

PROGRAM TAHUNAN (PROTA)
MATA PELAJARAN PJOK

SATUAN PENDIDIKAN : SMA/MA
MATA PELAJARAN : PJOK
KELAS / FASE : XII (DUABELAS) / F
TAHUN PENYUSUNAN : 20 / 20

CAPAIAN PEMBELAJARAN

Pada akhir fase F, peserta didik menerapkan dan mengevaluasi keterampilan gerak spesifik, konsep gerak, dan strategi gerak dalam berbagai situasi gerak baru yang menantang untuk meningkatkan kinerja gerak. Peserta didik memeragakan dan mengevaluasi *fair play*, perilaku etis, pendekatan kepemimpinan, dan strategi kolaborasi dalam berbagai konteks gerak. Mereka mengevaluasi efektivitas strategi peningkatan partisipasi dan aktivitas kebugaran untuk kesehatan.

Fase F berdasarkan elemen

Elemen	Capaian Pembelajaran
Terampil Bergerak	Peserta didik merancang, menerapkan, menghaluskan dan mengevaluasi keterampilan gerak spesifik di dalam berbagai situasi gerak yang menantang untuk meningkatkan kinerja gerak. Peserta didik menciptakan, mengembangkan dan mengevaluasi strategi gerak untuk mendapatkan keberhasilan capaian keterampilan gerak melintasi berbagai situasi gerak yang menantang. Peserta didik menerapkan konsep gerak di dalam situasi gerak baru yang menantang dan mengevaluasi dampak tiap konsep pada capaian keterampilan gerak.
Belajar Melalui Gerak	Peserta didik mengadaptasi dan mengevaluasi strategi gerak yang telah dikuasai dalam situasi gerak baru yang menantang. Peserta didik mengevaluasi <i>fair play</i> dan merefleksikan pengaruh perilaku etis terhadap capaian aktivitas jasmani bagi individu dan kelompok. Peserta didik merancang dan mengevaluasi strategi pengambilan keputusan dalam kerja tim yang mempertunjukkan keterampilan kepemimpinan dan kolaborasi.
Bergaya Hidup Aktif	Peserta didik berpartisipasi dalam aktivitas kebugaran dan mengevaluasi dampak partisipasi yang teratur terhadap kesehatan. Peserta didik berpartisipasi dalam aktivitas kebugaran di luar ruang dan /atau lingkungan alam, dan mengevaluasi strategi peningkatan pemanfaatannya. Peserta didik mengevaluasi efektivitas strategi peningkatan aktivitas kebugaran untuk kesehatan.
Memilih Hidup Sehat	Peserta didik mengadvokasi gaya hidup aktif dan sehat melalui aktivitas jasmani menggunakan berbagai media; mengadvokasi makanan sehat dan bergizi seimbang kepada orang lain sesuai kebutuhan aktivitas jasmaninya; dan mempraktikkan tindakan Resusitasi Jantung-Paru (RJP) sesuai prosedur operasional standar (POS) sebagai upaya penyelamatan hidup.

No	TUJUAN PEMBELAJARAN (TP)	MATERI	Alokasi Waktu
SEMESTER 1			
1	1.1 Merancang startegi dan taktik keterampilan gerak pola penyerangan dan pertahanan pada permainan bola basket. 1.2 mempraktikkan hasil rancangan berupa penerapan keterampilan gerak pola penyerangan dan pertahanan pada permainan bola basket. 1.3 Mengembangkan tanggung jawab sosialnya dalam kelompok yang lebih besar dan menginisiasi pembentukan komunitas peminatan agar orang lain menjalankan etika yang baik, saling menghormati, dan mengambil bagian dalam kerja kelompok sosial lainnya, serta dapat memengaruhi kelompoknya dalam mengekspresikan diri melalui aktivitas jasmani.	PERMAINAN INVASI (PERMAINAN BOLA BASKET)	9 JP
2	2.1 Merancang strategi dan taktik dalam penerapan keterampilan gerak pola penyerangan dan pertahanan pada permainan bola voli. 2.2 Mempraktikkan hasil rancangan berupa penerapan keterampilan gerak pola penyerangan dan pertahanan pada permainan bola voli. 2.3 Mengembangkan tanggung jawab sosialnya dalam kelompok yang lebih besar dan menginisiasi pembentukan komunitas peminatan agar orang lain menjalankan etika yang baik, saling menghormati, dan mengambil bagian dalam kerja kelompok sosial lainnya, serta dapat memengaruhi kelompoknya dalam mengekspresikan diri melalui aktivitas jasmani.	PERMAINAN NET (PERMAINAN BOLA VOLI)	9 JP
3	3.1 Merancang strategi dan taktik dalam	PERMAINAN LAPANGAN	9 JP

	penerapan keterampilan gerak pola penyerangan dan pertahanan pada permainan softball. 3.2 mempraktikkan hasil rancangan berupa penerapan keterampilan gerak pola penyerangan dan pertahanan pada permainan softball. 3.3 Mengembangkan tanggung jawab sosialnya dalam kelompok yang lebih besar dan menginisiasi pembentukan komunitas peminatan agar orang lain menjalankan etika yang baik, saling menghormati, dan mengambil bagian dalam kerja kelompok sosial lainnya, serta dapat memengaruhi kelompoknya dalam mengekspresikan diri melalui aktivitas jasmani.	(PERMAINAN SOFBOL)	
4	4.1 Merancang strategi dan taktik dalam penerapan keterampilan gerak lompat tinggi, sesuai dengan potensi dan kreativitas yang dimiliki. 4.2 mempraktikkan hasil rancangan berupa penerapan keterampilan gerak lompat tinggi, sesuai dengan potensi dan kreativitas yang dimiliki. 4.3 Mengembangkan tanggung jawab sosialnya dalam kelompok yang lebih besar dan menginisiasi pembentukan komunitas peminatan agar orang lain menjalankan etika yang baik, saling menghormati, dan mengambil bagian dalam kerja kelompok sosial lainnya, serta dapat memengaruhi kelompoknya dalam mengekspresikan diri melalui aktivitas jasmani.	AKTIVITAS ATLETIK (LOMPAT TINGGI)	6 JP
5	5.1 Merancang strategi dan taktik dalam penerapan keterampilan gerak pola penyerangan dan pertahanan pada bela diri pencak silat. 5.2 mempraktikkan hasil rancangan berupa penerapan keterampilan gerak pola penyerangan dan pertahanan pada	AKTIVITAS BELA DIRI (PENCAK SILAT)	6 JP

