Program Semester (Prosem)

PJOK Kelas 6 Semester Ganjil

Tahun Ajaran 2026/2027

Identitas

Komponen	Detail
Mata Pelajaran	PJOK (Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan)
Kelas / Semester	6 / Ganjil (Semester 1)
Fase	Fase C
Tahun Ajaran	2026/2027
Alokasi Waktu	1 pertemuan/minggu x 4 JP (1 JP = 35 menit)

Capaian Pembelajaran (CP)

Pada akhir Fase C, peserta didik mampu menguasai konsep gerak dan keterampilan gerak fundamental dalam berbagai permainan dan olahraga tradisional, aktivitas senam, aktivitas gerak berirama, serta aktivitas air. Peserta didik mampu menunjukkan kemampuan kerjasama, toleransi, dan sportivitas dalam aktivitas jasmani. Peserta didik mampu menerapkan pola hidup sehat dan memahami perkembangan tubuh remaja.

CP yang direlevansikan untuk Semester Ganjil:

1. **CP 1:** Peserta didik mampu mempraktikkan variasi dan kombinasi gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dalam permainan bola besar (sepak bola, bola voli, bola basket) serta permainan bola kecil (kasti, rounders, bulu tangkis).
2. **CP 2:** Peserta didik mampu mempraktikkan variasi dan kombinasi gerak dasar senam lantai (guling depan, guling belakang, sikap lilin, kayang) dengan percaya diri.
3. **CP 3:** Peserta didik mampu mempraktikkan variasi gerak berirama melalui aktivitas senam irama dan gerak ritmik sederhana.
4. **CP 4:** Peserta didik mampu menerapkan pola hidup sehat, meliputi pengenalan gizi seimbang, bahaya narkoba, dan penyakit menular seksual secara sederhana.

Analisis Minggu Efektif — Ganjil (Semester 1)

No	Bulan	Jumlah Minggu	Minggu Tidak Efektif	Minggu Efektif	Keterangan
1	Juli 2026	4	2	2	Libur Tahun Baru Islam 1448 H (16-17 Juli), MPLS (minggu 1-2)
2	Agustus 2026	4	1	3	HUT RI (17 Agustus)
3	September 2026	4	0	4	-
4	Oktober 2026	4	1	3	Maulid Nabi Muhammad SAW (Oktober, menyesuaikan)
5	November 2026	4	0	4	-
6	Desember 2026	4	2	2	Penilaian Sumatif Akhir Semester & Libur Semester (minggu 3-4)
Total		**24**	**6**	**18**	

Keterangan Tambahan:

- Total Minggu Efektif: 18 minggu
- Total JP Efektif: 18 minggu x 4 JP = 72 JP
- Minggu Tidak Efektif: Libur nasional, MPLS, penilaian, dan libur semester

---

Distribusi Alokasi Waktu (7 TP)

No	Tujuan Pembelajaran (TP)	JP	Jul	Agt	Sep	Okt	Nov	Des	Ket
1	**TP 1:** Mempraktikkan variasi dan kombinasi gerak lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dalam **permainan sepak bola** (menggiring, mengoper, menembak) dengan kerjasama tim.	12	4	8					

2	**TP 2:** Mempraktikkan variasi dan kombinasi gerak dasar dalam **permainan bola voli** (passing bawah, passing atas, servis bawah) secara berpasangan/kelompok.	8		4	4				
3	**TP 3:** Mempraktikkan variasi dan kombinasi gerak dasar dalam **permainan kasti/ rounders** (melempar, menangkap, memukul, berlari) dengan aturan sederhana.	8			8				
4	**TP 4:** Mempraktikkan variasi gerak dasar **senam lantai** (guling depan, guling belakang, sikap lilin, kayang) dengan teknik yang benar.	12				8	4		
5	**TP 5:** Mempraktikkan variasi gerak berirama melalui **senam irama** (langkah dasar, ayunan lengan, koordinasi gerak dengan iringan musik).	8					8		
6	**TP 6:** Mengidentifikasi dan menerapkan **pola hidup sehat** (gizi seimbang, kebersihan diri, istirahat cukup) dalam kehidupan sehari-hari.	8					4	4	
7	**TP 7:** Mengidentifikasi **bahaya narkoba, rokok, dan minuman keras** serta cara menghindarinya (pencegahan penyalahgunaan zat adiktif).	8						8	
	Cadangan / Remedial	8						4	
Total		**72**	**4**	**12**	**12**	**8**	**16**	**16**	

Catatan Distribusi:

- **Bulan Juli:** 1 minggu efektif (MPLS selesai, langsung pembelajaran TP 1)
- **Bulan Agustus:** 3 minggu efektif (TP 1 dilanjutkan, TP 2 dimulai)
- **Bulan September:** 4 minggu efektif (TP 2 selesai, TP 3 dilaksanakan)

