

PROGRAM TAHUNAN (PROTA)

KURIKULUM MERDEKA (Deep Learning)

ı Kesehatan
p)

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	Gerak spesifik	
	pembelajaran, peserta didik	passing atas dan	
	dapat memahami,	servis atas.	
	menganalisis, dan		
	mempraktikkan gerak		
	spesifik passing atas dan		
	servis atas dalam		
	permainan bola voli.		
	Melalui berbagai aktivitas	· ·	
	pembelajaran, peserta didik	spike (awalan,	
	dapat memahami,	tolakan, pukulan,	
	menganalisis, dan	pendaratan) dan	
	mempraktikkan gerak	bendungan (block).	
	spesifik spike dan		
	bendungan (block) dalam		
	permainan bola voli.		
Bab 3 :	Melalui berbagai aktivitas	Gerak spesifik	
Permainan Kasti	pembelajaran, peserta didik	melempar	
	dapat memahami,	(melambung,	
	menganalisis, dan	mendatar,	
	mempraktikkan gerak	menyusur tanah)	
	spesifik melempar dan	dan menangkap	
	menangkap bola kasti	bola.	
	dengan berbagai variasi.		
	Melalui berbagai aktivitas	Gerak spesifik	
	pembelajaran, peserta didik	memegang alat	
	dapat memahami,	pemukul dan	
	menganalisis, dan	memukul bola	
	mempraktikkan gerak	kasti.	
	spesifik memegang alat		
	pemukul dan memukul bola		
	kasti.		
	Melalui berbagai aktivitas	Gerak spesifik	
	pembelajaran, peserta didik	berlari menuju	
	dapat memahami dan	tiang hinggap dan	
	mempraktikkan gerak	bermain kasti	
	spesifik berlari menuju tiang	sederhana.	
	hinggap dan bermain kasti		
	dengan peraturan yang		

Bab	Alur Tujuan Pembelajaran	Alokasi Waktu	
	dimodifikasi.		
Bab 4 : Aktivitas Bela Diri (Pencak Silat)	J	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)	dapat memahami, menganalisis, dan mempraktikkan gerak spesifik start jongkok (aba-aba "bersedia", "siap", "ya!").	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	Melalui berbagai aktivitas	Gerak spesifik	
Senam Lantai	pembelajaran, peserta didik dapat memahami, menganalisis, dan mempraktikkan gerak spesifik keseimbangan dengan kaki dan guling ke depan.	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.	(keseimbangan, guling depan,	
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 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					