

ALUR TUJUAN PEMBELAJARAN (ATP)
PENDIDIKAN JASMANI, OLAHRAGA, DAN KESEHATAN (PJOK)

Fase / Kelas : D / VIII (SMP)
Semester : I (Ganjil)
Penyusun : Guru PJOK

Capaian Pembelajaran	Materi Pokok / Ruang Lingkup	Alur Tujuan Pembelajaran (ATP)	Materi Spesifik	Kegiatan Pembelajaran	Alokasi Waktu
Menerapkan keterampilan gerak serta mentransfernya ke dalam berbagai situasi gerak (Atletik Lari Jarak Menengah)	Atletik (Lari Jarak Menengah)	1.1 Mengidentifikasi dan menjelaskan teknik dasar start berdiri (standing start) serta posisi tubuh yang efisien untuk lari jarak menengah.	Teknik Start Berdiri dan Postur Tubuh	• Mengamati video/demonstrasi start berdiri. • Praktik memposisikan kaki dan badan saat aba-aba 'bersedia' dan 'ya'. • Latihan transisi dari posisi start ke posisi berlari secara berpasangan.	2 JP (1 Pertemuan)
	Atletik (Lari Jarak Menengah)	1.2 mempraktikkan keterampilan gerak langkah kaki dan ayunan lengan yang konstan dan rileks selama berlari.	Mekanisme Melangkah dan Ayunan Lengan	• Latihan langkah kaki (stride) yang efisien di lintasan lurus. • Latihan koordinasi ayunan lengan secara ritmis. • Jogging berkelompok dengan fokus menjaga kerapian gerak.	2 JP (1 Pertemuan)
	Atletik (Lari Jarak Menengah)	1.3 Menerapkan strategi pengaturan ritme pernapasan dan kecepatan (pacing) pada berbagai variasi jarak.	Manajemen Energi dan Ritme Pernapasan (Pacing)	• Latihan lari dengan perubahan tempo (slow-fast-slow). • Praktik teknik bernapas berirama (misal: 2 langkah hirup, 2 langkah hembus). • Simulasi lari simulasi jarak 400 meter dengan target waktu tertentu.	2 JP (1 Pertemuan)
	Atletik (Lari Jarak Menengah)	1.4 Menganalisis dan mempraktikkan teknik memasuki garis finish dengan mempertahankan kecepatan tanpa mengurangi intensitas gerak.	Teknik Memasuki Garis Finish	• Praktik lari 50 meter terakhir dengan mencondongkan dada ke depan saat mendekati garis. • Analisis kesalahan umum (seperti melompat atau	2 JP (1 Pertemuan)

				memperlambat kecepatan sebelum garis finish). • Drill sirkuit pendek khusus finish.	
Menginvestigasi modifikasi peraturan yang mendukung fair play dan partisipasi inklusif	Atletik (Lari Jarak Menengah)	1.5 Mentransfer dan mengintegrasikan seluruh keterampilan gerak lari jarak menengah (start, pacing, finish) ke dalam situasi lomba/simulasi nyata (800m/1500m) dengan menjunjung tinggi sportivitas.	Simulasi Perlombaan Lari Jarak Menengah	• Mengikuti perlombaan lari jarak menengah (misal 800 meter) antar siswa. • Penerapan strategi pacing yang telah dipelajari berdasarkan kondisi fisik masing-masing. • Refleksi dan evaluasi performa gerak serta penerapan nilai sportivitas.	4 JP (2 Pertemuan)
Capaian Pembelajaran	Materi Pokok / Ruang Lingkup	Alur Tujuan Pembelajaran (ATP)	Materi Spesifik	Kegiatan Pembelajaran	Alokasi Waktu
Menerapkan keterampilan gerak serta mentransfernya ke dalam berbagai situasi gerak (Permainan Bola Basket)	Permainan Besar (Bola Basket)	2.1 Mempraktikkan keterampilan variasi gerak spesifik mengoper (passing: chest pass, bounce pass, overhead pass) dan menangkap bola dalam posisi diam dan bergerak.	Teknik Keterampilan Passing dan Catching	• Drill berpasangan/bertiga melakukan chest pass, bounce pass, dan overhead pass di tempat. • Latihan passing dan catching sambil bergerak maju-mundur/menyamping. • Permainan kucing-kucingan (keep away) menggunakan variasi operan.	2 JP
	Permainan Besar (Bola Basket)	2.2 Menerapkan variasi teknik menggiring bola (dribbling) dengan tangan kanan/kiri baik dalam posisi rendah maupun tinggi untuk melewati rintangan.	Teknik Menggiring Bola (Dribbling)	• Dribble di tempat bergantian tangan kanan dan kiri dengan pandangan mata ke depan. • Melakukan dribble zig-zag melewati corong (cone) dengan variasi tinggi/rendah. • Latihan dribble dinamis dengan perubahan arah secara cepat.	2 JP

