

Nama Penyusun : MGMP PJOK SMP Kabupaten Lampung Tengah
Mata Pelajaran : PJOK
FASE : D
Tahun Pelajaran : 2025 – 2026

CAPAIAN PEMBELAJARAN DAN ALUR TUJUAN PEMBELAJARAN (ATP)

N O.	ELEMEN	CAPAIAN PEMBELAJARAN	TUJUAN PEMBELAJARAN	MATERI	Rincian Materi	KODE T.P. (Fase-K Is-No. urut)	Semester
1	Terampil bergerak Belajar melalui gerak	Menerapkan keterampilan gerak serta mentransfernya ke dalam berbagai situasi gerak; memperagakan strategi gerak yang dapat dimanfaatkan untuk meningkatkan capaian keterampilan gerak.	Menjelaskan dan memanipulasi gerak spesifik permainan sepak bola dengan mandiri dan bekerjasama	Sepak Bola	1. Menggiring 2. Mengoper	D – 7 – 1	1
2		Membuktikan strategi gerak yang paling efektif dalam situasi gerak yang berbeda; menginvestigasi modifikasi peraturan yang mendukung fair play dan partisipasi inklusif; menerapkan kepemimpinan, kolaborasi, dan pengambilan keputusan kelompok ketika berpartisipasi di dalam berbagai aktivitas jasmani.	Menjelaskan dan memanipulasi gerak spesifik permainan bola basket dengan mandiri dan kerjasama.	Bola Basket	3. Melempar 4. Menangkap 5. Menggiring 6. Menembak Bola 7. Rebound 8. Pivot	D – 7 – 2	1
3		Menjelaskan dan memanipulasi gerak spesifik permainan bola voli dengan mandiri dan kerjasama.	Bola Voli	1. Passing Bawah 2. Passing Atas 3. Servis Bawah 4. Servis Atas 5. Spike	D – 7 – 3	1	

						6. Blok/Membendung		
4				Menjelaskan dan memanipulasi gerak spesifik permainan bola kasti dengan mandiri dan kerjasama.	Bola Kasti	<ol style="list-style-type: none"> 1. Melempar 2. Menangkap 3. Memukul Bola 4. Berlari ke tiang hinggap 5. Mematikan lawan 	D – 7 – 4	1
5				Menjelaskan dan memanipulasi gerak spesifik permainan bulu tangkis secara berkelompok	Bulu Tangkis	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mengenal Sejarah dan induk organisasi permainan bulu tangkis 2. Lapangan dan Peralatan bulu tangkis 3. Jenis servis 4. Jenis pukulan 	D – 7 - 5	1
6				Menjelaskan dan memanipulasi gerak spesifik permainan tenis meja secara mandiri dan berkelompok	Tenis Meja	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mengenal Induk Organisasi Tenis Meja 2. Peralatan Tenis Meja 3. Jenis servis 	D – 7 - 6	1

						4. Jenis pukulan		
7			Menjelaskan dan mempraktikkan gerak spesifik seni bela diri pencak silat dengan mandiri dan tanggung jawab	Bela Diri Pencak Silat	1. Gerakan Kuda – kuda 2. Pola Langkah 3. Pukulan 4. Tendangan 5. Tangkisan 6. Elakan 7. Hindaran	D – 7 – 7	1	
8			Mengurutkan dan menerapkan gerak spesifik lari jarak pendek dengan percaya diri	Atletik	1. Start 2. Gerakan Lari 3. Memasuki Garis Finish 4. Mempraktikkan pengukuran dan membandingkan waktu dalam lomba lari	D – 7 – 8	1	
9			Mengurutkan dan menerapkan gerak spesifik keseimbangan, guling depan, dan guling belakang dengan berani.	Senam Lantai	1. Keseimbangan kaki 2. Keseimbangan lengan 3. Guling ke depan	D – 7 – 9	2	

						4. Guling ke belakang		
10				Mengurutkan dan mempraktikkan gerak spesifik senam irama Anak Indonesia Hebat secara berkelompok.	Senam Irama	<ol style="list-style-type: none"> 1. Langkah Dasar 2. Gerak dan Ayunan Lengan dan tangan 3. Pelurusan Sendi 4. Irama Gerak 5. Mempraktikkan senam anak Indonesia Hebat 	D – 7 – 10	2
11				Menjelaskan dan mempraktikkan gerak spesifik renang gaya dada secara mandiri	Aktivitas Renang	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pengenalan Lingkungan kolam dan air 2. Kordinasi Gerak spesifik renang gaya dada 	D – 7 – 11	2
12	Bergaya Hidup Aktif	Berpartisipasi dalam aktivitas jasmani dan menjelaskan reaksi tubuh terhadap berbagai tingkat intensitas yang berbeda; menjelaskan strategi peningkatan aktivitas		<ol style="list-style-type: none"> 1. Mengklasifikasikan dan Menerapkan gerak spesifik bentuk latihan kekuatan, daya tahan, dan fleksibilitas otot secara mandiri. 	Kebugaran untuk Kesehatan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Gerak daya tahan aerobic 2. Bentuk latihan Kekuatan totot 	D – 7 – 12	2

