



## **ALUR TUJUAN PEMBELAJARAN (ATP)**

### **KURIKULUM MERDEKA (*Deep Learning*)**

**Nama Sekolah** : .....

**Nama Penyusun** : .....

**NIP** : .....

**Mata pelajaran** : **Pendidikan Jasmani, Olahraga, Dan Kesehatan (PJOK)**

**Fase E, Kelas / Semester** : **VII (Tujuh) / I (Ganjil) & II (Genap)**

---

## ALUR TUJUAN PEMBELAJARAN (ATP) KURIKULUM MERDEKA

**Mata Pelajaran** : Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK)

**Satuan Pendidikan** : .....

**Tahun Pelajaran** : 20... / 20...

**Fase D, Kelas/Semester** : VII (Tujuh) / I (Ganjil) & II (Genap)

### A. Capaian Pembelajaran (CP) Fase D

Pada akhir Fase D, murid memiliki kemampuan sebagai berikut.

- **Terampil Bergerak:** Menerapkan keterampilan gerak serta mentransfernya ke dalam berbagai situasi gerak; memperagakan strategi gerak yang dapat dimanfaatkan untuk meningkatkan capaian keterampilan gerak.
- **Belajar Melalui Gerak:** 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.
- **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.
- **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.

Bab	Alur Tujuan Pembelajaran	Materi	Alokasi Waktu
<b>Bab 1 : Permainan Bola Basket</b>	Melalui berbagai aktivitas pembelajaran, peserta didik dapat memahami, menganalisis, dan mempraktikkan gerak spesifik melempar (passing) dan menangkap (catching) bola dalam permainan bola basket.	Gerak spesifik melempar (chest pass, bounce pass, overhead pass) dan menangkap (catching) bola.	
	Melalui berbagai aktivitas pembelajaran, peserta didik dapat memahami,	Gerak spesifik menggiring (dribbling) bola	

Bab	Alur Tujuan Pembelajaran	Materi	Alokasi Waktu
	menganalisis, dan mempraktikkan gerak spesifik menggiring (dribbling) dan pivot dalam permainan bola basket.	rendah dan tinggi, serta gerakan pivot.	
	Melalui berbagai aktivitas pembelajaran, peserta didik dapat memahami, menganalisis, dan mempraktikkan gerak spesifik menembak (shooting) dan rebound dalam permainan bola basket.	Gerak spesifik menembak (shooting) dengan satu tangan dan rebound.	
<b>Bab 2 : Permainan Bola Voli</b>	Melalui berbagai aktivitas pembelajaran, peserta didik dapat memahami, menganalisis, dan mempraktikkan gerak spesifik passing bawah dan servis bawah dalam permainan bola voli.	Gerak spesifik passing bawah dan servis bawah.	
	Melalui berbagai aktivitas pembelajaran, peserta didik dapat memahami, menganalisis, dan mempraktikkan gerak spesifik passing atas dan servis atas dalam permainan bola voli.	Gerak spesifik passing atas dan servis atas.	
	Melalui berbagai aktivitas pembelajaran, peserta didik dapat memahami, menganalisis, dan mempraktikkan gerak spesifik spike dan bendungan (block) dalam permainan bola voli.	Gerak spesifik spike (awalan, tolakan, pukulan, pendaratan) dan bendungan (block).	
<b>Bab 3 : Permainan Kasti</b>	Melalui berbagai aktivitas pembelajaran, peserta didik dapat memahami,	Gerak spesifik melempar (melambung,	

Bab	Alur Tujuan Pembelajaran	Materi	Alokasi Waktu
	menganalisis, dan mempraktikkan gerak spesifik melempar dan menangkap bola kasti dengan berbagai variasi.	mendatar, menyusur tanah) dan menangkap bola.	
	Melalui berbagai aktivitas pembelajaran, peserta didik dapat memahami, menganalisis, dan mempraktikkan gerak spesifik memegang alat pemukul dan memukul bola kasti.	Gerak spesifik memegang alat pemukul dan memukul bola kasti.	
	Melalui berbagai aktivitas pembelajaran, peserta didik dapat memahami dan mempraktikkan gerak spesifik berlari menuju tiang hinggap dan bermain kasti dengan peraturan yang dimodifikasi.	Gerak spesifik berlari menuju tiang hinggap dan bermain kasti sederhana.	
<b>Bab 4 : Aktivitas Bela Diri (Pencak Silat)</b>	Melalui berbagai aktivitas pembelajaran, peserta didik dapat memahami, menganalisis, dan mempraktikkan gerak spesifik kuda-kuda dan pukulan dalam Pencak Silat.	Gerak spesifik kuda-kuda (depan, tengah, samping, belakang) dan pukulan lurus.	
	Melalui berbagai aktivitas pembelajaran, peserta didik dapat memahami, menganalisis, dan mempraktikkan gerak spesifik pola langkah dan tendangan dalam Pencak Silat.	Gerak spesifik pola langkah (lurus, zig-zag) dan tendangan (lurus, samping).	
	Melalui berbagai aktivitas pembelajaran, peserta didik dapat memahami dan mempraktikkan gerak	Gerak spesifik belaun dasar (tangkisan, elakan, hindaran) dan	

Bab	Alur Tujuan Pembelajaran	Materi	Alokasi Waktu
	spesifik belaian dasar (tangkisan, elakan, hindaran) dan merangkai gerakan sederhana.	rangkaiian jurus sederhana.	
<b>Bab 5 : Atletik (Lari Jarak Pendek)</b>	Melalui berbagai aktivitas pembelajaran, peserta didik dapat memahami, menganalisis, dan mempraktikkan gerak spesifik start jongkok (aba-aba "bersedia", "siap", "ya!").	Gerak spesifik start jongkok.	
	Melalui berbagai aktivitas pembelajaran, peserta didik dapat memahami, menganalisis, dan mempraktikkan gerak spesifik gerakan lari (langkah kaki, ayunan lengan, posisi badan) dan cara memasuki garis finis.	Gerak spesifik gerakan lari cepat dan teknik memasuki garis finis.	
	Melalui berbagai aktivitas pembelajaran, peserta didik dapat mempraktikkan rangkaian gerak lari jarak pendek secara utuh dalam perlombaan sederhana.	Rangkaian lari jarak pendek dan perlombaan sederhana.	
<b>Bab 6 : Aktivitas Senam Lantai</b>	Melalui berbagai aktivitas pembelajaran, peserta didik dapat memahami, menganalisis, dan mempraktikkan gerak spesifik keseimbangan dengan kaki dan guling ke depan.	Gerak spesifik keseimbangan (sikap pesawat terbang) dan guling ke depan.	
	Melalui berbagai aktivitas pembelajaran, peserta didik dapat memahami, menganalisis, dan mempraktikkan gerak spesifik guling ke belakang.	Gerak spesifik guling ke belakang.	

Bab	Alur Tujuan Pembelajaran	Materi	Alokasi Waktu
	Melalui berbagai aktivitas pembelajaran, peserta didik dapat mempraktikkan rangkaian gerak sederhana yang mengkombinasikan keseimbangan, guling depan, dan guling belakang.	Rangkaian gerak sederhana (keseimbangan, guling depan, guling belakang).	
<b>Bab 7 : Aktivitas Gerak Berirama</b>	Melalui berbagai aktivitas pembelajaran, peserta didik dapat memahami, menganalisis, dan mempraktikkan gerak spesifik langkah dasar (biasa, rapat, samping) dan ayunan satu lengan.	Gerak spesifik langkah dasar dan ayunan satu lengan.	
	Melalui berbagai aktivitas pembelajaran, peserta didik dapat memahami, menganalisis, dan mempraktikkan gerak spesifik ayunan dua lengan dan mengkombinasikannya dengan langkah dasar.	Gerak spesifik ayunan dua lengan dan kombinasi dengan langkah dasar.	
	Melalui berbagai aktivitas pembelajaran, peserta didik dapat merancang dan mempraktikkan rangkaian gerak berirama sederhana secara berkelompok.	Merancang dan mempraktikkan rangkaian gerak berirama sederhana.	
<b>Bab 8.1 : Aktivitas Kebugaran untuk Kesehatan</b>	Melalui berbagai aktivitas pembelajaran, peserta didik dapat memahami, menganalisis, dan mempraktikkan aktivitas latihan untuk meningkatkan daya tahan aerobik, kekuatan otot, dan kelenturan.	Latihan daya tahan aerobik, kekuatan otot (push-up, sit-up), dan kelenturan.	
	Melalui berbagai aktivitas pembelajaran, peserta didik	Pengukuran komponen	

Bab	Alur Tujuan Pembelajaran	Materi	Alokasi Waktu
	dapat memahami dan mempraktikkan prosedur pengukuran komponen kebugaran jasmani.	kebugaran jasmani (IMT, daya tahan, kekuatan, kelenturan).	
<b>Bab 8.2 : Pola Makan Sehat, Bergizi, dan Seimbang</b>	Melalui model pembelajaran inkuiri, peserta didik dapat memahami konsep makanan sehat, bergizi, dan seimbang serta mengidentifikasi fungsi zat-zat gizi utama (karbohidrat, protein, lemak).	Konsep makanan sehat, bergizi, seimbang, dan fungsi zat-zat gizi.	
	Melalui model pembelajaran berbasis proyek, peserta didik dapat menganalisis dan merancang menu makanan seimbang untuk remaja sesuai pedoman "Isi Piringku".	Merancang menu makanan seimbang sesuai pedoman "Isi Piringku".	
<b>Total Alokasi Waktu</b>			

Mengetahui,  
Kepala Sekolah

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

.....  
NIP. ....

.....  
NIP. ....