

## PROGRAM TAHUNAN

Mata pelajaran : Penjasorkes  
 Satuan pendidikan : SMP Negeri 7 Banda Aceh  
 Kelas : VII  
 Tahun Pelajaran : 2020 /2021

Semester	Kompetensi Dasar	Materi Pokok
Satu	3.1 Memahami konsep variasi dan kombinasi keterampilan permainan bola besar. (KD buku dan Silabus) 4.1 Mempraktikkan variasi dan kombinasi keterampilan berbagai permainan bola besar dengan koordinasi yang baik. (KD buku dan Silabus)	Permainan Bola Besar Menggunakan Permainan Sepak Bola*)
	3.1 Memahami konsep variasi dan kombinasi keterampilan permainan bola besar. (KD buku dan Silabus) 4.1 Mempraktikkan variasi dan kombinasi keterampilan berbagai permainan bola besar dengan koordinasi yang baik. (KD buku dan Silabus)	Permainan Bola Besar Menggunakan Permainan Bola *)
	3.1 Memahami konsep variasi dan kombinasi keterampilan permainan bola besar. (KD buku dan Silabus) 4.1 Mempraktikkan variasi dan kombinasi keterampilan berbagai permainan bola besar dengan koordinasi yang baik. (KD buku dan Silabus)	Permainan Bola Besar Menggunakan Permainan Bola Basket *)
	3.2 Memahami konsep variasi dan kombinasi keterampilan permainan bola kecil. (KD buku dan Silabus) 4.2 Mempraktikkan variasi dan kombinasi keterampilan berbagai permainan bola kecil dengan koordinasi yang baik. (KD buku dan Silabus)	Permainan Bola Kecil Menggunakan Permainan Bulutangkis *)
	3.3 Memahami konsep variasi dan kombinasi keterampilan salah satu nomor atletik (jalan cepat, lari, lompat, dan lempar). (KD buku dan Silabus) 4.3 Mempraktikkan variasi dan kombinasi keterampilan atletik (jalan cepat, lari, lompat, dan lempar) dengan koordinasi yang baik. (KD buku dan Silabus)	Pembelajaran Atletik Tolak Peluru *)  Pembelajaran Atletik lempar lembing

	<p>3.4 Memahami konsep variasi dan kombinasi keterampilan olahraga beladiri. (KD buku dan Silabus)</p> <p>4.4 Mempraktikkan variasi dan kombinasi keterampilan olahraga beladiri. (KD buku dan Silabus)</p>	Pembelajaran Bela diri Pencak silat **)
	<p>3.5 Memahami konsep latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan dan keterampilan, serta pengukuran hasilnya. (KD buku dan Silabus)</p> <p>4.5 Mempraktikkan latihan peningkatan derajat kebugaran jasmaniyang terkait dengan kesehatan dan keterampilan, serta pengukuran hasilnya. (KD buku dan Silabus)</p>	Kebugaran Jasmani
	<p>3.6 Memahami konsep variasi dan kombinasi keterampilan dasar senam lantai dalam bentuk rangkaian sederhana. (KD buku dan Silabus)</p> <p>4.6 Mempraktikkan variasi dan kombinasi keterampilan dasar senam lantai dalam bentuk rangkaian sederhana. (KD buku dan Silabus)</p>	Senam Lantai
	<p>3.7 Memahami konsep variasi keterampilan dasar aktivitas gerak ritmik dalam bentuk rangkaian sederhana. (KD buku dan Silabus)</p> <p>4.7 Mempraktikkan variasi keterampilan dasar aktivitas gerak ritmik dalam bentuk rangkaian sederhana. (KD buku dan Silabus)</p>	Senam Irama
	<p>3.8 Memahami konsep keterampilan dua gaya renang berbeda. (KD buku dan Silabus)</p> <p>4.8 Mempraktikkan keterampilan dua gaya renang dengan koordinasi yang lebih baik. (KD buku dan Silabus)</p>	Renang gaya dada dan gaya bebas punggung dan kupu-kupu*)
Dua	<p>3.1 Memahami konsep variasi dan kombinasi keterampilan permainan bola besar. (KD buku dan Silabus)</p> <p>4.1 Mempraktikkan variasi dan kombinasi keterampilan berbagai permainan bola besar dengan koordinasi yang baik. (KD buku dan Silabus)</p>	Permainan Bola Besar Menggunakan Permainan Sepak Bola *)
	<p>3.1 Memahami konsep variasi dan kombinasi keterampilan permainan bola besar. (KD buku dan Silabus)</p> <p>4.1 Mempraktikkan variasi dan kombinasi keterampilan berbagai permainan bola besar dengan koordinasi yang baik. (KD buku dan Silabus)</p>	Permainan Bola Besar Menggunakan Permainan Bola Voli *)

