



PROGRAM TAHUNAN KURIKULUM MERDEKA

Nama Penyusun : _____
Institusi : _____
Tahun Penyusunan : _____
Jenjang sekolah : _____
Mata Pelajaran : **PJOK**
Fase D, Kelas / Semester : **IX (Sembilan) / I (Ganjil) & II (Genap)**

PROGRAM TAHUNAN KURIKULUM MERDEKA

Jenjang Sekolah :
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan
Fase D Kelas/Semester : IX (Sembilan) / I (Ganjil) & II (Genap)
Tahun Pelajaran : 20... / 20...

A. Capaian Pembelajaran Fase D

Pada akhir fase D, peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan keterampilan gerak spesifik sebagai hasil analisis pengetahuan yang benar, melakukan latihan aktivitas jasmani dan kebugaran untuk kesehatan sesuai dengan prinsip latihan, menunjukkan perilaku tanggung jawab personal dan sosial serta memonitornya secara mandiri, selain itu juga dapat mempertahankan nilai-nilai aktivitas jasmani.

B. Elemen Capaian Pembelajaran Fase D

Elemen	Capaian Pembelajaran
Keterampilan Gerak	Pada akhir fase D peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan hasil analisis keterampilan gerak spesifik berupa permainan dan olahraga, aktivitas senam, aktivitas gerak berirama, dan aktivitas permainan dan olahraga air (kondisional).
Pengetahuan Gerak	Pada akhir fase D peserta didik dapat menganalisis fakta, konsep, dan prosedur dalam melakukan berbagai keterampilan gerak spesifik berupa permainan dan olahraga, aktivitas senam, aktivitas gerak berirama, dan aktivitas permainan dan olahraga air (kondisional).
Pemanfaatan Gerak	Pada akhir fase D peserta didik dapat menganalisis fakta, konsep, dan prosedur serta mempraktikkan latihan pengembangan kebugaran jasmani terkait kesehatan (<i>physical fitness related health</i>) dan kebugaran jasmani terkait keterampilan (<i>physical fitness related skills</i>), berdasarkan prinsip latihan (<i>Frequency, Intensity, Time, Type/FITT</i>) untuk mendapatkan kebugaran dengan status baik. Peserta didik juga dapat menunjukkan kemampuan dalam mengembangkan pola perilaku hidup sehat berupa melakukan pencegahan bahaya pergaulan bebas dan memahami peran aktivitas jasmani terhadap pencegahan penyakit tidak menular disebabkan kurangnya aktivitas jasmani.
Pengembangan Karakter dan Internalisasi Nilai-nilai Gerak	Pada akhir fase D peserta didik proaktif melakukan dan mengajak untuk memelihara dan memonitor peningkatan derajat kebugaran jasmani dan kemampuan aktivitas jasmani

	lainnya, serta menunjukkan keterampilan bekerja sama dengan merujuk peraturan dan pedoman untuk menyelesaikan perbedaan dan konflik antar individu. Peserta didik juga dapat mempertahankan adanya interaksi sosial yang baik dalam aktivitas jasmani.
--	--

C. Program Tahunan

No ATP	Tujuan Pembelajaran (TP)	Materi	Alokasi Waktu	Semester
9.1	1. Peserta didik dapat menganalisis variasi dan kombinasi aktivitas keterampilan gerak spesifik dan fungsional pada permainan sepak bola (menendang/ mengumpan bola, menghentikan bola, menggiring bola, menyundul bola, melempar bola ke dalam, dan menjaga gawang) sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki, melalui penugasan berkelompok. 2. Peserta didik dapat mempraktikkan variasi dan kombinasi aktivitas keterampilan gerak spesifik dan fungsional pada permainan sepak bola (menendang/ mengumpan bola, menghentikan bola, menggiring bola, menyundul bola, melempar bola ke dalam, dan menjaga gawang) sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki, melalui penugasan berkelompok. 3. Peserta didik menunjukkan sikap dan nilai-nilai pengembangan tanggung jawab personal (jujur disiplin, patuh), serta tanggung jawab sosial (kerja sama, toleran, peduli)	Permainan Invasi (Permainan Sepak Bola)	9 JP	I (Ganjil)