	bela diri pencak silat. 5.3 Mengembangkan tanggung jawab sosialnya dalam kelompok yang lebih besar dan menginisiasi pembentukan komunitas peminatan agar orang lain menjalankan etika yang baik, saling menghormati, dan mengambil bagian dalam kerja kelompok sosial lainnya serta dapat memengaruhi kelompoknya dalam mengekspresikan diri melalui aktivitas jasmani.		
SEMESTER 2			
1	6.1 Merancang strategi dan taktik dalam penerapan rangkaian keterampilan gerak keseimbangan, berguling, dan meroda senam sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki. 6.2 mempraktikkan hasil rancangan berupa penerapan rangkaian keterampilan gerak keseimbangan, berguling, dan meroda senam sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki. 6.3 Mengembangkan tanggung jawab sosialnya dalam kelompok yang lebih besar dan menginisiasi pembentukan komunitas peminatan agar orang lain menjalankan etika yang baik, saling menghormati, dan mengambil bagian dalam kerja kelompok sosial lainnya, serta dapat memengaruhi kelompoknya dalam mengekspresikan diri melalui aktivitas jasmani.	AKTIVITAS SENAM	6 JP
2	7.1 Merancang keterampilan gerak sesuai sistematika latihan (gerak pemanasan, inti latihan, dan pendinginan) dalam aktivitas gerak berirama dengan benar. 7.2 mempraktikkan hasil rancangan keterampilan gerak sesuai sistematika latihan (gerak pemanasan, inti latihan, dan pendinginan) dalam aktivitas gerak berirama dengan benar. 7.3 Mengembangkan tanggung jawab	AKTIVITAS GERAK BERIRAMA	6 JP

	sosial dalam kelompok yang lebih besar dan menginisiasi pembentukan komunitas peminatan agar orang lain menjalankan etika yang baik, saling menghormati, dan mengambil bagian dalam kerja kelompok sosial lainnya, serta dapat memengaruhi kelompoknya dalam mengekspresikan diri melalui aktivitas jasmani.		
3	8.1 Merancang aktivitas pola rangkaian keterampilan gerakan kaki, gerakan lengan, pengambilan napas, dan koordinasi gerakan renang gaya punggung. 8.2 mempraktikkan hasil rancangan aktivitas keterampilan gerak pola rangkaian keterampilan gerakan kaki, gerakan lengan, pengambilan napas, dan koordinasi gerakan renang gaya punggung. 8.3 Mengembangkan tanggung jawab sosial dalam kelompok yang lebih besar dan menginisiasi pembentukan komunitas peminatan agar orang lain menjalankan etika yang baik, saling menghormati, dan mengambil bagian dalam kerja kelompok sosial lainnya, serta dapat memengaruhi kelompoknya dalam mengekspresikan diri melalui aktivitas jasmani.	AKTIVITAS PERMAINAN DAN OLAHRAGA AIR (RENANG GAYA PUNGGUNG)	9 JP
4	9.1 Merancang program latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani terkait kesehatan (<i>physical fitness related health</i>) dan kebugaran jasmani terkait keterampilan (<i>physical fitness related skills</i>) serta mempromosikannya melalui media yang sesuai. 9.2 Mempraktikkan hasil rancangan program latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani terkait kesehatan (<i>physical fitness related health</i>), dan kebugaran jasmani terkait keterampilan (<i>physical fitness related</i>	AKTIVITAS KEBUGARAN JASMANI TERKAIT KETERAMPILAN	9 JP

	<i>skills</i>), serta mempromosikannya melalui media yang sesuai. 9.3 Mengembangkan tanggung jawab sosial dalam kelompok yang lebih besar dan menginisiasi pembentukan komunitas peminatan agar orang lain menjalankan etika yang baik, saling menghormati, dan mengambil bagian dalam kerja kelompok sosial lainnya, serta dapat memengaruhi kelompoknya dalam mengekspresikan diri melalui aktivitas jasmani.		
5	10.1 Memahami langkah-langkah melindungi diri dan orang lain dari Penyakit Menular Seksual (PMS) sesuai dengan pola perilaku hidup sehat. 10.2 Menerapkan hasil analisis langkah-langkah melindungi diri dan orang lain dari Penyakit Menular Seksual (PMS) sesuai dengan pola perilaku hidup sehat. 10.3 Mengembangkan tanggung jawab sosial dalam kelompok yang lebih besar dan menginisiasi pembentukan komunitas peminatan agar orang lain menjalankan etika yang baik, saling menghormati, dan mengambil bagian dalam kerja kelompok sosial lainnya, serta dapat memengaruhi kelompoknya dalam mengekspresikan diri.	PENYAKIT MENULAR SEKSUAL (PMS)	6 JP
CADANGAN JAM PELAJARAN			0 JP
JUMLAH JAM PELAJARAN			JP

**Mengetahui,
Kepala Sekolah**

..... 20
Guru Mata Pelajaran

(.....)

(.....)

NIP.

NIP.