<p>3.1 Memahami konsep variasi dan kombinasi keterampilan permainan bola besar. (KD buku dan Silabus)</p> <p>4.1 Mempraktikkan variasi dan kombinasi keterampilan berbagai permainan bola besar dengan koordinasi yang baik. (KD buku dan Silabus)</p>	<p>Permainan Bola Besar Menggunakan Permainan Bola Basket *)</p>
<p>3.2 Memahami konsep variasi dan kombinasi keterampilan permainan bola kecil. (KD buku dan Silabus)</p> <p>4.2 Mempraktikkan variasi dan kombinasi keterampilan berbagai permainan bola kecil dengan koordinasi yang baik. (KD buku dan Silabus)</p>	<p>Permainan Bola Kecil Menggunakan Permainan Bulutangkis *)</p>
<p>3.3 Memahami konsep variasi dan kombinasi keterampilan salah satu nomor atletik (jalan cepat, lari, lompat, dan lempar). (KD buku dan Silabus)</p> <p>4.3 Mempraktikkan variasi dan kombinasi keterampilan atletik (jalan cepat, lari, lompat, dan lempar) dengan koordinasi yang baik. (KD buku dan Silabus)</p>	<p>Pembelajaran Atletik Tolak Peluru *)</p>
<p>3.4 Memahami konsep variasi dan kombinasi keterampilan olahraga beladiri. (KD buku dan Silabus)</p> <p>4.4 Mempraktikkan variasi dan kombinasi keterampilan olahraga beladiri. (KD buku dan Silabus)</p>	<p>Pembelajaran Bela diri Pencak silat **)</p>
<p>3.5 Memahami konsep latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan dan keterampilan, serta pengukuran hasilnya. (KD buku dan Silabus)</p> <p>4.5 Mempraktikkan latihan peningkatan derajat kebugaran jasmaniyang terkait dengan kesehatan dan keterampilan, serta pengukuran hasilnya. (KD buku dan Silabus)</p>	<p>Kebugaran Jasmani</p>
<p>3.6 Memahami konsep variasi dan kombinasi keterampilan dasar senam lantai dalam bentuk rangkaian sederhana. (KD buku dan Silabus)</p> <p>4.6 Mempraktikkan variasi dan kombinasi keterampilan dasar senam lantai dalam bentuk rangkaian sederhana. (KD buku dan Silabus)</p>	<p>Senam Lantai</p>
<p>3.7 Memahami konsep variasi keterampilan dasar aktivitas gerak ritmik dalam bentuk rangkaian sederhana. (KD buku dan Silabus)</p> <p>4.7 Mempraktikkan variasi keterampilan dasar aktivitas gerak ritmik dalam bentuk rangkaian sederhana. (KD buku dan Silabus)</p>	<p>Senam Irama</p>

	<p>3.8 Memahami konsep keterampilan dua gaya renang berbeda. (KD buku dan Silabus)</p> <p>4.8 Mempraktikkan keterampilan dua gaya renang dengan koordinasi yang lebih baik. (KD buku dan Silabus)</p>	<p>Renang gaya dada dan gaya bebas*)</p>
	<p>3.9 Memahami prinsip-prinsip pencegahan terhadap bahaya seks bebas, NAPZA, dan obat berbahaya lainnya, bagi diri sendiri, keluarga dan masyarakat. (KD buku dan Silabus)</p> <p>4.9 Melakukan tindakan pencegahan terhadap bahaya seks bebas, NAPZA, dan obat berbahaya lainnya, bagi diri sendiri, keluarga dan masyarakat. (KD buku dan Silabus)</p>	<p>Bahaya NAPZA dan obat berbahaya lainnya</p>

**Mengetahui,  
Plt.Kepala sekolah**

**Banda Aceh, 13 Juli 2020  
Guru Mata Pelajaran**

**Qadarusmi,S.Si, M.Pd  
NIP. 19770908200504 2 003**

**Fakhriyah,S.Pd  
NIP. 19660810 199003 2 013**