

PROGRAM TAHUNAN

Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK)

Nama Sekolah : SDN ...

Kelas / Semester : VI / 1

Tahun Pelajaran : 2017 / 2018

| Tema | Sub Tema | Kompetensi Dasar | Alokasi Waktu | Ket |
|--|---|--|----------------------|--------------|
| 1 Selamatkan Mahluk Hidup | 1 Tumbuhan Sumber Kehidupan | 3.2 Memahami konsep variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif dengan kontrol yang baik dalam berbagai permainan dan atau olahraga tradisional bola kecil. 4.2 mempraktikkan variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif dengan kontrol yang baik dalam berbagai permainan dan atau olahraga tradisional bola kecil. | 1 x 4JP | Juli Mg Ke 4 |
| | 2 Hewan Sahabatku | 3.2 Memahami konsep variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif dengan control yang baik dalam berbagai permainan dan atau olahraga tradisional bola kecil. 4.2 Mempraktikkan variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif dengan control yang baik dalam berbagai permainan dan atau olahraga tradisional bola kecil. | 1 x 4JP | Juli Mg Ke 5 |
| | 3 Lestarkan Hewan Dan Tumbuhan | 3.2 Memahami konsep variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif dengan control yang baik dalam berbagai permainan dan atau olahraga tradisional bola kecil. 4.2 Mempraktikkan variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif dengan control yang baik dalam berbagai permainan dan atau olahraga tradisional bola kecil. | 1 x 4JP | Agt Mg Ke 1 |
| | | Ulangan Harian | | Agt Mg Ke 2 |

| | | | | |
|--|---------------------------------------|---|---------|-------------|
| | | | | |
| 2 Persatuan Dalam Perbedaan | 1 Rukun dalam Perbedaan | 3.3 Memahami konsep variasi dan kombinasi gerak dasar atletik jalan, lari, lompat, dan lempar dengan kontrol yang baik melalui permainan dan atau olahraga tradisional. 4.3 mempraktikkan variasi dan kombinasi gerak dasar atletik jalan, lari, lompat, dan lempar dengan kontrol yang baik melalui permainan dan atau olahraga tradisional. | 1 x 4JP | Agt Mg Ke 2 |
| | 2 Bekerjasama Mencapai Tujuan | 3.3 Memahami konsep variasi dan kombinasi gerak dasar atletik jalan, lari, lompat, dan lempar dengan kontrol yang baik melalui permainan dan atau olahraga tradisional. 4.3 mempraktikkan variasi dan kombinasi gerak dasar atletik jalan, lari, lompat, dan lempar dengan kontrol yang baik melalui permainan dan atau olahraga tradisional. | 1 x 4JP | Agt Mg Ke 4 |
| | 3 Bersatu Kita Teguh | 3.3 Memahami konsep variasi dan kombinasi gerak dasar atletik jalan, lari, lompat, dan lempar dengan kontrol yang baik melalui permainan dan atau olahraga tradisional. 4.3 Mempraktikkan variasi dan kombinasi gerak dasar atletik jalan, lari, lompat, dan lempar dengan kontrol yang baik melalui permainan dan atau olahraga tradisional. | 1 x 4JP | Agt Mg Ke 5 |
| | | Ulangan Harian | | Sep Mg Ke 2 |
| 3 Tokoh dan Penemuan | 1 Penemu yang Mengubah Dunia | 3.5 Memahami konsep latihan kebugaran jasmani, dan pengukuran status kebugaran jasmani pribadi secara sederhana (contoh: menghitung denyut nadi, menghitung kemampuan melakukan push up, menghitung kelentukan tungkai). 4.5 Mempraktikkan latihan kebugaran jasmani, dan pengukuran status kebugaran jasmani pribadi secara sederhana (contoh: menghitung denyut nadi, menghitung kemampuan | 1 x 4JP | Sep Mg Ke 2 |

