

PROGRAM TAHUNAN

Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK)
Nama Sekolah : SDN Ruang-Kelas.com
Tahun Pelajaran : 2021 / 2022
Kelas : V

Smt	No	Kompetensi Dasar	Alokasi waktu	Keterangan
1	1	3.1 menerapkan kombinasi gerak lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha, dan keterhubungan dalam berbagai permainan bola besar sederhana dan atau tradisional; 4.1 mempraktikkan kombinasi gerak lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha, dan keterhubungan dalam berbagai permainan bola besar sederhana dan atau tradisional.	16 Jam	Juli Mg 3, 4 Agt Mg 1,2
	2	3.2 menerapkan prosedur kombinasi gerak dasar jalan, lari, lompat, dan lempar melalui permainan/olahraga yang dimodifikasi dan atau olahraga tradisional; 4.2 mempraktikkan kombinasi gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha, dan keterhubungan dalam berbagai permainan bola kecil sederhana dan atau tradisional;	12 Jam	Agt Mg 3,4,5
	3	3.3 menerapkan prosedur kombinasi gerak dasar jalan, lari, lompat, dan lempar melalui permainan/ olahraga yang dimodifikasi dan/atau olahraga tradisional; 4.3 mempraktikkan kombinasi gerak dasar jalan, lari, lompat, dan lempar melalui permainan/olahraga yang dimodifikasi dan atau olahraga tradisional;	12 Jam	Sep Mg 1,2,3
		<i>Ulangan Harian</i>	4 Jam	Sep Mg 4
	4	3.4 menerapkan prosedur variasi gerak dasar lokomotor dan nonlokomotor untuk membentuk gerak dasar seni beladiri; 4.4 mempraktikkan variasi gerak dasar lokomotor dan nonlokomotor untuk membentuk gerak dasar seni beladiri;	16 Jam	Okt Mg 1,3,4 Nop Mg 1
	5	3.5 memahami prosedur aktivitas latihan daya tahan jantung (<i>cardio respiratory</i>) untuk pengembangan kebugaran jasmani; 4.5 mempraktikkan aktivitas latihan daya tahan jantung (<i>cardio respiratory</i>) untuk pengembangan kebugaran jasmani;	12 Jam	Nop Mg 2,3,4
		<i>Ulangan Harian</i>	4 Jam	Nop Mg 5
		J U M L A H	76 Jam	

Mengetahui,
Kepala SDN 02 Penumangan Baru

Penumangan Baru.....20....
Guru PJOK

SARWO EDI, S.Pd
NIP. 19680915 199602 1 001

RESMANELI, S,Pd.
NIP. 19710227 200007 2 001

PROGRAM TAHUNAN

Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK)
Nama Sekolah : SDN Ruang-Kelas.com
Tahun Pelajaran : 2021 / 2022
Kelas : V

Smt	No	Standar Kopetensi/Kompetensi Dasar	Alokasi waktu	Keterangan
2	1	3.6 menerapkan prosedur kombinasi pola gerak dominan (bertumpu, bergantung, keseimbangan, berpindah/lokomotor, tolakan, putaran, ayunan, melayang, dan mendarat) untuk membentuk keterampilan dasar senam menggunakan alat; 4.6 mempraktikkan kombinasi pola gerak dominan (bertumpu, bergantung, keseimbangan, berpindah/lokomotor, tolakan, putaran, ayunan, melayang, dan mendarat) untuk membentuk keterampilan dasar senam menggunakan alat;	16 Jam	Jan Mg 1,2,3,4
	2	3.7 menerapkan prosedur penggunaan kombinasi gerak dasar langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) tanpa/dengan musik dalam aktivitas gerak berirama; 4.7 mempraktikkan penggunaan kombinasi gerak dasar langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) tanpa/dengan musik dalam aktivitas gerak berirama;	16 Jam	Jan Mg 5 Feb Mg 1,2,3,4
	3	3.8 menerapkan prosedur salah satu gaya renang dengan koordinasi yang baik pada jarak tertentu; 4.8 mempraktikkan salah satu gaya renang dengan koordinasi yang baik pada jarak tertentu	12 Jam	Feb Mg 4 Mar Mg 1,2
		<i>Ulangan Harian</i>	3 Jam	Mar Mg 4
	4	3.9 memahami perlunya pemeliharaan kebersihan alat reproduksi; 4.9 memaparkan perlunya pemeliharaan kebersihan alat reproduksi;	12 Jam	Apr Mg 1,2,3
	5	3.10 memahami bahaya merokok, minuman keras, dan narkotika, zat-zat aditif (NAPZA) dan obat berbahaya lainnya terhadap kesehatan tubuh; dan 4.10 memaparkan bahaya merokok, meminum minuman keras, dan mengonsumsi narkotika, zat-zat aditif (NAPZA), dan obat berbahaya lainnya terhadap kesehatan tubuh.	12 Jam	Apr Mg 4 Mei Mg 2,3
		<i>Ulangan Harian</i>	4 Jam	Mei Mg 4
		J U M L A H	75 Jam	

Mengetahui,
Kepala SDN 02 Penumangan Baru

Penumangan Baru.....20....
Guru PJOK

SARWO EDI, S.Pd
NIP. 19680915 199602 1 001

RESMANELI, S.Pd.
NIP. 19710227 200007 2 001