PROGRAM TAHUNAN

Tahun Ajaran 2024/2025

Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan
Satuan Pendidikan : SMP/MTs
Kelas : IX
Semester : 1 dan 2

Semester	Tujuan Pembelajaran	Lingkup Materi	Alokasi Waktu (JP)
1	1.1 Menganalisis fakta, konsep, dan prosedur dalam melakukan permainan invasi sepak bola 1.2 Mempraktikkan hasil analisis aktivitas keterampilan variasi gerak spesifik dan fungsional permainan invasi sepak bola 1.3 Mengembangkan nilai-nilai pada gerak, seperti nilai-nilai aktivitas jasmani untuk kesehatan, nilai-nilai aktivitas jasmani untuk kegembiraan dan tantangan, dan nilai-nilai aktivitas jasmani untuk ekspresi diri dan interaksi sosial	Bab 1 Permainan Invasi Sepak Bola A. Pengertian dan Konsep Permainan Invasi Sepak Bola B. Gerak Spesifik dalam Permainan Invasi Sepak Bola C. Berlatih Gerak Spesifik Permainan Invasi Sepak Bola dengan Bermain	12 JP
	2.1 Menganalisis variasi dan kombinasi aktivitas keterampilan gerak spesifik dan fungsional permainan net bola voli (*passing* bawah, *passing* atas, servis bawah, servis atas, *spike*, dan *blocking*) sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki melalui penugasan kelompok 2.2 Menunjukkan sikap dan nilai-nilai pengembangan tanggung jawab individu atau secara mandiri, serta bertanggung jawab secara sosial	Bab 2 Permainan Net Bola Voli A. Pengertian dan Konsep Permainan Net Bola Voli B. Aktivitas Pembelajaran Gerak Spesifik Permainan Net Bola Voli C. Aktivitas Pembelajaran	12 JP

Sinau-Thewe.com

Semester	Tujuan Pembelajaran	Lingkup Materi	Alokasi Waktu (JP)
	dan gotong royong melalui pembelajaran menggunakan basis proyek	Variasi Gerak Spesifik Permainan Net Bola Voli	
	3.1 Menganalisis variasi dan kombinasi aktivitas keterampilan gerak spesifik dan fungsional seni bela diri taekwondo, seperti kuda-kuda, memukul, menangkis, dan menendang, sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki melalui pembelajaran menggunakan basis proyek 3.2 Menunjukkan sikap dan nilai-nilai pengembangan tanggung jawab individu atau secara mandiri, serta bertanggung jawab secara sosial dan gotong royong melalui pembelajaran menggunakan basis proyek 3.3 Membandingkan besarnya keuntungan berbagai aktivitas jasmani yang dapat digunakan untuk menjaga kesehatan	Bab 3 Seni Bela Diri Taekwondo A. Pengertian dan Konsep Seni Bela Diri Taekwondo B. Aktivitas Pembelajaran Gerak Spesifik Taekwondo C. Aktivitas Pembelajaran Gerak Variasi dan Kombinasi Gerak Taekwondo	8 JP
	4.1 Menganalisis variasi dan kombinasi aktivitas keterampilan gerak spesifik dan fungsional senam lantai (*sagittal scale*, *handstand*, guling depan, guling belakang, dan lompat harimau) sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki melalui belajar berpasangan 4.2 Mempraktikkan variasi dan kombinasi aktivitas keterampilan	Bab 4 Senam Lantai A. Pengertian dan Konsep Senam Lantai B. Aktivitas Pembelajaran Gerak Spesifik Senam Lantai C. Aktivitas Pembelajaran Variasi	8 JP

