kompetensi	Alokasi Waktu	Ket
dan pengukuran komponen kebugaran jasmani terkait kesehatan (daya tahan, kekuatan, komposisi tubuh, dan kelenturan) menggunakan instrumen terstandar		tes) 4.5.2 Mempraktikkan cara pengukuran tes kebugaran jasmani untuk mengukur daya tahan cardiovascular.		
3.6 Menganalisis keterampilan rangkaian gerak sederhana dalam aktivitas spesifik senam lantai 4.6 Mempraktik-kan hasil analisis keterampilan rangkaian gerak sederhana dalam aktivitas spesifik senam lantai	Senam Lantai (Rol Depan): • Awalan • Gerakan Inti • Akhiran. Senam Lantai (Rol Belakang): • Awalan • Gerakan Inti Akhiran	3.6.1. Menjelaskan teknik dasar awalan dalam rol depan. 3.6.2. Menjelaskan gerakan inti dalam gerakan rol depan. 3.6.3. Menjelaskan gerakan akhir dalam rol depan 4.6.1. Mempraktikkan teknik dasar awalan dalam rol depan. 4.6.2. Mempraktikkan gerakan inti dalam gerakan rol depan. 4.6.3. Mempraktikkan gerakan akhir dalam rol depan 3.6.1. Menjelaskan teknik dasar awalan dalam rol belakang. 3.6.2. Menjelaskan gerakan inti dalam gerakan rol	3JP 3 JP	

Kompetensi Dasar	Materi	Indikator Pencapaian Kompetensi	Alokasi Waktu	Ket
		belakang. 3.6.3. Menjelaskan gerakan akhir dalam rol belakang 4.6.1. Mempraktikkan teknik dasar awalan dalam rol belakang. 4.6.2. Mempraktikkan gerakan inti dalam gerakan rol belakang. 4.6.3.Mempraktikkan gerakan akhir dalam rol belakang		
3.9 Memahami konsep dan prinsip pergaulan yang sehat 4.9 Mempresen-tasikan konsep dan prinsip pergaulan yang sehat	Pergaulan sehat: • Konsep pergaulan sehat • Prinsip pergaulan sehat • Menghindari Pergaulan yang tidak sehat • Dampak pergaulan yang tidak sehat	3.9.1. Mampu memahami dan menganalisis konsep pergaulan yang sehat. 3.9.2. Mampu memahami dan menganalisis prinsip pergaulan yang sehat 4.9.1Mempresentasikan prinsip pergaulan yang sehat dan benar. 4.9.2 Menerapkan budaya hidup sehat dalm kegiatan sehari-hari	3JP	
3.10 Menganalisis berbagai peraturan perundangan serta konsekuensi	NAPZA: • Peraturan perundangan • Konsekuensi hukum bagi para pengguna	3.10.1. Mampu memahami dan menganalisis berbagai peraturan perundangan serta konsekuensi	3JP	

Kompetensi Dasar	Materi	Indikator Pencapaian Kompetensi	Alokasi Waktu	Ket
hukum bagi para pengguna dan pengedar narkotika, zat-zat aditif (NAPZA) dan obat berbahaya lainnya 4.10. Mempresent-asikan berbagai peraturan perundangan serta konsekuensi hukum bagi para pengguna dan pengedar narkotika, psikotropika, zat-zat aditif (NAPZA) dan obat berbahaya lainnya	dan pengedar . • Penyebab • Gejala • Dampak Pencegahan	hukum bagi para pengguna dan pengedar narkotika, zat-zat aditif , gejala, dan akibat NAPZA 4.10.1. Mempresent-asikan berbagai peraturan perundangan serta konsekuensi hukum bagi para pengguna dan pengedar narkotika, psikotropika, zat-zat aditif (NAPZA) dan obat berbahaya lainnya. 4.10.2 Menerapkan budaya bebas NAPZA dalam kegiatan sehari-hari		

Godean, September 2016

Mengetahui,

Guru Mata Pelajaran Penjasorker

Drs. Karmanto

NIP : 19570519 198712 1 001

Mahasiswa PPL

Nugrahadi Wicaksana

NIM : 13601241103

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 : X/2
Tahun Pelajaran : 2016 - 2017