		jasmani dan pencegahan perilaku sedenter.		2. Menganalisis indeks massa tubuh secara mandiri.		3. Bentuk latihan Daya tahan otot 4. Bentuk latihan Fleksibilitas otot 5. Menganalisis indeks massa tubuh		
13	Memilih hidup yang menyehatkan	Menganalisis risiko kesehatan akibat gaya hidup dan merancang tindakan pencegahan melalui aktivitas jasmani berdasarkan rekomendasi otoritas kesehatan;		1. Menjelaskan pertumbuhan dan perkembangan remaja secara mandiri 2. Mendiskusikan faktor – faktor yang mempengaruhi perubahan fisik sekunder dan mental remaja secara berkelompok	Pertumbuhan dan Perkembangan Remaja	1. Pertumbuhan remaja 2. Perkembangan remaja 3. Faktor – factor yang mempengaruhi perubahan fisik sekunder 4. Factor – factor yang mempengaruhi perubahan mental remaja	D – 7 – 13	2
14				1. Menjelaskan pola makan sehat dan zat gizi makanan secara mandiri		Pola Makan Sehat dan Bergizi Seimbang		

				2. Mempresentasikan penerapan makan sehat dan gizi seimbang dalam kehidupan sehari – hari secara berkelompok		<ul style="list-style-type: none"> 2. Macam – macam zat gizi 3. Makanan seimbang 4. Gizi Seimbang Remaja 5. Pengaruh Gizi terhadap kesehatan 		
15	Terampil bergerak Belajar melalui gerak	<p>Menerapkan keterampilan gerak serta mentransfernya ke dalam berbagai situasi gerak; memperagakan strategi gerak yang dapat dimanfaatkan untuk meningkatkan capaian keterampilan gerak.</p> <p>Membuktikan strategi gerak yang paling efektif dalam situasi gerak yang berbeda; menginvestigasi modifikasi peraturan yang mendukung fair play dan partisipasi inklusif; menerapkan kepemimpinan, kolaborasi, dan pengambilan keputusan kelompok ketika berpartisipasi di dalam berbagai aktivitas jasmani.</p>		Menganalisis dan membangun variasi gerak spesifik permainan sepak bola dengan mandiri dan berkelompok	Sepak Bola	<ul style="list-style-type: none"> 1. Variasi menggiring 2. Variasi mengoper 3. Variasi menembak 4. Permainan penerapan variasi Gerak spesifik dalam permainan 	D – 8 – 1	1
16				Menganalisis dan membangun variasi gerak spesifik permainan bola basket dengan mandiri dan berkelompok	Bola Basket	<ul style="list-style-type: none"> 1. Jenis – jenis Mengoper 2. Variasi Gerakan Menangkap 3. Variasi Menggiring 	D – 8 – 2	1

						4. Jenis – jenis Menembak		
17			Menganalisis dan membangun variasi gerak spesifik permainan bola voli dengan mandiri dan berkelompok	Bola Voli	<ol style="list-style-type: none"> 1. Gerakan latihan Passing atas 2. Gerakan latihan Passing bawah 3. Gerakan latihan Servis atas 4. Gerakan latihan Servis bawah 5. Modifikasi permainan bola voli dengan peraturan yang disesuaikan 	D – 8 – 3	1	
18			Menganalisis dan membangun gerak variasi permainan bola kasti secara beregu	Bola Kasti	<ol style="list-style-type: none"> 1. Variasi lemparan 2. Variasi menangkap 3. Variasi memukul 	D – 8 – 4	1	

						4. Variasi permainan penerapan lempar, menangkap, dan memukul		
19			Menganalisis dan membangun gerak variasi permainan bulu tangkis secara beregu	Bulu Tangkis	<ol style="list-style-type: none"> 1. Variasi servis 2. Variasi pukulan 3. Variasi permainan penerapan servis dan pukulan. 4. Aturan permainan bulu tangkis 	D – 8 – 5	1	
20			Menganalisis dan membangun gerak variasi permainan tenis meja secara beregu	Tenis Meja	<ol style="list-style-type: none"> 1. Variasi servis 2. Variasi pukulan 3. Variasi permainan penerapan servis dan pukulan 4. Aturan permainan tenis meja 	D – 8 – 6	1	

