



PROGRAM TAHUNAN (PROTA)

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 : SMPN 3 TEBAT KARAI
 Tahun Pelajaran : 2025/ 2026
 Fase D, Kelas/Semester : VII (Tujuh) / I (Ganjil) & II (Genap)

Bab	Alur Tujuan Pembelajaran	Materi	Alokasi Waktu
Bab 1 : Permainan Bola Basket	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, menganalisis, dan mempraktikkan gerak spesifik menggiring (dribbling) dan pivot dalam permainan bola basket.	Gerak spesifik menggiring (dribbling) bola 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.	
Bab 2 : Permainan Bola Voli	Melalui berbagai aktivitas pembelajaran, peserta didik dapat memahami, menganalisis, dan mempraktikkan gerak spesifik passing bawah dan	Gerak spesifik passing bawah dan servis bawah.	

Bab	Alur Tujuan Pembelajaran	Materi	Alokasi Waktu
	servis bawah dalam permainan bola voli.		
	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).	
Bab 3 : Permainan Kasti	Melalui berbagai aktivitas pembelajaran, peserta didik dapat memahami, menganalisis, dan mempraktikkan gerak spesifik melempar dan menangkap bola kasti dengan berbagai variasi.	Gerak spesifik melempar (melambung, 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	Gerak spesifik berlari menuju tiang hinggap dan bermain kasti sederhana.	

Bab	Alur Tujuan Pembelajaran	Materi	Alokasi Waktu
	dimodifikasi.		
Bab 4 : Aktivitas Bela Diri (Pencak Silat)	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 spesifik belaan dasar (tangkisan, elakan, hindaran) dan merangkai gerakan sederhana.	Gerak spesifik belaan dasar (tangkisan, elakan, hindaran) dan rangkaian jurus sederhana.	
Bab 5 : Atletik (Lari Jarak Pendek)	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	Gerak spesifik gerakan lari cepat dan teknik memasuki garis finis.	

Bab	Alur Tujuan Pembelajaran	Materi	Alokasi Waktu
	cara 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.	
Bab 6 : Aktivitas Senam Lantai	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.	
	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).	
Bab 7 : Aktivitas Gerak Berirama	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	Gerak spesifik ayunan dua lengan dan kombinasi dengan langkah	

Bab	Alur Tujuan Pembelajaran	Materi	Alokasi Waktu
	mempraktikkan gerak spesifik ayunan dua lengan dan mengkombinasikannya dengan langkah dasar.	dasar.	
	Melalui berbagai aktivitas pembelajaran, peserta didik dapat merancang dan mempraktikkan rangkaian gerak berirama sederhana secara berkelompok.	Merancang dan mempraktikkan rangkaian gerak berirama sederhana.	
Bab 8.1 : Aktivitas Kebugaran untuk Kesehatan	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 dapat memahami dan mempraktikkan prosedur pengukuran komponen kebugaran jasmani.	Pengukuran komponen kebugaran jasmani (IMT, daya tahan, kekuatan, kelenturan).	
Bab 8.2 : Pola Makan Sehat, Bergizi, dan Seimbang	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	Merancang menu makanan seimbang sesuai pedoman "Isi Piringku".	

Bab	Alur Tujuan Pembelajaran	Materi	Alokasi Waktu
	sesuai pedoman "Isi Piringku".		
Total Alokasi Waktu			