

PROGRAM SEMESTER

Tahun Pelajaran : 20.../20....
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan

Kelas/Semester : VII / Ganjil
Alokasi Waktu : 3 Jam / Minggu

Materi Pokok / Kompetensi Dasar	Jml JP	JULI					Agustus					September					Oktober					November					Desember					Ket
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4		1	2	3	4		1	2	3	4		1	2	3	4		
3.1 Memahami gerak spesifik dalam berbagai permainan bola besar sederhana dan atau tradisional*)	15 JP	M P L S		3	3	3	3	3																								
4.1 Mempraktikkan gerak spesifik dalam berbagai permainan bola besar sederhana dan atau tradisional																																
3.2 Memahami gerak spesifik dalam berbagai permainan bola kecil sederhana dan atau tradisional. *)	12 JP									3	3	3	3																			
4.2 Mempraktikkan gerak spesifik dalam berbagai permainan bola kecil sederhana dan atau tradisional. *)																																
3.3 Memahami gerak spesifik jalan, lari, lompat, dan lempar dalam berbagai permainan sederhana dan atau tradisional. *)	12 JP													3	3			3	3													
4.3 Mempraktikkan gerak spesifik jalan, lari, lompat, dan lempar dalam berbagai permainan sederhana dan atau tradisional. *)																																
3.4 Memahami gerak spesifik seni beladiri. **)	12 JP																		3	3												
4.4 Mempraktikkan gerak spesifik seni beladiri. **)																					3	3										
3.5 Memahami konsep latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan (daya tahan, kekuatan, komposisi tubuh, dan kelenturan) dan pengukuran hasilnya	12 JP																															
4.5 Mempraktikkan latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan (daya tahan, kekuatan, komposisi tubuh, dan kelenturan) dan pengukuran hasilnya																																
Jumlah Jam Efektif	63 JP		3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3		3	3	3	3		3	3	3	3		3		3				
Jumlah Jam Cadangan	0 JP																															
Jumlah Jam Total Semester Ganjil	63 JP		3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3		3	3	3	3		3	3	3	3		3		3				

Mengetahui,
Kepala Sekolah

.....
NIP.

Lebak, 20....

Guru Mata Pelajaran

.....
NIP.

PROGRAM SEMESTER

Tahun Pelajaran : 20.../20...
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan

Kelas/Semester : VII / Genap
Alokasi Waktu : 3 Jam / Minggu

Materi Pokok / Kompetensi Dasar		Jml JP	Januari					Februari				Maret					April					Mei					Juni					Ket					
			1	2	3	4	5	1	2	3	4		1	2	3	4		1	2	3	4		1	2	3	4	5	1	2	3	4						
3.6	Memahami berbagai keterampilan dasar spesifik senam lantai	9 JP	L i b u r S e m e s t e r	3	3	3					P T S					U j i a n N a s i o n a l	U j i a n N a s i o n a l					L i b u r R a m a d h a n & I d u l F i t r i					P e n i l a i a n A k h i r T a h u n										
4.6	Mempraktikkan berbagai keterampilan dasar spesifik senam lantai																																				
3.7	Memahami variasi dan kombinasi gerak berbentuk rangkaian langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) tanpa/dengan musik sebagai pembentuk gerak pemanasan dalam aktivitas gerak berirama	12 JP						3	3	3		3																									
4.7	Mempraktikkan variasi dan kombinasi gerak berbentuk rangkaian langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) tanpa/dengan musik sebagai pembentuk gerak pemanasan dalam aktivitas gerak berirama																																				
3.8	Memahami gerak spesifik salah satu gaya renang dengan koordinasi yang baik. ***)	9 JP												3	3			3																			
4.8	Mempraktikkan konsep gerak spesifik salah satu gaya renang dengan koordinasi yang baik. ***)																																				
3.9	Memahami perkembangan tubuh remaja yang meliputi perubahan fisik sekunder dan mental.	12 JP																			3		3	3		3											
4.9	Memaparkan perkembangan tubuh remaja yang meliputi perubahan fisik sekunder dan mental.																																				
3.10	Memahami pola makan sehat, bergizi dan seimbang serta pengaruhnya terhadap kesehatan.	15 JP																																			
4.10	Memaparkan pola makan sehat, bergizi dan seimbang serta pengaruhnya terhadap kesehatan.																												3	3							
Jumlah Jam Efektif		57 JP		3	3	3	3	3	3	3		3	3	3			3	3	3		3	3	3			3	3	3									
Jumlah Jam Cadangan		0 JP																																			
Jumlah Jam Total Semester Genap		57 JP		3	3	3	3	3	3	3		3	3	3			3	3	3		3	3	3			3	3	3									

Mengetahui,
Kepala Sekolah

.....
NIP.

Lebak, 20....

Guru Mata Pelajaran

.....
NIP.

