

**PROGRAM TAHUNAN
TAHUN PELAJARAN 2016 / 2017**

Nama Sekolah : MTsN Wirosari

Mata Pelajaran : Penjasorkes

Klas / Semester : VII / 1

KOMPETENSI INTI	KOMPETENSI DASAR	MATERI	ALOKASI WAKTU
1. Menghargai dan menghayati ajaran agama yang dianutnya	1.1 Menghayati dan mengamalkan nilai-nilai agama yang dianut dalam melakukan aktivitas jasmani, permainan, dan olahraga, dicerminkan dengan: <ul style="list-style-type: none"> a. Pembiasaan perilaku berdoa sebelum dan sesudah pelajaran. b. Selalu berusaha secara maksimal dan tawakal dengan hasil akhir. c. Membiasakan berperilaku baik dalam berolahraga dan latihan. 		
2. Menghargai dan menghayati perilaku jujur, disiplin, tanggungjawab, peduli (toleransi, gotong royong), santun, percaya diri, dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam dalam jangkauan pergaulan dan keberadaannya	2.1 Berperilaku sportif dalam bermain. 2.2 Bertanggung jawab dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran serta menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar. 2.3 Menghargai perbedaan karakteristik individual dalam melakukan berbagai aktivitas fisik. 2.4 Menunjukkan kemauan kerjasama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik. 2.5 Toleransi dan mau berbagi dengan teman dalam melakukan berbagai aktivitas fisik. 2.6 Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik. 2.7 Menerima kekalahan dan kemenangan dalam permainan. 2.8 Memiliki perilaku hidup sehat.		

<p>3. Memahami pengetahuan (faktual, konseptual, dan prosedural) berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya terkait fenomena dan kejadian tampak mata</p>	<p>3.1 Memahami konsep keterampilan gerak fundamental permainan bola besar.</p> <p>3.2 Memahami konsep keterampilan gerak fundamental permainan bola kecil.</p> <p>3.3 Memahami konsep keterampilan gerak fundamental salah satu nomor atletik (jalan cepat, lari, lompat, dan lempar).</p> <p>3.4 Memahami konsep keterampilan gerak fundamental olahraga beladiri.</p> <p>3.5 Memahami konsep latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan, dan pengukuran hasilnya.</p> <p>3.6 Memahami konsep gabungan pola gerak dominan dalam bentuk rangkaian keterampilan dasar senam lantai.</p> <p>3.7 Memahami konsep keterampilan gerak fundamental (langkah dan ayunan lengan) dalam bentuk rangkaian keterampilan dasar aktivitas gerak ritmik.</p> <p>3.8 Memahami konsep keterampilan dasar dua gaya renang yang berbeda.</p> <p>3.9 Memahami tindakan P3K pada kejadiandarurat, baik pada diri sendiri maupun orang lain.</p> <p>3.10. Memahami konsep gaya hidup sehat untuk mencegah berbagai penyakit.</p>		
<p>4. Mencoba, mengolah, dan menyaji dalam ranah konkret (menggunakan, mengurai, merangkai, memodifikasi, dan membuat) dan ranah abstrak (menulis, membaca, menghitung, menggambar, dan mengarang) sesuai yang dipelajari di sekolah dan sumber lain yang sama dalam sudut pandang/teori</p>	<p>4.1 mempraktikkan teknik dasar permainan bola besar dengan menekankan gerak dasar fundamental.</p> <p>4.2 mempraktikkan teknik dasar permainan bola kecil dengan menekankan gerak dasar fundamental.</p> <p>4.3 mempraktikkan teknik dasar atletik (jalancepat ,lari,lompat dan lempar) menekankan gerak dasar fundamentalnya.</p> <p>4.4 mempraktikkan teknik dasar olah raga bela diri dengan menekankan gerak dasar fundamentalnya.</p> <p>4.5 Mencoba mengukur komponen kebugaran jasmani terkait kesehatan dan keterampilan berdasarkan norma instrumen yang digunakan.</p> <p>4.6 mempraktikkan gabungan pola gerak dominan menuju teknik</p>	<p>- Sepak Bola</p> <p>- Bola Voli</p> <p>- Bola Basket</p> <p>- Kasti</p> <p>- Tenis meja</p> <p>- Lari cepat</p> <p>- Lompat Jauh</p> <p>- Kebugaran Jasmani</p> <p>- Senam lantai</p>	<p>9 Jam</p> <p>9 Jam</p> <p>9 Jam</p> <p>3Jam</p> <p>3 Jam</p> <p>3 Jam</p> <p>3 Jam</p> <p>3 Jam</p> <p>6 Jam</p>

	<p>dasar senam lantai.</p> <p>4.7 Mempraktikkan aktivitas pola gerak melangkah dan irama gerak dalam aktivitas gerak.</p> <p>4.8 Mempraktikkan satu atau dua teknik dasargaya renang dengan koordinasi yang baik dengan jarak tertentu.</p> <p>4.9 Mencoba mempraktikkan tindakan P3K pada kejadian darurat, baik pada diri sendiri maupun orang lain.</p> <p>4.10.Mencoba menerapkan konsep gaya hidup sehat untuk mencegah berbagai penyakit.</p>	<p>- Senam irama</p> <p>- Renang</p> <p>- Kesehatan</p> <p>- Kesehatan</p>	<p>6 Jam</p> <p>3 Jam</p> <p>3 jam</p>
			60

Mengetahui
Kepala MTsN Wirosari

Dra. Hj. Adibatus Syarifah, M. S.I
NIP. 196801011993032001

Wirosari, Juli 2016

Guru Mapel

Dwi Supriyadi, S. Pd
NIP. 196812222005011001