KURIKULUM 2013 REVISI

PROGRAM SEMESTER (PROMES)

Sekolah Menengah Pertama (SMP)/

Madrasah Tsanawiyah (MTs)

Mata Pelajaran : PJOK

Satuan Pendidikan	:	_____
Kelas	:	**VIII / 1- 2**
Nama Guru	:	_____
NIP/NIK	:	_____

PROGRAM SEMESTER

Satuan Sekolah : _____

Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga & kesehatan (PJOK)

Kelas/ Semester : VIII / 1

Tahun Pelajaran :

No	Materi Pembelajaran / Kompetensi Dasar / Indikator Pencapaian Kompetensi	AW	Bulan																								Ket.
			Juli				Agustus				September				Oktober				Nopember				Desember				
			1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	
1	**Permainan Bola Besar Melalui Permainan Sepakbola**																										
	3.1 Memahami konsep variasi dan kombinasi keterampilan permainan bola besar																										
	3.1.1 Menyebutkan konsep variasi pada permainan bola besar dengan sepakbola 3.1.2 Menyebutkan konsep kombinasi pada permainan bola besar dengan sepakbola 3.1.3 Menyebutkan konsep keterampilan dasar permainan bola besar dengan sepakbola 3.1.4 Menyebutkan prosedural variasi mengumpan menggunakan kaki bagian dalam																										

	3.1.5 Menyebutkan prosedural variasi mengumpan menggunakan kaki bagian luar 3.1.6 Menyebutkan prosedural variasi mengumpan menggunakan punggung kaki 3.1.7 Menyebutkan prosedural kombinasi mengumpan dan menendang menggunakan kaki bagian dalam, luar, dan punggung kaki 3.1.8 Menyebutkan prosedural kombinasi mengumpan, menendang . menggiring menggunakan kaki bagian dalam, luar, dan punggung kaki 3.1.9 Menyebutkan prosedural kombinasi mengumpan, menendang, menahan menggunakan kaki bagian dalam, luar, dan punggung kaki 3.1.10 Menyebutkan prosedural kombinasi menyundul, mengumpan, menendang menggunakan kaki bagian dalam, luar, dan punggung kaki																									
	4.1 Mempraktikkan variasi dan kombinasi keterampilan berbagai permainan bola besar dengan koordinasi yang baik.																									

	4.1.1 Melakukan variasi dan kombinasi prinsip dasar aktivitas permainan mengumpan bola menggunakan kaki bagian dalam, luar, dan punggung kaki 4.1.2 Melakukan variasi dan kombinasi prinsip dasar aktivitas permainan menendang bola menggunakan kaki bagian dalam, luar, dan punggung kaki 4.1.3 Melakukan variasi dan kombinasi prinsip dasar aktivitas permainan menggiring bola menggunakan kaki bagian dalam, luar, dan punggung kaki 4.1.4 Melakukan variasi dan kombinasi prinsip dasar aktivitas permainan menahan bola menggunakan kaki bagian dalam, luar, dan punggung kaki 4.1.5 Melakukan variasi dan kombinasi prinsip dasar aktivitas permainan menyundul , meahan bola (kaki bagian dalam, luar, dan punggung kaki), menggiring (kaki bagian dalam, luar, dan punggung kaki)																									
2	**Permainan Bola Besar Melalui Permainan Bolavoli**																									
	3.1 Memahami konsep variasi dan kombinasi keterampilan permainan bola																									

	besar																									
	3.1.1 Menyebutkan konsep variasi pada permainan bola besar dengan bolavoli 3.1.2 Menyebutkan konsep kombinasi pada permainan bola besar dengan bolavoli 3.1.3 Menyebutkan konsep keterampilan prinsip dasar permainan bola besar dengan voli 3.1.4 Menyebutkan prosedural variasi passing bawah 3.1.5 Menyebutkan prosedural variasi passing atas 3.1.6 Menyebutkan prosedural variasi melakukan servis																									
	4.1 Mempraktikkan variasi dan kombinasi keterampilan berbagai permainan bola besar dengan koordinasi yang baik.																									
	4.1.1 Melakukan variasi dan kombinasi prinsip dasar passing bawah 4.1.2 Melakukan variasi dan kombinasi prinsip dasar passing atas 4.1.3 Melakukan variasi dan kombinasi prinsip dasar servis																									
3	**Permainan Bola Besar Melalui Permainan Bolabasket**																									

