



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

### **KURIKULUM MERDEKA (*Deep Learning*)**

**Nama Sekolah** : .....

**Nama Penyusun** : .....

**NIP** : .....

**Mata pelajaran** : **Pendidikan Jasmani, Olahraga, Dan Kesehatan (PJOK)**

**Fase E, Kelas / Semester** : **VIII (Delapan) / 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** : VIII (Delapan) / 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 Menyelamatkan**  
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 (Bola Basket)</b>	Mempraktikkan dan menganalisis aktivitas keterampilan variasi gerak spesifik mengoper, menangkap, dan menggiring bola dengan koordinasi yang baik.	Variasi Gerak Spesifik Mengoper, Menangkap, dan Menggiring Bola	
	Mempraktikkan dan menganalisis aktivitas keterampilan variasi gerak spesifik menembak bola	Variasi Gerak Spesifik Menembak Bola (Shooting)	

Bab	Alur Tujuan Pembelajaran	Materi	Alokasi Waktu
	ke sasaran (ring basket) dengan teknik yang benar.		
	Menerapkan kombinasi keterampilan gerak spesifik bola basket (mengoper, menangkap, menggiring, menembak) serta menunjukkan nilai-nilai kolaborasi dan sportivitas.	Bermain Bola Basket dengan Peraturan yang Dimodifikasi	
<b>Bab 2 : Permainan Invasi (Bola Voli)</b>	Mempraktikkan dan menganalisis aktivitas keterampilan variasi gerak spesifik passing bawah dan passing atas dengan teknik yang benar.	Variasi Gerak Spesifik Passing Bawah dan Passing Atas	
	Mempraktikkan dan menganalisis aktivitas keterampilan variasi gerak spesifik servis bawah dan servis atas secara akurat.	Variasi Gerak Spesifik Servis Bawah dan Servis Atas	
	Menerapkan kombinasi keterampilan gerak spesifik bola voli (passing dan servis) serta menunjukkan nilai-nilai kolaborasi dan sportivitas.	Bermain Bola Voli dengan Peraturan yang Dimodifikasi	
<b>Bab 3 : Permainan Lapangan (Lompat Jauh)</b>	Mempraktikkan dan menganalisis variasi gerak spesifik awalan, tolakan, sikap badan di udara, dan sikap mendarat dalam lompat jauh dengan koordinasi yang baik.	Variasi Gerak Spesifik Awalan, Tolakan, Melayang, dan Mendarat	
	Mempraktikkan kombinasi rangkaian gerak spesifik lompat jauh dan mengikuti perlombaan sederhana dengan peraturan yang dimodifikasi.	Kombinasi Rangkaian Gerak dan Perlombaan Lompat Jauh	

Bab	Alur Tujuan Pembelajaran	Materi	Alokasi Waktu
<b>Bab 4 : Permainan Lapangan (Beladiri Pencak Silat)</b>	Mempraktikkan dan menganalisis variasi gerak spesifik kuda-kuda dan pola langkah dengan benar.	Gerak Spesifik Kuda-Kuda dan Pola Langkah	
	Mempraktikkan dan menganalisis variasi gerak spesifik pukulan dan tangkisan secara berpasangan.	Gerak Spesifik Pukulan dan Tangkisan	
	Mempraktikkan dan menganalisis variasi gerak spesifik tendangan dan elakan, serta mampu merangkai beberapa gerakan dasar pencak silat.	Gerak Spesifik Tendangan, Elakan, dan Rangkaian Gerak	
<b>Bab 5 : Aktivitas Gerak Berirama</b>	Menganalisis dan mempraktikkan berbagai gerak spesifik pola langkah kaki dan ayunan lengan dalam aktivitas gerak berirama dengan benar.	Gerak Spesifik Langkah Kaki dan Ayunan Lengan	
	Menganalisis dan mempraktikkan kombinasi gerak langkah kaki dan ayunan lengan serta merancang dan menampilkan sebuah rangkaian gerak berirama sederhana.	Kombinasi dan Rangkaian Aktivitas Gerak Berirama	
<b>Bab 6 : Aktivitas Senam</b>	Menganalisis dan mempraktikkan gerak spesifik keseimbangan dengan tumpuan kaki, lengan, dan kepala pada aktivitas senam lantai dengan teknik yang benar.	Aktivitas Gerak Spesifik Keseimbangan	
	Menganalisis dan mempraktikkan gerak	Aktivitas Gerak Spesifik Berguling	

Bab	Alur Tujuan Pembelajaran	Materi	Alokasi Waktu
	spesifik guling ke depan, guling ke belakang, dan guling lenting dengan teknik dasar yang benar dan aman.		
<b>Bab 7 : Aktivitas Kebugaran untuk Kesehatan</b>	Menganalisis dan mempraktikkan bentuk-bentuk latihan untuk meningkatkan komponen kebugaran terkait keterampilan: kecepatan, kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi.	Latihan Peningkatan Komponen Kebugaran Jasmani	
	Menerapkan prosedur tes kebugaran jasmani dan menganalisis hasilnya dengan menggunakan tabel norma yang disediakan.	Pengukuran dan Interpretasi Hasil Tes Kebugaran Jasmani	
<b>Bab 8 : Pengembangan Pola Hidup Sehat</b>	Menganalisis hakikat, ciri-ciri, faktor penyebab, serta dampak dan bahaya pergaulan bebas.	Hakikat, Penyebab, dan Dampak Pergaulan Bebas	
	Merancang langkah-langkah pencegahan terhadap bahaya pergaulan bebas dan mengampanyekan cara-cara membangun pergaulan yang sehat.	Pencegahan dan Kampanye Pergaulan Sehat	
<b>Total Alokasi Waktu</b>			

Mengetahui,  
Kepala Sekolah

....., ..... 20..  
Guru Mata Pelajaran

.....  
NIP. ....

.....  
NIP. ....

