

KURIKULUM 2013 REVISI
PROGRAM TAHUNAN (PROTA)
Sekolah Menengah Pertama (SMP)/
Madrasah Tsanawiyah (MTs)
Mata Pelajaran : PJOK

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

PROGRAM TAHUNAN

Satuan Sekolah : _____
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga & kesehatan (PJOK)
Kelas/ Semester : VIII / 1
Tahun Pelajaran :

NO	MATERI PEMBELAJARAN & KOMPETENSI DASAR	ALOKASI WAKTU
1	Permainan Bola Besar Melalui Permainan Sepakbola	
	3.1 Memahami konsep variasi dan kombinasi keterampilan permainan bola besar	
	4.1 Mempraktikkan variasi dan kombinasi keterampilan berbagai permainan bola besar dengan koordinasi yang baik.	
2	Permainan Bola Besar Melalui Permainan Bolavoli	
	3.1 Memahami konsep variasi dan kombinasi keterampilan permainan bola besar	
	4.1 Mempraktikkan variasi dan kombinasi keterampilan berbagai permainan bola besar dengan koordinasi yang baik.	
3	Permainan Bola Besar Melalui Permainan Bolabasket	
	3.1 Memahami konsep variasi dan kombinasi keterampilan permainan bola besar	
	4.1 Mempraktikkan variasi dan kombinasi keterampilan berbagai permainan bola besar dengan koordinasi yang baik.	
4	Permainan Bola Kecil Melalui Permainan Softball	
	3.2 Memahami konsep variasi dan kombinasi keterampilan permainan bola kecil	
	4.2 Mempraktikkan variasi dan kombinasi keterampilan berbagai permainan bola kecil dengan koordinasi yang baik.	
5	Permainan Bola Kecil Melalui Permainan Bulutangkis	
	3.2 Memahami konsep variasi dan kombinasi keterampilan permainan bola kecil	
	4.2 Mempraktikkan variasi dan kombinasi keterampilan berbagai permainan bola kecil dengan koordinasi yang baik.	

6	Permainan Bola Kecil Melalui Permainan Tenismeja	
	3.3 Memahami konsep variasi dan kombinasi keterampilan permainan bola kecil	
	4.3 Mempraktikkan variasi dan kombinasi keterampilan berbagai permainan bola kecil dengan koordinasi yang baik.	
7	Pembelajaran Atletik Dengan Jalan Cepat	
	3.3 Memahami konsep variasi dan kombinasi keterampilan salah satu nomor atletik (jalan cepat, lari, lompat, dan lempar).	
	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).	
	4.3 Mempraktikkan variasi dan kombinasi keterampilan atletik (jalan cepat, lari, lompat, dan lempar dengan koordinasi yang baik)	
9	Pembelajaran Atletik Dengan Lompat Jauh	
	3.3 Memahami konsep variasi dan kombinasi keterampilan salah satu nomor atletik (jalan cepat, lari, lompat, dan lempar).	
	4.3 Mempraktikkan variasi dan kombinasi keterampilan atletik (jalan cepat, lari, lompat, dan lempar) dengan koordinasi yang baik	
10	Pembelajaran Atletik Dengan Tolak Peluru	
	3.4 Memahami konsep variasi dan kombinasi keterampilan salah satu nomor atletik (jalan cepat, lari, lompat, dan lempar).	
	4.4 Mempraktikkan variasi dan kombinasi keterampilan atletik (jalan cepat, lari, lompat, dan lempar) dengan koordinasi yang baik	
11	Beladiri Pencaksilat	
	3.4 Memahami konsep variasi dan kombinasi keterampilan olahraga beladiri.	
	4.4 Memperaktikan gerak variasi dan kombinasi pencaksilat	

	dengan koordinasi yang baik	
12	Kebugaran Jasmani	
	3.5 Memahami konsep latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan dan keterampilan, serta pengukuran hasilnya.	
	4.5 mempraktikan kekuatan, kelentukan, kelincahan, daya tahan, dan pengukuran kebugaran	

Mengetahui,
Kepala SMP/MTs

.....,..... **20**
Guru Mata Pelajaran

(_____)
NIP/NIK :

(_____)
NIP/NIK :

KURIKULUM 2013 REVISI
PROGRAM TAHUNAN (PROTA)
Sekolah Menengah Pertama (SMP)/
Madrasah Tsanawiyah (MTs)
Mata Pelajaran : PJOK

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

Satuan Sekolah : _____
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga & kesehatan (PJOK)
Kelas/ Semester : VIII / 2
Tahun Pelajaran :

NO	MATERI PEMBELAJARAN / KOMPETENSI DASAR / INDIKATOR PENCAPAIAN KOMPETENSI	ALOKASI WAKTU
1	Senam Lantai	
	3.6 Memahami konsep variasi dan kombinasi keterampilan dasar senam lantai dalam bentuk rangkaian sederhana.	
	4.6 Mempraktikkan variasi dan kombinasi keterampilan dasar senam lantai dalam bentuk rangkaian sederhana	
2	Aktivitas Gerak Berirama	
	3.7 Memahami konsep variasi keterampilan dasar aktivitas gerak ritmik dalam bentuk rangkaian sederhana	
	4.7 Mempraktikkan variasi keterampilan dasar aktivitas gerak ritmik dalam bentuk rangkaian sederhana	
3	Aktivitas Air	
	3.8 Memahami konsep keterampilan dua gaya renang berbeda.	
	4.8 Mempraktikkan keterampilan dua gaya renang dengan koordinasi yang lebih baik	
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.	
	3.10 Memahami konsep pola makan sehat, bergizi dan seimbang.	
	4.9 Melakukan pencegahan terhadap bahaya seks bebas, NAPZA, dan obat berbahaya lainnya bagi diri sendiri, keluarga, dan masyarakat.	
5	Pola Hidup Sehat	
	3.10 Memahami konsep pola makan sehat, bergizi dan seimbang.	
	4.10 Menyajikan hasil informasi berkaitan dengan pola makan	

	sehat, bergizi, dan seimbang.	
6	Manfaat Aktivitas Fisik	
	3.1. Memahami manfaat jangka panjang dari partisipasi dalam aktivitas fisik secara teratur.	
	3.2 Memahami metode untuk memonitor denyut jantung	
	4.11 Menyajikan hasil informasi berkaitan dengan manfaat jangka panjang dan partisipasi dalam aktivitas fisik secara teratur	
	4.12 Menghitung denyut jantung	

Mengetahui,
Kepala SMP/MTs

.....,..... 20

Guru Mata Pelajaran

(_____)

NIP/NIK :

(_____)

NIP/NIK :