	3.1 Memahami konsep variasi dan kombinasi keterampilan permainan bola besar																									
	3.1.1 Menyebutkan konsep variasi pada permainan bola besar dengan bolabasket 3.1.2 Menyebutkan konsep kombinasi pada permainan bola besar dengan bolabasket 3.1.3 Menyebutkan konsep keterampilan prinsip dasar permainan bola besar dengan bolabasket 3.1.4 Menyebutkan prosedural variasi melempar pantul melalui atas kepal 3.1.5 Menyebutkan prosedural variasi melempar tanpa pantulan melalui atas kepal 3.1.6 Menyebutkan prosedural variasi menembak (shootting menggunakan satu tangan) 3.1.7 Menyebutkan prosedural variasi lay-up shoot bolabasket 3.1.8 Menyebutkan prosedural kombinasi melempar melalui atas kepala shootting bolabasket 3.1.9 Menyebutkan prosedural kombinasi passing melalui atas																									

	kepala dan lay-up shoot dengan bolabasket																									
	4.1 Mempraktikkan variasi dan kombinasi keterampilan berbagai permainan bola besar dengan koordinasi yang baik.																									
	4.1.1 Melakukan variasi prinsip dasar melempar pantul bola besar melalui atas kepala dengan bolabasket . 4.1.2 Melakukan variasi prinsip dasar menembak menggunakan satu tangan (shooting) bola besar dengan bola basket . 4.1.3 Melakukan variasi prinsip dasar lay-up shoot bolabasket . 4.1.4 Melakukan kombinasi prinsip dasar melempar bolabasket melalui atas kepala dan menembak (shooting) menggunakan dua tangan. 4.1.5 Melakukan kombinasi prinsip dasar melempar bolabasket melalui atas kepala dan lay-up shoot.																									
4	**Permainan Bola Kecil Melalui Permainan Softball**																									
	3.2 Memahami konsep variasi dan kombinasi keterampilan permainan bola																									

	kecil																									
	3.2.1 Menyebutkan konsep variasi pada permainan bola kecil dengan softball 3.2.2 Menyebutkan konsep kombinasi pada permainan bola kecil dengan softball 3.2.3 Menyebutkan konsep keterampilan prinsip dasar permainan bola kecil dengan softball 3.2.4 Menyebutkan prosedural variasi prinsip dasar pelambung (pitcher) 3.2.5 Menyebutkan prosedural variasi prinsip dasar memegang tongkat (stick) . 3.2.6 Menyebutkan prosedural variasi teknik dasar pukulan swing 3.2.7 Menyebutkan prosedural variasi prinsip dasar pukulan tumbuk (bunt). 3.2.8 Menyebutkan prosedural kombinasi prinsip dasar pelambung (pitcher) 3.2.9 Menyebutkan prosedural kombinasi prinsip dasar memegang tongkat (stick) . 3.2.10 Menyebutkan prosedural kombinasi prinsip dasar pukulan																									

	swing 3.2.11 Menyebutkan prosedural kombinasi prinsip dasar pukulan tumbuk (bunt).																									
	4.2 Mempraktikkan variasi dan kombinasi keterampilan berbagai permainan bola kecil dengan koordinasi yang baik.																									
	4.2.1 Melakukan prosedural variasi prinsip dasar pelambung (pitcher) 4.2.2 Melakukan prosedural variasi prinsip dasar memegang tongkat (stick) . 4.2.3 Melakukan prosedural variasi teknik dasar pukulan swing 4.2.4 Melakukan prosedural variasi teknik dasar pukulan tumbuk (bunt). 4.2.5 Melakukan prosedural kombinasi prinsip dasar pelambung (pitcher) 4.2.6 Melakukan prosedural kombinasi prinsip dasar memegang tongkat (stick) . 4.2.7 Melakukan prosedural kombinasi teknik dasar pukulan swing 4.2.8 Melakukan prosedural kombinasi teknik dasar pukulan tumbuk (bunt).																									
5	**Permainan Bola Kecil Melalui Permainan**																									

