



PEMERINTAH KABUPATEN INDRAMAYU
DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
SMP NEGERI 2 SUKAGUMIWANG

Alamat : Jl. By Pass Cadangpinggan KM 37

PROGRAM TAHUNAN
TAHUN PELAJARAN 2023-2024

Mata Pelajaran	: PJOK	Fase	: D
Kelas/Semester	: VII / Ganjil	Alokasi Waktu	:

A. CAPAIAN PEMBELAJARAN

Pada fese ini, peserta didik mampu:

- Menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan keterampilan gerak spesifik sebagai hasil analisis pengetahuan yang benar, melakukan latihan aktivitas jasmani dan kebugaran untuk kesehatan sesuai dengan prinsip latihan, menunjukkan perilaku tanggung jawab personal dan sosial serta memonitornya secara mandiri, selain itu juga dapat mempertahankan nilai-nilai aktivitas jasmani.

B. ELEMEN CAPAIAN PEMBELAJARAN

ELEMEN	CAPAIAN PEMBELAJARAN
Keterampilan Gerak	Peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan hasil analisis keterampilan gerak spesifik berupa permainan dan olahraga, aktivitas senam, aktivitas gerak berirama, dan aktivitas permainan dan olahraga air (kondisional).
Pengetahuan Gerak	Peserta didik dapat menganalisis fakta, konsep, dan prosedur dalam melakukan berbagai keterampilan gerak spesifik berupa permainan dan olahraga, aktivitas senam, aktivitas gerak berirama, dan aktivitas permainan dan olahraga air (kondisional).
Pemanfaatan Gerak	Peserta didik dapat menganalisis fakta, konsep, dan prosedur serta mempraktikkan latihan pengembangan kebugaran jasmani terkait kesehatan (<i>physical fitness related health</i>) dan kebugaran jasmani terkait keterampilan (<i>physical fitness related skills</i>), berdasarkan prinsip latihan (<i>Frequency, Intensity, Time, Type/ FITT</i>) untuk mendapatkan kebugaran dengan status baik. Peserta didik juga dapat menunjukkan kemampuan dalam mengembangkan pola perilaku hidup sehat berupa melakukan pencegahan bahaya pergaulan bebas dan memahami peran aktivitas jasmani terhadap pencegahan penyakit tidak menular disebabkan kurangnya aktivitas jasmani.
Pengembangan Karakter dan Internalisasi Nilai-nilai Gerak	Peserta didik proaktif melakukan dan mengajak untuk memelihara dan memonitor peningkatan derajat kebugaran jasmani dan kemampuan aktivitas jasmani lainnya, serta menunjukkan keterampilan bekerja sama dengan merujuk peraturan dan pedoman untuk menyelesaikan perbedaan dan konflik antar individu. Peserta didik juga dapat mempertahankan adanya interaksi sosial yang baik dalam aktivitas jasmani.

NO	ALUR TUJUAN PEMBELAJARAN	MATERI	ALOKASI WAKTU
1	1.1 Memahami aktivitas gerak spesifik melempar, menangkap, menggiring, menembak bola, rebound, dan pivot dalam permainan bola basket sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki peserta didik.	Permainan Bola Basket	18 JP
	1.2 Mengidentifikasi bentuk-bentuk aktivitas gerak spesifik melempar, menangkap, menggiring, menembak bola, rebound, dan pivot dalam permainan bola basket sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki peserta didik.		
	1.3 Menganalisis prosedur aktivitas gerak spesifik melempar, menangkap, menggiring, menembak bola, rebound, dan pivot dalam permainan bola basket sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki peserta didik.		
	1.4 Menyusun konsep aktivitas gerak spesifik melempar, menangkap, menggiring, menembak bola, rebound, dan pivot dalam permainan bola basket sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki peserta didik.		