	Permainan Besar (Bola Basket)	2.3 Menganalisis dan mempraktikkan keterampilan gerak menembak (shooting) ke ring basket menggunakan satu atau dua tangan, serta gerakan lay-up shoot.	Teknik Menembak (Shooting) dan Lay-up	• Drill shooting dari beberapa titik di dekat ring menggunakan prinsip BEEF (Balance, Eyes, Elbow, Follow-through). • Latihan langkah lay-up tanpa bola (melangkah, melompat, mengangkat tangan). • Praktik lay-up shoot dengan bola setelah menerima operan.	2 JP
	Permainan Besar (Bola Basket)	2.4 Mengombinasikan keterampilan gerak dasar (dribble, pass, shoot) ke dalam pola penyerangan sederhana secara berkelompok.	Kombinasi Gerak Spesifik dan Pola Penyerangan Sederhana	• Latihan pola 3-on-2 atau 2-on-1 di area setengah lapangan. • Praktik transisi cepat dari menggiring bola, memberikan operan terobosan, hingga diakhiri dengan shooting. • Diskusi kelompok kecil untuk menentukan pembagian peran dalam tim.	2 JP
Menginvestigasi modifikasi peraturan yang mendukung fair play dan partisipasi inklusif	Permainan Besar (Bola Basket)	2.5 Mentransfer keterampilan gerak dan taktik permainan bola basket ke dalam situasi pertandingan modifikasi (misal 3x3 atau 5x5 setengah lapangan) dengan menekankan kerja sama tim.	Simulasi Game Modifikasi (Pertandingan)	• Bermain dalam turnamen mini modifikasi (3x3 atau 4x4) dengan peraturan yang disesuaikan. • Menerapkan seluruh keterampilan teknik dan taktik bertahan/menyerang secara kontekstual. • Asesmen otentik unjuk kerja selama jalannya pertandingan.	4 JP
Capaian Pembelajaran	Materi Pokok / Ruang Lingkup	Alur Tujuan Pembelajaran (ATP)	Materi Spesifik	Kegiatan Pembelajaran	Alokasi Waktu
Memperagakan strategi gerak yang dapat dimanfaatkan untuk	Permainan Bola Kecil (Bulu Tangkis)	3.1. Mengidentifikasi dan memperagakan strategi posisi berdiri (footwork) dan penempatan diri yang efektif dalam lapangan bulu tangkis.	Pengenalan Lapangan & Footwork Efektif	Siswa mengamati demonstrasi footwork, berlatih langkah bayangan (shadow badminton) ke 6 titik lapangan, dan melakukan	2 JP