	Bulutangkis																										
	3.2 Memahami konsep variasi dan kombinasi keterampilan permainan bola kecil																										
	3.2.1 Menyebutkan konsep variasi pada permainan bola kecil dengan bulutangkis 3.2.2 Menyebutkan konsep kombinasi pada permainan bola kecil dengan bulutangkis 3.2.3 Menyebutkan konsep keterampilan prinsip dasar permainan bola kecil dengan bulutangkis 3.2.4 Menyebutkan prosedural variasi prinsip dasar servis panjang forehand 3.2.5 Menyebutkan prosedural variasi prinsip dasar servis pendek forehan . 3.2.6 Menyebutkan prosedural variasi teknik dasar pengembalian servis panjang forehand 3.2.7 Menyebutkan prosedural variasi teknik dasar pengembalian servis pendek 3.2.8 Menyebutkan prosedural kombinasi prinsip dasar servis panjang forehand																										

	3.2.9 Menyebutkan prosedural kombinasi prinsip dasar servis pendek forehand 3.2.10 Menyebutkan prosedural kombinasi teknik dasar pengembalian servis pnjang forehand 3.2.11 Menyebutkan prosedural kombinasi teknik dasar pengembalian servis pendek forehand																									
	4.2 Mempraktikkan variasi dan kombinasi keterampilan berbagai permainan bola kecil dengan koordinasi yang baik.																									
	4.2.1 Melakukan variasi pada permainan bola kecil dengan bulutangkis 4.2.2 Melakukan kombinasi pada permainan bola kecil dengan bulutangkis 4.2.3 Melakukan keterampilan prinsip dasar permainan bola kecil dengan bulutangkis 4.2.4 Melakukan prosedural variasi prinsip dasar servis panjang forehand 4.2.5 Melakukan prosedural variasi prinsip dasar servis pendek forehan .																									

	4.2.6 Melakukan prosedural variasi teknik dasar pengembalian servis panjang forehand 4.2.7 Melakukan prosedural variasi teknik dasar pengembalian servis pendek 4.2.8 Melakukan prosedural kombinasi Prinsip dasar servis panjang forehand																									
6	**Permainan Bola Kecil Melalui Permainan Tenismeja**																									
	3.3 Memahami konsep variasi dan kombinasi keterampilan permainan bola kecil																									
	3.3.1 Menyebutkan konsep variasi pada permainan bola kecil dengan tenis meja 3.3.2 Menyebutkan konsep kombinasi pada permainan bola kecil dengan tenis meja 3.3.3 Menyebutkan konsep keterampilan prinsip dasar permainan bola kecil dengan tenis meja 3.3.4 Menyebutkan prosedural variasi prinsip dasar pukulan backhand 3.3.5 Menyebutkan prosedural variasi prinsip dasar servis forehand																									

	topspin. 3.3.6 Menyebutkan prosedural variasi teknik dasar servis backhand topspin 3.3.7 Menyebutkan prosedural kombinasi prinsip dasar pukulan backhand 3.3.8 Menyebutkan prosedural kombinasi prinsip dasar servis forehand topspin 3.3.9 Menyebutkan prosedural kombinasi teknik dasar servis backhand topspin																									
	4.3 Mempraktikkan variasi dan kombinasi keterampilan berbagai permainan bola kecil dengan koordinasi yang baik.																									
	4.3.1 Melakukan prosedural variasi prinsip dasar pukulan backhand 4.3.2 Melakukan prosedural variasi prinsip dasar servis forehand topspin. 4.3.3 Melakukan prosedural variasi teknik dasar servis backhand topspin 4.3.4 Melakukan prosedural kombinasi prinsip dasar pukulan backhand 4.3.5 Melakukan prosedural kombinasi prinsip dasar servis forehand																									