NO	ALUR TUJUAN PEMBELAJARAN		MATERI	ALOKASI WAKTU
	1.5	Mempraktikkan aktivitas gerak spesifik melempar, menangkap, menggiring, menembak bola, rebound, dan pivot permainan bola basket sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki peserta didik.		
	1.6	Menunjukkan sikap berakhlak mulia, mandiri, kebinekaan global, gotongroyong, bernalar kritis, dan kreatif.		
2	2.1	Memahami konsep aktivitas gerak spesifik passing bawah, passing atas, servis bawah, servis atas, spike dan bendungan di dalam permainan bola voli.	Permainan Bola Voli	15 JP
	2.2	Menganalisis prinsip dan prosedur aktivitas gerak spesifik passing bawah, passing atas, servis bawah, servis atas, spike dan bendungan dalam permainan bola voli.		
	2.3	Mempraktikkan aktivitas gerak spesifik passing bawah, passing atas, servis bawah, servis atas, spike dan bendungan dalam permainan bola voli.		
	2.4	Menunjukkan sikap berakhlak mulia, mandiri, kebinekaan global, gotongroyong, bernalar kritis, dan kreatif serta internalisasi nilai-nilai permainan bola voli.		
3	3.1	Memahami aktivitas gerak spesifik melempar, menangkap, memukul bola, berlari ke tiang hinggap, dan mematikan lawan permainan kasti.	Permainan Kasti	9 JP
	3.2	Mengidentifikasi gerak spesifik melempar, menangkap, memukul bola, berlari ke tiang hinggap, dan mematikan lawan permainan kasti.		
	3.3	Menganalisis prosedur aktivitas gerak spesifik melempar, menangkap, memukul bola, berlari ke tiang hinggap, dan mematikan lawan permainan kasti.		
	3.4	Menyusun konsep aktivitas gerak spesifik melempar, menangkap, memukul bola, berlari ke tiang hinggap, dan mematikan lawan permainan kasti.		
	3.5	Mempraktikkan aktivitas gerak spesifik melempar, menangkap, memukul bola, berlari ke tiang hinggap, dan mematikan lawan permainan kasti.		
	3.6	Menunjukkan sikap berakhlak mulia, mandiri, kebinekaan global, gotongroyong, bernalar kritis, dan kreatif.		
4	4.1	Memahami aktivitas gerak spesifik kuda-kuda, pola langkah, pukulan, tendangan, tangkisan, elakan, dan hindaran bela diri pencak silat.	Aktivitas Bela diri Pencak Silat	9 JP
	4.2	Menganalisis prosedur aktivitas gerak spesifik kuda-kuda, pola langkah, pukulan, tendangan, tangkisan, elakan, dan hindaran bela diri pencak silat sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki oleh peserta didik.		
	4.3	Menyusun konsep aktivitas gerak spesifik kuda-kuda, pola langkah, pukulan, tendangan, tangkisan, elakan, dan hindaran bela diri pencak silat sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki oleh peserta didik.		
	4.4	Mempraktikkan aktivitas gerak spesifik kuda-kuda, pola langkah, pukulan, tendangan, tangkisan, elakan, dan hindaran bela diri pencak silat sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki oleh peserta didik.		
	4.5	Menunjukkan sikap berakhlak mulia, mandiri, kebinekaan global, gotongroyong, bernalar kritis, dan kreatif.		
	TOTAL ALOKASI WAKTU			63 JP

Mengetahui,
Kepala Sekolah

.....
NIP.

Indramayu, Juli 2023.

Guru Mata Pelajaran

Admin Gurubantu.com
NIP. www.gurubantu.com



PEMERINTAH KABUPATEN INDRAMAYU
DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
SMP NEGERI 2 SUKAGUMIWANG

Alamat : Jl. By Pass Cadangpinggan KM 37

PROGRAM TAHUNAN
TAHUN PELAJARAN 2023-2024

Mata Pelajaran	: PJOK	Fase	: D
Kelas/Semester	: VII / Genap	Alokasi Waktu	:

A. CAPAIAN PEMBELAJARAN

Pada fese ini, peserta didik mampu:

- Menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan keterampilan gerak spesifik sebagai hasil analisis pengetahuan yang benar, melakukan latihan aktivitas jasmani dan kebugaran untuk kesehatan sesuai dengan prinsip latihan, menunjukkan perilaku tanggung jawab personal dan sosial serta memonitornya secara mandiri, selain itu juga dapat mempertahankan nilai-nilai aktivitas jasmani.

