

PROGRAM SEMESTER

Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan	
Kelas	: IX (Sembilan)	
Jml Jam Pel	: 38 jam pelajaran	

Satuan Pendidikan	: MTs Negeri Wirosari
Semester	: Gasal
Tahun Pelajaran	: 2016/2017

[illegible][illegible]

Mengetahui,
Kepala MTsN Wirosari

Wirosari, Juli 2016			
Guru Mapel			

Dra.Hj. Adibatus Syarifah, M. S.I
NIP.196801011993032001

Dwi Supriyadi, S.Pd		
NIP. 196812222005011001		

PROGRAM TAHUNAN

Satuan Pend. : MTs N Wirosari

Kelas : VII

Mata Pelajaran : **Penjasorkes**

TP : 2013/2014

SMT	No	KOMPETENSI DASAR	Alokasi waktu	Keterangan
I	1.1	Mempraktikkan variasi dan kombinasi bola besar	6	Ulangan harian di laksanakan sekurang - kurangnya setiap KD
	1.2	Mempraktikkan variasi dan kombinasi bola kecil	4	
	1.3	Mempraktikkan teknik dasar atletik	4	
	1.4	Mempraktikkan variasi dan kombinasi beladiri	2	
	2.1	Mempraktikkan jenis latihan kekuatan & daya tahan	2	
	2.2	Mempraktikkan latihan daya tahan jantung & paru-paru	2	
	3.1	Mempraktikkan senam keseimbangan tumpuan kaki	2	
	3.2	Mempraktikkan senam keseimbangan tumpuan selain	2	
	4.1	Mempraktikkan senam irama (gerak kaki berirama)	2	
	4.2	Mempraktikkan senam irama (gerak tangan berirama)	2	
	5.1	Mempraktikkan teknik dasar kaki renang gaya dada	2	
	5.2	Mempraktikkan teknik dasar lengan renang gaya dada	2	
	5.3	Mempraktikkan teknik dasar pernapasan	2	
	6.1	Mempraktikkan kegiatan perkemahan	2	
	6.2	Mempraktikkan penyelamatan & P3K thd luka ringan	2	
	7.1	Memahami pola makan sehat	1	
	7.2	Memahami perlunya keseimbangan gizi	1	
	JUMLAH		40	
II	8.1	Mempraktikkan variasi dan kombinasi bola besar	6	
	8.2	Mempraktikkan variasi dan kombinasi bola kecil	4	
	8.3	Mempraktikkan teknik dasar atletik	4	
	8.4	Mempraktikkan variasi dan kombinasi bela diri	2	
	9.1	Mempraktikkan latihan kelentukan dan keseimbangan	2	
	9.2	Mempraktikkan latihan kecepatan dan kelincahan	2	
	10.1	Mempraktikkan teknik dasar guling depan	2	
	10.2	Mempraktikkan teknik dasar guling belakang	2	
	11.1	Mempraktikkan kombinasi gerak berirama	2	
	11.2	Mempraktikkan gerakan rangkaian senam irama.	2	
	12.1	Mempraktikkan teknik kaki & lengan renang gaya bebas	2	
	12.2	Mempraktikkan teknik pernapasan renang gaya bebas	2	
	12.3	Mempraktikkan koordinasi teknik dasar renang bebas	2	
	13.1	Memahami berbagai Penyakit Menular Seksual	1	
	13.2	Memahami cara menghindari Penyakit Menular Seksual	1	
	JUMLAH		36	

Wirosari , 15 Juli 2013

		Mengetahui							
		Kepala MTsN Wirosari				Guru Mapel			
		Dra. Adibatus Syarifah, M.SI				Dwi Supriyadi, S.Pd			
		NIP. 196801011993032001				NIP.196812222005011001			
PROGRAM TAHUNAN									
Satuan Pend.	:	MTs Negeri Wirosari				Kelas	:	VIII (Delapan)	
Mata Pelajaran	:	Penjasorkes				TP	:	2014/ 2015	
SMT	SK	KOMPETENSI DASAR	Alokasi waktu	Keterangan					
I	1.1	Mempraktikkan teknik dasar salah satu permainan olahraga beregu bola besar	12 jam	Ulangan harian di laksanakan sekurang - kurangnya setiap KD					
	1.2	Mempraktikkan teknik dasar salah satu permainan olahraga beregu bola kecil.	4 jam						
	1.3	Mempraktikkan teknik dasar salah satu permainan olahraga atletik lanjutan.	10 jam						
	1.4	Mempraktikkan teknik dasar salah satu permainan olahraga beladiri lanjutan.	2 jam						
	2.1	Mempraktikkan latihan kekuatan dan daya tahan anggota badan bagian atas dan bawah dengan sistem sirkuit	2 jam						
	3.1	Mempraktikkan teknik dasar senam lantai meroda dan guling lenteng	4 jam						
	4.1	Mempraktikkan teknik dasar senam irama menggunakan tongkat dan simpai	2 jam						
	5.1	Mempraktikkan teknik dasar gerak kaki, lengan dan pernapasan renang gaya bebas	2 jam						
	6.1	Mengenal bahaya seks bebas.	2 jam						
	6.2	Menghindari budaya seks bebas.							
		JUMLAH	40 jam						
II	7.1	Mempraktikkan variasi dan kombinasi OR bola besar	8 jam						
	7.2	Mempraktikkan variasi dan kombinasi OR bola kecil	4 jam						
	7.3	Mempraktikkan variasi dan kombinasi atletik.	8 jam						
	7.4	Mempraktikkan variasi dan kombinasi OR beladiri	2 jam						
	8.1	Mempraktikkan latihan kecepatan dan							
	8.2	kelincahan anggota badan bagian atas dan bawah.	2 jam						
	9.1	Mempraktikkan teknik dasar meroda , guling,							
	9.2	depan , guling lenteng.	4 jam						
	10.1	Mempraktikkan variasi gerakan mengayun ,memutar ke							
	10.2	berbagai arah pada senam irama menggunakan alat	2 jam						
	11.1	Mempraktikkan koordinasi gerakan meluncur ,							
	11.2	lengan , kaki , pernapasan renang gaya dada.	2 jam						
	12.1	Mendesripsikan perencanaan dan Mempraktikkan							

