## PROGRAM SEMESTER

Sekolah	SMP/MTs
Sekulan	OIVIF/IVI IS

: Pendidikan Jasmani, Olaharga, dan Kesehatan Mata Pelajaran

Kelas/Semester

Kompetensi Inti

- Memahami pengetahuan (faktual, konseptual, dan prosedural) berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya terkait fenomena, dan kejadian tampak mata.
   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.

Kampatanai Dagar	Indikator Pencapaian	Materi	Alokasi		Juli			Ą	gustı	JS			Se	otem	ber			0	ktob	er			No	vem	ber			De	sem	ber	
Kompetensi Dasar	Kompetensi	Pembelajaran	Waktu	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.	Memahami tentang asal-usul sepak bola.     Memahami tentang pembelajaran gerak spesifik permainan sepak bola.     Memahami tentang ukuran lapangan permainan bola voli.     Memahami tentang gerak spesifik melempar dan menangkap bola dala permainan bola basket.	Permainan     Sepak Bola     Permainan     Bola Voli     Permainan     Bola Basket					•	-	3	•			-				•	-	9									_			

Mengetahui, Kepala Sekolah	Guru Mata Pelajaran	
NIP	NIP	

PROGRAM SEMESTER

Mata Pelajaran : Pend Kelas/Semester : VII/1 Kompetensi Inti : 3. Memahami pengetahuan (t 4. Mencoba, mengolah, dan r	faktual, konseptual, dan prosedu	ıral) berdasarkan rasa ingir enggunakan, mengurai, me																						menç	jaran	g) se	suai	deng	an ya	ang	
Kompetensi Deser	Indikator Pencapaian	Matari Dombolajaran	Alokasi		Juli				justu					otem					ktob					vemb					semb		
Kompetensi Dasar	Kompetensi	Materi Pembelajaran	Waktu	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
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.	Memahami tentang peralatan yang digunakan dalam bermain kasti.     Memahami tentang lapangan permainan bulu tangkis.     Memahami tentang bahan-bahan yang digunakan pada raket bulu tangkis.     Memahami tentang ketentuan bet tenis meja.	Permainan Kasti     Permainan Bulu     Tangkis     Permainan Tenis     Meja																													
	Mengetahui, Kepala Sekolah NIP.													ru Ma	ata P			_													

PROGRAM SEMESTER

Mata Pelajaran : Kelas/Semester : Kompetensi Inti : 3. Memahami pengetahua 4. Mencoba, mengolah, da	SMP/MTs  Pendidikan Jasmani, Olaharga, dan VII/1  In (faktual, konseptual, dan prosedura an menyaji dalam ranah konkret (men n sumber lain yang sama dalam sudu	l) berdasarkan rasa ingir ggunakan, mengurai, me																						menç	jaran	g) se	esuai	deng	an ya	ang	
	Indikator Pencapaian	Materi	Alokasi		Juli	Т		Agı	ustu	s			Ser	otem	ber			0	ktobe	er			No	vemb	er			Des	semb		_
Kompetensi Dasar	Kompetensi	Pembelajaran	Waktu	3		5	1		3		5	1	2			5	1	2	3	4	5	1	2	3		5	1	2	3	4	
Bab 3 3.3 Memahami gerak spesifi k jalan, lari, lompat, dan lempar dalam berbagai permainan sederhana dan atau tradisional. 4.3 Mempraktikkan gerak spesifi k jalan, lari, lompat, dan lempar dalam berbagai permainan sederhana dan atau tradisional.	1. Memahami tentang perbedaan jalan cepat dan lari. 2. Memahami tentang cara melakukan aktivitas pembelajaran jalan cepat menempuh jarak 200 meter. 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.	Gerak Spesifik Jalan dan Lari     Gerak Spesifik Lompat Jauh dan Tolak Peluru																													
	Mengetahui, Kepala Sekolah NIP.													iru M	ata P			_													

PROGRAM SEMESTER

Sekolah : SMP/MTs.....

: Pendidikan Jasmani, Olaharga, dan Kesehatan Mata Pelajaran

Kelas/Semester

Kompetensi Inti

- Memahami pengetahuan (faktual, konseptual, dan prosedural) berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya terkait fenomena, dan kejadian tampak mata.
   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	Materi Pembelajaran	Alokasi		Juli			A	gusti	JS			Sep	otem	ber			0	ktob	er			No	ovem	ber			De	sem	ber	
Konipetensi Dasai	Kompetensi	Wateri Perilbelajaran	Waktu	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.	Memahami tentang sejarah singkat pencak silat.     Memahami tentang macam-macam gerak spesifik pembelaan dalam pencak silat.     Memahami tentang bentuk-bentuk dan kombinasi aktivitas pembelajaran pencak silat.	Pembentukan     Sikap dan Pola     Langkah Pencak     Silat     Pembelajaran     Belaan dan     Serangan     Pencak Silat																													

Mengetahui, Kepala Sekolah	Guru Mata Pelajaran
NIP.	NIP.