21				Menganalisis dan membangun gerak variasi lompat jauh secara mandiri secara bertanggung jawab	Lompat Jauh	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mengenal macam - macam gaya dan peraturan lompat jauh 2. Awalan 3. Tolakan 4. Melayang di udara 5. Mendarat 6. Pengukuran lompat jauh secara berkelompok 	D – 8 – 7	1
22				Menganalisis dan membangun variasi gerak bela diri pencak silat secara mandiri dan berkelompok	Bela Diri Pecak Silat	<ol style="list-style-type: none"> 1. Variasi Gerakan Pukulan 2. Variasi Gerakan tendangan 3. Variasi Pola Gerak Langkah 4. Variasi Gerakan tangkisan 5. Variasi Gerakan Hindaran 	D – 8 – 8	1
23				Membuat rencana dan membangun gerak variasi senam irama melalui musik senam tradisional dan atau modern secara berkelompok	Gerak Berirama	<ol style="list-style-type: none"> 1. Variasi gerak pola langkah yang mengarah pada tarian daerah 	D – 8 - 9	2

						2. Variasi Gerak lengan 3. Variasi Gerak kaki		
				Menjelaskan dan mempraktikkan variasi gerak spesifik renang gaya bebas secara mandiri dan berkelompok.	Aktivitas Renang	1. Gerak meluncur 2. Gerakan pengambilan nafas, lengan, tubuh, tungkai, dan kaki 3. Kordinasi gerakan renang gaya bebas.	D – 8 – 10	2
24				Menganalisis dan membangun gerak variasi senam lantai secara mandiri	Senam lantai	1. Variasi latihan Roll Depan 2. Variasi latihan Roll Belakang 3. Variasi latihan Tegak Lilin 4. Variasi latihan Lompat Harimau 5. Variasi latihan Kayang	D – 8 – 11	2
25	Bergaya hidup aktif	Berpartisipasi dalam aktivitas jasmani dan menjelaskan reaksi tubuh terhadap berbagai tingkat		1. Menganalisis konsep latihan peningkatan kebugaran jasmani secara mandiri.	Kebugaran untuk Kesehatan	1. Analisis Peningkatan	D – 8 – 12	2

		intensitas yang berbeda; menjelaskan strategi peningkatan aktivitas jasmani dan pencegahan perilaku sedenter.		2. Menyusun dan mengkalibrasi pengukuran kebugaran jasmani menggunakan instrumen tes secara berkelompok.		kebugaran jasmani 2. Item – item test dalam pengukuran kebugaran jasmani / TKJI dan lain - lain 3. Pengukuran kebugaran jasmani		
26	Memilih hidup yang menyehatkan	Menganalisis risiko kesehatan akibat gaya hidup dan merancang tindakan pencegahan melalui aktivitas jasmani berdasarkan rekomendasi otoritas kesehatan.		1. Membuat kasus dan Menyimpulkan dampak pergaulan bebas melalui berita online. 2. Mempresentasikan tentang pergaulan bebas, dampak, dan langkah pencegahan melalui media digital.	Pengembangan Pola Hidup Sehat	1. Definisi pergaulan bebas 2. Mengidentifikasi dampak pergaulan bebas 3. Langkah – langkah pencegahan pergaulan bebas	D – 8 – 13	2
27				Menganalisis dan mempresentasikan keselamatan diri dan orang lain di jalan raya	Keselamatan di Jalan Raya	1. Pengertian keselamatan diri dan orang lain di jalan raya 2. Manfaat menjaga keselamatan diri	D – 8 – 14	2

						<p>dan orang lain di jalan raya</p> <p>3. Dampak tidak menjaga keselamatan diri dan orang lain di jalan raya</p> <p>4. Factor penyebab terjadinya kecelakaan di jalan raya</p> <p>5. Cara menjaga keselamatan diri dan orang lain di jalan raya</p>		
28	Terampil bergerak Belajar melalui gerak	<p>Menerapkan keterampilan gerak serta mentransfernya ke dalam berbagai situasi gerak; memperagakan strategi gerak yang dapat dimanfaatkan untuk meningkatkan capaian keterampilan gerak.</p> <p>Membuktikan strategi gerak yang paling efektif dalam situasi gerak yang berbeda; menginvestigasi modifikasi peraturan yang mendukung fair play dan partisipasi inklusif; menerapkan kepemimpinan, kolaborasi,</p>		Menciptakan dan menaturalisasi variasi dan kombinasi gerak spesifik permainan sepak bola secara berkelompok	Permainan Sepak Bola	<p>1. Variasi dan kombinasi Menendang, Menghentikan, Menggiring, Menyundul, Melempar bola ke dalam, dan Menjaga gawang.</p> <p>2. Permainan sepak bola</p>	D – 9 – 1	1
29				Menciptakan dan menaturalisasi variasi dan kombinasi gerak spesifik	Permainan Bola Voli	<p>1. Variasi dan kombinasi</p>	D – 9 – 2	1

