



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

### **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)**

---

## ALUR TUJUAN PEMBELAJARAN (ATP) 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)

### A. Capaian Pembelajaran (CP)

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 Invasi (Permainan Sepak Bola)</b>	Peserta didik mampu menganalisis dan mempraktikkan variasi dan kombinasi gerak spesifik menendang/mengumpan dan menghentikan	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Menendang/mengumpan (kaki bagian dalam, punggung kaki)• Menghentikan bola (telapak kaki, kaki bagian dalam)</li> </ul>	

Bab	Alur Tujuan Pembelajaran	Materi	Alokasi Waktu
	bola dalam permainan sepak bola.		
	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)</li> <li>• Menyundul bola (menggunakan dahi)</li> <li>• 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 : Permainan Net (Permainan Bola Voli)</b>	Peserta didik mampu menganalisis dan mempraktikkan variasi gerak spesifik passing bawah dan passing atas dalam permainan bola voli.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Passing Bawah</li> <li>• Passing Atas</li> </ul>	
	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	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Block/bendungan</li> <li>• Bermain bola voli dengan peraturan yang dimodifikasi</li> </ul>	

Bab	Alur Tujuan Pembelajaran	Materi	Alokasi Waktu
	permainan 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> <li>• Rangkaian jurus (Poomsae) sederhana</li> </ul>	
<b>Bab 4 : Aktivitas Senam (Senam Lantai)</b>	Peserta didik mampu menganalisis dan mempraktikkan variasi dan kombinasi gerak spesifik sikap kapal terbang (sagittal scale) dan handstand dengan bantuan.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sikap Kapal Terbang</li> <li>• Handstand</li> </ul>	
	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</b>	Peserta didik mampu	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Langkah dasar</li> </ul>	

Bab	Alur Tujuan Pembelajaran	Materi	Alokasi Waktu
<b>Gerak Berirama (Senam Aerobik)</b>	menganalisis dan mempraktikkan variasi dan kombinasi gerak spesifik langkah dasar dan gerakan lengan dalam aktivitas gerak berirama.	(Marching, Single Step, Knee Lift)• Gerakan lengan (Arm Curl, Butterfly, Mendorong)	
	Peserta didik mampu merancang dan menampilkan proyek rangkaian gerak (koreografi) senam aerobik sederhana secara berkelompok.	• Merancang dan menampilkan koreografi senam aerobik	
<b>Bab 6 : Aktivitas Kebugaran untuk Kesehatan</b>	Peserta didik mampu menganalisis dan mempraktikkan berbagai bentuk latihan untuk meningkatkan komponen kekuatan otot.	• Latihan kekuatan otot (push-up, sit-up, back-lift, gerobak dorong)	
	Peserta didik mampu menganalisis dan mempraktikkan berbagai bentuk latihan untuk meningkatkan komponen daya tahan otot dan kardiorespiratori.	• Latihan daya tahan (lompat tali, naik turun kursi)	
	Peserta didik mampu merancang dan mempraktikkan latihan kebugaran dalam bentuk sirkuit training serta melakukan tes pengukuran kebugaran sederhana.	• Latihan sirkuit (Circuit Training)• Pengukuran kebugaran (denyut nadi)	
<b>Bab 7 :</b>	Peserta didik mampu	• Konsep P3K	

Bab	Alur Tujuan Pembelajaran	Materi	Alokasi Waktu
<b>Pengembangan Budaya Hidup Sehat</b>	menganalisis konsep P3K, meliputi pengertian, tujuan, macam-macam cedera, dan peralatan P3K.	(pengertian, tujuan, jenis cedera, peralatan)	
	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. ....