

PROGRAM SEMESTER 1

Tahun Pelajaran : 2024/2025

Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan

Kelas/Semester : IX/Ganjil

Alokasi Waktu : 2 Jam/Minggu

[illegible]

Tujuan Pembelajaran	Materi Pembelajaran	JP	Juli					Agustus				September					Oktober				November					Desember			
			1	2	3	4	5	1	2	3	4	1	2	3	4	5	1	2	3	4	1	2	3	4	5	1	2	3	4
2.1 Menganalisis variasi dan kombinasi aktivitas keterampilan gerak spesifik dan fungsional permainan net bola voli (<i>passing</i> bawah, <i>passing</i> atas, servis bawah, servis atas, <i>spike</i> , dan <i>blocking</i>) sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki melalui penugasan kelompok	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 Variasi Gerak Spesifik Permainan Net Bola Voli	12 JP																											
2.2 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																													

Tujuan Pembelajaran	Materi Pembelajaran	JP	Juli					Agustus				September					Oktober				November					Desember			
			1	2	3	4	5	1	2	3	4	1	2	3	4	5	1	2	3	4	1	2	3	4	5	1	2	3	4
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	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																											
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																													

Tujuan Pembelajaran	Materi Pembelajaran	JP	Juli					Agustus				September					Oktober				November					Desember			
			1	2	3	4	5	1	2	3	4	1	2	3	4	5	1	2	3	4	1	2	3	4	5	1	2	3	4
digunakan untuk menjaga kesehatan																													
4.1 Menganalisis variasi dan kombinasi aktivitas keterampilan gerak spesifik dan fungsional senam lantai (<i>sagittal scale</i> , <i>handstand</i> , guling depan, guling belakang, dan lompat harimau) sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki melalui belajar berpasangan	Bab 4 Senam Lantai A. Konsep dan Pengertian Senam Lantai B. Aktivitas Pembelajaran Gerak Spesifik Senam Lantai C. Aktivitas Pembelajaran Variasi Gerak Spesifik Senam Lantai	8 JP																											
4.2 mempraktikkan variasi dan kombinasi aktivitas keterampilan gerak spesifik dan fungsional senam lantai (<i>sagittal scale</i> , <i>handstand</i> , guling depan, guling belakang, dan lompat harimau) sesuai potensi dan kreativitas yang dimilikinya melalui penugasan berpasangan atau berkelompok																													

Tujuan Pembelajaran	Materi Pembelajaran	JP	Juli					Agustus				September					Oktober				November					Desember			
			1	2	3	4	5	1	2	3	4	1	2	3	4	5	1	2	3	4	1	2	3	4	5	1	2	3	4
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																													
Jumlah Jam Efektif	40 JP		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓					
Jumlah Jam Cadangan	0 JP																												
Proyek Penguatan Profil Pelajar Pancasila	16 JP								✓		✓						✓		✓		✓								
Jumlah Jam Total Semester Ganjil	56 JP																												

Keterangan

	Kegiatan belajar mengajar		Asesmen sumatif tengah dan akhir semester		Proyek Penguatan Profil Pelajar Pancasila
	Asesmen sumatif lingkup materi		Remedial PAS		Libur semester

.....,

Mengetahui,

Kepala Sekolah

Guru Mata Pelajaran

NIP.

NIP.

PROGRAM SEMESTER 2

Tahun Pelajaran : 2023/2024
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan

Kelas/Semester : IX/Genap
Alokasi Waktu : 2 Jam/Minggu

Tujuan Pembelajaran	Materi Pembelajaran	JP	Januari					Februari				Maret					April				Mei					Juni			
			1	2	3	4	5	1	2	3	4	1	2	3	4	5	1	2	3	4	1	2	3	4	5	1	2	3	4
5.1 Menganalisis variasi dan kombinasi aktivitas keterampilan gerak spesifik variasi dan kombinasi rangkaian gerak dalam aktivitas gerak berirama (langkah dasar, gerak dan ayunan	Bab 5Aktivitas Gerak Berirama A. Pengertian dan Konsep Aktivitas Gerak Berirama B. Aktivitas Pembelajaran Gerak Spesifik Gerak Berirama	10 JP	L i b u r A k h i r													Libu r Idul Fitri								L i b u r A k h i r	R e m e d i a l p	Proy ek Pen guat an Prof il Pela jar Panc asila			

Tujuan Pembelajaran	Materi Pembelajaran	JP	Januari					Februari				Maret					April				Mei					Juni																																	
			1	2	3	4	5	1	2	3	4	1	2	3	4	5	1	2	3	4	1	2	3	4	5	1	2	3	4																														
tangan, pelurusan sendi tubuh, serta irama gerak) sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki melalui belajar berpasangan	C. Aktivitas Pembelajaran Gerak Variasi dan Kombinasi Gerak Berirama	5.2	S	e	m	e	s	t	e	r						PT	S																																										
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 personal (kemandirian), serta tanggung jawab sosial (gotong royong)																																																											

Tujuan Pembelajaran	Materi Pembelajaran	JP	Januari					Februari				Maret					April				Mei					Juni			
			1	2	3	4	5	1	2	3	4	1	2	3	4	5	1	2	3	4	1	2	3	4	5	1	2	3	4
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 (<i>physical fitness related health</i>) berdasarkan prinsip latihan FITT (<i>Frequency, Intensity, Time, Type</i>) untuk mendapatkan kebugaran dengan status baik melalui penugasan berkelompok 6.2 Mempraktikkan latihan pengembangan kebugaran jasmani dan tes	Bab 7 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																											

Tujuan Pembelajaran	Materi Pembelajaran	JP	Januari					Februari				Maret					April				Mei					Juni			
			1	2	3	4	5	1	2	3	4	1	2	3	4	5	1	2	3	4	1	2	3	4	5	1	2	3	4
pengukurannya terkait kesehatan (<i>physical fitness related health</i>) berdasarkan prinsip latihan FITT (<i>Frequency, Intensity, Time, Type</i>) 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																												

Tujuan Pembelajaran	Materi Pembelajaran	JP	Januari					Februari				Maret					April				Mei					Juni			
			1	2	3	4	5	1	2	3	4	1	2	3	4	5	1	2	3	4	1	2	3	4	5	1	2	3	4
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 <i>inquiry</i>		4 JP																											
7.2 Mempraktikkan P3K pada sesuai dengan prosedur yang benar melalui pembelajaran <i>inquiry</i>																													
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																													

Tujuan Pembelajaran	Materi Pembelajaran	JP	Januari					Februari				Maret					April				Mei					Juni			
			1	2	3	4	5	1	2	3	4	1	2	3	4	5	1	2	3	4	1	2	3	4	5	1	2	3	4
ditimbulkan apabila tidak melakukan aktivitas fisik, dan cara melakukan aktivitas fisik untuk mencegah penyakit melalui pembelajaran <i>inquiry</i> 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																													
Jumlah Jam Efektif		24 JP		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓															
Jumlah Jam Cadangan		12 JP																✓	✓	✓	✓	✓	✓						
Proyek Penguatan Profil Pelajar Pancasila		16 JP				✓		✓		✓		✓		✓															
Jumlah Jam Total Semester Ganjil		40 JP																											

Keterangan

	Kegiatan belajar mengajar		Asesmen sumatif tengah dan akhir semester		Proyek Penguatan Profil Pelajar Pancasila
	Asesmen sumatif lingkup materi		Remedial PAS		Libur semester dan Idul Fitri

Mengetahui,
Kepala Sekolah

NIP.

.....,

Guru Mata Pelajaran

NIP