B. ELEMEN CAPAIAN PEMBELAJARAN

ELEMEN	CAPAIAN PEMBELAJARAN
Keterampilan Gerak	Peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan hasil analisis keterampilan gerak spesifik berupa permainan dan olahraga, aktivitas senam, aktivitas gerak berirama, dan aktivitas permainan dan olahraga air (kondisional).
Pengetahuan Gerak	Peserta didik dapat menganalisis fakta, konsep, dan prosedur dalam melakukan berbagai keterampilan gerak spesifik berupa permainan dan olahraga, aktivitas senam, aktivitas gerak berirama, dan aktivitas permainan dan olahraga air (kondisional).
Pemanfaatan Gerak	Peserta didik dapat menganalisis fakta, konsep, dan prosedur serta mempraktikkan latihan pengembangan kebugaran jasmani terkait kesehatan (<i>physical fitness related health</i>) dan kebugaran jasmani terkait keterampilan (<i>physical fitness related skills</i>), berdasarkan prinsip latihan (<i>Frequency, Intensity, Time, Type/ FITT</i>) untuk mendapatkan kebugaran dengan status baik. Peserta didik juga dapat menunjukkan kemampuan dalam mengembangkan pola perilaku hidup sehat berupa melakukan pencegahan bahaya pergaulan bebas dan memahami peran aktivitas jasmani terhadap pencegahan penyakit tidak menular disebabkan kurangnya aktivitas jasmani.
Pengembangan Karakter dan Internalisasi Nilai-nilai Gerak	Peserta didik proaktif melakukan dan mengajak untuk memelihara dan memonitor peningkatan derajat kebugaran jasmani dan kemampuan aktivitas jasmani lainnya, serta menunjukkan keterampilan bekerja sama dengan merujuk peraturan dan pedoman untuk menyelesaikan perbedaan dan konflik antar individu. Peserta didik juga dapat mempertahankan adanya interaksi sosial yang baik dalam aktivitas jasmani.

NO	ALUR TUJUAN PEMBELAJARAN	MATERI	ALOKASI WAKTU
1	5.1 Memahami aktivitas gerak spesifik start, gerakan lari, dan memasuki garis finish lari jarak pendek sesuai potensi peserta didik.	Atletik Lari Jarak Pendek	18 JP
	5.2 Mengidentifikasi bentuk-bentuk aktivitas gerak spesifik start, gerakan lari, dan memasuki garis finish lari jarak pendek sesuai potensi peserta didik.		
	5.3 Menganalisis prosedur aktivitas gerak spesifik start, gerakan lari jarak pendek, dan memasuki garis finish lari jarak pendek sesuai potensi peserta didik.		
	5.4 Menyusun konsep aktivitas gerak spesifik start, gerakan lari, dan memasuki garis finish lari jarak pendek sesuai potensi peserta didik.		
	5.5 Mempraktikkan aktivitas gerak spesifik spesifik start, gerakan lari, dan memasuki garis finish lari jarak pendek sesuai potensi peserta didik.		

