

Berikut adalah **Program Semester (Promes) PJOK Kelas 6 SD Semester 1 dan 2** secara lengkap, mengacu pada **Implementasi Kurikulum Merdeka**:

PROGRAM SEMESTER (PROMES)

Mata Pelajaran: PJOK

Kelas: 6 (Enam)

Semester: 1 dan 2

Tahun Pelajaran: 2025/2026

Satuan Pendidikan: (Silakan isi nama sekolah Anda)

SEMESTER 1

Minggu Ke-	Alokasi Waktu	Materi / Kompetensi	Keterangan
1	2 JP	Pengenalan PJOK dan peraturan keselamatan	Awal Tahun Ajaran
2-3	4 JP	Kombinasi gerak dasar lokomotor dan non-lokomotor dalam permainan bola besar (modifikasi sepak bola / bola tangan)	Koordinasi dan kerjasama
4-5	4 JP	Kombinasi gerak dasar manipulatif (lempar, tangkap, tendang) dalam permainan bola besar	Fokus keterampilan teknik dasar
6-7	4 JP	Kombinasi gerak dalam permainan bola kecil (modifikasi rounders / kasti)	Strategi tim dan peran individu
8-9	4 JP	Kebugaran jasmani melalui permainan dan latihan berkelompok	Latihan kelincahan, kekuatan, daya tahan
10	2 JP	Aktivitas senam lantai (guling depan, belakang, loncat harimau)	Keseimbangan & kelenturan
11	2 JP	Aktivitas ritmik: kombinasi gerak berirama (senam irama, tarian sederhana)	Irama dan koordinasi
12	2 JP	Aktivitas air: pengenalan teknik keselamatan dan renang gaya dada (simulasi/kolam)	Sesuai fasilitas sekolah
13	2 JP	Permainan tradisional (egrang, bakiak, gobak sodor, dll.)	Pelestarian budaya lokal
14	2 JP	Evaluasi praktik permainan & kebugaran	Penilaian formatif
15	2 JP	Refleksi dan rangkuman materi semester 1	Penilaian sumatif

Minggu Ke-	Alokasi Waktu	Materi / Kompetensi	Keterangan
16	-	Penilaian Akhir Semester (PAS)	Ujian tertulis dan praktik

SEMESTER 2

Minggu Ke-	Alokasi Waktu	Materi / Kompetensi	Keterangan
1	2 JP	Pengantar semester 2 & refleksi semester 1	Penanaman motivasi belajar
2-3	4 JP	Kombinasi gerak dalam aktivitas atletik (lari cepat, lompat jauh, lempar lembing kecil)	Fokus pada teknik dan keselamatan
4-5	4 JP	Latihan kebugaran jasmani lanjutan (sirkuit, permainan)	Evaluasi daya tahan
6-7	4 JP	Aktivitas senam lantai lanjutan (kombinasi rangkaian gerak)	Kreativitas dan kepercayaan diri
8	2 JP	Aktivitas ritmik lanjutan (gerak berirama dengan alat sederhana)	Senam irama atau tari daerah
9	2 JP	Aktivitas air lanjutan (teknik renang dasar dan keselamatan diri)	Simulasi penyelamatan
10-11	4 JP	Permainan bola besar lanjutan (strategi & aturan pertandingan)	Disiplin dan sportivitas
12-13	4 JP	Permainan bola kecil lanjutan (rounders / kasti kompetitif)	Peran dan kerja sama tim
14	2 JP	Permainan tradisional / modifikasi untuk penguatan karakter	Inovasi permainan anak
15	2 JP	Penilaian praktik dan refleksi akhir tahun	Evaluasi menyeluruh
16	-	Penilaian Akhir Tahun (PAT)	Ujian praktik dan tertulis

KETERANGAN:

- **JP (Jam Pelajaran)** per minggu: 2 JP
- **Total Minggu Efektif per Semester:** ±16 minggu
- Promes ini bersifat **fleksibel** dan dapat disesuaikan dengan:
 - Kalender akademik daerah/sekolah
 - Hari libur nasional

- Sarana & prasarana yang tersedia

Jika Anda memerlukan versi dalam format **Excel / Word** atau tambahan **Prota (Program Tahunan)** PJOK Kelas 6, silakan beri tahu. Saya siap bantu.