	topspin 4.3.6 Melakukan prosedural kombinasi teknik dasar servis backhand topspin 4.3.7 Melakukan permainan sederhana																									
7	**Pembelajaran Atletik Dengan Jalan Cepat**																									
	3.3 Memahami konsep variasi dan kombinasi keterampilan salah satu nomor atletik (jalan cepat, lari, lompat, dan lempar).																									
	3.2.1 Menyebutkan konsep variasi pada jalan cepat 3.2.2 Menyebutkan konsep kombinasi pada cepat 3.2.3 Menyebutkan konsep keterampilan pada cepat 3.2.4 Menyebutkan variasi prinsip dasar jalan cepat 3.2.5 Menyebutkan kombinasi prinsip dasar jalan cepat.																									
	4.3 Mempraktikkan variasi dan kombinasi keterampilan atletik (jalan cepat, lari, lompat, dan lempar) dengan koordinasi yang baik																									
	4.3.1 Melakukan variasi prinsip dasar jalan cepat 4.3.2 Melakukan kombinasi prinsip																									

	dasar jalan cepat																										
8	**Pembelajaran Atletik Dengan Lari Jarak Pendek**																										
	3.3 Memahami konsep variasi dan kombinasi keterampilan salah satu nomor atletik (jalan cepat, lari, lompat, dan lempar).																										
	3.3.1 Menyebutkan konsep variasi pada lari jarak pendek 3.3.2 Menyebutkan konsep kombinasi pada pada lari jarak pendek 3.3.3 Menyebutkan konsep keterampilan pada lari jarak pendek 3.3.4 Menyebutkan variasi prinsip dasar lari jarak pendek 3.3.5 Menyebutkan variasi prinsip dasar start jongkok 3.3.6 Menyebutkan variasi prinsip dasar finish lari jarak pendek 3.3.7 Menyebutkan kombinasi prinsip dasar lari, start, dan finish lari jarak pendek																										
	4.3 Mempraktikkan variasi dan kombinasi keterampilan atletik (jalan cepat, lari, lompat, dan lempar dengan koordinasi yang baik)																										

	4.3.1 Melakukan variasi prinsip dasar lari jarak pendek 4.3.2 Melakukan variasi prinsip dasar start jongkok 4.3.3 Melakukan variasi prinsip dasar finish lari jarak pendek 4.3.4 Melakukan kombinasi prinsip dasar lari, start, dan finish lari jarak pendek																									
9	**Pembelajaran Atletik Dengan Lompat Jauh**																									
	3.3 Memahami konsep variasi dan kombinasi keterampilan salah satu nomor atletik (jalan cepat, lari, lompat, dan lempar).																									
	3.3.1 Menyebutkan konsep variasi pada lompat gaya menggantung 3.3.2 Menyebutkan konsep kombinasi pada pada lompat gaya menggantung 3.3.3 Menyebutkan konsep keterampilan pada lompat gaya menggantung 3.3.4 Menyebutkan variasi prinsip dasar lompat jauh gaya menggantung 3.3.5 Menyebutkan kombinasi prinsip dasar lompat jauh gaya																									

	menggantung																										
	4.3 Mempraktikkan variasi dan kombinasi keterampilan atletik (jalan cepat, lari, lompat, dan lempar) dengan koordinasi yang baik																										
	4.3.1 Melakukan variasi prinsip dasar lompat jauh gaya menggantung 4.3.2 Melakukan kombinasi prinsip dasar lompat jauh gaya menggantung																										
10	**Pembelajaran Atletik Dengan Tolak Peluru**																										
	3.4 Memahami konsep variasi dan kombinasi keterampilan salah satu nomor atletik (jalan cepat, lari, lompat, dan lempar).																										
	3.4.1 Menyebutkan konsep variasi pada tolak peluru gaya membelakang 3.4.2 Menyebutkan konsep kombinasi pada pada tolak peluru gaya membelakang 3.4.3 Menyebutkan konsep keterampilan pada tolak peluru gaya membelakang 3.4.4 Menyebutkan variasi prinsip dasar tolak peluru gaya membelakang 3.4.5 Menyebutkan kombinasi prinsip																										

