Program Tahunan (Prota)

Identitas

Komponen	Detail
Satuan Pendidikan	
Alamat	
Mata Pelajaran	PJOK (Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan)
Kelas	1
Fase	A
Tahun Ajaran	2026/2027
Guru	
NIP	

Capaian Pembelajaran (CP) Fase A

Pada akhir fase A, peserta didik mampu menguasai konsep dan praktik variasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif sesuai dengan potensi dan kreativitas yang dimiliki. Peserta didik mampu menunjukkan pemahaman dan praktik aktivitas jasmani untuk pengembangan kebugaran jasmani, pola gerak dasar, serta pengenalan aktivitas senam dan aktivitas ritmik. Peserta didik mampu menunjukkan perilaku hidup sehat dan keselamatan dalam aktivitas fisik di lingkungan sekolah dan rumah.

Elemen CP yang dikembangkan:

1. **Keterampilan Gerak** — Pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif.
2. **Pengetahuan Gerak** — Pemahaman konsep, prinsip, dan prosedur gerak.
3. **Pemanfaatan Gerak** — Aktivitas pengembangan kebugaran jasmani, senam, aktivitas ritmik, dan permainan.
4. **Pengembangan Karakter dan Internalisasi Nilai-nilai Gerak** — Disiplin, kerja sama, percaya diri, sportivitas, dan tanggung jawab.
5. **Kesehatan dan Keselamatan** — Pola hidup sehat, kebersihan diri, dan keselamatan dalam aktivitas fisik.

Analisis Alokasi Waktu — Semester 1 (Ganjil)

Bulan	Minggu Efektif	Keterangan
Juli	2	Awal semester, MPLS (1 minggu), efektif 1 minggu
Agustus	4	Efektif penuh
September	4	Efektif penuh
Oktober	4	Efektif penuh
November	4	Efektif penuh
Desember	2	PAS (1 minggu), libur semester (1 minggu)
Total	**20**	1 JP = 35 menit, 1 pertemuan = 4 JP

Analisis Alokasi Waktu — Semester 2 (Genap)

Bulan	Minggu Efektif	Keterangan
Januari	4	Efektif penuh
Februari	4	Efektif penuh
Maret	3	PTS (1 minggu), efektif 3 minggu
April	2	Libur Idul Fitri (2 minggu), efektif 2 minggu
Mei	4	Efektif penuh
Juni	2	PAT (1 minggu), libur semester (1 minggu)
Total	**19**	1 JP = 35 menit, 1 pertemuan = 4 JP

Program Tahunan — Semester 1 (Ganjil)

No	Tujuan Pembelajaran	Materi Pokok	Alokasi Waktu (JP)	Bulan Pelaksanaan	Keterangan
1	Melalui permainan sederhana, peserta didik mampu	Gerak Dasar Lokomotor (Berjalan, Berlari,	16 JP (4 pertemuan)	Juli-Agustus	Mengintegrasikan permainan tradisional seperti

	mempraktikkan variasi pola gerak dasar lokomotor (berjalan, berlari, melompat, meloncat) dengan koordinasi yang baik serta menunjukkan sikap percaya diri dan disiplin.	Melompat, Meloncat)			engklek dan lompat tali
2	Melalui aktivitas simulasi dan demonstrasi, peserta didik mampu mempraktikkan variasi pola gerak dasar non-lokomotor (membungkuk, memutar, mengayun, menekuk) dengan kesadaran ruang dan menunjukkan sikap kerja sama.	Gerak Dasar Non-Lokomotor (Membungkuk, Memutar, Mengayun, Menekuk)	16 JP (4 pertemuan)	Agustus-September	Dikombinasikan dengan aktivitas senam sederhana
3	Melalui permainan bola dan alat sederhana, peserta didik mampu mempraktikkan variasi pola gerak dasar manipulatif (melempar, menangkap, menendang, memukul) dengan kontrol yang baik serta menunjukkan sikap sportivitas.	Gerak Dasar Manipulatif (Melempar, Menangkap, Menendang, Memukul)	16 JP (4 pertemuan)	September-Oktober	Menggunakan bola plastik, bola karet, dan alat modifikasi
4	Melalui aktivitas permainan dan latihan, peserta didik mampu mempraktikkan kombinasi gerak	Kombinasi Gerak Dasar dalam Permainan Sederhana	16 JP (4 pertemuan)	Oktober-November	Permainan estafet, kucing-kucingan, dan lompat rintangan

	dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dalam rangkaian gerak sederhana serta menunjukkan sikap tanggung jawab.				
5	Melalui aktivitas bermain dan refleksi, peserta didik mampu mengidentifikasi dan mempraktikkan kebiasaan hidup sehat (cuci tangan, menjaga kebersihan diri, memakai pakaian olahraga) serta menerapkan keselamatan saat beraktivitas fisik.	Pengenalan Hidup Sehat dan Keselamatan dalam Aktivitas Fisik	8 JP (2 pertemuan)	November	Proyek "Aku Anak Sehat" (refleksi dan praktik kebiasaan sehat)
	Asesmen Sumatif Semester 1		4 JP (1 pertemuan)	Desember	PAS (praktik dan teori sederhana)

