Program Semester (Prosem)

Identitas

Komponen	Detail
Mata Pelajaran	PJOK (Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan)
Kelas / Semester	3 / Ganjil (Semester 1)
Fase	Fase B
Tahun Ajaran	2026/2027
Nama Guru	
NIP	
Sekolah	

Capaian Pembelajaran (CP)

Pada akhir Fase B, peserta didik mampu menunjukkan kemampuan dalam mengelola diri sendiri secara bertanggung jawab melalui aktivitas jasmani yang mendukung pertumbuhan fisik dan kesehatan mental. Peserta didik mampu menguasai keterampilan gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dalam berbagai permainan sederhana dan/atau aktivitas jasmani. Peserta didik mampu menerapkan pola gerak dasar, aktivitas pengembangan kebugaran jasmani, serta memahami konsep hidup bersih dan sehat dalam kehidupan sehari-hari.

CP Semester Ganjil (Fokus):

1. Peserta didik mampu melakukan variasi gerak dasar lokomotor (berjalan, berlari, melompat) dan non-lokomotor (membungkuk, memutar, meregang) dalam permainan sederhana.
2. Peserta didik mampu melakukan gerak dasar manipulatif (melempar, menangkap, menendang) dengan koordinasi yang baik.
3. Peserta didik mampu memahami dan menerapkan konsep kebugaran jasmani sederhana melalui aktivitas fisik terstruktur.
4. Peserta didik mampu menunjukkan perilaku tanggung jawab, kerja sama, dan sportivitas dalam aktivitas jasmani.

Analisis Minggu Efektif — Ganjil (Semester 1)

No	Bulan	Jumlah Minggu	Minggu Tidak Efektif	Minggu Efektif	Keterangan
1	Juli 2026	4	1	3	Minggu ke-1: Libur tahun ajaran baru (MOPD)
2	Agustus 2026	5	1	4	Minggu ke-4: Peringatan HUT RI (17 Agustus)
3	September 2026	4	0	4	Kegiatan belajar efektif
4	Oktober 2026	4	1	3	Minggu ke-2: Asesmen Sumatif Tengah Semester
5	November 2026	4	0	4	Kegiatan belajar efektif
6	Desember 2026	4	2	2	Minggu ke-3 dan 4: Asesmen Sumatif Akhir Semester & Libur Semester
Total		**25**	**5**	**20**	

Distribusi Alokasi Waktu (7 Tujuan Pembelajaran)

No	Tujuan Pembelajaran (TP)	JP	Juli	Agustus	September	Oktober	November	Desember
1	**Gerak Dasar Lokomotor** – Melakukan variasi gerak berjalan, berlari, dan melompat dalam permainan sederhana	12	4	8				
2	**Gerak Dasar Non-Lokomotor** – Melakukan gerak membungkuk, memutar, meregang, dan menekuk dalam aktivitas pemanasan dan permainan	8		4	4			

3	**Gerak Dasar Manipulatif** – Melakukan gerak melempar, menangkap, dan menendang bola dengan koordinasi tangan-mata dan kaki-mata	12			8	4		
4	**Kebugaran Jasmani Sederhana** – Melakukan latihan kekuatan otot lengan, kaki, dan kelenturan tubuh melalui permainan	8				4	4	
5	**Permainan Sederhana** – Menerapkan kombinasi gerak lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dalam permainan tradisional/modifikasi	12				4	8	
6	**Aktivitas Hidup Sehat** – Mengidentifikasi dan mempraktikkan kebiasaan hidup bersih dan sehat (cuci tangan, gizi seimbang)	8					4	4
7	**Sportivitas dan Kerja Sama** – Menunjukkan perilaku tanggung jawab, kerja sama, dan menghargai lawan dalam aktivitas jasmani	4						4
Total JP		**64**	**4**	**12**	**12**	**12**	**16**	**8**

Keterangan:

- 1 pertemuan = 4 JP (4 x 35 menit = 140 menit)

- Total minggu efektif = 20 minggu x 4 JP = 80 JP (dialokasikan 64 JP untuk pembelajaran; 16 JP untuk asesmen formatif dan sumatif)
- TP 7 (Sportivitas dan Kerja Sama) diajarkan secara terintegrasi dalam setiap pertemuan, dengan penilaian khusus di akhir semester.

Jadwal Asesmen

No	Jenis	Materi/TP	Minggu	Bulan	Bentuk
1	Formatif 1	TP 1-2 (Gerak Lokomotor & Non-Lokomotor)	Minggu ke-4	Agustus	Unjuk kerja (praktik gerak) dan observasi
2	Formatif 2	TP 3 (Gerak Manipulatif)	Minggu ke-2	Oktober	Unjuk kerja (melempar, menangkap, menendang)
3	Sumatif Tengah Semester	TP 1-4 (Lokomotor, Non-Lokomotor, Manipulatif, Kebugaran)	Minggu ke-3	Oktober	Tes praktik dan portofolio (catatan perkembangan)
4	Formatif 3	TP 5-6 (Permainan Sederhana, Hidup Sehat)	Minggu ke-2	November	Unjuk kerja (permainan) dan penugasan (poster cuci tangan)
5	Sumatif Akhir Semester	TP 1-7 (Semua TP)	Minggu ke-3	Desember	Tes praktik (permainan lengkap) dan penilaian sikap (sportivitas)

Rencana Kegiatan Kokurikuler

Dimensi Profil Lulusan (Permendikdasmen No. 10 Tahun 2025): Beriman dan Bertakwa kepada Tuhan YME, Berkebinekaan Global, Gotong Royong, Mandiri, Bernalar Kritis, Kreatif.

Tema Kokurikuler	Dimensi Profil Lulusan	Alokasi	Bulan	Keterangan
Olahraga Tradisional untuk Kebersamaan – Mengenal dan mempraktikkan permainan tradisional (bentengan, gobak sodor) serta nilai gotong royong dan sportivitas	Gotong Royong, Berkebinekaan Global, Mandiri	8 JP (2 pertemuan)	September	Dilaksanakan di luar jam pelajaran inti (hari Sabtu); melibatkan orang tua sebagai pendamping

Hidup Sehat di Sekolahku – Kampanye cuci tangan pakai sabun dan konsumsi makanan bergizi melalui permainan dan kreasi poster	Beriman dan Bertakwa, Bernalar Kritis, Kreatif	4 JP (1 pertemuan)	November	Terintegrasi dengan TP 6 (Aktivitas Hidup Sehat); hasil poster dipajang di mading sekolah

Catatan:

- Kegiatan kokurikuler ini bersifat penguatan dari pembelajaran inti dan tidak mengurangi alokasi JP prosem.
- Penilaian kokurikuler menggunakan rubrik observasi sikap (dimensi Profil Lulusan) dan produk (poster).