

PROGRAM TAHUNAN (PROTA)

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

Kompetensi Inti	Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Alokasi Waktu	Keterangan
3. Memahami dan menerapkan pengetahuan (faktual, konseptual, dan prosedural) berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya terkait fenomena dan kejadian tampak mata. 4. Mengolah, menyaji, dan menalar 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.	Bab 1 3.1 Memahami variasi dan kombinasi gerak spesifik k dalam berbagai permainan bola besar sederhana dan atau tradisional. 4.1 Mempraktikkan variasi dan kombinasi gerak spesifik k dalam berbagai permainan bola besar sederhana dan atau tradisional. Bab 2 3.2 Memahami kombinasi gerak spesifik k dalam berbagai permainan bola kecil sederhana dan atau tradisional. 4.2 Mempraktikkan variasi dan kombinasi gerak spesifik k dalam berbagai permainan bola kecil sederhana dan atau tradisional. Bab 3 3.3 Memahami kombinasi gerak spesifik jalan, lari, lompat, dan lempar dalam berbagai permainan sederhana dan atau tradisional.* 4.3 Mempraktikkan kombinasi gerak spesifik jalan, lari, lompat, dan lempar dalam berbagai permainan sederhana dan atau tradisional. Bab 4 3.4 Memahami variasi dan kombinasi gerak spesifik seni beladiri. 4.4 Mempraktikkan variasi dan kombinasi gerak spesifik seni beladiri. Bab 5 3.5 Memahami penyusunan program pengembangan komponen kebugaran jasmani terkait dengan kesehatan dan keterampilan secara sederhana. 4.5 Mempraktikkan penyusunan program pengembangan komponen kebugaran jasmani terkait dengan kesehatan dan keterampilan secara sederhana.	Bab 1 1. Aktivitas Permainan Bola Besar melalui Permainan Sepak Bola 2. Aktivitas Permainan Bola Besar melalui Permainan Bola Voli 3. Aktivitas Permainan Bola Besar melalui Permainan Bola Basket Bab 2 1. Aktivitas Permainan Bola Kecil melalui Permainan Rounders 2. Aktivitas Permainan Bola Kecil melalui Permainan Bulu Tangkis 3. Aktivitas Permainan Bola Kecil melalui Permainan Tennis Meja Bab 3 1. Aktivitas Pembelajaran Atletik Melalui Jalan Cepat dan Lari Estafet 2. Aktivitas Pembelajaran Atletik melalui Lompat jauh dan Lempar Cakram Bab 4 1. Aktivitas Pembelajaran Variasi dan Kombinasi Serangan dan Bela diri dalam Bela Diri Pencak Silat 2. Aktivitas Pembelajaran Variasi dan Kombinasi Rangkaian Tunggal Bab 5 1. Hakekat dan Prinsip Kebugaran Jasmani 2. Latihan Program Pengembangan Kebugaran Jasmani		

Mengetahui
Kepala sekolah

.....
Guru Mata Pelajaran

NIP.

NIP.