

PROGRAM SEMESTER 1

Tahun Pelajaran : 2024/2025

Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan

Kelas/Semester : VIII / Ganjil

Alokasi Waktu : 3 Jam / Minggu

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
1.1 Menganalisis fakta, konsep, dan prosedur dalam melakukan permainan invasi bola basket	Bab 1 Permainan Invasi Bola Basket	10 JP																											
1.2 mempraktikkan hasil analisis aktivitas keterampilan variasi gerak spesifik dan fungsional permainan invasi bola basket	A. Pengertian dan Konsep Permainan Invasi Bola Basket																												
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	B. Gerak Spesifik dalam Permainan Bola Basket C. Aktivitas Pembelajaran Variasi Gerak Spesifik																												

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 fakta, konsep, dan prosedur dalam melakukan permainan net bola voli	Bab 2 Permainan Net Bola Voli A. Pengertian dan Konsep Permainan Net Bola Voli B. Gerak Spesifik dalam Permainan Bola Voli C. Aktivitas Pembelajaran Variasi Gerak Spesifik	10 JP																											
2.2 mempraktikkan hasil analisis aktivitas keterampilan variasi gerak spesifik dan fungsional permainan net bola voli																													
2.3 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																													
3.1 Menganalisis fakta, konsep, dan prosedur dalam melakukan olahraga atletik lompat jauh	Bab 3 Atletik A. Pengertian dan Konsep Permainan Lompat Jauh B. Gerak Spesifik dalam Lompat Jauh	8 JP																											
3.2 Mempraktikkan hasil analisis aktivitas keterampilan variasi gerak spesifik dan																													

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
fungsi olahraga atletik lompat jauh	C. Aktivitas Pembelajaran Variasi Gerak Spesifik																												
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																													
4.1 Menganalisis fakta, konsep, dan prosedur dalam melakukan bela diri pencak silat	Bab 4 Pencak Silat	8 JP																											
4.2 Mempraktikkan hasil analisis aktivitas keterampilan variasi gerak spesifik dan fungsional bela diri pencak silat	A. Pengertian dan Konsep Bela Diri Pencak Silat																												
4.3 Mengembangkan nilai-nilai pada gerak, seperti nilai-nilai aktivitas jasmani untuk kesehatan, nilai-nilai aktivitas jasmani untuk kegembiraan dan	B. Gerak Spesifik dalam Pencak Silat																												
	C. Aktivitas Pembelajaran Gerak Spesifik dalam Pencak Silat																												

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	
tantangan, dan nilai-nilai aktivitas jasmani untuk ekspresi diri dan interaksi sosial																														
Jumlah Jam Efektif		36 JP		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓			✓	✓	✓	✓	✓	✓							
Jumlah Jam Cadangan		4 JP																					✓	✓						
Proyek Penguatan Profil Pelajar Pancasila		18 JP				✓			✓		✓							✓		✓		✓		✓						
Jumlah Jam Total Semester Ganjil		58 JP																												

Keterangan

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

Tanjungpandan, 12 Juli 2024

Mengetahui,
Kepala Sekolah

Guru Mata Pelajaran

RINI, S.Pd
NIP.19690326 199703 2 005

AHMAD NASRONI, S.Pd
NIP.19800528 201001 1 014

PROGRAM SEMESTER 2

Tahun Pelajaran : 2024/2025

Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan

Kelas/Semester : VIII/ Genap

Alokasi Waktu : 3 Jam / Minggu

[illegible]

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
nilai-nilai aktivitas jasmani untuk ekspresi diri dan interaksi sosial																													
6.1 Menganalisis fakta, konsep, dan prosedur dalam melakukan senam lantai	Bab 6 Senam Lantai A. Pengertian dan Konsep Senam Lantai B. Gerak Spesifik dalam Senam Lantai C. Aktivitas Pembelajaran Gerak Spesifik Senam Lantai	8 JP																											
6.2 mempraktikkan hasil analisis aktivitas keterampilan variasi gerak spesifik dan fungsional senam lantai																													
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																													

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 Mempraktikkan aktivitas latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan serta pengukuran hasilnya, sesuai dengan potensi dan kreativitas yang dimiliki oleh siswa	Bab 7 Aktivitas Kebugaran Jasmani A. Pengertian dan Konsep Aktivitas Kebugaran Jasmani B. Unsur-Unsur Kebugaran Jasmani	10 JP																											
7.2 Menganalisis aktivitas latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan serta pengukuran hasilnya, sesuai dengan potensi dan kreativitas yang dimiliki oleh siswa	C. Aktivitas Latihan Kebugaran Jasmani D. Tes dan Pengukuran Kebugaran Jasmani																												

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
7.3 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 sosial																													
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 pergaulan bebas	Bab 8 Aktivitas Pola Hidup Sehat A. Pengertian dan Konsep Pola Hidup Sehat B. Hakikat Bahaya Pergaulan Bebas C. Dampak dan Akibat Pergaulan Bebas	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
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	D. Pencegahan terhadap Bahaya Pergaulan Bebas																													
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																														
Jumlah Jam Efektif		36 JP	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓		✓	✓	✓										
Jumlah Jam Cadangan		0 JP																												
Proyek Penguatan Profil Pelajar Pancasila		18 JP		✓		✓		✓		✓		✓		✓		✓			✓		✓									
Jumlah Jam Total Semester Ganjil		54																												

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
		JP																											

Keterangan

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

Tanjungpandan, 12 Juli 2024

Mengetahui,
Kepala Sekolah

RINI, S.Pd
NIP.19690326 199703 2 005

Guru Mata Pelajaran

AHMAD NASRONI, S.Pd
NIP.19800528 201001 1 014