	12.2	Ketrampilan penjelajahan.	2 jam	
	13.1	Memahami berbagai penyakit menular		
	13.2	Cara menghindari berbagai penyakit menular	2 jam	
		JUMLAH	36 jam	
				Wirosari , 14 Juli 2014
		Mengetahui		
		Kepala MTsN Wirosari	Guru Mapel	
		Dra. Adibatus Syarifah, M.SI	Dwi Supriyadi, S.Pd	
		NIP. 196801011993032001	NIP.196812222005011001	
		PROGRAM TAHUNAN		
Satuan Pend.	:	MTs Negeri Wirosari	Kelas	: IX
Mata Pelajaran	:	Penjasorkes	TP	: 2016/ 2017
SMT	No	KOMPETENSI DASAR	Alokasi waktu	Keterangan
I	1.1.	Mempraktikkan variasi dan kombinasi bola besar	6	Ulangan harian di laksanakan sekarang - kurangnya setiap KD
	1.2.	Mempraktikkan variasi dan kombinasi bola kecil	4	
	1.3.	Mempraktikkan teknik dalam atletik	4	
	1.4.	Mempraktikkan variasi dan kombinasi beladiri	2	
	2.1.	Mengidentifikasi latihan- latihan yang sesuai kebutu	2	
	2.2.	Mempraktikkan latihan kekuatan	2	
	3.1.	Mempraktikkan rangkaian senam lantai	2	
	3.2.	Mempraktikkan beberapa rangkaian senam lantai	2	
	4.1.	Mempraktikkan rangkaian aktivitas ritmik	2	
	4.2.	Mempraktikkanlatihan aktivitas ritmik	2	
	5.1.	Mempraktikkan latihan dasar renang	2	
	5.2.	Mempraktikkan gerakan lengan	1	
	5.3.	Mempraktikkan teknik dasar pernapasan	1	
	6.1.	Mempraktikkan rencana kegiatan	2	
	6.2.	Mempraktikkan berbagai ketrampilan (penjelajahan	2	
	7.1.	Memahami bahaya kebakaran	2	
	7.2.	Memahami cara menghindari kebakaran	2	
			JUMLAH	
	8.1.	Mempraktikkan variasi dan kombinasi bola besar	6	
	8.2.	Mempraktikkan variasi dan kombinasi bola kecil	4	
	8.3.	Mempraktikkan teknik dasar atletik	4	
	8.4.	Mempraktikkan variasi dan kombinasia bela diri	2	
	9.1.	Mempraktikkan tes kesegaran jasmani	2	
	9.2.	Menginterpretasaikan hasil tes kebugaran	2	
	10.1	Mempraktikkan rangkaian senam tanpa alat	2	

II	10,2	Mempraktikkan rangkaian senam dengan alat.	2		
	11.1.	Mempraktikkan kombinasi gerak berirama	2		
	11.2.	Mempraktikkan gerakan rangkaian senam irama.	2		
	12,1	Mempraktikkan koordinasi teknik dasar renang.	2		
	12,2	Mempraktikkan koordinasi teknik dasar renang.	2		
	13,1	Mempraktikkan rencana penjelajahan	1		
	13,2	Mempraktikkan ketrampilan dasar penjelajahan	1		
	14.1.	Memahami bahaya bencana alam	1		
	14.2.	Memahami cara menghadapi bencana alam.	1		
	JUMLAH	36 jam			

Wirosari , Juli 2016
 Mengetahui
 Kepala MTsN Wirosari Guru Mapel

Dra. Hj. Adibatus Syarifah, M.SI	Dwi Supriyadi, S.Pd
NIP.196801011993032001	NIP.196812222005011001