No ATP	Tujuan Pembelajaran (TP)	Materi	Alokasi Waktu	Semester
	melalui penugasan berkelompok. 4. Peserta didik dapat membandingkan besarnya keuntungan berbagai aktivitas jasmani yang dapat digunakan untuk menjaga kesehatan.			
9.2	1. Peserta didik dapat menganalisis variasi dan kombinasi aktivitas keterampilan gerak spesifik dan fungsional permainan bola voli (<i>passing</i> bawah, <i>passing</i> atas, servis bawah, servis atas, smes, dan <i>block</i>/bendungan) sesuai potensi dan kreativitas yang dimilikinya melalui penugasan berkelompok. 2. Peserta didik dapat mempraktikkan variasi dan kombinasi aktivitas keterampilan gerak spesifik dan fungsional permainan bola voli (<i>passing</i> bawah, <i>passing</i> atas, servis bawah, servis atas, smes, dan <i>block</i>/bendungan) sesuai potensi dan kreativitas yang dimilikinya melalui penugasan berkelompok. 3. Peserta didik menunjukkan sikap dan nilai-nilai pengembangan tanggung jawab personal (jujur disiplin, patuh), serta tanggung jawab sosial (kerja sama, toleran, peduli) melalui penugasan berkelompok. 4. Peserta didik dapat membandingkan besarnya keuntungan berbagai aktivitas jasmani yang	Permainan Net (Permainan Bola Voli)	9 JP	I (Ganjil)

No ATP	Tujuan Pembelajaran (TP)	Materi	Alokasi Waktu	Semester
	dapat digunakan untuk menjaga kesehatan.			
9.3	1. Peserta didik dapat menganalisis variasi dan kombinasi aktivitas keterampilan gerak spesifik dan fungsional olahraga bela diri taekwondo (kuda-kuda, memukul, menangkis, menendang) sesuai potensi dan kreativitas yang dimilikinya melalui pembelajaran berbasis proyek. 2. Peserta didik dapat mempraktikkan variasi dan kombinasi aktivitas keterampilan gerak spesifik dan fungsional olahraga bela diri taekwondo (kuda-kuda, memukul, menangkis, menendang) sesuai potensi dan kreativitas yang dimilikinya melalui pembelajaran berbasis proyek. 3. Peserta didik menunjukkan sikap dan nilai-nilai pengembangan tanggung jawab personal (mandiri), serta tanggung jawab sosial (gotong royong) melalui pembelajaran berbasis proyek. 4. Peserta didik dapat membandingkan besarnya keuntungan berbagai aktivitas jasmani yang dapat digunakan untuk menjaga kesehatan	Bela Diri (Taekwondo)	6 JP	I (Ganjil)
9.4	1. Peserta didik dapat menganalisis variasi dan kombinasi aktivitas keterampilan gerak spesifik dan fungsional senam lantai	Aktivitas Senam (Senam Lantai)	6 JP	I (Ganjil)

No ATP	Tujuan Pembelajaran (TP)	Materi	Alokasi Waktu	Semester
	(<i>sagittal scale</i> dan <i>handstand</i>, <i>handstand</i> dan guling depan, serta guling depan dan lompat harimau) sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki melalui belajar berpasangan. 2. Peserta didik dapat mempraktikkan variasi dan kombinasi aktivitas keterampilan gerak spesifik dan fungsional senam lantai (<i>sagittal scale</i> dan <i>handstand</i>, <i>handstand</i> dan guling depan, serta guling depan dan lompat harimau) sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki melalui latihan berpasangan. 3. Peserta didik menunjukkan sikap dan nilai-nilai pengembangan tanggung jawab personal (jujur disiplin, patuh), serta tanggung jawab sosial (kerja sama, toleran, peduli) melalui belajar berpasangan. 4. Peserta didik dapat membandingkan besarnya keuntungan berbagai aktivitas jasmani yang dapat digunakan untuk menjaga kesehatan.			
9.5	1. Peserta didik dapat menganalisis variasi dan kombinasi aktivitas keterampilan gerak spesifik variasi dan kombinasi rangkaian gerak dalam aktivitas gerak berirama (langkah dasar, gerak dan ayunan lengan dan tangan, pelurusan sendi tubuh, dan	Aktivitas Gerak Berirama (Senam Aerobik)	6 JP	II (Genap)

