

PROGRAM TAHUNAN

TAHUN PELAJARAN 20.../20...

Satuan Pendidikan : SMP N <http://dicariguru.com>
 Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK)
 Kelas/Semester : IX/1&2
 Alokasi Waktu : 105 Jam Pertemuan (JP)

Standar Kompetensi (KI)

- KI-1 & KI-2 : Menghargai dan menghayati ajaran agama yang dianutnya serta Menghargai dan menghayati perilaku jujur, disiplin, santun, percaya diri, peduli, dan bertanggung jawab dalam berinteraksi secara efektif sesuai dengan perkembangan anak di lingkungan, keluarga, sekolah, masyarakat dan lingkungan alam sekitar, bangsa, negara, dan kawasan regional.
- KI-3 : Memahami dan menerapkan pengetahuan faktual, konseptual, prosedural, dan metakognitif pada tingkat teknis dan spesifik sederhana berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya dengan wawasan kemanusiaan, kebangsaan, dan kenegaraan terkait fenomena dan kejadian tampak mata.
- KI-4 : Menunjukkan keterampilan menalar, mengolah, dan menyaji secara kreatif, produktif, kritis, mandiri, kolaboratif, dan komunikatif, dalam ranah konkret dan ranah abstrak sesuai dengan yang dipelajari di sekolah dan sumber lain yang sama dalam sudut pandang teori.

Kompetensi Dasar		Alokasi Waktu
Semester 1 (Gasal)		
3.1	Memahami variasi dan kombinasi gerak spesifik dalam berbagai permainan bola besar sederhana dan atau tradisional	12 JP
4.1	Mempraktikkan variasi dan kombinasigerak spesifik dalam berbagai permainan bola besar sederhana dan atau tradisional	
3.2	Memahami kombinasi gerak spesifik dalam berbagai permainan bola kecil sederhana dan atau tradisional. *)	12 JP
4.2	Mempraktikkan variasi dan kombinasi gerak spesifik dalam berbagai permainan bola kecil sederhana dan atau tradisional. *)	
3.3	Memahami kombinasi gerak spesifik jalan, lari, lompat, dan lempar dalam berbagai permainan sederhana dan atau tradisional. *)	12 JP
4.3	Mempraktikkan kombinasi gerak spesifik jalan, lari, lompat, dan lempar dalam berbagai permainan sederhana dan atau tradisional. *)	
3.4	Memahami variasi dan kombinasi gerak spesifik seni beladiri. **)	12 JP
4.4	Mempraktikkan variasidan kombinasi gerak spesifik seni beladiri. **)	
3.5	Memahami penyusunan program pengembangan komponen kebugaran jasmani terkait dengan kesehatan dan keterampilan secara sederhana	6 JP
4.5	Mempraktikkan penyusunan program pengembangan komponen kebugaran jasmani terkait dengan kesehatan dan keterampilan secara sederhana.	
Jumlah Jam Efektif Semester 1 (Gasal)		54 JP
Semester 2 (Genap)		
3.6	Memahami kombinasi keterampilan berbentuk rangkaian gerak sederhana secara konsisten, tepat, dan terkontrol dalam aktivitas spesifik senam lantai	9 JP
4.6	Mempraktikkan kombinasi keterampilan berbentuk rangkaian gerak sederhana secara konsisten, tepat, dan terkontrol dalam aktivitas spesifik senam lantai	
3.7	Memahami variasi dan kombinasi gerak berbentuk rangkaian langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) tanpa/dengan musik sebagai pembentuk gerak pemanasan, inti latihan, dan pendinginan dalam aktivitas gerak berirama	12 JP
4.7	Mempraktikkan variasi dan kombinasi gerak berbentuk rangkaian langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) tanpa/dengan musik sebagai pembentuk gerak pemanasan, inti latihan, dan pendinginan dalam aktivitas gerak berirama	

3.8	Memahami gerak spesifik salah satu gaya renang dalam bentuk perlombaan ***)	12 JP
4.8	Mempraktikkan gerak spesifik salah satu gaya renang dalam bentuk perlombaan ***)	
3.9	Memahami tindakan P3K pada kejadian darurat, baik pada diri sendiri maupun orang lain	6 JP
4.9	Memaparkan tindakan P3K pada kejadian darurat, baik pada diri sendiri maupun orang lain	
3.10	Memahami peran aktivitas fisik terhadap pencegahan penyakit	12 JP
4.10	Memaparkan peran aktivitas fisik terhadap pencegahan penyakit	
Jumlah Jam Efektif Semester 2 (Genap)		51 JP

Mengetahui,
Kepala Sekolah

.....
NIP.

Lebak, 20...

Guru Kelas IX

<http://dicariguru.com>

NIP.