ANALISIS WAKTU PROGRAM SEMESTER									
MATA PELAJARAN	: PENJASORKES			SEMESTER	: GASAL				
KELAS	: VII (TUJUH)			TP	: 2016/2017				
A. PERHITUNGAN ALOKASI WAKTU									
I	Banyaknya minggu dalam semester gasal								
	1. Juli	:	4	minggu					
	2. Agustus	:	5	minggu					
	3. September	:	4	minggu					
	4. Oktober	:	4	minggu					
	5. November	:	5	minggu					
	6. Desember	:	4	minggu					
	Jumlah		26	minggu					
II	Banyaknya minggu tidak efektif								
	1. Libur Kenaikan kelas dan Hari Raya	:	2	minggu					
	2. MOPD	:	1	minggu					
	3. Ulangan Akhir Semester	:	1	minggu					
	4. Remedi dan Pengolahan Nilai	:	1	minggu					
	5. Libur Semester Ganjil	:	2	minggu					
	Jumlah	:	7	minggu					
III	Banyaknya minggu efektif	=	26	-	7	:	19	minggu	
IV	Banyaknya jam efektif	=					57	JP	
Mengetahui				Wirosari , Juli 2016					
Kepala MTsN Wirosari				Guru Mapel					
Dra.Hj. Adibatus Syarifah, M.S.I				Dwi Supriyadi, S.Pd					
NIP. 196801011993032001				NIP. 196812222005011001					

ANALISIS WAKTU PROGRAM SEMESTER									
MATA PELAJARAN	: PENJASORKES			SEMESTER: GANJIL					
KELAS	: VII (TUJUH)			TP			: 2014/2015		
A. PERHITUNGAN ALOKASI WAKTU									
I	Banyaknya minggu dalam semester gasal								
	1. Juli	:	4	minggu					
	2. Agustus	:	5	minggu					
	3. September	:	4	minggu					
	4. Oktober	:	4	minggu					
	5. November	:	5	minggu					
	6. Desember	:	4	minggu					
	Jumlah		26	minggu					
II	Banyaknya minggu tidak efektif								
	1. Libur Kenaikan kelas dan Hari Raya	:	2	minggu					
	2. MOPD	:	1	minggu					
	3. Ulangan Akhir Semester	:	1	minggu					
	4. Remedi dan Pengolahan Nilai	:	1	minggu					
	5. Libur Semester Ganjil	:	2	minggu					
	Jumlah		7	minggu					
III	Banyaknya minggu efektif	=	26	-	7	:	19	minggu	
IV	Banyaknya jam efektif	=			57	JP			
				Wirosari , Juli 2016					
Mengetahui									
Kepala MTsN Wirosari				Guru Mapel					
Dra.Hj. Adibatus Syarifah, M.S.I				Dwi Supriyadi, S.Pd					
NIP. 196801011993032001				NIP. 196812222005011001					

PROGRAM SEMESTER

Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan		
Kelas	: VII (Tujuh)		
Jml Jam Pel	: 57 jam pelajaran		

Satuan Pendidikan	: MTs Negeri Wirosari
Semester	: Gasal
Tahun Pelajaran	: 2016/2017

[illegible]

No	Kompetensi Inti / Kompetensi Dasar	Alokasi Waktu	Bulan																																			
			Juli					Agustus					September					Oktober					November					Desember					Januari					
			1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	
6	3.6 Memahami konsep gabungan gerak dominan teknik dasar senam lantai		L	I	L																															M		
	4.6 mempraktikkan konsep gabungan gerak dominan teknik dasar senam lantai		L	I	L																															A		
	- Roll depan dan head stand	6	B	B	M																X	X					G	D	R	R	K							
			U	U	O																						A	I										
			R	R	P																					N	S	S	S									
7	3.7 Memahami senam irama		R	R	P																																	
	4.7 Mempraktikkan senam irama	6		D																	X	X					&	E	E	E								
	Cadangan	3	K	K																							X	A	M	M								
			E	E	K																						K	P	E	E								
			N	N	E																						H	E	S	S								
			A	A	L																						I	N	T	T								
			I	I	A																						R	G	E	E								
			K	K	S																																	
			A	A																							S	O										
			N	N	7																						M	L	G	G								
			K	K	8																						T	A	A	A								
		E	E																								H	S	S									
			L	L	9																						G	A	A									
			A	A																						A	N	L	L									
			S	S																							S	I										
			A	A																							A	L										
	JUMLAH	57																									L	A										
																											I											

Mengetahui,	
Kepala MTsN Wirosari	
Dra.Hj. Adibatus Syarifah, M. S.I	
NIP.196801011993032001	

Wirosari, Juli 2016			
Guru Mapel			
Dwi Supriyadi, S.Pd			
NIP. 196812222005011001			