PROGRAM SEMESTER

Tahun Pelajaran : 20…/20…
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan

Kelas/Semester : IX / Ganjil
Alokasi Waktu : 3 Jam / Minggu

Materi Pokok / Kompetensi Dasar	Jml JP	JULI					Agustus					September					Oktober					November					Desember					Ket
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4		1	2	3	4		1	2	3	4		1	2	3	4		
3.1 Memahami variasi dan kombinasi gerak spesifik dalam berbagai permainan bola besar sederhana dan atau tradisional 4.1 Mempraktikkan variasi dan kombinasigerak spesifik dalam berbagai permainan bola besar sederhana dan atau tradisional	12 JP	MPLS		3	3	3	3								PTS														PAS		Libur Semester		
3.2 Memahami kombinasi gerak spesifik dalam berbagai permainan bola kecil sederhana dan atau tradisional. *) 4.2 Mempraktikkan variasi dan kombinasi gerak spesifik dalam berbagai permainan bola kecil sederhana dan atau tradisional. *)	12 JP							3	3	3	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. *)	12 JP											3	3	3			3															
3.4 Memahami variasi dan kombinasi gerak spesifik seni beladiri. **) 4.4 Mempraktikkan variasidan kombinasi gerak spesifik seni beladiri. **)	12 JP																	3	3	3		3										
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.	6 JP																						3	3								
Jumlah Jam Efektif	**54 JP**			3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3			3	3	3	3		3	3	3								
Jumlah Jam Cadangan	**9 JP**																								3		3		3			
Jumlah Jam Total Semester Ganjil	**63 JP**			3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3			3	3	3	3		3	3	3	3		3		3			

Lebak, ……. 20….

Mengetahui,
Kepala Sekolah

Guru Mata Pelajaran

……..
NIP. …….

……
NIP. ……..

PROGRAM SEMESTER

Tahun Pelajaran : 2019/2020
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan

Kelas/Semester : IX / Genap
Alokasi Waktu : 3 Jam / Minggu

Materi Pokok / Kompetensi Dasar	Jml JP	Januari					Februari					Maret					April					Mei					Juni					Ket
		1	2	3	4	5	1	2	3	4		1	2	3	4		1	2	3	4		1	2	3	4	5	1	2	3	4		
3.6 Memahami kombinasi keterampilan berbentuk rangkaian gerak sederhana secara konsisten, tepat, dan terkontrol dalam aktivitas spesifik senam lantai 4.6 Mempraktikkan kombinasi keterampilan berbentuk rangkaian gerak sederhana secara konsisten, tepat, dan terkontrol dalam aktivitas spesifik senam lantai	9 JP	Libur Semester	3	3	3					PTS					Ujian Nasional		Ujian Nasional								Libur Ramadhan & Idul Fitri				Penilaian Akhir Tahun			
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 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	12 JP					3	3	3	3																							
3.8 Memahami gerak spesifik salah satu gaya renang dalam bentuk perlombaan ***) 4.8 Mempraktikkan gerak spesifik salah satu gaya renang dalam bentuk perlombaan ***)	12 JP											3	3	3				3														
3.9 Memahami tindakan P3K pada kejadian darurat, baik pada diri sendiri maupun orang lain 4.9 Memaparkan tindakan P3K pada kejadian darurat, baik pada diri sendiri maupun orang lain	6 JP																		3	3												
3.10 Memahami peran aktivitas fisik terhadap pencegahan penyakit 4.10 Memaparkan peran aktivitas fisik terhadap pencegahan penyakit	12 JP																					3	3	3			3					
Jumlah Jam Efektif	**51 JP**		3	3	3	3	3	3	3			3	3	3				3	3	3		3	3	3			3					
Jumlah Jam Cadangan	**6 JP**																											3	3			
Jumlah Jam Total Semester Genap	**57 JP**		3	3	3	3	3	3	3			3	3	3				3	3	3		3	3	3			3	3	3			

Lebak, ……. 20….

Mengetahui,
Kepala Sekolah

Guru Mata Pelajaran

……..
NIP. …….

……
NIP. ……..