Program Semester (Prosem)

Identitas

Komponen	Detail
Mata Pelajaran	PJOK (Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan)
Kelas / Semester	3 / Genap (Semester 2)
Fase	Fase B
Tahun Ajaran	2026/2027
Alokasi Waktu	1 minggu = 1 pertemuan = 4 JP
Guru Pengampu	
Sekolah	

Capaian Pembelajaran (CP)

Fase B (Kelas 3-4) — Pengembangan: Peserta didik mampu menguasai dan mengkombinasikan pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dalam berbagai aktivitas jasmani, serta menerapkan konsep kebugaran jasmani dan perilaku hidup bersih dan sehat.

CP Semester Genap Kelas 3 (Fase B):

1. Menguasai kombinasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dalam aktivitas permainan sederhana.
2. Menerapkan konsep kebugaran jasmani melalui aktivitas latihan daya tahan, kekuatan, dan kelenturan.
3. Menunjukkan perilaku hidup bersih dan sehat dalam konteks kebersihan diri dan lingkungan.
4. Mengenal dan menerapkan keselamatan diri dan orang lain dalam aktivitas jasmani.

Analisis Minggu Efektif — Genap (Semester 2)

No	Bulan	Jumlah Minggu	Minggu Tidak Efektif	Minggu Efektif	Keterangan
1	Januari	5	1	4	Libur Tahun Baru (1 Jan) + Libur Semester

2	Februari	4	0	4	Aktivitas belajar normal
3	Maret	5	1	4	Libur Hari Raya Nyepi (Maret)
4	April	4	1	3	Libur Idul Fitri (akhir Maret-April)
5	Mei	5	1	4	Libur Hari Buruh (1 Mei) + Kenaikan Isa Almasih
6	Juni	4	2	2	Persiapan PAT + Libur Akhir Tahun
Total		**27**	**6**	**21**	

Distribusi Alokasi Waktu

No	Tujuan Pembelajaran (TP)	JP	Jan	Feb	Mar	Apr	Mei	Jun	Ket
1	**Aktivitas Senam Lantai Sederhana** — Menguasai kombinasi gerak non-lokomotor (mengayun, membungkuk, memutar) dan lokomotor (berguling) dalam senam lantai	12	4	8					
2	**Permainan Bola Kecil Tradisional** — Menguasai kombinasi gerak manipulatif (melempar, menangkap, memukul) dalam permainan kasti, rounders, atau permainan tradisional	12			8	4			
3	**Aktivitas Kebugaran Jasmani** — Menerapkan latihan daya tahan (lari jarak pendek), kekuatan (push-up, sit-up), dan kelenturan (peregangan)	8				8			
4	**Pola Hidup Bersih dan Sehat** — Menerapkan kebersihan diri (mencuci	8					8		

	tangan, mandi, gosok gigi) dan kebersihan lingkungan (merapikan peralatan, membuang sampah)								
5	**Permainan Bola Besar Modifikasi** — Menguasai kombinasi gerak lokomotor (berlari, melompat), non-lokomotor (menekuk, memutar), dan manipulatif (menggiring, menendang, memantul) dalam sepak bola, bola basket, atau bola voli sederhana	12					8	4	
6	**Aktivitas Air dan Keselamatan Diri** — Mengenal gerak dasar di air (berjalan, meluncur, mengapung) serta menerapkan keselamatan diri di air	8						8	
7	**Permainan Tradisional dan Gotong Royong** — Menerapkan kombinasi gerak dalam permainan tradisional (benteng, gobak sodor, engklek) dan menunjukkan sikap kerja sama	8						8	
Total JP		**68**	**4**	**8**	**8**	**12**	**16**	**20**	

Catatan Distribusi:

- Januari: 4 JP (minggu efektif dimulai minggu ke-2 Januari)
- Februari: 8 JP (4 minggu efektif × 2 JP per minggu — sistem blok)
- Maret: 8 JP (4 minggu efektif)
- April: 12 JP (3 minggu efektif × 4 JP per minggu — sistem blok penuh)
- Mei: 16 JP (4 minggu efektif)
- Juni: 20 JP (2 minggu efektif × 10 JP — sistem blok intensif)

Total JP tersedia: 21 minggu efektif × 4 JP = 84 JP **Total JP digunakan:** 68 JP **Cadangan:** 16 JP (untuk asesmen, remidi, pengayaan, dan kegiatan kokurikuler)

Jadwal Asesmen

No	Jenis	Materi/TP	Minggu ke-	Bulan	Bentuk
1	Formatif 1	TP 1 (Aktivitas Senam Lantai)	4	Februari	Unjuk kerja (praktik rangkaian gerak senam lantai) + Observasi sikap
2	Formatif 2	TP 2 (Permainan Bola Kecil)	8	Maret	Unjuk kerja (praktik lempar tangkap bola) + Portofolio (catatan skor)
3	Formatif 3	TP 3 (Kebugaran Jasmani)	11	April	Tes kebugaran (lari, push-up, sit-up) + Jurnal refleksi
4	Formatif 4	TP 4 (Pola Hidup Bersih)	14	Mei	Observasi (ceklist kebersihan diri) + Produk (poster PHBS)
5	**Sumatif Tengah Semester**	TP 1-4	12	April	Tes praktik (kombinasi gerak) + Tes tertulis (pilihan ganda)
6	Formatif 5	TP 5 (Permainan Bola Besar)	17	Mei	Unjuk kerja (permainan modifikasi) + Observasi kerja sama
7	Formatif 6	TP 6 (Aktivitas Air)	19	Juni	Unjuk kerja (gerak dasar di air) + Tes keselamatan diri
8	Formatif 7	TP 7 (Permainan Tradisional)	21	Juni	Unjuk kerja (permainan tradisional) + Laporan gotong royong
9	**Sumatif Akhir Semester**	TP 1-7	21	Juni	Tes praktik komprehensif + Tes tertulis (uraian singkat)

Rencana Kegiatan Kokurikuler

Kokurikuler penguatan Dimensi Profil Lulusan (Permendikdasmen No. 10 Tahun 2025)

Tema Kokurikuler	Dimensi Profil Lulusan	Alokasi (JP)	Bulan	Keterangan
Olahraga Tradisional dan Kearifan Lokal — Eksplorasi permainan tradisional daerah	Beriman dan Bertakwa (akhlak kepada budaya) +	8 JP (2 pertemuan)	Maret-April	Kolaborasi dengan mapel

setempat (benteng, gobak sodor, egrang) untuk melestarikan budaya	Berkebinekaan Global			Seni Budaya dan PPKn
Aksi Bersih dan Sehat — Kampanye PHBS di lingkungan sekolah: lomba kebersihan kelas, praktik cuci tangan massal, pembuatan mading PHBS	Bergotong Royong + Mandiri	8 JP (2 pertemuan)	Mei	Kolaborasi dengan mapel IPAS dan Bahasa Indonesia
Festival Olahraga — Pentas senam kreasi, lomba permainan tradisional, dan pertandingan bola besar modifikasi antarkelas	Kreatif + Bernalar Kritis	12 JP (3 pertemuan)	Juni	Puncak kokurikuler semester; melibatkan orang tua dan komunitas

Total Alokasi Kokurikuler: 28 JP (dari cadangan 16 JP + tambahan dari jam efektif yang disesuaikan)

Catatan: Program Semester ini bersifat dinamis dan dapat disesuaikan dengan kondisi aktual pembelajaran serta kebutuhan peserta didik sesuai prinsip Kurikulum Merdeka Pendekatan Deep Learning yang menekankan pembelajaran bermakna, mendalam, dan berpusat pada peserta didik.