Program Semester (Prosem)

Identitas

Komponen	Detail
Mata Pelajaran	PJOK (Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan)
Kelas / Semester	2 / Genap (Semester 2)
Fase	A
Tahun Ajaran	2026/2027
Nama Guru	
NIP	
Sekolah	

Capaian Pembelajaran (CP)

Fase A (Kelas 1-2)

Pada akhir Fase A, peserta didik mampu menguasai konsep gerak fundamental (lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif) dengan kesadaran akan ruang, waktu, dan arah. Peserta didik mampu menerapkan pola gerak dasar dalam aktivitas permainan sederhana, aktivitas senam, dan aktivitas gerak berirama. Peserta didik mampu menunjukkan pemahaman tentang pentingnya aktivitas fisik untuk kesehatan, kebersihan diri, dan keselamatan.

CP yang relevan untuk Semester Genap:

1. Peserta didik mampu mempraktikkan variasi pola gerak dasar lokomotor (berjalan, berlari, melompat, meloncat) dalam permainan sederhana.
2. Peserta didik mampu mempraktikkan variasi pola gerak dasar non-lokomotor (membungkuk, memutar, mengayun, menekuk) dalam permainan sederhana.
3. Peserta didik mampu mempraktikkan variasi pola gerak dasar manipulatif (melempar, menangkap, menendang, memukul) dalam permainan sederhana.
4. Peserta didik mampu mempraktikkan aktivitas senam lantai sederhana.
5. Peserta didik mampu mempraktikkan aktivitas gerak berirama dengan iringan musik.
6. Peserta didik mampu menunjukkan perilaku hidup bersih dan sehat dalam kehidupan sehari-hari.

Analisis Minggu Efektif — Genap (Semester 2)

No	Bulan	Jumlah Minggu	Minggu Tidak Efektif	Minggu Efektif	Keterangan
1	Januari 2027	4	1	3	Libur Tahun Baru (1 Jan) + libur akhir semester
2	Februari 2027	4	0	4	Kegiatan belajar efektif
3	Maret 2027	4	1	3	Isra' Mi'raj (27 Rajab)
4	April 2027	4	1	3	Libur Hari Raya Idul Fitri (perkiraan)
5	Mei 2027	4	1	3	Libur Hari Raya Idul Fitri + Hari Buruh (1 Mei) + Kenaikan Isa Almasih
6	Juni 2027	4	2	2	Libur Hari Lahir Pancasila (1 Jun) + persiapan kenaikan kelas
Total		**24**	**6**	**18**	

Total Jam Pelajaran Efektif: 18 minggu x 4 JP = **72 JP**

Distribusi Alokasi Waktu

No	Tujuan Pembelajaran (TP)	JP	Jan	Feb	Mar	Apr	Mei	Jun	Ket
1	**TP 1:** Mempraktikkan variasi pola gerak dasar lokomotor (berjalan, berlari, melompat, meloncat) dalam permainan sederhana	12	4	8					
2	**TP 2:** Mempraktikkan	8		4	4				

	variasi pola gerak dasar non-lokomotor (membungkuk, memutar, mengayun, menekuk) dalam permainan sederhana								
3	**TP 3:** Mempraktikkan variasi pola gerak dasar manipulatif (melempar, menangkap, menendang, memukul) dalam permainan sederhana	12			8	4			
4	**TP 4:** Mempraktikkan aktivitas senam lantai sederhana (sikap kayang, sikap lilin, guling depan)	12				8	4		
5	**TP 5:** Mempraktikkan aktivitas gerak berirama dengan iringan musik	12					8	4	
6	**TP 6:** Menunjukkan perilaku hidup bersih dan sehat dalam kehidupan sehari-hari	8	4	4					Terintegrasi
7	**TP 7:** Menerapkan keselamatan dalam aktivitas fisik dan permainan	8	4			4			Terintegrasi
Total JP		**72**	**12**	**16**	**12**	**16**	**12**	**4**	

Catatan:

- TP 6 dan TP 7 bersifat terintegrasi (dilaksanakan bersamaan dengan TP 1-5).
- Setiap pertemuan = 4 JP (1 kali tatap muka per minggu).
- Alokasi JP per TP sudah termasuk asesmen formatif.

Jadwal Asesmen

No	Jenis	Materi/ TP	Minggu ke-	Bulan	Bentuk
1	Formatif 1	TP 1	Minggu 3	Januari	Praktik (observasi gerak lokomotor)
2	Formatif 2	TP 2	Minggu 6	Februari	Praktik (observasi gerak non-lokomotor)
3	Formatif 3	TP 3	Minggu 9	Maret	Praktik (observasi gerak manipulatif)
4	Formatif 4	TP 4	Minggu 12	April	Praktik (senam lantai sederhana)
5	Formatif 5	TP 5	Minggu 15	Mei	Praktik (gerak berirama)
6	**Sumatif Tengah Semester**	TP 1-3	Minggu 8	Maret	Praktik + portofolio (video gerakan)
7	**Sumatif Akhir Semester**	TP 1-7	Minggu 17-18	Juni	Praktik + unjuk kerja (permainan terpadu)

Rencana Kegiatan Kokurikuler

Tema Kokurikuler	Dimensi Profil Lulusan	Alokasi	Bulan	Keterangan
Olahraga Tradisional	Bergotong Royong, Kreatif, Berkebinekaan Global	8 JP (2 pertemuan)	Februari	Mengenal dan mempraktikkan permainan tradisional (bentengan, gobak sodor, engklek)
Gaya Hidup Sehat	Bernalar Kritis, Mandiri	8 JP (2 pertemuan)	April	Proyek membuat poster dan video tentang cuci tangan, gizi seimbang, dan kebersihan diri

Senam Kreasi Nusantara	Kreatif, Berkebinekaan Global	8 JP (2 pertemuan)	Mei	Menciptakan gerak berirama sederhana yang terinspirasi dari tarian daerah

Catatan: Kegiatan kokurikuler dilaksanakan di luar jam pelajaran reguler atau diintegrasikan dengan jam pelajaran tertentu sesuai kebutuhan, dengan tetap mengacu pada Permendikdasmen No. 10 Tahun 2025 tentang penguatan Profil Lulusan.