| | | | | |
|-------------------------|---------------------------------|--|---------|-------------|
| | | melakukan push up, menghitung kelentukan tungkai). | | |
| | 2 Penemuan dan Manfaatnya | 3.11 Memahami dan cara mengukur kebugaran jasmani dengan salah satu jenis tes kebugaran. 4.11 Menyajikan cara mengukur kebugaran jasmani dengan salah satu jenis tes kebugaran. | 1 x 4JP | Sep Mg Ke 3 |
| | 3 Ayo, Menjadi Penemu | 3.5 Memahami konsep latihan kebugaran jasmani, dan pengukuran status kebugaran jasmani pribadi secara sederhana (contoh: menghitung denyut nadi, menghitung kemampuan melakukan push up, menghitung kelentukan tungkai). 4.5 Mempraktikkan latihan kebugaran jasmani, dan pengukuran status kebugaran jasmani pribadi secara sederhana (contoh: menghitung denyut nadi, menghitung kemampuan melakukan push up, menghitung kelentukan tungkai). | 1 x 4JP | Sep Mg Ke 4 |
| | | Ulangan Harian | | Sep Mg Ke 5 |
| 4 Globalisasi | 1 Globalisasi Di Sekitarku | 3.4 Memahami konsep variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor dan non lokomotor untuk membentuk gerakan dasar (langkah, serangan, dan bela dengan tangan dan kaki) olahraga beladiri. 4.4 Mempraktikkan variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor dan non lokomotor untuk membentuk gerakan dasar (langkah, serangan, dan bela dengan tangan dan kaki) olahraga beladiri. | 1 x 4JP | Okt Mg Ke 2 |
| | 2 Globalisasi dan Manfaatnya | 3.4 Memahami konsep variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor dan non lokomotor untuk membentuk gerakan dasar (langkah, serangan, dan bela dengan tangan dan kaki) olahraga beladiri. 4.4 Mempraktikkan variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor dan non lokomotor untuk membentuk gerakan dasar (langkah, serangan, dan bela | 1 x 4JP | Okt Mg Ke 3 |

| | | | | |
|-----------------------|--------------------------------------|--|---------|-------------|
| | | dengan tangan dan kaki) olahraga beladiri. | | |
| | 3 Globalisasi dan Cinta Tanah Air | 3.4 Memahami konsep variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor dan non lokomotor untuk membentuk gerakan dasar (langkah, serangan, dan belaen dengan tangan dan kaki) olahraga beladiri. 4.4 Mempraktikkan variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor dan non lokomotor untuk membentuk gerakan dasar (langkah, serangan, dan belaen dengan tangan dan kaki) olahraga beladiri. | 1 x 4JP | Okt Mg Ke 4 |
| | | Ulangan Harian | | Okt Mg Ke 5 |
| 5 Wirausaha | 1 Kerja Keras Berbuah Kesuksesan | 3.7 Memahami konsep penyusunan rangkaian langkah dan ayunan lengan secara sederhana bertema budaya daerah dan nasional mengikuti irama (ketukan) tanpa/dengan music dalam aktivitas gerak ritmik. 4.7 Mempraktikkan penyusunan rangkaian langkah dan ayunan lengan secara sederhana bertema budaya daerah dan nasional mengikuti irama (ketukan) tanpa/dengan music dalam aktivitas gerak ritmik. | 1 x 4JP | Okt Mg Ke 5 |
| | 2 Usaha Di Sekitarku | 3.7 Memahami konsep penyusunan rangkaian langkah dan ayunan lengan secara sederhana bertema budaya daerah dan nasional mengikuti irama (ketukan) tanpa/dengan musik dalam aktivitas gerak ritmik. 4.7 Mempraktikkan penyusunan rangkaian langkah dan ayunan lengan secara sederhana bertema budaya daerah dan nasional mengikuti irama (ketukan) tanpa/dengan music dalam aktivitas gerak ritmik. | 1 x 4JP | Nov Mg Ke 1 |
| | 3 Ayo, Belajar Berwirausaha | 3.7 Memahami konsep penyusunan rangkaian langkah dan ayunan lengan secara sederhana bertema budaya daerah dan nasional mengikuti irama (ketukan) tanpa/dengan music dalam aktivitas gerak ritmik. | 1 x 4JP | Nov Mg Ke 2 |

| | | | | |
|--|--|---|--|-------------|
| | | 4.7 Mempraktikkan penyusunan rangkaian langkah dan ayunan lengan secara sederhana bertema budaya daerah dan nasional mengikuti irama (ketukan) tanpa/dengan music dalam aktivitas gerak ritmik. | | |
| | | Ulangan Harian | | Nov Mg Ke 3 |

Mengetahui
Kepala Sekolah

....., 2018

Guru PJOK

()

NIP

()

NIP

PROGRAM TAHUNAN

Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK)
Nama Sekolah : SDN ...
Kelas / Semester : VI / 2
Tahun Pelajaran : 2017 / 2018

| Tema | Sub Tema | Kompetensi Dasar | Alokasi Waktu | Ket |
|---|---|--|----------------------|-------------|
| VI Menuju Masyarakat Sehat | 1 Lingkungan Sehat Masyarakat Sehat | 3.6 Memahami konsep rangkaian tiga gerak dasar senam lantai dengan konsisten, tepat, dan kontrol yang baik dalam aktivitas senam | 1 x 4JP | Jan Mg Ke 1 |
| | | 3.9 Memahami konsep pemeliharaan diri dari penyakit menular dan tidak menular | | |
| | | 4.6 Mempraktikkan rangkaian tiga gerak dasar senam lantai dengan konsisten, tepat, dan kontrol yang baik dalam aktivitas senam | | |
| | 2 Masyarakat Sehat, Negara Kuat | 3.6 Memahami konsep rangkaian tiga gerak dasar senam lantai dengan konsisten, tepat dan kontrol yang baik dalam aktivitas senam. 4.6 Mempraktikkan rangkaian tiga gerak dasar senam lantai dengan konsisten, tepat dan kontrol yang baik dalam aktivitas senam. | 1 x 4JP | Jan Mg Ke 2 |
| | 3 Membangun Masyarakat Sehat | 3.9 Memahami konsep pemeliharaan diri dari penyakit menular dan tidak menular 4.9 Menyajikan konsep pemeliharaan diri dari penyakit menular dan tidak menular 3.6 Memahami konsep rangkaian tiga gerak dasar senam lantai dengan konsisten, tepat dan | 1 x 4JP | Jan Mg Ke 3 |