No ATP	Tujuan Pembelajaran (TP)	Materi	Alokasi Waktu	Semester
	irama gerak) sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki melalui belajar berpasangan. 2. Peserta didik dapat mempraktikkan variasi dan kombinasi rangkaian gerak dalam aktivitas gerak berirama (langkah dasar, gerak dan ayunan lengan dan tangan, pelurusan sendi tubuh, dan irama gerak) sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki melalui latihan berpasangan. 3. Peserta didik menunjukkan sikap dan nilai-nilai pengembangan tanggung jawab personal (kemandirian), serta tanggung jawab sosial (gotong royong) melalui belajar berpasangan. 4. Peserta didik dapat membandingkan besarnya keuntungan berbagai aktivitas jasmani yang dapat digunakan untuk menjaga kesehatan.			
9.6	1. Menganalisis fakta, konsep dan prosedur latihan pengembangan kebugaran jasmani dan test pengukurannya terkait kesehatan (<i>physical fitness related health</i>) berdasarkan prinsip latihan (<i>Frequency, Intensity, Time, Type/FITT</i>) untuk mendapatkan kebugaran dengan status baik melalui penugasan berkelompok. 2. Mempraktikkan latihan pengembangan kebugaran jasmani dan test	Aktivitas Kebugaran untuk Kesehatan	9 JP	II (Genap)

No ATP	Tujuan Pembelajaran (TP)	Materi	Alokasi Waktu	Semester
	pengukurannya terkait kesehatan (<i>physical fitness related health</i>) berdasarkan prinsip latihan (<i>Frequency, Intensity, Time, Type/FITT</i>) untuk mendapatkan kebugaran dengan status baik melalui penugasan berkelompok. 3. Peserta didik menunjukkan sikap dan nilai-nilai pengembangan tanggung jawab personal (kemandirian), serta tanggung jawab sosial (gotong royong) melalui penugasan berkelompok. 4. Peserta didik dapat membandingkan besarnya keuntungan berbagai aktivitas jasmani yang dapat digunakan untuk menjaga kesehatan.			
9.7	1. Menganalisis pengertian P3K, macam-macam cedera, macam-macam tindakan P3K, P3K pada kejadian darurat baik pada diri sendiri maupun orang lain melalui pembelajaran inquiry. 2. mempraktikkan P3K pada sesuai dengan prosedur yang benar melalui pembelajaran inquiry. 3. Menganalisis peran aktivitas jasmani terhadap pencegahan penyakit, yang meliputi: pengertian aktivitas jasmani, manfaat melakukan aktivitas jasmani terhadap pencegahan penyakit, dampak/akibat apabila tidak melakukan aktivitas jasmani, dan cara	Pengembangan Budaya Hidup Sehat	9 JP	II (Genap)

No ATP	Tujuan Pembelajaran (TP)	Materi	Alokasi Waktu	Semester
	melakukan aktivitas jasmani untuk mencegah penyakit melalui pembelajaran <i>inquiry</i> . 4. Peserta didik menunjukkan sikap dan nilai-nilai pengembangan tanggung jawab personal (jujur, disiplin, patuh), serta tanggung jawab sosial (kerja sama, toleran, peduli) melalui penugasan berkelompok. 5. Peserta didik dapat membandingkan besarnya keuntungan berbagai aktivitas jasmani yang dapat digunakan untuk menjaga kesehatan.			
Total Jam Pelajaran			54 JP	

**Mengetahui,
Kepala Sekolah**

..... 20...
Guru PJOK Fase D Kelas IX

(.....)
NIP.

(.....)
NIP.