**PROGRAM SEMESTER**

**Tahun Pelajaran : 20…/20…. Kelas/Semester : VII / Ganjil**

**Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Alokasi Waktu : 3 Jam / Minggu**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Materi Pokok / Kompetensi Dasar** | **Jml JP** | **JULI** | | | | | **Agustus** | | | | | **September** | | | | | **Oktober** | | | | | **November** | | | | | **Desember** | | | | | **Ket** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **1** | **2** | **3** | **4** |  | **1** | **2** | **3** | **4** |  | **1** | **2** | **3** | **4** |  | **1** | **2** | **3** | **4** |  |
| 3.1 Memahami gerak spesifik dalam berbagai permainan bola besar sederhana dan atau tradisional\*)  4.1 Mempraktikkan gerak spesifik dalam berbagai permainan bola besar sederhana dan atau tradisional | 15 JP | **MPLS** | | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  | **PTS** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **PAS** |  | **Libur Semester** |  |  |
| 3.2 Memahami gerak spesifik dalam berbagai permainan bola kecil sederhana dan atau tradisional. \*)  4.2 Mempraktikkan gerak spesifik dalam berbagai permainan bola kecil sederhana dan atau tradisional. \*) | 12 JP |  |  |  |  |  | 3 | 3 | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3.3 Memahami gerak spesifik jalan, lari, lompat, dan lempar dalam berbagai permainan sederhana dan atau tradisional. \*)  4.3 Mempraktikkan gerak spesifik jalan, lari, lompat, dan lempar dalam berbagai permainan sederhana dan atau tradisional. \*) | 12 JP |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 3 | 3 |  | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3.4 Memahami gerak spesifik seni beladiri. \*\*)  4.4 Mempraktikkan gerak spesifik seni beladiri. \*\*) | 12 JP |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 3 | 3 |  | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |  |
| 3.5 Memahami konsep latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan (daya tahan, kekuatan, komposisi tubuh, dan kelenturan) dan pengukuran hasilnya  4.5 Mempraktikkan latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan (daya tahan, kekuatan, komposisi tubuh, dan kelenturan) dan pengukuran hasilnya | 12 JP |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 3 | 3 |  | 3 | 3 |  |  |
| **Jumlah Jam Efektif** | **63 JP** | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |  | 3 | 3 | 3 | 3 |  | 3 | 3 | 3 | 3 |  | 3 | 3 |  |  |
| **Jumlah Jam Cadangan** | **0 JP** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Jumlah Jam Total Semester Ganjil** | **63 JP** | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |  | 3 | 3 | 3 | 3 |  | 3 | 3 | 3 | 3 |  | 3 | 3 |  |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Mengetahui,  Kepala Sekolah  …………………………..  NIP. ……………………. |  | Tulungagung, 12 Juli 2021  Guru Mata Pelajaran  ……………………………………  NIP. …………………………….. |

**PROGRAM SEMESTER**

**Tahun Pelajaran : 20…/20… Kelas/Semester : VII / Genap**

**Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Alokasi Waktu : 3 Jam / Minggu**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Materi Pokok / Kompetensi Dasar** | **Jml JP** | **Januari** | | | | | **Februari** | | | | | **Maret** | | | | | **April** | | | | | **Mei** | | | | | **Juni** | | | | | **Ket** | |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **1** | **2** | **3** | **4** |  | **1** | **2** | **3** | **4** |  | **1** | **2** | **3** | **4** |  | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **1** | **2** | **3** | **4** |  | |  |
| 3.6 Memahami berbagai keterampilan dasar spesifik senam lantai  4.6 Mempraktikkan berbagai keterampilan dasar spesifik senam lantai | 9 JP | **Libur Semester** | 3 | 3 | 3 |  |  |  |  | **PTS** |  |  |  |  | **Ujian Nasional** |  | **Ujian Nasional** |  |  |  |  |  |  |  | **Libur Ramadhan & Idul Fitri** | |  |  |  | **Penilaian Akhir Tahun** |  | |  |
| 3.7 Memahami variasi dan kombinasi gerak berbentuk rangkaian langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) tanpa/dengan musik sebagai pembentuk gerak pemanasan dalam aktivitas gerak berirama  4.7 Mempraktikkan variasi dan kombinasi gerak berbentuk rangkaian langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) tanpa/dengan musik sebagai pembentuk gerak pemanasan dalam aktivitas gerak berirama | 12 JP |  |  |  | 3 | 3 | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |
| 3.8 Memahami gerak spesifik salah satu gaya renang dengan koordinasi yang baik. \*\*\*)  4.8 Mempraktikkan konsep gerak spesifik salah satu gaya renang dengan koordinasi yang baik. \*\*\*) | 9 JP |  |  |  |  |  |  |  |  | 3 | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |
| 3.9 Memahami perkembangan tubuh remaja yang meliputi perubahan fisik sekunder dan mental.  4.9 Memaparkan perkembangan tubuh remaja yang meliputi perubahan fisik sekunder dan mental. | 12 JP |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 3 | 3 | 3 |  | 3 |  |  |  |  |  |  | |  |
| 3.10 Memahami pola makan sehat, bergizi dan seimbang serta pengaruhnya terhadap kesehatan.  4.10 Memaparkan pola makan sehat, bergizi dan seimbang serta pengaruhnya terhadap kesehatan. | 15 JP |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |  | |  |
| **Jumlah Jam Efektif** | **57 JP** | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |  | 3 | 3 | 3 |  | 3 | 3 | 3 |  | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |  | |  |
| **Jumlah Jam Cadangan** | **0 JP** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |
| **Jumlah Jam Total Semester Genap** | **57 JP** | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |  | 3 | 3 | 3 |  | 3 | 3 | 3 |  | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |  | |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Mengetahui,  Kepala Sekolah  …………………………..  NIP. ……………………. |  | Tulungagung, 12 Juli 2021  Guru Mata Pelajaran  ……………………………………  NIP. …………………………….. |