PROGRAM SEMESTER (PROSEM)
FASE D (KELAS VIII) SMP/MTs
MATA PELAJARAN : PJOK

Satuan Pendidikan : SMP/MTs …….
Mata Pelajaran : PJOK
Tahun Pelajaran : 20... / 20...
Fase/Kelas/Semester : D / VIII/ 1

No.	Alur dan Tujuan Pembelajaran	Alokasi Waktu	Juli					Agustus					September					Oktober					November					Desember				
			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	1	2	3	4	5
UNIT 1 PERMAINAN INVASI (PERMAINAN BOLA BASKET)																																
1	Peserta didik mampu mempraktikkan aktivitas keterampilan variasi gerak spesifik dan fungsional permainan dan olahraga (mengoper, menangkap, menggiring, dan menembak bola permainan bola basket) sesuai																															

	potensi dan kreativitas yang dimiliki oleh peserta didik.																															
2	Peserta didik mampu menganalisis aktivitas keterampilan variasi gerak spesifik dan fungsional permainan dan olahraga (mengoper, menangkap, menggiring, dan menembak bola permainan bola basket) sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki oleh peserta didik.																															
3	Peserta didik mampu memahami dan memprediksi konsekuensi dari emosi dan pengekspresiannya dan menyusun langkah-langkah untuk mengelola emosinya dalam pelaksanaan belajar																															

	dan berinteraksi dengan orang lain																															
4	Peserta didik mampu mengembangkan nilai-nilai gerak: nilai-nilai aktivitas jasmani untuk kesehatan, nilai-nilai aktivitas jasmani untuk kegembiraan dan tantangan, dan nilai-nilai aktivitas jasmani untuk ekspresi diri dan interaksi sosial																															
UNIT 2 PERMAINAN NET (PERMAINAN BOLA VOLI)																																
1	Peserta didik mampu mempraktikkan aktivitas keterampilan variasi gerak spesifik dan fungsional permainan dan olahraga (passing dan servis permainan bola voli) sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki oleh peserta didik.																															

2	Peserta didik mampu menganalisis aktivitas keterampilan variasi gerak spesifik dan fungsional permainan dan olahraga (passing dan servis permainan bola voli) sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki oleh peserta didik.																															
3	Peserta didik mampu memahami dan memprediksi konsekuensi dari emosi dan pengekspresiannya dan menyusun langkah-langkah untuk mengelola emosinya dalam pelaksanaan belajar dan berinteraksi dengan orang lain.																															
4	Peserta didik mampu mengembangkan nilai-nilai gerak: nilai-nilai aktivitas jasmani untuk																															

	kesehatan, nilai-nilai aktivitas jasmani untuk kegembiraan dan tantangan, dan nilai-nilai aktivitas jasmani untuk ekspresi diri dan interaksi sosial.																															
UNIT 3 PERMAINAN LAPANGAN (LOMPAT JAUH)																																
1	Peserta didik mampu mempraktikkan aktivitas keterampilan variasi gerak spesifik dan fungsional permainan dan olahraga (lompat jauh) sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki oleh peserta didik.																															
2	Peserta didik mampu menganalisis aktivitas keterampilan variasi gerak spesifik dan fungsional permainan dan olahraga (lompat jauh) sesuai potensi																															

	dan kreativitas yang dimiliki oleh peserta didik.																															
3	Peserta didik mampu memahami dan memprediksi konsekuensi dari emosi dan pengekspresiannya dan menyusun langkah-langkah untuk mengelola emosinya dalam pelaksanaan belajar dan berinteraksi dengan orang lain.																															
4	Peserta didik mampu mengembangkan nilai-nilai gerak: nilai-nilai aktivitas jasmani untuk kesehatan, nilai-nilai aktivitas jasmani untuk kegembiraan dan tantangan, serta nilai-nilai aktivitas jasmani untuk ekspresi diri dan interaksi sosial																															
UNIT 4 PERMAINAN LAPANGAN (BELADIRI PENCAK SILAT)																																

1	4.1 Peserta didik mampu mempraktikkan aktivitas keterampilan variasi gerak spesifik dan fungsional permainan dan olahraga beladiri pencak silat sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki oleh peserta didik.																															
2	4.2 Peserta didik mampu menganalisis aktivitas keterampilan variasi gerak spesifik dan fungsional permainan dan olahraga beladiri pencak silat sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki oleh peserta didik.																															
3	4.3 Peserta didik mampu memahami dan memprediksi																															

	konsekuensi dari emosi dan pengekspresiannya dan menyusun langkah-langkah untuk mengelola emosinya dalam pelaksanaan belajar dan berinteraksi dengan orang lain.																															
4	4.4 Peserta didik mampu mengembangkan nilai-nilai gerak: nilai-nilai aktivitas jasmani untuk kesehatan, nilai-nilai aktivitas jasmani untuk kegembiraan dan tantangan, dan nilai-nilai aktivitas jasmani untuk ekspresi diri dan interaksi sosial.																															
Jumlah		**JP**																														

Mengetahui,
Kepala Sekolah

……. …… 20...
Guru Mata Pelajaran

(……..)
NIP. .....

(……..)
NIP. .....