- **Bulan Oktober:** 3 minggu efektif (TP 4 dimulai)
- **Bulan November:** 4 minggu efektif (TP 4 selesai, TP 5 & TP 6 dilaksanakan)
- **Bulan Desember:** 3 minggu efektif (TP 6 selesai, TP 7 dilaksanakan, cadangan/ remedial, penilaian sumatif akhir)

Jadwal Asesmen

No	Jenis	Materi/TP	Minggu ke-	Bulan	Bentuk
1	**Formatif 1**	TP 1 (Sepak bola)	Minggu 4	Agustus	Observasi gerak, penilaian sikap (kerjasama, sportivitas)
2	**Formatif 2**	TP 2 & TP 3 (Bola voli & Kasti)	Minggu 8	September	Unjuk kerja (passing, servis, melempar, menangkap)
3	**Formatif 3**	TP 4 (Senam lantai)	Minggu 11	Oktober	Unjuk kerja (guling depan, guling belakang)
4	**Formatif 4**	TP 5 (Senam irama)	Minggu 14	November	Unjuk kerja (rangkaian gerak dengan iringan musik)
5	**Formatif 5**	TP 6 & TP 7 (Pola hidup sehat & bahaya narkoba)	Minggu 16	November	Tes tertulis (pilihan ganda & uraian)
6	**Sumatif Tengah Semester (STS)**	TP 1, TP 2, TP 3, TP 4	Minggu 9	September	Unjuk kerja & tes tertulis
7	**Sumatif Akhir Semester (SAS)**	TP 1, TP 2, TP 3, TP 4, TP 5, TP 6, TP 7	Minggu 17-18	Desember	Unjuk kerja (2 gerakan pilihan) & tes tertulis

---

Rencana Kegiatan Kokurikuler (Penguatan Dimensi Profil Lulusan)

Berdasarkan Permendikdasmen No. 10 Tahun 2025, kegiatan kokurikuler dirancang untuk memperkuat Profil Lulusan melalui tema-tema yang relevan dengan PJOK.

Tema Kokurikuler	Dimensi Profil Lulusan	Alokasi (JP)	Bulan	Keterangan
"Olahraga Tradisional Nusantara: Melestarikan Permainan Daerah"	Beriman, Bertakwa kepada Tuhan YME dan Berakhlak Mulia (Akhlak kepada Budaya); Bergotong Royong; Berkebinekaan Global	8 JP (2 pertemuan)	September (Minggu 7-8)	Peserta didik mempraktikkan permainan tradisional (bakiak, engrang, gobak sodor, congklak, dll) serta mendiskusikan nilai-nilai budaya dan gotong royong.
"Hidup Sehat, Hidup Berkualitas: Kampanye Gizi Seimbang & Anti Narkoba"	Mandiri; Bernalar Kritis; Kreatif	8 JP (2 pertemuan)	November (Minggu 13-14)	Peserta didik membuat poster, video pendek, atau drama tentang pola hidup sehat dan bahaya narkoba. Hasil karya dipresentasikan dan dipajang di mading sekolah.
"Festival Olahraga & Seni: Merayakan Prestasi dan Kebersamaan"	Bergotong Royong; Kreatif; Mandiri	8 JP (2 pertemuan)	Desember (Minggu 15-16)	Kegiatan puncak berupa lomba olahraga (sepak bola mini, kasti, senam irama) dan pameran hasil karya. Mengasah sportivitas, kerjasama, dan kreativitas.

Catatan Tambahan

1. **Pendekatan Deep Learning** diterapkan melalui:
    - **Aktif:** Peserta didik terlibat langsung dalam praktik gerak, bukan hanya teori.
    - **Kreatif:** Peserta didik didorong menciptakan variasi gerak baru atau modifikasi permainan.
    - **Bermakna:** Setiap aktivitas dikaitkan dengan kehidupan sehari-hari, budaya lokal, dan pembentukan karakter.
2. **Diferensiasi** diberikan untuk peserta didik dengan kemampuan berbeda (pengayaan bagi yang mahir, modifikasi gerak bagi yang kesulitan).

3. **Integrasi Profil Lulusan** dilakukan secara eksplisit dalam setiap TP, terutama dimensi Bergotong Royong, Mandiri, dan Bernalar Kritis.
4. **Remedial** dilaksanakan pada minggu ke-17 (Desember) bagi peserta didik yang belum mencapai KKTP (Kriteria Ketercapaian Tujuan Pembelajaran).
5. **Pengayaan** diberikan bagi peserta didik yang telah melampaui KKTP, misalnya dengan menjadi tutor sebaya atau mengikuti lomba olahraga antar kelas.

Disusun oleh: