

ALUR TUJUAN PEMBELAJARAN (ATP) PENDIDIKAN JASMANI, OLAHRAGA, DAN KESEHATAN (PJOK)

FASE B - KELAS III (TIGA) SD/MI KURIKULUM MERDEKA

Nama Satuan Pendidikan	: SD/MI	Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani, Olahraga, & Kesehatan
Nama Penyusun / Guru	:	Fase / Kelas	: Fase B / Kelas 3 (Tiga)
NIP	:	Tahun Ajaran	: 2025 / 2026
Alokasi Waktu Total	: 108 Jam Pelajaran (JP)	Penerbit / Sumber	: www.informasiguru.com
Watermark Dokumen	: www.informasiguru.com	Target Peserta Didik	: Reguler / Tipikal

I. RASIONALISASI DAN CAPAIAN PEMBELAJARAN FASE B

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) pada Fase B (Kelas 3 SD) bertujuan untuk mengembangkan kemampuan motorik peserta didik melalui modifikasi berbagai pola gerak dasar (lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif), aktivitas senam, gerak berirama, serta pengenalan aktivitas air. Selain keterampilan fisik, pembelajaran ini menanamkan kesadaran gaya hidup sehat, kebugaran jasmani, serta internalisasi nilai-nilai karakter seperti sportivitas, tanggung jawab sosial, disiplin, dan kerja sama dalam aktivitas jasmani.

II. MATRIKS ALUR TUJUAN PEMBELAJARAN (ATP) PJOK KELAS 3

No	Semester	Elemen PJOK	Capaian Pembelajaran (CP)	Materi Pokok / Lingkup Bahasan	Tujuan Pembelajaran (TP)	Profil Pelajar Pancasila	Alokasi & Asesmen
1	Semester 1 (Ganjil)	Keterampilan & Pengetahuan Gerak	Peserta didik menunjukkan kemampuan mempraktikkan dan menerapkan konsep modifikasi berbagai pola gerak dasar berupa permainan dan olahraga.	Bab 1: Variasi & Kombinasi Gerak Dasar Lokomotor • Pola jalan & lari dalam permainan • Pola jalan & lompat interaktif • Pola lari & lompat variatif • Kombinasi kompleks (jalan, lari, lompat)	1.1 Menganalisis dan mempraktikkan kombinasi gerak dasar berjalan dan berlari melalui permainan tradisional/sederhana. 1.2 Mempraktikkan penggabungan pola gerak jalan dan melompat dengan koordinasi tubuh yang seimbang. 1.3 Mempraktikkan variasi lari dan lompat guna meningkatkan kelincahan dan	• Mandiri • Gotong Royong • Bernalar Kritis	Waktu: 15 JP Asesmen: • Formatif: Unjuk kerja/praktik gerak, observasi keterampilan dasar • Sumatif: Tes praktik kombinasi lokomotor & Tes Lisan/Tulis

ketepatan tumpuan.

1.4

Mengombinasikan gerakan berjalan, berlari, dan melompat secara konsisten dalam permainan kelompok.

2	Semester 1 (Ganjil)	Keterampilan & Pengetahuan Gerak	Peserta didik menunjukkan kemampuan mempraktikkan dan menerapkan konsep modifikasi gerak dasar nonlokomotor dalam aktivitas jasmani.	Bab 2: Variasi & Kombinasi Gerak Dasar Nonlokomotor • Gerak menekuk & meliuk • Gerak memutar & mengayun • Kombinasi tekuk & putar tubuh • Kombinasi liuk & ayun lengan	2.1 Menjelaskan dan mempraktikkan variasi gerak menekuk persendian dan meliukkan badan untuk kelenturan tubuh. 2.2 Mempraktikkan teknik memutar anggota tubuh dan mengayun lengan dengan kontrol gerak yang memadai. 2.3 Mengombinasikan gerakan menekuk dan memutar dalam permainan kebugaran tanpa berpindah tempat. 2.4 Mempraktikkan variasi meliuk dan mengayun secara harmonis dalam aktivitas pereregangan.	• Mandiri • Bernalar Kritis	Waktu: 12 JP Asesmen: • Formatif: Tes pengamatan sikap badan & ketepatan gerak nonlokomotor • Sumatif: Uji keterampilan gerak statis
3	Semester 1 (Ganjil)	Keterampilan & Pengetahuan Gerak	Peserta didik menerapkan konsep dan mempraktikkan modifikasi gerak dasar manipulatif menggunakan alat dalam bentuk permainan.	Bab 3: Variasi & Kombinasi Gerak Dasar Manipulatif • Melempar & menangkap bola • Menangkap & memukul objek • Menendang & menghentikan bola	3.1 Menguraikan konsep serta mempraktikkan variasi lempar-tangkap bola dengan berbagai tingkat jarak dan arah. 3.2 Mempraktikkan kombinasi koordinasi mata-tangan pada gerak menangkap dan memukul bola dalam permainan bola kecil. 3.3 Mengombinasikan variasi gerak menendang dan menghentikan (trapping) bola dengan kontrol kaki yang akurat.	• Gotong Royong • Bernalar Kritis • Mandiri	Waktu: 15 JP Asesmen: • Formatif: Penilaian unjuk kerja manipulasi bola, LKPD analisis gerak • Sumatif: Unjuk kerja simulasi permainan beregu
4	Semester 1 (Ganjil)	Keterampilan & Pengetahuan Gerak	Peserta didik menerapkan prinsip dan mempraktikkan variasi dan	Bab 4: Aktivitas Senam Lantai • Variasi gerak keseimbangan • Variasi gerak	4.1 Menjelaskan prinsip dasar dan menampilkan sikap keseimbangan tubuh (statis dan dinamis)	• Mandiri • Bernalar Kritis	Waktu: 12 JP Asesmen: • Formatif: Lembar

			kombinasi gerak dasar dalam aktivitas senam lantai.	melompat & mendarat	secara stabil. 4.2 Mempraktikkan variasi lompatan dan tumpuan mendarat yang aman untuk mencegah risiko cedera dalam senam lantai.		ceklist kemampuan keseimbangan dan lompatan • Sumatif: Unjuk kerja rangkaian senam lantai sederhana
5	Semester 2 (Genap)	Keterampilan & Pengetahuan Gerak	Peserta didik menerapkan konsep dan mempraktikkan gerak langkah kaki dan ayunan lengan mengikuti irama dalam aktivitas gerak berirama.	Bab 5: Aktivitas Gerak Berirama (Ritmik) • Eksplorasi gerak ritmik (model, penari, mayoret) • Rangkaian gerak berirama lagu daerah/nasional	5.1 Mengidentifikasi dan mensimulasikan kombinasi langkah kaki serta ayunan lengan secara ritmis mengadaptasi berbagai karakter gerak. 5.2 Mempraktikkan keselarasan harmoni gerak tubuh dengan irama musik/ketukan melalui lagu bertema (misal: Menanam Jagung).	• Berkebinaaan Global • Gotong Royong • Kreatif	Waktu: 12 JP Asesmen: • Formatif: Observasi keselarasan irama dan tempo gerak • Sumatif: Penampilan kelompok gerak berirama
6	Semester 2 (Genap)	Keterampilan & Pengetahuan Gerak	Peserta didik mampu memahami dan mempraktikkan aktivitas permainan air serta dasar-dasar keselamatan di air (kondisional).	Bab 6: Aktivitas Permainan & Olahraga Air • Adaptasi dan pengenalan air • Dasar teknik renang gaya dada	6.1 Menjelaskan serta mempraktikkan teknik pengenalan air, mengapung, dan bernapas dalam aktivitas air secara aman. 6.2 Mensimulasikan dan mempraktikkan dasar-dasar gerakan kaki dan lengan renang gaya dada sesuai dengan prosedur teknis.	• Mandiri • Bernalar Kritis	Waktu: 12 JP Asesmen: • Formatif: Lembar pengamatan ketenangan dan teknik dasar air • Sumatif: Tes praktik gerakan renang gaya dada
7	Semester 2 (Genap)	Pemanfaatan Gerak & Kebugaran	Peserta didik dapat menerapkan konsep dan mempraktikkan latihan pengembangan kebugaran jasmani terkait kesehatan.	Bab 7: Aktivitas Pengembangan Kebugaran Jasmani • Latihan kekuatan otot (bahu & dada) • Latihan daya tahan tubuh • Pos sirkuit latihan beregu (circuit training)	7.1 Mengidentifikasi dan mempraktikkan bentuk-bentuk latihan fisik untuk meningkatkan kekuatan otot bahu serta dada. 7.2 Mempraktikkan latihan daya tahan jantung-paru dan kelentukan tubuh melalui metode pos sirkuit beregu secara akuntabel.	• Mandiri • Gotong Royong • Bernalar Kritis	Waktu: 15 JP Asesmen: • Formatif: Tes mengukur kemampuan otot dan daya tahan • Sumatif: Evaluasi pos latihan sirkuit beregu
8	Semester 2 (Genap)	Pemanfaatan Gerak & Perilaku Sehat	Peserta didik memiliki pengetahuan pengembangan pola perilaku hidup sehat dan menerapkannya dalam	Bab 8: Pemeliharaan Perilaku Hidup Sehat • Manfaat aktivitas fisik teratur • Manajemen istirahat & tidur	8.1 Menganalisis pentingnya keteraturan aktivitas fisik, kecukupan waktu istirahat, serta pola pemenuhan gizi seimbang. 8.2 Membiasakan tindakan pencegahan	• Beriman & Bertakwa • Mandiri • Bernalar Kritis	Waktu: 12 JP Asesmen: • Formatif: Penilaian jurnal harian gizi & aktivitas, Diskusi kelas

kehidupan sehari-hari.	• Gizi seimbang (4 Sehat 5 Sempurna) • Pemanfaatan waktu luang yang positif	penyakit dan mengorientasikan waktu senggang pada kegiatan positif penunjang kesehatan.	• Sumatif: Tes tertulis pemahaman pola hidup sehat
------------------------	--	---	--

Rincian Jam Pelajaran:

• Semester 1 (Ganjil): 54 Jam Pelajaran (JP)

• Semester 2 (Genap): 51 Jam Pelajaran (JP)

TOTAL ALOKASI WAKTU 1 TAHUN AJARAN: 108 JP

Mengetahui,
Kepala Sekolah SD/MI

....., 2026
Guru Mata Pelajaran PJOK

NIP.

NIP.