	dasar tolak peluru gaya membelakang																									
	4.4 Mempraktikkan variasi dan kombinasi keterampilan atletik (jalan cepat, lari, lompat, dan lempar) dengan koordinasi yang baik																									
	4.4.1 Melakukan variasi prinsip dasar tolak peluru gaya membelakang 4.4.2 Melakukan kombinasi prinsip dasar tolak peluru gaya membelakang																									
11	**Beladiri Pencaksilat**																									
	3.4 Memahami konsep variasi dan kombinasi keterampilan olahraga beladiri.																									
	3.4.1 Menyebutkan konsep variasi pada beladiri pencaksilat 3.4.2 Menyebutkan konsep kombinasi pada beladiri pencaksilat 3.4.3 Menyebutkan konsep keterampilan pada belaadiri pencaksilat 3.4.4 Menyebutkan variasi teknik dasar beladiri pencaksilat 3.4.5 Menyebutkan kombinasi teknik dasar beladiri pencaksilat																									
	4.4 Memperaktikan gerak variasi dan																									

	kombinasi pencaksilat dengan koordinasi yang baik																									
	4.4.1 Melakukan variasi teknik dasar beladiri pencaksilat 4.4.2 Melakukan kombinasi teknik beladiri pencaksilat																									
12	**Kebugaran Jasmani**																									
	3.5 Memahami konsep latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan dan keterampilan, serta pengukuran hasilnya.																									
	3.5.1 Menyebutkan konsep latihan kebugaran jasmani 3.5.2 Menyebutkan konsep latihan kekuatan 3.5.3 Menyebutkan konsep kelincahan 3.5.4 Menyebutkan konsep daya tahan																									
	4.5 Mempraktikan kekuatan, kelentukan, kelincahan, daya tahan, dan pengukuran kebugaran																									
	4.5.1 Melakukan latihan kekuatan dan daya tahan 4.5.2 Melakukan latihan kelentukan 4.5.3 Melakukan latihan kelincahan 4.5.4 Melakukan pengukuran kebugaran																									

UAS SEMESTER 1																									
JUMLAH ALOKASI WAKTU																									

Mengetahui,
Kepala SMP/MTs ……

(_____)
NIP/NIK :

……..……..,…… 20 …….
Guru Mata Pelajaran

(_____)
NIP/NIK :

PROGRAM SEMESTER

Satuan Sekolah : _____

Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga & kesehatan (PJOK)

Kelas/ Semester : VIII / 2

Tahun Pelajaran :

No	Materi Pembelajaran / Kompetensi Dasar / Indikator Pencapaian Kompetensi	AW	Bulan																								Ket.
			Juli				Agustus				September				Oktober				Nopember				Desember				
			1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	
1	**Senam Lantai**																										
	3.6 Memahami konsep variasi dan kombinasi keterampilan dasar senam lantai dalam bentuk rangkaian sederhana.																										
	3.6.1 Menyebutkan konsep variasi guling meroda. 3.6.2 Menyebutkan konsep variasi guling guling lenting. 3.6.3 Menyebutkan konsep kombinas meroda dan guling guling lenting. 3.6.4 Menyebutkan konsep gerak .																										
	4.6 Mempraktikkan variasi dan kombinasi keterampilandasar senam lantai dalam																										

	bentuk rangkaian sederhana																									
	4.6.1 Melakukan variasi guling meroda 4.6.2 Melakukan variasi guling lenting 4.6.3 Melakukan kombinasi meroda dan guling guling lenting 4.6.4 Melakukan gerak rangkai																									
2	**Aktivitas Gerak Berirama**																									
	3.7 Memahami konsep variasi keterampilan dasar aktivitas gerak ritmik dalam bentuk rangkaian sederhana																									
	3.7.1 Menyebutkan konsep variasi gerak langkah. 3.7.2 Menyebutkan konsep variasi gerak ayunan lengan 3.7.3 Menyebutkan konsep kombinas gerak langkah dan ayunan lengan																									
	4.7 Mempraktikkan variasi keterampilan dasar aktivitas gerak ritmik dalam bentuk rangkaian sederhana																									
	4.7.1 Melakukan variasi gerak langkah. 4.7.2 Melakukan konsep variasi gerak ayunan lengan 4.7.3 Melakukan konsep kombinas gerak langkah dan ayunan lengan																									

