

PROGRAM TAHUNAN

Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK)
Nama Sekolah : SDN Ruang-Kelas.com
Tahun Pelajaran : 2021 / 2022
Kelas : IV

Smt	No	Kompetensi Dasar	Alokasi waktu	Keterangan
1	1	3.1 Memahami variasi gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha, dan keterhubungan dalam permainan bola besar sederhana dan atau tradisional; 4.1 mempraktikkan variasi gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha, dan keterhubungan dalam permainan bola besar sederhana dan atau tradisional;	16 Jam	Juli Mg 3, 4 Agt Mg 1,2
	2	3.2 Memahami variasi gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha, dan keterhubungan dalam permainan bola kecil sederhana dan atau tradisional; 4.2 mempraktikkan variasi gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha, dan keterhubungan dalam permainan bola kecil sederhana dan atau tradisional;	16 Jam	Agt Mg 3,4,5 Sep Mg 1
		<i>Ulangan Harian</i>	1 Jam	Sep Mg 2
	3	3.3 Memahami variasi gerak dasar jalan, lari, lompat, dan lempar melalui permainan/olahraga yang dimodifikasi dan atau olahraga tradisional; 4.3 mempraktikkan variasi pola dasar jalan, lari, lompat, dan lempar melalui permainan/olahraga yang dimodifikasi dan atau olahraga tradisional;	16 Jam	Sep Mg 3,4 Okt Mg 1,2
	4	3.4 Menerapkan gerak dasar lokomotor dan non-lokomotor untuk membentuk gerak dasar seni beladiri; 4.4 mempraktikkan gerak dasar lokomotor dan non lokomotor untuk membentuk gerak dasar seni beladiri;	8 Jam	Okt Mg 4 Nop Mg 1
		<i>Ulangan Harian</i>	1 Jam	Nop Mg 3
	5	3.5 Memahami berbagai bentuk aktivitas kebugaran jasmani melalui berbagai bentuk latihan; daya tahan, kekuatan, kecepatan,	8 Jam	Nop Mg 4, 5

		dan kelincahan untuk mencapai berat badan ideal; 4.5 mempraktikkan berbagai aktivitas kebugaran jasmani melalui berbagai bentuk latihan; daya tahan, kekuatan, kecepatan, dan kelincahan untuk mencapai berat badan ideal;		
		<i>Ulangan Harian</i>	1 Jam	Des Mg 1
		<i>J U M L A H</i>	67 Jam	

Mengetahui,
Kepala SDN 02 Penumangan Baru

Penumangan Baru.....20....
Guru PJOK

SARWO EDI, S.Pd
NIP. 19680915 199602 1 001

RESMANELI, S.Pd.
NIP. 19710227 200007 2 001

PROGRAM TAHUNAN

Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK)
Nama Sekolah : SDN Ruang-Kelas.com
Tahun Pelajaran : 2021 / 2022
Kelas : IV

Smt	No	Standar Kopetensi/Kompetensi Dasar	Alokasi waktu	Keterangan
2	1	3.6 Menerapkan variasi dan kombinasi berbagai pola gerak dominan (bertumpu, bergantung, keseimbangan, berpindah/lokomotor, tolakan, putaran, ayunan, melayang, dan mendarat) dalam aktivitas senam lantai; 4.6 Mempraktikkan variasi dan kombinasi berbagai pola gerak dominan (bertumpu, bergantung, keseimbangan, berpindah/lokomotor, tolakan, putaran, ayunan, melayang, dan mendarat) dalam aktivitas senam lantai;	12 Jam	Jan Mg 1,2,3
		<i>Ulangan Harian</i>	1 Jam	Jan Mg 4
	2	3.7 Menerapkan variasi gerak dasar langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) tanpa/dengan musik dalam aktivitas gerak berirama; 4.7 Mempraktikkan variasi gerak dasar langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) tanpa/dengan musik dalam aktivitas gerak berirama;	12 Jam	Feb Mg 1,2,3
		<i>Ulangan Harian</i>	1 Jam	Feb Mg 4
	3	3.8 Memahami gerak dasar satu gaya renang; 4.8 Mempraktikkangerak dasar satu gaya renang;	8 Jam	Mar Mg 1,2
	4	3.9 Memahami jenis cedera dan cara penanggulangannya secara sederhana saat melakukan aktivitas fisik dan dalam kehidupan sehari-hari; 4.9 Mendemonstrasikan cara penanggulangan jenis cidera secara sederhana saat melakukan aktivitas fisik dan dalam kehidupan sehari-hari;	12 Jam	Mar Mg 4 Apr Mg 1,2
		<i>Ulangan Harian</i>	1 Jam	Apr Mg 3
		3.10 Menganalisis perilaku terpuji dalam pergaulan sehari-hari (antar teman sebaya, orang yang lebih tua, dan orang yang lebih muda); dan 4.10 Mendemonstrasikan perilaku terpuji dalam pergaulan sehari-hari (antar teman sebaya,	12 Jam	Apr Mg 4 Mei Mg 2,3

		orang yang lebih tua, dan orang yang lebih muda).		
		<i>Ulangan Harian</i>	1 Jam	Mei Mg 4
		<i>J U M L A H</i>	60 Jam	

Mengetahui,
Kepala SDN 02 Penumangan Baru

Penumangan Baru.....20....
Guru PJOK

SARWO EDI, S.Pd
NIP. 19680915 199602 1 001

RESMANELI, S.Pd.
NIP. 19710227 200007 2 001