



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 SEMESTER KURIKULUM MERDEKA

Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan
Alokasi Waktu : 3 Jam / Minggu
Fase D Kelas/Semester : IX (Sembilan) / I (Ganjil)
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 diseUnitkan 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 Semester

No ATP	dan Tujuan Pembelajaran (ATP)	Alokasi Waktu	Juli					Agustus					September					Oktober					November					Desember									
			1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5					
Unit 1 : Permainan Invasi (Permainan Sepak Bola)																																					
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	9 JP																																			

No AT P	dan Tujuan Pembelajaran (ATP)	Alokas i Waktu	Juli					Agustus					September					Oktober					November					Desember				
			1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
	<p>dimilikinya melalui penugasan berkelompok.</p> <p>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.</p> <p>3. Peserta didik menunjukkan sikap dan nilai-nilai pengembangan tanggung jawab personal (jujur disiplin, patuh), serta tanggung jawab sosial (kerja sama, toleran,</p>																															

No AT P	dan Tujuan Pembelajaran (ATP)	Alokas i Waktu	Juli					Agustus					September					Oktober					November					Desember				
			1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
	peduli) melalui penugasan berkelompok. 4. Peserta didik dapat membandingkan besarnya keuntungan berbagai aktivitas jasmani yang dapat digunakan untuk menjaga kesehatan.																															
Unit 3 : Bela Diri (Taekwondo)																																
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	6 JP																														

No AT P	dan Tujuan Pembelajaran (ATP)	Alokas i Waktu	Juli					Agustus					September					Oktober					November					Desember				
			1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
	<p>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 projek.</p> <p>3. Peserta didik menunjukkan sikap dan nilai-nilai pengembangan tanggung jawab personal (mandiri), serta tanggung jawab sosial (gotong royong) melalui pembelajaran berbasis projek.</p> <p>4. Peserta didik dapat membandingkan besarnya keuntungan berbagai aktivitas jasmani yang dapat</p>																															

No AT P	dan Tujuan Pembelajaran (ATP)	Alokas i Waktu	Juli					Agustus					September					Oktober					November					Desember									
			1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5					
Sumatif Akhir Semester (SAS)	 JP																																			

**Mengetahui,
Kepala Sekolah**

(.....)
NIP.

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

(.....)
NIP.

PROGRAM SEMESTER KURIKULUM MERDEKA

Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan
Alokasi Waktu : 3 Jam / Minggu
Fase D Kelas/Semester : IX (Sembilan) / I (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 diseUnitkan 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 Semester

No	Alur dan Tujuan Pembelajaran	Alokasi Waktu	Januari					Februari					Maret					April					Mei					Juni									
			1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5					
Unit 5 : Aktivitas Gerak Berirama (Senam Aerobik)																																					
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 irama gerak) sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki melalui belajar berpasangan.	6 JP																																			

No .	Alur dan Tujuan Pembelajaran	Alokasi Waktu	Januari					Februari					Maret					April					Mei					Juni									
			1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5					
	digunakan untuk menjaga kesehatan.																																				
Unit 6 : Aktivitas Kebugaran untuk Kesehatan																																					
9.6	<p>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.</p> <p>2. Mempraktikkan latihan pengembangan kebugaran jasmani dan test pengukurannya terkait kesehatan (<i>physical fitness related health</i>)</p>	9 JP																																			

No .	Alur dan Tujuan Pembelajaran	Alokasi Waktu	Januari					Februari					Maret					April					Mei					Juni									
			1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5					
9.7	<ol style="list-style-type: none"> Menganalisis pengertian P3K, macam-macam cedera, macam-macam tindakan P3K, P3K pada kejadian darurat baik pada diri sendiri maupun orang lain melalui pembelajaran inquiry. Mempraktikkan P3K pada sesuai dengan prosedur yang benar melalui pembelajaran inquiry. 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 melakukan 	9 JP																																			

No .	Alur dan Tujuan Pembelajaran	Alokasi Waktu	Januari					Februari					Maret					April					Mei					Juni											
			1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5							
	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.																																						
Jumlah		24 JP																																					
Sumatif Tengah Semester (STS)	 JP																																					
Sumatif Akhir Semester (SAS)	 JP																																					

**Mengetahui,
Kepala Sekolah**

(.....)
NIP.

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

(.....)
NIP.