| | | | | |
|-----------------------------|--------------------------------|---|---------|-------------|
| | | <p>kontrol yang baik dalam aktivitas senam</p> <p>4.6 Mempraktikkan rangkaian tiga gerak dasar senam lantai dengan konsisten, tepat dan kontrol yang baik dalam aktivitas senam</p> | | |
| | | Ulangan Harian | | Jan Mg Ke 4 |
| VII Kepemimpinan | 1 Kepemimpinan di Sekitarku | <p>3.1 Memahami konsep variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dengan control yang baik dalam berbagai permainan dan atau olahraga tradisional bola besar.</p> <p>4.1 Mempraktikkan variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dengan control yang baik dalam berbagai permainan dan atau olahraga tradisional bola besar.</p> | 1 x 4JP | Jan Mg Ke 5 |
| | 2 Pemimpin Idolaku | <p>3.1 Memahami konsep variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dengan control yang baik dalam berbagai permainan dan atau olahraga tradisional bola besar.</p> <p>4.1 Mempraktikkan variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dengan control yang baik dalam berbagai permainan dan atau olahraga tradisional bola besar.</p> | 1 x 4JP | Feb Mg Ke 1 |
| | 3 Ayo Memimpin | <p>3.1 Memahami konsep variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dengan control yang baik dalam berbagai permainan dan atau olahraga tradisional bola besar.</p> <p>4.1 Mempraktikkan variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dengan control yang baik dalam berbagai permainan dan atau olahraga tradisional bola besar.</p> | 1 x 4JP | Feb Mg Ke 2 |
| | | Ulangan Harian | | Feb Mg Ke 3 |

| | | | | |
|--|---|--|---------|---------------|
| VIII Bumiku | 1 Perbedaan Waktu Dan Pengaruhnya | 3.9 Memahami konsep pemeliharaan diri dari penyakit menular dan tidak menular. 4.9 Menyajikan konsep pemeliharaan diri dari penyakit menular dan tidak menular. | 1 x 4JP | Feb Mg Ke 4 |
| | 2 Bumiku dan Musimnya | 3.9 Memahami konsep pemeliharaan diri dari penyakit menular dan tidak menular. 4.9 Menyajikan konsep pemeliharaan diri dari penyakit menular dan tidak menular. | 1 x 4JP | Maret Mg Ke 1 |
| | 3 Bumi, Matahari, dan Bulan | 3.9 Memahami konsep pemeliharaan diri dari penyakit menular dan tidak menular. 4.9 Menyajikan konsep pemeliharaan diri dari penyakit menular dan tidak menular. | 1 x 4JP | Maret Mg Ke 2 |
| | | Ulangan Harian | | Maret Mg Ke 4 |
| IX Menjelajahi Angkasa Luar | 1 Keteraturan Yang Menakutkan | 3.1 Memahami konsep variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif dengan kontrol yang baik dalam berbagai permainan dan atau olahraga tradisional bola besar. 4.1 Mempraktikkan variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif dengan kontrol yang baik dalam berbagai permainan dan atau olahraga tradisional bola besar. | 1 x 4JP | Apr Mg ke 1 |
| | 2 Benda Angkasa Luar dan Rahasiannya | 3.1 Memahami konsep variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif dengan kontrol yang baik dalam berbagai permainan dan atau olahraga tradisional bola besar. 4.1 Mempraktikkan variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif dengan kontrol yang baik dalam berbagai permainan dan atau olahraga tradisional bola besar. | 1 x 4JP | Apr Mg ke 2 |
| | 3 Tokoh Penjelajah Angkasa Luar | 3.1 Memahami konsep variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif dengan kontrol yang baik dalam berbagai permainan | 1 x 4JP | Apr Mg ke 3 |

| | | | | |
|--|--|---|--|-------------|
| | | <p>dan atau olahraga tradisional bola besar.</p> <p>4.1 Mempraktikkan variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif dengan kontrol yang baik dalam berbagai permainan dan atau olahraga tradisional bola besar.</p> | | |
| | | Ulangan Harian | | Apr Mg ke 4 |

Mengetahui
Kepala Sekolah

....., **2018**
Guru PJOK

(
NIP)

(
NIP)