



## **PROGRAM TAHUNAN (PROTA)**

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

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

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

**NIP** : .....

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

**Fase D, Kelas / Semester** : **IX (Sembilan) / I (Ganjil) & II (Genap)**

---

**PROGRAM TAHUNAN (PROTA)  
KURIKULUM MERDEKA**

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

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

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

**Fase D, Kelas/Semester** : IX (Sembilan) / I (Ganjil) & II (Genap)

Bab	Alur Tujuan Pembelajaran	Materi	Alokasi Waktu
<b>Bab 1 :</b> <b>Permainan Invasi (Permainan Sepak Bola)</b>	Peserta didik mampu menganalisis dan mempraktikkan variasi dan kombinasi gerak spesifik menendang/mengumpan dan menghentikan bola dalam permainan sepak bola.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Menendang/mengumpan (kaki bagian dalam, punggung kaki)• Menghentikan bola (telapak kaki, kaki bagian dalam)</li> </ul>	
	Peserta didik mampu menganalisis dan mempraktikkan variasi dan kombinasi gerak spesifik menggiring, menyundul bola, dan lemparan ke dalam.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Menggiring bola (dengan kaki bagian dalam dan luar)• Menyundul bola (mengggunakan dahi)• Lemparan ke dalam</li> </ul>	
	Peserta didik mampu menerapkan variasi dan kombinasi seluruh keterampilan gerak spesifik dalam permainan sepak bola dengan peraturan yang dimodifikasi.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bermain sepak bola dengan peraturan yang dimodifikasi</li> </ul>	
<b>Bab 2 :</b> <b>Permainan Net (Permainan Bola Voli)</b>	Peserta didik mampu menganalisis dan mempraktikkan variasi gerak spesifik passing bawah dan passing atas dalam permainan bola	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Passing Bawah• Passing Atas</li> </ul>	

Bab	Alur Tujuan Pembelajaran	Materi	Alokasi Waktu
	voli.		
	Peserta didik mampu menganalisis dan mempraktikkan variasi gerak spesifik servis bawah, servis atas, dan smes dalam permainan bola voli.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Servis Bawah</li> <li>• Servis Atas</li> <li>• Smes</li> </ul>	
	Peserta didik mampu menganalisis dan mempraktikkan gerak spesifik block/bendungan dan menerapkan seluruh keterampilan dalam permainan bola voli dengan peraturan yang dimodifikasi.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Block/bendungan</li> </ul> Bermain bola voli dengan peraturan yang dimodifikasi	
<b>Bab 3 : Bela Diri (Taekwondo)</b>	Peserta didik mampu menganalisis dan mempraktikkan variasi gerak spesifik kuda-kuda (seogi), tangkisan (makki), dan pukulan (jireugi) dalam olahraga bela diri Taekwondo.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kuda-kuda (Seogi)</li> <li>• Tangkisan (Makki)</li> <li>• Pukulan (Jireugi)</li> </ul>	
	Peserta didik mampu menganalisis dan mempraktikkan variasi gerak spesifik tendangan (chagi) dan merangkai kombinasi gerakan dasar menjadi sebuah proyek jurus (poomsae) sederhana.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tendangan (Chagi)</li> </ul> Rangkaian jurus (Poomsae) sederhana	
<b>Bab 4 : Aktivitas Senam (Senam Lantai)</b>	Peserta didik mampu menganalisis dan mempraktikkan variasi	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sikap Kapal Terbang</li> <li>• Handstand</li> </ul>	

Bab	Alur Tujuan Pembelajaran	Materi	Alokasi Waktu
	dan kombinasi gerak spesifik sikap kapal terbang (sagittal scale) dan handstand dengan bantuan.		
	Peserta didik mampu menganalisis dan mempraktikkan variasi dan kombinasi gerak spesifik guling depan, lompat harimau, dan merangkainya dengan gerakan dari pertemuan sebelumnya.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Guling Depan</li> <li>• Lompat Harimau</li> <li>• Rangkaian gerak sederhana</li> </ul>	
<b>Bab 5 : Aktivitas Gerak Berirama (Senam Aerobik)</b>	Peserta didik mampu menganalisis dan mempraktikkan variasi dan kombinasi gerak spesifik langkah dasar dan gerakan lengan dalam aktivitas gerak berirama.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Langkah dasar (Marching, Single Step, Knee Lift)</li> <li>• Gerakan lengan (Arm Curl, Butterfly, Mendorong)</li> </ul>	
	Peserta didik mampu merancang dan menampilkan proyek rangkaian gerak (koreografi) senam aerobik sederhana secara berkelompok.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Merancang dan menampilkan koreografi senam aerobik</li> </ul>	
<b>Bab 6 : Aktivitas Kebugaran untuk Kesehatan</b>	Peserta didik mampu menganalisis dan mempraktikkan berbagai bentuk latihan untuk meningkatkan komponen kekuatan otot.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Latihan kekuatan otot (push-up, sit-up, back-lift, gerobak dorong)</li> </ul>	
	Peserta didik mampu menganalisis dan	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Latihan daya tahan (lompat tali, naik turun)</li> </ul>	

Bab	Alur Tujuan Pembelajaran	Materi	Alokasi Waktu
	mempraktikkan berbagai bentuk latihan untuk meningkatkan komponen daya tahan otot dan kardiorespiratori.	kursi)	
	Peserta didik mampu merancang dan mempraktikkan latihan kebugaran dalam bentuk sirkuit training serta melakukan tes pengukuran kebugaran sederhana.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Latihan sirkuit (Circuit Training)</li> <li>• Pengukuran kebugaran (denyut nadi)</li> </ul>	
<b>Bab 7 : Pengembangan Budaya Hidup Sehat</b>	Peserta didik mampu menganalisis konsep P3K, meliputi pengertian, tujuan, macam-macam cedera, dan peralatan P3K.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Konsep P3K (pengertian, tujuan, jenis cedera, peralatan)</li> </ul>	
	Peserta didik mampu mempraktikkan tindakan P3K pada beberapa studi kasus cedera sederhana melalui kegiatan simulasi.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Praktik dan simulasi P3K (membalut luka, prinsip RICE)</li> </ul>	
	Peserta didik mampu menganalisis peran aktivitas jasmani terhadap pencegahan penyakit.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Peran aktivitas jasmani untuk pencegahan penyakit</li> </ul>	
<b>Total Alokasi Waktu</b>			

Mengetahui,  
Kepala Sekolah

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

.....  
NIP. ....

.....  
NIP. ....