Kompetensi Dasar	Materi	Indikator Pencapaian Kompetensi	Alokasi Waktu	Ket
3.1 Menganalisis keterampilan gerak salah satu permainan bola besar untuk menghasilkan koordinasi gerak yangbaik*) 4.1 Mempraktik-kan hasil analisis keterampilan gerak salah satu per-mainan bola besar untuk menghasilkan koordinasi gerak yang baik *)	Bolabasket: • Melempar bola • Menangkap bola • Menggiring bola • Menembak bola • *Lay Up shoot* • *Pivot* • *Rebound*	3.1.1. Menjelaskan cara menendang Melempar bola dengan benar. 3.1.2. Menjelaskan cara Menangkap bola dengan benar. 3.1.3. Menjelaskan cara menggiring (*dribbling*) bola dengan benar. 3.1.4. Menjelaskan cara menembak bola benar 3.1.5. Menjelaskan cara lay up dengan benar. 3.1.6 Menjelaskan cara pivot dengan benar. 3.1.7. Menjelaskan cara rebound dengan benar. 3.1.8.Menjelaskan cara bermain bola basket dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi 4.1.1. Menjelaskan cara menendang Melempar bola	6JP	

Kompetensi Dasar	Materi	Indikator Pencapaian Kompetensi	Alokasi Waktu	Ket
		dengan benar. 4.1.2. Menjelaskan cara Menangkap bola dengan benar. 4.1.3. Menjelaskan cara menggiring (*dribbling*) bola dengan benar. 4.1.4. Menjelaskan cara menembak bola benar 4.1.5. Menjelaskan cara lay up dengan benar. 4.1.6 Menjelaskan cara pivot dengan benar. 4.1.7. Menjelaskan cara rebound dengan benar. 4.1.8.Menjelaskan cara bermain bola basket dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi dengan koordinasi yang baik		
3.2 Menganalisis keterampilan gerak salah satu per-mainan bola kecil untuk menghasilkan koordinasi gerak yang baik* 4.2 Mempraktik-kan hasil analisis keterampilan gerak salah satu permainan bola kecil	Bulutangkis: • Posisi berdiri dan foot work, • Pegangan raket, • Pukulan atas dan bawah • Servis	3.2.1. Mampu menjelaskan dan menganalisis cara memegang raket yang benar. 3.2.2. Mampu menjelaskan dan menganalisis posisi tubuh saat melakukan gerak dasar dengan koordinasi tubuh yang baik. 3.2.3. Menjelaskan dan menganalisis gerakan servis yang baik. 4.2.1. Mampu	6 JP	

Kompetensi Dasar	Materi	Indikator Pencapaian Kompetensi	Alokasi Waktu	Ket
untuk meng-hasilkan koordinasi gerak yang baik*		mempraktikkan cara memegang raket yang benar. 4.2.2. Mampu mempraktikkan posisi tubuh saat melakukan gerak dasar dengan koordinasi tubuh yang baik. 4.2.3. Mempraktikkan gerakan servis yang baik. 4.2.3. Mempraktikkan permainan bulu tangkis asli maupun modifikasi.		
	Tenis Meja: • Memegang bet • Pukulan *forehand* dan *backhand* Servis	3.2.1. Menjelaskan cara memegang bet tenis meja dengan benar. 3.2.2. Menjelaskan cara pukulan backhand dan forehand dengan benar dalam tenis meja. 3.2.3. Menjelaskan cara servis dalan tenis meja dengan benar. 3.1.8.Menjelaskan cara bermain tenis meja dimodifikasi maupun asli 4.2.1. Mempraktikkan cara memegang bet tenis meja dengan benar. 4.2.2.	6 JP	

Kompetensi Dasar	Materi	Indikator Pencapaian Kompetensi	Alokasi Waktu	Ket
		Mempraktikkan cara pukulan backhand dan forehand dengan benar dalam tenis meja. 4.2.3. Mempraktikkan cara servis dalan tenis meja dengan benar. 4.2.4. Mempraktikkan cara bermain tenis meja dimodifikasi maupun asli		
3.3 Menganalisis keterampilan jalan cepat, lari, lompat dan lempar untuk meng-hasilkan gerak yang efektif *) 4.3 Mempraktik-kan hasil analisis keterampilan jalan cepat, lari, lompat dan lempar untuk menghasilkan gerak yang efektif *)	Tolak Peluru: • Memegang peluru • Awalan • Menolak peluru • Gerak lanjutan	3.3.1. Menjelaskan dan menganalisa teknik memegang peluru. 3.3.2. Menjelaskan dan menganalisa cara gerakan awalan dalam tolak peluru 3.3.3. Menjelaskan menganalisa gerakan menolak peluru. 3.3.4. Menjelaskan dan menganalisa gerak lanjutan dalam tolak peluru 4.3.1. Mempraktikkan teknik memegang peluru. 4.3.2. Mempraktikkan dan menganalisa cara gerakan awalan dalam tolak peluru 4.3.3. Mempraktikkan menganalisa gerakan menolak	3 JP	

