

PROGRAM SEMESTER 1

Tahun Pelajaran : 2026/2027

Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan

Kelas/Semester : VII / GANJIL

Alokasi Waktu: 2 Jam / Minggu

NO	TUJUAN PEMBELAJARAN	ALOKASI WAKTU	JULI					AGUSTUS				SEPTEMBER				OKTOBER				NOVEMBER				DESEMBER					KET
		MINGGU	1	2	3	4	5	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	5	
1	Memahami dan mempraktikkan teknik dasar menghentikan bola serta menendang, mengoper bola dengan benar.	2 JP			2																								
2	Mempraktikkan teknik menggiring bola dan menyundul bola dengan variasi gerak.	2 JP				2																							
3	Menguasai variasi dan kombinasi keterampilan gerak dasar (misalnya menggiring kemudian mengoper, atau menghentikan lalu menendang).	2 JP						2																					
4	Menerapkan keterampilan gerak dalam berbagai situasi permainan sepak bola sederhana, termasuk strategi menyerang dan bertahan.	2 JP							2																				
5	Menerapkan seluruh keterampilan gerak secara terintegrasi dalam permainan sepak bola	2 JP								2																			
	Sumatif Lingkup Materi 1 (PH)	2 JP								2																			
6	Memahami dan mempraktikkan cara memegang bet (grip), posisi siap (stance), serta gerakan kaki dasar (footwork) dengan benar.	2 JP										2																	
7	Mempraktikkan servis forehand dan backhand dengan akurat dan sesuai peraturan	2 JP											2																

[illegible]

16	Menganalisis Risiko Kesehatan Akibat Pergaulan Bebas	2 JP																		2								
17	Menghubungkan Aktivitas Jasmani sebagai Bentuk Proteksi Diri																											
18	Merancang Rencana Aktivitas Jasmani dan Sosial yang Positif	2 JP																		2								
19	Mengampanyekan & Menerapkan Gaya Hidup Sehat																											
	Total JP Intrakurikuler	34 JP	0	0	2	2	2	2	2	2	2	2	2	0	2	2	2	2	2	2	2	0	0	0	0	0	0	34 JP
	Total JP Kokurikuler	17 JP	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	17 JP
	Total JPE Semester 1	51 JP																										51 JP

Keterangan:

Libur Semester Genap TP.2026/2027 dan MPLS	2	Juli, Minggu ke -1 dan ke - 2
Sumatif Tengah Semester Ganjil	1	September, Minngu ke - 4
Sumatif Akhir Semester Ganjil	1	November, Minngu ke – 4
Analisis dan Penginputan e-Raport	2	Desember, Minggu 1 dan ke - 2
Libur Akhir Semester Ganjil TP. 2024/2025	2	Desember, Minggu ke 3 dan 4

Mengetahui,

Kupang, 08 Juli 2026

Kepala SMP Negeri 6 Kupang

Guru PJOK