Program Tahunan — Semester 2 (Genap)

No	Tujuan Pembelajaran	Materi Pokok	Alokasi Waktu (JP)	Bulan Pelaksanaan	Keterangan
6	Melalui aktivitas permainan dan latihan berulang, peserta didik mampu mempraktikkan gerak dasar untuk melatih kebugaran jasmani (kekuatan, kelenturan, keseimbangan, kecepatan) dengan benar serta	Aktivitas Pengembangan Kebugaran Jasmani Sederhana	16 JP (4 pertemuan)	Januari-Februari	Latihan kekuatan otot lengan dan kaki, kelenturan tubuh, keseimbangan statis dan dinamis

	menunjukkan sikap pantang menyerah.				
7	Melalui aktivitas senam lantai sederhana, peserta didik mampu mempraktikkan gerak dasar senam (guling depan, sikap lilin, kayang dengan bantuan) dengan teknik yang aman serta menunjukkan sikap percaya diri.	Gerak Dasar Senam Lantai Sederhana	16 JP (4 pertemuan)	Februari-Maret	Menggunakan matras, dengan pendampingan dan bantuan guru
8	Melalui aktivitas ritmik dengan iringan musik/tepuk, peserta didik mampu mempraktikkan gerak berirama (berjalan, berlari, melompat sesuai irama) dengan koordinasi gerak dan menunjukkan sikap kreatif.	Gerak Berirama (Aktivitas Ritmik)	12 JP (3 pertemuan)	Maret-April	Kombinasi tepuk tangan, nyanyian, dan lagu anak-anak
9	Melalui permainan tradisional dan modifikasi, peserta didik mampu mempraktikkan variasi gerak dasar dalam permainan beregu (boi-boian, gobak sodor, benteng-bentengan) dengan mengikuti aturan sederhana serta menunjukkan sikap kerja sama dan sportivitas.	Permainan Tradisional dan Modifikasi Beregu	16 JP (4 pertemuan)	April-Mei	Mengenalkan permainan tradisional daerah setempat
10	Melalui proyek sederhana dan refleksi, peserta didik mampu mengidentifikasi	Pola Hidup Sehat dan Keselamatan Lingkungan	8 JP (2 pertemuan)	Mei	Proyek "Gaya Hidup Sehatku" (jurnal aktivitas harian)

	dan mempraktikkan pola hidup sehat (makanan bergizi, istirahat cukup, olahraga teratur) serta menjaga keselamatan di lingkungan sekolah dan rumah.				
	Asesmen Sumatif Semester 2		4 JP (1 pertemuan)	Juni	PAT (praktik dan teori sederhana)

Catatan Pendekatan Deep Learning

Pembelajaran PJOK kelas 1 menggunakan **Pendekatan Deep Learning** dengan prinsip:

1. **Pembelajaran Berbasis Pengalaman (Experiential Learning)** — Setiap aktivitas diawali dengan pengalaman langsung melalui gerak dan permainan.
2. **Pembelajaran Bermakna (Meaningful Learning)** — Materi dikaitkan dengan kehidupan sehari-hari peserta didik dan permainan tradisional yang dikenal.
3. **Pembelajaran Kolaboratif (Collaborative Learning)** — Aktivitas dirancang dalam bentuk permainan beregu dan kerja sama.
4. **Pembelajaran Reflektif (Reflective Learning)** — Setiap akhir pertemuan terdapat sesi refleksi berupa tanya jawab dan jurnal gerak sederhana (gambar atau cerita).
5. **Asesmen Autentik** — Penilaian dilakukan melalui observasi gerak, portofolio aktivitas, dan proyek sederhana.

Distribusi Jam Pelajaran

Semester	Jumlah Pertemuan	Jam Pelajaran Efektif	Jam Pelajaran Asesmen	Total JP
Semester 1	19	72 JP	4 JP	76 JP
Semester 2	18	68 JP	4 JP	72 JP
Total	**37**	**140 JP**	**8 JP**	**148 JP**