3	**Aktivitas Air**																									
	3.8 Memahami konsep keterampilan dua gaya renang berbeda.																									
	3.8.1 Menyebutkan konsep keterampilan renang gaya dada. 3.8.2 Menyebutkan konsep teknik gerakan kaki renang gaya dada 3.8.3 Menyebutkan konsep teknik gerakan lengan renang gaya dada 3.8.4 Menyebutkan konsep teknik gerakan pernafasan renang gaya dada																									
	4.8 Mempraktikkan keterampilan dua gaya renang dengan koordinasi yang lebih baik																									
	4.8.1 Melakukan keterampilan renang gaya dada. 4.8.2 Melakukan teknik gerakan kaki renang gaya dada 4.8.3 Melakukan teknik gerakan lengan renang gaya dada 4.8.4 Melakukan teknik gerakan pernafasan renang gaya dada																									
4	**NAPZA Dan Pendidikan Seks Bebas**																									

	3.9 Memahami prinsip-prinsip pencegahan terhadap bahaya seks bebas, NAPZA, dan obat berbahaya lainnya, bagi diri sendiri, keluarga dan masyarakat.																									
	3.9.1 Menyebutkan pengertian NAPZA 3.9.2 Menyebutkan bahaya penggunaan NAPZA 3.9.3 Menyebutkan jenis NAPZA																									
	3.10 Memahami konsep pola makan sehat, bergizi dan seimbang.																									
	3.10.1 Menyebutkan pengertian makanan sehat 3.10.2 Menyebutkan fungsi gizi																									
	4.9 Melakukan pencegahan terhadap bahaya seks bebas, NAPZA, dan obat berbahaya lainnya bagi diri sendiri, keluarga, dan masyarakat.																									
	4.9.1 Mempresentasikan tindakan pencegahan terhadap bahaya NAPZA.																									
5	**Pola Hidup Sehat**																									
	3.10 Memahami konsep pola makan sehat, bergizi dan seimbang.																									
	3.10.1 Menyebutkan gizi seimbang.																									

	3.10.2 Menyebutkan persyaratan minuman sehat. 3.10.3 Menyebutkan persyaratan makan sehat. 3.10.4 Menyebutkan fungsi gizi																									
	4.10 Menyajikan hasil informasi berkaitan dengan pola makan sehat, bergizi, dan seimbang.																									
	4.10.1 Mempresentasikan hasil informasi berkaitan dengan pola makan sehat, bergizi, dan seimbang.																									
6	**Manfbt Aktivitas Fisik**																									
	3.1. Memahami manfaat jangka panjang dari partisipasi dalam aktivitas fisik secarateratur.																									
	3.1.1 Menyebutkanarti aktivitas fisik. 3.1.2 Menyebutkanmanfaat aktivitas fisik jangka pendek . 3.1.3 Menyebutkan manfaat aktivitas fisik jangka panjang																									
	3.2 Memahami metode untuk memonitor denyut jantung																									
	3.2.1 Mengukur denyut nadi setelah melakukan aktivitas gerak dengan																									

	olahraga																										
	4.11 Menyajikan hasil informasi berkaitan dengan manfaat jangka panjang dan partisipasi dalam aktivitas fisik secara teratur																										
	4.11.1 Membuat presentasi aktivitas fisik secara teratur																										
	4.12 Menghitung denyut jantung																										
	4.12.1 Melakukan deteksi dengan denyut jantung sebelum dan sesudah melakukan aktifvtas fisik																										
UAS SEMESTER 2																											
JUMLAH ALOKASI WAKTU																											

Mengetahui,
Kepala SMP/MTs ……

(_____)
NIP/NIK :

……..……..,…… 20 …….
Guru Mata Pelajaran

(_____)
NIP/NIK :