

PROGRAM SEMESTER

Sekolah : SMP Negeri 1 Kalimanggis
 Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan
 Kelas/Semester : VIII/1
 Kompetensi Inti :

3. Memahami dan menerapkan pengetahuan (faktual, konseptual, dan prosedural) berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya terkait fenomena dan kejadian tampak mata.
4. Mengolah, menyaji, dan menalar dalam ranah konkret (menggunakan, mengurai, merangkai, memodifikasi, dan membuat) dan ranah abstrak (menulis, membaca, menghitung, menggambar, dan mengarang) sesuai dengan yang dipelajari di sekolah dan sumber lain yang sama dalam sudut pandang/teori.

Kompetensi Dasar	Indikator Pencapaian Kompetensi	Materi Pembelajaran	Alokasi Waktu	Juli			Agustus					September					Oktober					November					Desember				
				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
Bab 1 3.1 Memahami variasi gerak spesifik dalam berbagai permainan bola besar sederhana dan atau tradisional. 4.1 mempraktikkan variasi gerak spesifik dalam berbagai permainan bola besar sederhana dan atau tradisional.	1. Menjelaskan tentang beberapa variasi aktivitas pembelajaran dalam permainan sepak bola. 2. Menjelaskan tentang aktivitas pembelajaran menghentikan bola dengan kaki bagian dalam. 3. Menjelaskan tentang teknik di dalam memainkan permainan bola voli. 4. Menjelaskan tentang beberapa aktivitas bermain melempar bola basket. 5. Menjelaskan tentang beberapa aktivitas bermain menembak bola pada permainan bola basket.	1. Permainan Sepak Bola. 2. Permainan Bola Voli. 3. Permainan Bola Basket.	... JP																												

Mengetahui
 Kepala sekolah SMP Negeri 1 Kalimanggis

Kuningan, juli 2021
 Guru Mata Pelajaran

Drs. Wowo Wibawa, M.M.Pd
 NIP.196401111998021001

Mochamad Ismet Novelit, S.Pd

PROGRAM SEMESTER

Sekolah : SMP/MTs.....
 Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan
 Kelas/Semester : VIII/1
 Kompetensi Inti :

3. Memahami dan menerapkan pengetahuan (faktual, konseptual, dan prosedural) berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya terkait fenomena dan kejadian tampak mata.
4. Mengolah, menyaji, dan menalar dalam ranah konkret (menggunakan, mengurai, merangkai, memodifikasi, dan membuat) dan ranah abstrak (menulis, membaca, menghitung, menggambar, dan mengarang) sesuai dengan yang dipelajari di sekolah dan sumber lain yang sama dalam sudut pandang/teori.

Kompetensi Dasar	Indikator Pencapaian Kompetensi	Materi Pembelajaran	Alokasi Waktu	Juli			Agustus					September					Oktober					November					Desember				
				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
Bab 2 3.2 Memahami variasi gerak spesifik dalam berbagai permainan bola kecil sederhana dan atau tradisional. 4.2 mempraktikkan variasi gerak spesifik dalam berbagai permainan bola kecil sederhana dan atau tradisional.	1. Menjelaskan tentang variasi dalam permainan <i>softball</i> . 2. Menjelaskan tentang beberapa aktivitas pembelajaran melambungkan dan menangkap bola. 3. Menjelaskan tentang beberapa cara untuk mempelajari permainan bulu tangkis. 4. Menjelaskan tentang beberapa aktivitas pembelajaran permainan tenis meja. 5. Menjelaskan tentang macam-macam variasi gerak spesifik permainan bulu tangkis.	1. Permainan <i>Softball</i> . 2. Permainan Bulu Tangkis. 3. Permainan Tenis Meja.	... JP																												

Mengetahui
 Kepala sekolah SMP Negeri 1 Kalimanggis

Kuningan, juli 2021
 Guru Mata Pelajaran

Drs. Wowo Wibawa, M.M.Pd
 NIP.196401111998021001

Mochamad Ismet Novelit, S.Pd

PROGRAM SEMESTER

Sekolah : SMP Negeri 1 Kuningan
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan
Kelas/Semester : VIII/1
Kompetensi Inti :

3. Memahami dan menerapkan pengetahuan (faktual, konseptual, dan prosedural) berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya terkait fenomena dan kejadian tampak mata.
4. Mengolah, menyaji, dan menalar dalam ranah konkret (menggunakan, mengurai, merangkai, memodifikasi, dan membuat) dan ranah abstrak (menulis, membaca, menghitung, menggambar, dan mengarang) sesuai dengan yang dipelajari di sekolah dan sumber lain yang sama dalam sudut pandang/teori.