NO	ALUR TUJUAN PEMBELAJARAN		MATERI	ALOKASI WAKTU
	5.6	Menunjukkan sikap berakhlak mulia, mandiri, kebinekaan global, gotongroyong, bernalar kritis, dan kreatif.		
2	6.1	Memahami aktivitas gerak spesifik keseimbangan menggunakan kaki, lengan, kepala, guling ke depan, dan guling ke belakang pada senam lantai sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki oleh peserta didik.	Aktivitas Senam Lantai	15 JP
	6.2	Mengidentifikasi bentuk-bentuk aktivitas gerak spesifik keseimbangan menggunakan kaki, lengan, kepala, guling ke depan, dan guling ke belakang senam lantai sesuai potensi dan kreativitas peserta didik.		
	6.3	Menganalisis prosedur aktivitas gerak spesifik keseimbangan menggunakan kaki, lengan, kepala, guling ke depan, dan guling ke belakang senam lantai sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki oleh peserta didik.		
	6.4	Menyusun konsep aktivitas gerak keseimbangan menggunakan kaki, lengan, kepala, guling ke depan, dan guling ke belakang senam lantai sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki oleh peserta didik.		
	6.5	Mempraktikkan aktivitas gerak spesifik keseimbangan menggunakan kaki, lengan, kepala, guling ke depan, dan guling ke belakang senam lantai sesuai potensi dan kreativitas peserta didik.		
	6.6	Menunjukkan sikap berakhlak mulia, mandiri, kebinekaan global, gotongroyong, bernalar kritis, dan kreatif.		
3	7.1	Memahami aktivitas gerak spesifik langkah dasar, gerak dan ayunan lengan dan tangan, pelurusan sendi, dan irama gerak aktivitas gerak berirama sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki oleh peserta didik.	Aktivitas Gerak Berirama	9 JP
	7.2	Mengidentifikasi bentuk-bentuk aktivitas gerak spesifik langkah dasar, gerak dan ayunan lengan, pelurusan sendi, dan irama gerak aktivitas gerak berirama sesuai potensi dan kreativitas peserta didik.		
	7.3	Menganalisis prosedur aktivitas gerak spesifik langkah dasar, gerak dan ayunan lengan dan tangan, pelurusan sendi, dan irama gerak aktivitas gerak berirama sesuai potensi dan kreativitas peserta didik.		
	7.4	Menyusun konsep aktivitas gerak spesifik langkah dasar, gerak dan ayunan lengan dan tangan, pelurusan sendi, dan irama gerak aktivitas gerak berirama sesuai potensi dan kreativitas peserta didik.		
	7.5	Mempraktikkan aktivitas gerak spesifik langkah dasar, gerak dan ayunan lengan dan tangan, pelurusan sendi, dan irama gerak aktivitas gerak berirama sesuai potensi dan kreativitas peserta didik.		
	7.6	Menunjukkan sikap berakhlak mulia, mandiri, kebinekaan global, gotongroyong, bernalar kritis, dan kreatif.		
4	8.1.1	Memahami aktivitas kebugaran jasmani terkait kesehatan sesuai potensi peserta didik.	Aktivitas Kebugaran untuk Kesehatan	9 JP
	8.1.2	Mengidentifikasi bentuk-bentuk aktivitas gerak daya tahan aerobik, kekuatan otot, daya tahan otot, fleksibilitas otot, dan komposisi tubuh sesuai potensi peserta didik.		
	8.1.3	Menganalisis prosedur aktivitas gerak daya tahan aerobik, kekuatan otot, daya tahan otot, fleksibilitas otot, dan komposisi tubuh sesuai potensi dan kreativitas peserta didik.		
	8.1.4	Menyusun konsep aktivitas gerak daya tahan aerobik, kekuatan otot, daya tahan otot, fleksibilitas otot, dan komposisi tubuh sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki oleh peserta didik.		
	8.1.5	Mempraktikkan aktivitas daya tahan aerobik, kekuatan otot, daya tahan otot, fleksibilitas otot, dan komposisi tubuh sesuai potensi yang dimiliki.		
	8.1.6	Menunjukkan sikap berakhlak mulia, mandiri, kebinekaan global, gotongroyong, bernalar kritis, dan kreatif.		
5	8.2.1	Memahami konsep pola makan sehat, bergizi dan seimbang.	Pola makan Sehat,	12 JP

NO	ALUR TUJUAN PEMBELAJARAN	MATERI	ALOKASI WAKTU
	8.2.2 Menganalisis pola makan sehat, bergizi dan seimbang sesuai potensi dan kreativitas yang dimilikinya.	Bergizi, dan Seimbang	
	8.2.3 Peserta didik mampu menyusun menu makanan seimbang sesuai dengan potensi dan kreativitas yang dimilikinya.		
	8.2.4 Peserta didik mampu mempresentasikan hasil analisis tentang pola makan sehat, bergizi dan seimbang sesuai potensi dan kreatifitas yang dimilikinya.		
	8.2.5 Menunjukkan sikap berakhlak mulia, mandiri, kebinekaan global, gotongroyong, bernalar kritis, dan kreatif.		
	TOTAL ALOKASI WAKTU		63 JP

Mengetahui,
Kepala Sekolah

Indramayu, Januari 2024.

Guru Mata Pelajaran

.....
NIP.

Admin Gurubantu.com
NIP. www.gurubantu.com

Catatan Kepala Sekolah

.....
.....