PROGRAM SEMESTER (PROSEM)
FASE D (KELAS VIII) SMP/MTs
MATA PELAJARAN :

Satuan Pendidikan : SMP/MTs …….
Mata Pelajaran :
Tahun Pelajaran : 20... / 20...
Fase/Kelas/Semester : D / VIII/ 2

No.	Alur dan Tujuan Pembelajaran	Alokasi Waktu	Januari					Februari					Maret					April					Mei					Juni				
			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	1	2	3	4	5
UNIT 5 AKTIVITAS GERAK BERIRAMA																																
1	5.1. Peserta didik mampu mempraktikkan aktivitas keterampilan gerak spesifik dasar-dasar pola langkah yang mengarah pada tarian daerah dan lompat tali aktivitas gerak berirama, sesuai potensi dan kreativitas yang																															

	dimiliki oleh peserta didik.																															
2	5.2. Peserta didik mampu menganalisis aktivitas keterampilan gerak spesifik dasar-dasar pola langkah yang mengarah pada tarian daerah dan lompat tali aktivitas gerak berirama, sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki oleh peserta didik.																															
3	5.3. Peserta didik mampu memahami dan memprediksi konsekuensi dari emosi dan pengekspresiannya dan menyusun langkah-langkah untuk mengelola emosinya dalam pelaksanaan belajar dan berinteraksi dengan orang lain.																															
4	5.4. Peserta didik mampu																															

	mengembangkan nilai-nilai gerak: nilai-nilai aktivitas jasmani untuk kesehatan, nilai-nilai aktivitas jasmani untuk kegembiraan dan tantangan, dan nilai-nilai aktivitas jasmani untuk ekspresi diri dan interaksi sosial																															
UNIT 6 AKTIVITAS SENAM																																
1	6.1. Peserta didik mampu mempraktikkan aktivitas keterampilan gerak spesifik dan fungsional permainan dan olahraga senam lantai sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki oleh peserta didik.																															
2	6.2. Peserta didik mampu memahami dan memprediksi konsekuensi dari emosi dan																															

	pengekspresiannya dan menyusun langkah-langkah untuk mengelola emosinya dalam pelaksanaan belajar dan berinteraksi dengan orang lain.																															
3	6.3. Peserta didik mampu mengembangkan nilai-nilai karakter: tanggung jawab personal (jujur, disiplin, patuh dan taat pada aturan, menghormati diri sendiri, dan lain-lain) dan pengembangan tanggung jawab sosial (kerja sama, toleran, peduli, empati, menghormati orang lain, gotong-royong, dan lain-lain).																															
4	6.4. Peserta didik mampu mengembangkan nilai-nilai gerak: nilai-nilai aktivitas jasmani untuk																															

	kesehatan, nilai-nilai aktivitas jasmani untuk kegembiraan dan tantangan, dan nilai-nilai aktivitas jasmani untuk ekspresi diri dan interaksi sosial.																															
UNIT 7 AKTIVITAS KEBUGARAN UNTUK KESEHATAN																																
1	7.1. Peserta didik mampu mempraktikkan aktivitas latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan serta pengukuran hasilnya, sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki oleh peserta didik.																															
2	7.2. Peserta didik mampu menganalisis aktivitas latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan serta pengukuran																															

	hasilnya, sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki oleh peserta didik.																															
3	7.3. Peserta didik mampu memahami dan memprediksi konsekuensi dari emosi dan pengekspresiannya dan menyusun langkah-langkah untuk mengelola emosinya dalam pelaksanaan belajar dan berinteraksi dengan orang lain.																															
4	7.4. Peserta didik mampu mengembangkan nilai-nilai gerak: nilai-nilai aktivitas jasmani untuk kesehatan, nilai-nilai aktivitas jasmani untuk kegembiraan dan tantangan, dan nilai-nilai aktivitas jasmani untuk ekspresi diri dan interaksi social																															

UNIT 8 PENGEMBANGAN POLA HIDUP SEHAT																																	
1	8.1. Peserta didik mampu menganalisis hakikat bahaya pergaulan bebas, dampak bahaya pergaulan bebas bagi diri sendiri, dampak bahaya pergaulan bebas bagi lingkungan, dan langkah-langkah pencegahan terhadap bahaya pergaulan bebas, sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki oleh peserta didik.																																
2	8.2. Peserta didik mampu menerapkan hakikat bahaya pergaulan bebas, dampak bahaya pergaulan bebas bagi diri sendiri, dampak bahaya pergaulan bebas bagi lingkungan, dan																																

	langkah-langkah pencegahan terhadap bahaya pergaulan bebas, sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki oleh peserta didik.																															
3	8.3. Peserta didik mampu memahami dan memprediksi konsekuensi dari emosi dan pengekspresiannya dan menyusun langkah-langkah untuk mengelola emosinya dalam pelaksanaan belajar dan berinteraksi dengan orang lain.																															
4	8.4. Peserta didik mampu mengembangkan nilai-nilai gerak: nilai-nilai aktivitas jasmani untuk kesehatan, nilai-nilai aktivitas jasmani untuk kegembiraan dan tantangan, dan nilai-nilai aktivitas jasmani untuk																															

	ekspresi diri dan interaksi sosial.																														
Jumlah		**JP**																													

Mengetahui,
Kepala Sekolah

(……..)
NIP. .....

……. …… 20...
Guru Mata Pelajaran

(……..)
NIP. .....