

PROGRAM SEMESTER
TAHUN PELAJARAN 2021/2022

Sekolah : SDN Ruang-Kelas.com
Kelas / Semester : IV / 1
Mata Pelajaran : PJOK
Bab 1 : Permainan Bola Besar

Kompetensi Dasar	Indikator	Materi Pokok	AW	Juli					Agustus					Sepetember					Oktober					Nopember					Desember					Ket
				1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	
3.1 Memahami variasi gerak dasar lokomotor, non lokomotor, dan manipulatif sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha, dan keterhubungan dalam permainan bola besar sederhana dan atau tradisional. 4.1 mempraktikkan variasi gerak dasar lokomotor, non lokomotor, dan manipulatif sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha, dan keterhubungan dalam permainan bola besar sederhana dan atau tradisional.	3.1.1 Menjelaskan macam-macam permainan bola besar.	Mengenal Permainan Bola Besar	4 JP			X																												
	4.1.1 Menunjukkan contoh macam-macam permainan bola besar dengan cara memainkannya.																																	
	3.1.2 Mengidentifikasi variasi gerak dasar lokomotor pada permainan bola besar	Variasi gerak lokomotor pada permainan sepak bola	4 JP				X																											
	4.1.2 Memperagakan variasi gerak dasar lokomotor pada permainan bola besar dengan terampil.																																	

(_____)
(_____)

()

()

PROGRAM SEMESTER
TAHUN PELAJARAN 2021/2022

Sekolah : SDN Ruang-Kelas.com
Kelas / Semester : IV / 1
Mata Pelajaran : PJOK
Bab 2 : Permainan Bola Kecil

Kompetensi Dasar	Indikator	Materi Pokok	AW	Juli					Agustus					Sepetember					Oktober					Nopember					Desember					Ket
				1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	
3.2 Memahami variasi gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha, dan keterhubungan dalam permainan bola kecil sederhana dan atau tradisional. 4.2 mempraktikkan variasi gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha, dan keterhubungan dalam permainan bola kecil sederhana dan atau tradisional.	3.2.1 Menjelaskan macam-macam permainan bola kecil. 4.2.1 Memperagakan berbagai macam permainan bola kecil dala suatu permainan sederhana.	▪ Mengenal permainan bola kecil	4 JP								X																							
	3.2.2 Menguraikan variasi gerak dasar lokomotor pada permainan bola kecil dengan benar. 4.2.2 Menunjukkan contoh gerak dasar lokomotor pada permainan bola	▪ Variasi gerak dasar lokomotor pada permainan bola kecil	4 JP								X																							



Mengetahui
Kepala Sekolah

(_____)
(_____)

.....,2020
Guru PJOK

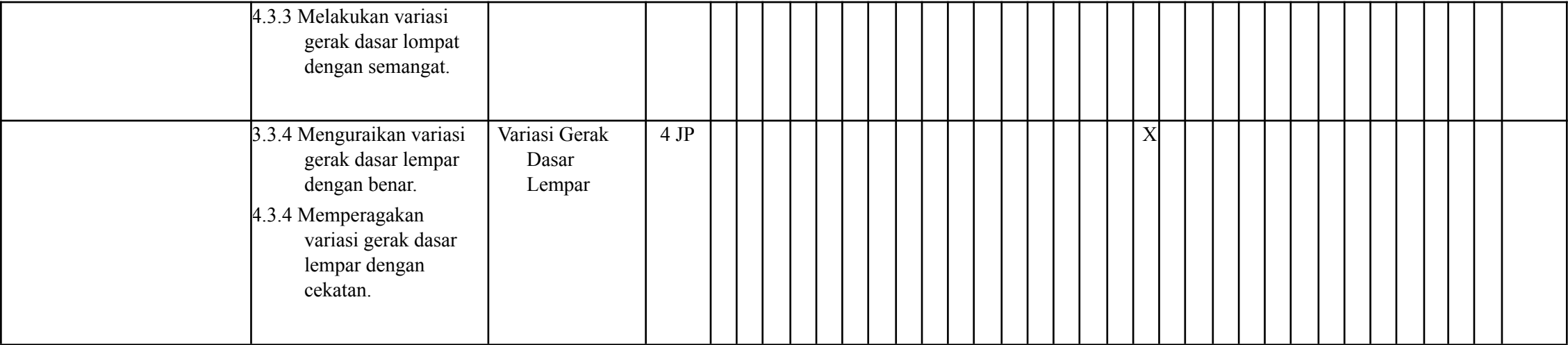
(_____)
(_____)



PROGRAM SEMESTER
TAHUN PELAJARAN 2021/2022

Sekolah : SDN Ruang-Kelas.com
Kelas / Semester : IV / 1
Mata Pelajaran : PJOK
Bab 3 : Gerak Dasar Jalan, Lari, Lompat, dan Lempar

Kompetensi Dasar	Indikator	Materi Pokok	AW	Juli					Agustus					Sepetember					Oktober					Nopember					Desember					Ket
				1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	
3.3 Memahami variasi gerak dasar jalan, lari, lompat, dan lempar melalui permainan/olahraga yang dimodifikasi dan atau olahraga tradisional. 4.3 Mempraktikkan variasi gerak dasar jalan, lari, lompat, dan lempar melalui permainan/olahraga dan atau olahraga tradisional.	3.3.1 Menjelaskan variasi gerak dasar jalan yang benar. 4.3.1 Memperagakan variasi gerak dasar jalan bersama teman sekelasnya dengan benar.	Variasi gerak dasar jalan	4 JP														X																	
	3.3.2 Menganalisis variasi gerak dasar lari yang tepat. 4.3.2 Mempraktikkan variasi gerak dasar lari di bawah bimbingan guru dengan terampil.	Variasi gerak dasar lari	4 JP															X																
	3.3.3 Mengidentifikasi variasi gerak dasar lompat dengan tepat.	Variasi Gerak Dasar Lompat	4 JP																	X														



(_____)
(_____)

()

()



PROGRAM SEMESTER
TAHUN PELAJARAN 2021/2022

Sekolah : SDN Ruang-Kelas.com
Kelas / Semester : IV / 1
Mata Pelajaran : PJOK
Bab 4 : Gerak Dasar Bela Diri

Kompetensi Dasar	Indikator	Materi Pokok	AW	Juli					Agustus					Sepetember					Oktober					Nopember					Desember					Ket
				1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	
3.4 Menerapkan gerak dasar lokomotor dan nonlokomotor untuk membentuk gerak dasar seni bela diri. 4.4 Mempraktikkan gerak dasar lokomotor dan nonlokomotor untuk membentuk gerak dasar seni bela diri.	3.4.1 Menjelaskan gerak lokomotor pencak silat dengan benar. 3.4.2 Menguraikan langka-langkah gerak pencak silat dengan tepat.	▪ Gerak lokomotor pencak silat	4 JP																															
	4.4.1 Memperagakan gerak lokomotor pencak silat dengan terampil. 4.4.2 Memperagakan langkah-langkah gerak pencak silat dengan semangat.																																	
	3.4.3 Mendeskripsikan gerak nonlokomotor pencak silat dengan benar. 3.4.4 Mengidentifikasi langkah-langkah gerak nonlokomotor	Gerak nonlokomotor pencak silat	4 JP																															

[illegible]



Mengetahui
Kepala Sekolah

(_____)
(_____)

.....,2020
Guru PJOK

(_____)
(_____)

PROGRAM SEMESTER
TAHUN PELAJARAN 2021/2022

Sekolah : SDN Ruang-Kelas.com
Kelas / Semester : IV / 1
Mata Pelajaran : PJOK
Bab 5 : Aktiviatas Kebugaran Jasmani

Kompetensi Dasar	Indikator	Materi Pokok	AW	Juli					Agustus					Sepetember					Oktober					Nopember					Desember					Ket
				1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	
3.5 Memahami berbagai bentuk aktivitas kebugaran jasmani melalui berbagai latihan; daya tahan, kekuatan, kecepatan, dan kelincahan untuk mencapai berat badan ideal. 4.5 Mempraktikkan berbagai bentuk aktivitas kebugaran jasmani melalui berbagai latihan; daya tahan, kekuatan, kecepatan, dan kelincahan untuk mencapai berat badan ideal.	3.5.1 Menjelaskan upaya meningkatkan daya tahan tubuh. 3.5.2 Mengidentifikasi bentuk-bentuk latihan untuk meningkatkan kecepatan tubuh dengan benar.	▪ Daya Tahan dan Kekuatan	4 JP																															
	4.5.1 Melakukan aktivitas yang dapat meningkatkan daya tahan tubuh. 4.5.2 Menunjukkan bentuk-bentuk latihan untuk meningkatkan kekuatan tubuh.																																	
	3.5.3 Menguraikan cara meningkatkan	▪ Kecepatan dan Kelincahan	4 JP																															

[illegible]

Mengetahui Kepala Sekolah

()

.....,2020
Guru PJOK

()



()

()