Sinau-Thewe.com

Semester	Tujuan Pembelajaran	Lingkup Materi	Alokasi Waktu (JP)
	gerak spesifik dan fungsional senam lantai (*sagittal scale*, *handstand*, guling depan, guling belakang, dan lompat harimau) sesuai potensi dan kreativitas yang dimilikinya melalui penugasan berpasangan atau berkelompok 4.3 Menunjukkan sikap dan nilai-nilai pengembangan tanggung jawab individu atau secara mandiri, serta bertanggung jawab secara sosial dan gotong royong melalui pembelajaran menggunakan basis proyek	Gerak Spesifik Senam Lantai	
2	5.1 Menganalisis variasi dan kombinasi aktivitas keterampilan gerak spesifik variasi dan kombinasi rangkaian gerak dalam aktivitas gerak berirama (langkah dasar, gerak dan ayunan tangan, pelurusan sendi tubuh, serta irama gerak) sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki melalui belajar berpasangan 5.2 Mempraktikkan variasi dan kombinasi rangkaian gerak dalam aktivitas gerak berirama (langkah dasar, gerak dan ayunan tangan, pelurusan sendi tubuh, serta irama gerak) sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki melalui latihan berpasangan 5.3 Menunjukkan sikap dan nilai-nilai pengembangan tanggung jawab	Bab 5 Aktivitas Gerak Berirama A. Pengertian dan Konsep Aktivitas Gerak Berirama B. Aktivitas Pembelajaran Gerak Spesifik Gerak Berirama C. Aktivitas Pembelajaran Gerak Variasi dan Kombinasi Gerak Berirama	10 JP

Sinau-Thewe.com

Semester	Tujuan Pembelajaran	Lingkup Materi	Alokasi Waktu (JP)
	personal (kemandirian), serta tanggung jawab sosial (gotong royong) melalui belajar berpasangan 5.4 Membandingkan besarnya keuntungan berbagai aktivitas jasmani yang dapat digunakan untuk menjaga kesehatan		
	6.1 Menganalisis fakta, konsep, dan prosedur latihan pengembangan kebugaran jasmani dan tes pengukurannya terkait kesehatan (*physical fitness related health*) berdasarkan prinsip latihan FITT (*Frequency*, *Intensity*, *Time*, *Type*) untuk mendapatkan kebugaran dengan status baik melalui penugasan berkelompok 6.2 Mempraktikkan latihan pengembangan kebugaran jasmani dan tes pengukurannya terkait kesehatan (*physical fitness related health*) berdasarkan prinsip latihan FITT (*Frequency*, *Intensity*, *Time*, *Type*) untuk mendapatkan kebugaran dengan status baik melalui penugasan berkelompok 6.3 Menunjukkan sikap dan nilai-nilai pengembangan tanggung jawab personal (kemandirian), serta tanggung jawab sosial (gotong royong) melalui penugasan berkelompok	Bab 6 Aktivitas Kebugaran Jasmani A. Pengertian dan Konsep Aktivitas Kebugaran Jasmani B. Unsur-Unsur Kebugaran Jasmani C. Bentuk-Bentuk dan Variasi Latihan Kebugaran Jasmani	10 JP

Sinau-Thewe.com

Semester	Tujuan Pembelajaran	Lingkup Materi	Alokasi Waktu (JP)
	7.1 Menganalisis pengertian P3K, macam-macam cedera, macam-macam tindakan P3K, P3K pada kejadian darurat baik yang terjadi pada diri sendiri maupun orang lain melalui pembelajaran *inquiry* 7.2 Mempraktikkan P3K pada sesuai dengan prosedur yang benar melalui pembelajaran *inquiry* 7.3 Menganalisis peran aktivitas fisik terhadap pencegahan penyakit yang meliputi: pengertian aktivitas fisik, manfaat melakukan aktivitas fisik terhadap pencegahan penyakit, dampak atau akibat yang ditimbulkan apabila tidak melakukan aktivitas fisik, dan cara melakukan aktivitas fisik untuk mencegah penyakit melalui pembelajaran *inquiry* 7.4 Peserta didik menunjukkan sikap dan nilai-nilai pengembangan tanggung jawab personal (jujur, disiplin, patuh), serta tanggung jawab sosial (kerja sama, toleran, peduli) melalui penugasan secara berkelompok	Bab 7 Pertolongan Pertama pada Kegawatdaruratan dalam Aktivitas Fisik A. Pengertian dan Konsep Pertolongan Pertama pada Kegawatdaruratan B. Jenis-Jenis Kegawatdaruratan, Penyebab, dan Tindakan Pertolongan Pertama pada Kegawatdaruratan C. Pentingnya Melakukan Aktivitas Fisik	4 JP
	Jumlah Jam Efektif		**64 JP**

Sinau-Thewe.com

....., ...

Mengetahui,

Kepala Sekolah

Guru Mata Pelajaran

_____	_____
NIP.	NIP.

Sinau-Thewe.com