Kompetensi Dasar	Materi	Indikator Pencapaian Kompetensi	Alokasi Waktu	Ket
		peluru. 4.3.4. Mempraktikkan dan menganalisa gerak lanjutan dalam tolak peluru		
3.5 Menganalisis konsep latihan dan pengukuran komponen kebugaran jasmani terkait kesehatan (daya tahan, kekuatan, komposisi tubuh, dan kelenturan) menggunakan instrumen terstandar 4.5 Mempraktik-kan hasil analisis konsep latihan dan pengukuran komponen kebugaran jasmani terkait kesehatan (daya tahan, kekuatan, komposisi tubuh, dan kelenturan) menggunakan instrumen terstandar	Latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan: • Daya tahan jantung dan paru-paru/ *cardivascular* • Daya tahan otot • Pengukuran kebugaran jasmani	3.5.1. Menjelaskan pengertian tentang kebugaran jasmani 3.5.2. menjelaskan tentang daya tahan paru-paru dan jantung. 3.5.3. menjelaskan bagaimana cara pengukuran tes kebugaran jasmani (cardiovascular) 4.5.3 Mempraktik kan tes kebugaran jasmani (Harvard step tes) 4.5.4 Mempraktik kan cara pengukuran tes kebugaran jasmani untuk mengukur daya tahan cardiovascular.	3 JP	
3.7 Menganalisis gerak rangkaian langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) dalam aktivitas gerak berirama 4.7 Mempratikkan hasil analisis gerak rangkaian langkah dan	Aktivitas Gerak Berirama: • Langkah • Ayunan Lengan	3.7.1.Menganalisis gerakan langkah dalam senam irama. 3.7.2. Menganalisis gerakan ayunan lengan dalam senam irama. 3.7.3. Menciptakan suatu gerakan senam irama.	6JP	

Kompetensi Dasar	Materi	Indikator Pencapaian Kompetensi	Alokasi Waktu	Ket
ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) dalam aktivitas gerak berirama		4.7.1. Mempraktikkan gerakan langkah dalam senam irama. 4.7.2. Mempraktikkan gerakan ayunan lengan dalam senam irama. 4.7.3. Mempraktikkan suatu gerakan senam irama		
3.9 Memahami konsep dan prinsip pergaulan yang sehat. 4.9 Mempresen-tasikan konsep dan prinsip pergaulan yang sehat	Pergaulan sehat: • Konsep pergaulan sehat • Prinsip pergaulan sehat • Menghindari Pergaulan yang tidak sehat • Dampak pergaulan yang tidak sehat	3.9.1 Menganalisis dampak seks bebas. 3.9.2. Memahami cara menghindari seks bebas. 4.10.1 mempraktikkan budaya hidup sehat terhindar dari seks bebas di sekolah 4.10.2 mempraktikkan budaya hidup sehat terhindar dari seks bebas di lingkungan masyarakat	3JP	
3.10 Menganalisis berbagai peraturan perundangan serta konsekuensi hukum bagi para pengguna dan pengedar narkotika, zat-	• Menganalisis bahaya penggunaan narkoba. • Memahami berbagai peraturan perundangan	3.10.1 Menganali sis bahaya peng-gunaan narkoba seperti: hekekat narkoba, penyalah-gunaan narkoba, peng-golongan jenis	3JP	

Kompetensi Dasar	Materi	Indikator Pencapaian Kompetensi	Alokasi Waktu	Ket
zat aditif (NAPZA) dan obat berbahaya lainnya 4.10 Mempresent-asikan berbagai peraturan perundangan serta konsekuensi hukum bagi para pengguna dan pengedar narkotika, psikotropika, zat-zat aditif (NAPZA) dan obat berbahaya lainnya	tentang narkoba	narkoba, pengaruh jenis-jenis narkoba pada tubuh manusia. 3.10.2 Memaham i berbagai peraturan perundangan tentang narkoba seperti: saksi terhadap tindak pidana narkotika		

Godean, September 2016

Mengetahui,

Guru Mata Pelajaran Penjasorker

Drs. Karmanto

NIP : 19570519 198712 1 001

Mahasiswa PPL

Nugrahadi Wicaksana

NIM : 13601241103