Kompetensi Dasar	Indikator Pencapaian Kompetensi	Materi Pembelajaran	Alokasi Waktu	Juli			Agustus					September					Oktober					November					Desember				
				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
Bab 3 3.3 Memahami variasi gerak spesifik jalan, lari, lompat, dan lempar dalam berbagai permainan sederhana dan atau tradisional 4.3 Mempraktikkan variasi gerak spesifik jalan, lari, lompat, dan lempar dalam berbagai permainan sederhana dan atau tradisional	1. Menjelaskan tentang beberapa variasi gerak spesifik jalan cepat. 2. Menjelaskan tentang atletik melalui pembelajaran lari jarak pendek. 3. Menjelaskan tentang gerak spesifik lompat jauh dan tolak peluru. 4. Menjelaskan tentang macam-macam variasi dan kombinasi gerak spesifik dalam lompat jauh. 5. Menjelaskan tentang macam-macam cara memegang peluru.	1. Jalan Cepat dan Lari Jarak Pendek. 2. Lompat Jauh dan Tolak Peluru.	... JP																												

Mengetahui
Kepala sekolah SMP Negeri 1 Kalimanggis

Kuningan, juli 2021
Guru Mata Pelajaran

Drs. Wowo Wibawa, M.M.Pd
NIP.196401111998021001.

Mochamad Ismet Novelit, S.Pd

PROGRAM SEMESTER

Sekolah : SMP Negeri 1 Kalimanggis
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan
Kelas/Semester : VIII/1
Kompetensi Inti :

3. Memahami dan menerapkan pengetahuan (faktual, konseptual, dan prosedural) berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya terkait fenomena dan kejadian tampak mata.
4. Mengolah, menyaji, dan menalar dalam ranah konkret (menggunakan, mengurai, merangkai, memodifikasi, dan membuat) dan ranah abstrak (menulis, membaca, menghitung, menggambar, dan mengarang) sesuai dengan yang dipelajari di sekolah dan sumber lain yang sama dalam sudut pandang/teori.

Kompetensi Dasar	Indikator Pencapaian Kompetensi	Materi Pembelajaran	Alokasi Waktu	Juli			Agustus					September					Oktober					November					Desember				
				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
Bab 4 3.4 Memahami variasi gerak spesifik seni bela diri. 4.4 mempraktikkan variasi gerak spesifik seni bela diri.	1. Menjelaskan tentang dasar-dasar gerak tangkisan pencak silat. 2. Menjelaskan tentang variasi tangkisan secara berpasangan. 3. Menjelaskan tentang berbagai variasi gerak spesifik dalam bentuk wiralaga. 4. Menjelaskan tentang tangkisan atas satu dan sejajar dua tangan. 5. Menjelaskan tentang aktivitas sabung gerak spesifik tangkisan satu tangan (luar, dalam, atas, dan bawah), tangkisan dua tangan, tangkisan siku (dalam dan luar/tinggi dan rendah), tangkisan tutup depan dan samping dengan kaki, dilakukan berpasangan.	1. Variasi Gerak Tangkisan Pencak Silat. 2. Variasi Gerak Tangkisan dalam Bentuk Wiralaga.	... JP																												

Mengetahui
Kepala sekolah SMP Negeri 1 Kalimanggis

Kuningan, juli 2021
Guru Mata Pelajaran

Drs. Wowo Wibawa, M.M.Pd
NIP.196401111998021001

Mochamad Ismet Novelit, S.Pd

PROGRAM SEMESTER

Sekolah : SMP Negeri 1 Kalimanggis
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan
Kelas/Semester : VIII/1
Kompetensi Inti :

3. Memahami dan menerapkan pengetahuan (faktual, konseptual, dan prosedural) berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya terkait fenomena dan kejadian tampak mata.
4. Mengolah, menyaji, dan menalar dalam ranah konkret (menggunakan, mengurai, merangkai, memodifikasi, dan membuat) dan ranah abstrak (menulis, membaca, menghitung, menggambar, dan mengarang) sesuai dengan yang dipelajari di sekolah dan sumber lain yang sama dalam sudut pandang/teori.

Keterampilan di sekolah dan sumber lain yang sama dalam sudut pandang teori.																															
Kompetensi Dasar	Indikator Pencapaian Kompetensi	Materi Pembelajaran	Alokasi Waktu	Juli			Agustus					September					Oktober					November					Desember				
				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
Bab 5			... JP																												
3.5 Memahami konsep latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan (kecepatan, kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi) serta pengukuran hasilnya.	1. Menjelaskan tentang pengertian kebugaran jasmani secara bahasa dan istilah. 2. Menjelaskan tentang pengertian kekuatan dan daya tahan otot. 3. Menjelaskan tentang pengertian kelenturan persendian. 4. Menjelaskan tentang bentuk aktivitas latihan kekuatan dan daya tahan.	1. Pengertian Kebugaran Jasmani. 2. Bentuk Latihan Kebugaran Jasmani.																													
4.5 Mempraktikkan latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan (kecepatan, kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi) serta pengukuran hasilnya.	5. Menjelaskan tentang berbagai latihan untuk melatih kekuatan dan daya tahan otot perut.																														

Mengetahui
Kepala sekolah SMP Negeri 1 Kalimanggis

Kuningan, juli 2021
Guru Mata Pelajaran

Drs. Wowo Wibawa, M.M.Pd
NIP.196401111998021001

Mochamad Ismet Novelit, S.Pd