



BUTUH FILE LENGKAP KLIK DISINI

PROGRAM TAHUNAN

Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Satuan Pendidikan : SMP Negeri
Kelas / Semester : VII / Ganjil dan Genap
Tahun Pelajaran : 20.../20...

Komptensi Inti :

- **KI1 dan KI2: Menghargai dan menghayati** ajaran agama yang dianutnya serta **Menghargai dan menghayati** perilaku jujur, disiplin, santun, percaya diri, peduli, dan bertanggung jawab dalam berinteraksi secara efektif sesuai dengan perkembangan anak di lingkungan, keluarga, sekolah, masyarakat dan lingkungan alam sekitar, bangsa, negara, dan kawasan regional.
- **KI3:** Memahami dan menerapkan pengetahuan faktual, konseptual, prosedural, dan metakognitif pada tingkat teknis dan spesifik sederhana berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya dengan wawasan kemanusiaan, kebangsaan, dan kenegaraan terkait fenomena dan kejadian tampak mata.
- **KI4:** Menunjukkan keterampilan menalar, mengolah, dan menyaji secara kreatif, produktif, kritis, mandiri, kolaboratif, dan komunikatif, dalam ranah konkret dan ranah abstrak sesuai dengan yang dipelajari di sekolah dan sumber lain yang sama dalam sudut pandang teori.

SMT	KOMPETENSI DASAR	Alokasi Waktu
1	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
1	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
1	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
1	3.4 Memahami gerak spesifik seni beladiri. **) 4.4 Mempraktikkan gerak spesifik seni beladiri. **)	12 JP
1	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
2	3.6 Memahami berbagai keterampilan dasar spesifik senam lantai 4.6 Mempraktikkan berbagai keterampilan dasar spesifik senam lantai	9 JP
2	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
2	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
2	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
2	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

....., ... Juli 20...

Mengetahui,
Kepala Sekolah

Guru Mata Pelajaran,

.....
NIP/NRK. -

.....
NIP/NRK.

Catatan Kepala Sekolah

.....
.....
.....
.....