

PROGRAM SEMESTER

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

3. Memahami pengetahuan (faktual, konseptual, dan prosedural) berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya terkait fenomena, dan kejadian tampak mata.
 4. Mencoba, mengolah, dan menyaji 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 konsep gerak spesifik dalam berbagai permainan bola besar sederhana dan atau tradisional. 4.1 Mempraktikkan gerak spesifik dalam berbagai permainan bola besar sederhana dan atau tradisional.	1. Memahami tentang asal-usul sepak bola. 2. Memahami tentang pembelajaran gerak spesifik permainan sepak bola. 3. Memahami tentang ukuran lapangan permainan bola voli. 4. Memahami tentang gerak spesifik melempar dan menangkap bola dalam permainan bola basket.	1. Permainan Sepak Bola 2. Permainan Bola Voli 3. Permainan Bola Basket																													

Mengetahui,
Kepala Sekolah

NIP.

.....
Guru Mata Pelajaran

NIP.

PROGRAM SEMESTER

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

3. Memahami pengetahuan (faktual, konseptual, dan prosedural) berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya terkait fenomena, dan kejadian tampak mata.
4. Mencoba, mengolah, dan menyaji 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 konsep gerak spesifik dalam berbagai permainan bola kecil sederhana dan atau tradisional. 4.2 mempraktikkan gerak spesifik dalam berbagai permainan bola kecil sederhana dan atau tradisional.	1. Memahami tentang peralatan yang digunakan dalam bermain kasti.	1. Permainan Kasti																													
	2. Memahami tentang lapangan permainan bulu tangkis.	2. Permainan Bulu Tangkis																													
	3. Memahami tentang bahan-bahan yang digunakan pada raket bulu tangkis.	3. Permainan Tenis Meja																													
	4. Memahami tentang ketentuan bet tenis meja.																														

Mengetahui,
Kepala Sekolah

.....
Guru Mata Pelajaran

NIP.

NIP.

PROGRAM SEMESTER

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

3. Memahami pengetahuan (faktual, konseptual, dan prosedural) berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya terkait fenomena, dan kejadian tampak mata.
4. Mencoba, mengolah, dan menyaji 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 gerak spesifik k jalan, lari, lompat, dan lempar dalam berbagai permainan sederhana dan atau tradisional.	1. Memahami tentang perbedaan jalan cepat dan lari.	1. Gerak Spesifik Jalan dan Lari																													
	2. Memahami tentang cara melakukan aktivitas pembelajaran jalan cepat menempuh jarak 200 meter.	2. Gerak Spesifik Lompat Jauh dan Tolak Peluru																													
4.3 Mempraktikkan gerak spesifik k jalan, lari, lompat, dan lempar dalam berbagai permainan sederhana dan atau tradisional.	3. Memahami tentang langkah-langkah melakukan pembelajaran pertama tahapan tolak peluru.																														
	4. Memahami tentang cara melakukan aktivitas pembelajaran gerak spesifik sikap badan saat akan menolak peluru.																														

Mengetahui,
Kepala Sekolah

.....
Guru Mata Pelajaran

NIP.

NIP.

PROGRAM SEMESTER

Sekolah : SMP/MTs.....

Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan
 Kelas/Semester : VII/1
 Kompetensi Inti :

3. Memahami pengetahuan (faktual, konseptual, dan prosedural) berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya terkait fenomena, dan kejadian tampak mata.
 4. Mencoba, mengolah, dan menyaji 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 gerak spesifik seni bela diri. 4.4 Mempraktikkan gerak spesifik seni bela diri.	1. Memahami tentang sejarah singkat pencak silat. 2. Memahami tentang macam-macam gerak spesifik pembelaan dalam pencak silat. 3. Memahami tentang bentuk-bentuk dan kombinasi aktivitas pembelajaran pencak silat.	1. Pembentukan Sikap dan Pola Langkah Pencak Silat 2. Pembelajaran Bela dan Serangan Pencak Silat																													

Mengetahui,
Kepala Sekolah

NIP.

.....
Guru Mata Pelajaran

NIP.