	<p>dan pengambilan keputusan kelompok ketika berpartisipasi di dalam berbagai aktivitas jasmani.</p>		permainan bola voli secara berkelompok		latihan servis, passing, smash, block. 2. Permainan Bola Voli		
			Menciptakan dan menaturalisasi variasi dan kombinasi gerak spesifik permainan bola basket secara berkelompok	Bola Basket	1. Variasi dan kombinasi latihan menggiring, mengoper, dan menembak. 2. Mengkombinasikan variasi latihan dalam permainan	D – 9 – 3	1
30			Menjelaskan dan mengkalibrasi gerak spesifik tolak peluru secara mandiri dan berkelompok.	Atletik : Tolak Peluru	1. Macam – macam gaya tolak peluru 2. Analisis Gerakan 3. Pengukuran Hasil tolakan peluru	D – 9 – 4	1
31			Menciptakan dan Menaturalisasi variasi dan kombinasi gerak spesifik pencak silat secara bertanggung jawab.	Bela Diri Pencak Silat	1. Variasi dan kombinasi latihan Kuda-kuda, pola langkah, Memukul, Menangkis, Menendang	D – 9 - 5	1

						2. Rangkaian gerakan teknik dasar pencak silat		
32				Merefleksikan dan menaturalisasi variasi dan kombinasi gerak spesifik rangkaian senam lantai secara bertanggung jawab.	Senam lantai	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kombinasi guling depan ke guling depan 2. Kombinasi guling depan dengan guling lenting 3. Kombinasi guling belakang dengan guling lenting 	D – 9 – 6	1
33				Menjelaskan dan menerapkan variasi dan kombinasi gerak spesifik renang gaya punggung secara individu dan berkelompok.	Aktivitas Renang	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mengenal Gerak spesifik renang gaya punggung 2. Variasi dan kombinasi gerakan meluncur dengan gerakan kaki 3. Variasi dan kombinasi gerakan lengan, kaki, dan 	D – 9 – 7	1

						<p>mengambil nafas</p> <p>4. Kordinasi gerakan meluncur, gerakan kaki, lengan, dan mengambil nafas</p>		
34				Menciptakan dan Mengembangkan variasi dan kombinasi gerak spesifik senam berirama dengan musik modern dan atau tradisional secara berkelompok.	Gerak Berirama	<p>1. Variasi dan kombinasi langkah dasar, Gerak ayunan lengan dan tangan, perlurusan sendi.</p> <p>2. Proyek Senam Irama berkelompok</p>	D – 9 – 8	2
35	Bergaya hidup aktif	Berpartisipasi dalam aktivitas jasmani dan menjelaskan reaksi tubuh terhadap berbagai tingkat intensitas yang berbeda; menjelaskan strategi peningkatan aktivitas jasmani dan pencegahan perilaku sedenter.		Menganalisis dan menyusun variasi dan kombinasi gerakan latihan kebugaran jasmani secara berkelompok.	Kebugaran untuk Kesehatan	<p>1. Komponen kebugaran jasmani</p> <p>2. Penyusunan program latihan kebugaran jasmani</p>	D – 9 – 9	2

36	Memilih hidup yang menyehatkan	Menganalisis risiko kesehatan akibat gaya hidup dan merancang tindakan pencegahan melalui aktivitas jasmani berdasarkan rekomendasi otoritas kesehatan; merancang pola makan sehat berdasarkan analisis kandungan gizi sesuai kebutuhan aktivitas jasmani; serta mempraktikkan prosedur untuk menangani cedera yang berisiko terhadap kesehatan dan keselamatan berdasarkan prinsip pertolongan pertama.		Menjelaskan dan Mempresentasikan pertolongan pertama pada kecelakaan (P3K) secara berkelompok.	Pertolongan Pertama pada Kecelakaan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pengertian P3K 2. Macam – macam cedera 3. Macam – macam alat P3K 4. Tindakan pertolongan pertama pada kecelakaan pada kejadian darurat, baik pada diri sendiri maupun orang lain. 	D – 9 - 10	2
37				Menjelaskan dan mempresentasikan konsep aktivitas fisik dan penerapannya pada kehidupan sehari – hari.	Aktivitas Fisik	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pengertian aktivitas fisik 2. Menerapkan aktivitas fisik terhadap pencegahan penyakit 3. Dampak tidak melakukan aktivitas fisik 	D – 9 - 11	2

