

**PROGRAM TAHUNAN**  
**Tahun Ajaran 2023/2024**

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

| Semester | Tujuan Pembelajaran                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Lingkup Materi                                                                                                                                                                                   | Alokasi Waktu (JP) |
|----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|
| 1        | 1.1 Menganalisis fakta, konsep, dan prosedur dalam melakukan permainan invasi bola basket<br>1.2 mempraktikkan hasil analisis aktivitas keterampilan variasi gerak spesifik dan fungsional permainan invasi bola basket<br>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 Bola Basket<br>A. Pengertian dan Konsep Permainan Invasi Bola Basket<br>B. Gerak Spesifik dalam Permainan Bola Basket<br>C. Aktivitas Pembelajaran Variasi Gerak Spesifik | 10 JP              |
|          | 2.1 Menganalisis fakta, konsep, dan prosedur dalam melakukan permainan net bola voli<br>2.2 mempraktikkan hasil analisis aktivitas keterampilan variasi gerak spesifik dan fungsional permainan net bola voli<br>2.3 Mengembangkan nilai-nilai pada gerak, seperti nilai-nilai aktivitas jasmani untuk kesehatan, nilai-nilai aktivitas jasmani untuk kegembiraan dan tantangan, nilai-nilai aktivitas                                                                | Bab 2 Permainan Net Bola Voli<br>A. Pengertian dan Konsep Permainan Net Bola Voli<br>B. Gerak Spesifik dalam Permainan Bola Voli<br>C. Aktivitas Pembelajaran Variasi Gerak Spesifik             | 10 JP              |

| Semester | Tujuan Pembelajaran                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Lingkup Materi                                                                                                                                                               | Alokasi Waktu (JP) |
|----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|
|          | jasmani untuk ekspresi diri dan interaksi sosial                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                              |                    |
|          | 3.1 Menganalisis fakta, konsep, dan prosedur dalam melakukan olahraga atletik lompat jauh<br>3.2 mempraktikkan hasil analisis aktivitas keterampilan variasi gerak spesifik dan fungsional olahraga atletik lompat jauh<br>3.3 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 3 Atletik<br>A. Pengertian dan Konsep Permainan Lompat Jauh<br>B. Gerak Spesifik dalam Lompat Jauh<br>C. Aktivitas Pembelajaran Variasi Gerak Spesifik                   | 8 JP               |
|          | 4.1 Menganalisis fakta, konsep, dan prosedur dalam melakukan bela diri pencak silat<br>4.2 mempraktikkan hasil analisis aktivitas keterampilan variasi gerak spesifik dan fungsional bela diri pencak silat<br>4.3 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 4 Pencak Silat<br>A. Pengertian dan Konsep Bela Diri Pencak Silat<br>B. Gerak Spesifik dalam Pencak Silat<br>C. Aktivitas Pembelajaran Gerak Spesifik dalam Pencak Silat | 8 JP               |
|          | 5.1 Menganalisis fakta, konsep, dan prosedur dalam melakukan gerak berirama                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Bab 5 Gerak Berirama                                                                                                                                                         | 8 JP               |

| Semester | Tujuan Pembelajaran                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Lingkup Materi                                                                                                                                                                      | Alokasi Waktu (JP) |
|----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|
| 2        | <p>5.2 mempraktikkan hasil analisis aktivitas keterampilan variasi gerak spesifik dan fungsional gerak berirama</p> <p>5.3 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</p>                                                                                | <p>A. Pengertian dan Konsep Gerak Berirama</p> <p>B. Gerak Spesifik dalam Aktivitas Gerak Berirama</p> <p>C. Aktivitas Pembelajaran Variasi Gerak Spesifik dalam Gerak Berirama</p> |                    |
|          | <p>6.1 menganalisis fakta, konsep, dan prosedur dalam melakukan senam lantai</p> <p>6.2 mempraktikkan hasil analisis aktivitas keterampilan variasi gerak spesifik dan fungsional senam lantai</p> <p>6.3 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</p> | <p>Bab 6 Senam Lantai</p> <p>A. Pengertian dan Konsep Senam Lantai</p> <p>B. Gerak Spesifik dalam Senam Lantai</p> <p>C. Aktivitas Pembelajaran Gerak Spesifik Senam Lantai</p>     | 8JP                |
|          | <p>7.1 mempraktikkan aktivitas latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan serta pengukuran hasilnya, sesuai dengan potensi dan kreativitas yang dimiliki oleh siswa</p> <p>7.2 menganalisis aktivitas latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan serta pengukuran</p>                                                                                                        | <p>Bab 7 Aktivitas Kebugaran Jasmani</p> <p>A. Pengertian dan Konsep Aktivitas Kebugaran Jasmani</p> <p>B. Unsur-unsur Kebugaran Jasmani</p>                                        | 10 JP              |

| Semester                  | Tujuan Pembelajaran                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Lingkup Materi                                                                                                                                                                                                                     | Alokasi Waktu (JP) |
|---------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|
|                           | <p>hasilnya, sesuai dengan potensi dan kreativitas yang dimiliki oleh siswa</p> <p>7.3 Mengembangkan nilai-nilai pada gerak, seperti nilai-nilai aktivitas jasmani untuk kesehatan, nilai-nilai aktivitas jasmani untuk kegembiraan dan tantangan, serta nilai-nilai aktivitas jasmani untuk ekspresi diri dan interaksi</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <p>C. Aktivitas Latihan Kebugaran Jasmani</p> <p>D. Tes dan Pengukuran Kebugaran Jasmani</p>                                                                                                                                       |                    |
|                           | <p>8.1 Menganalisis dan menerapkan hakikat bahaya pergaulan bebas, dampak bahaya pergaulan bebas bagi diri sendiri, dampak bahaya pergaulan bebas bagi lingkungan, dan Langkah-langkah pencegahan terhadap bahaya pergaulan bebas</p> <p>8.2 Memahami dan memprediksi konsekuensi dari emosi dan pengekspresiannya dan menyusun langkah-langkah untuk mengelola emosinya dalam pelaksanaan belajar dan berinteraksi dengan orang lain</p> <p>8.3 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</p> | <p>Bab 8 Aktivitas Pola Hidup Sehat</p> <p>A. Pengertian dan Konsep Pola Hidup Sehat</p> <p>B. Hakikat Bahaya Pergaulan Bebas</p> <p>C. Dampak dan Akibat Pergaulan Bebas</p> <p>D. Pencegahan terhadap Bahaya Pergaulan Bebas</p> | 10 JP              |
| <b>Jumlah Jam Efektif</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                    | <b>72 JP</b>       |

....., .....

Mengetahui,  
Kepala Sekolah

Guru Mata Pelajaran

---

NIP.

---

NIP.