meningkatkan capaian keterampilan gerak (Bulu Tangkis)				evaluasi posisi berdiri ideal setelah memukul.	
	Permainan Bola Kecil (Bulu Tangkis)	3.2.Menerapkan strategi servis pendek dan panjang divariasikan dengan arah sasaran untuk menyulitkan pengembalian lawan.	Strategi Servis Akurat (Pendek & Panjang)	Siswa berlatih servis secara berpasangan dengan target area (box sasaran) di lapangan lawan, dan mensimulasikan situasi pertandingan fokus pada poin dari servis.	2 JP
	Permainan Bola Kecil (Bulu Tangkis)	3.3.Menganalisis dan memperagakan strategi pukulan lob (clear) penyerangan maupun pertahanan berdasarkan posisi lawan.	Strategi Pukulan Lob (Defensif & Ofensif)	Siswa bermain dalam kelompok kecil untuk mempraktikkan pukulan lob ketika lawan maju ke depan net, serta melatih ketahanan memukul lob berulang.	2 JP
	Permainan Bola Kecil (Bulu Tangkis)	3.4.Memperagakan kombinasi pukulan drop shot dan netting yang presisi untuk mematikan pergerakan lawan di depan net.	Kombinasi Netting dan Drop Shot	Siswa berlatih dalam formasi pengumpan-pemukul, melakukan drop shot dilanjutkan dengan pergerakan cepat menuju net untuk melakukan netting tipis.	2 JP
Menginvestigasi modifikasi peraturan yang mendukung fair play dan partisipasi inklusif	Permainan Bola Kecil (Bulu Tangkis)	3.5.Mengintegrasikan seluruh strategi gerak dan pukulan dalam simulasi pertandingan bulu tangkis tunggal/ganda secara sportif.	Simulasi Pertandingan & Aplikasi Strategi	Siswa berpartisipasi dalam turnamen mini dengan aturan yang dimodifikasi, di mana poin tambahan diberikan jika berhasil mencetak angka dari strategi yang direncanakan.	2 JP
Capaian Pembelajaran	Materi Pokok / Ruang Lingkup	Alur Tujuan Pembelajaran (ATP)	Materi Spesifik	Kegiatan Pembelajaran	Alokasi Waktu
Menganalisis risiko kesehatan akibat gaya hidup dan merancang tindakan pencegahan	Perkembangan Tubuh Remaja dan Risiko Kesehatan akibat Gaya Hidup	4.1. Mengidentifikasi dan menjelaskan perubahan fisik sekunder dan primer yang terjadi pada remaja pada masa pubertas.	Perubahan Fisik Masa Pubertas	Diskusi kelompok dan pemaparan interaktif mengenai tanda-tanda pubertas pada remaja laki-laki dan perempuan.	2 JP

melalui aktivitas jasmani berdasarkan rekomendasi otoritas kesehatan terkait perkembangan tubuh remaja	Perkembangan Tubuh Remaja	4. 2. Menganalisis faktor-faktor yang memengaruhi perkembangan fisik remaja seperti nutrisi, aktivitas fisik, dan istirahat.	Faktor Pendukung Tumbuh Kembang	Menganalisis menu makanan gizi seimbang (Isi Piringku) dan menyusun jadwal aktivitas fisik serta tidur yang ideal.	2 JP
	Perkembangan Tubuh Remaja	4.3. Menjelaskan pentingnya menjaga kebersihan organ reproduksi dan kesehatan pribadi selama masa remaja.	Kesehatan dan Kebersihan Diri	Edukasi mengenai cara merawat kebersihan tubuh, mencegah bau badan, jerawat, serta menjaga kebersihan organ reproduksi.	2 JP
	Perkembangan Tubuh Remaja	4.4. Menganalisis dampak perubahan emosional dan sosial terhadap perkembangan tubuh serta cara menyikapinya secara positif.	Kesehatan Mental dan Emosional	Workshop kecil mengenai manajemen stres, regulasi emosi saat pubertas, dan membangun pertemanan yang sehat.	2 JP
	Perkembangan Tubuh Remaja	4.5. Menyusun rencana program pola hidup sehat sehari-hari yang mendukung perkembangan tubuh remaja secara optimal.	Rencana Aksi Pola Hidup Sehat	Peserta didik membuat jurnal atau poster rencana mingguan tentang pola makan, olahraga, dan kebiasaan bersih pribadi.	2 JP
	<i>Alokasi Waktu Untuk Intrakurikuler</i>				<i>28 JP</i>
	<i>Alokasi Waktu untuk Sumatif Lingkup Materi/PH (3 X 2)</i>				<i>6 JP</i>
	<i>Alokasi Waktu untuk Kokurikuler</i>				<i>18 JP</i>
	<i>Jumlah Keseluruhan Jam Pelajaran Efektif (JPE) Semester 1</i>				<i>54 JP</i>

Jika tidak menerapkan Kokurikuler (Projek) maka tetap 3 JPE/pertemuan, Silahkan sesuai dengan Alokasi waktu dimasing-masing sekolah sesuai dengan Kalender Pendidikan

Catatan Penting: ATP diatas dibuat sesuai alokasi waktu kalender Pendidikan dan Kalender Kegiatan sekolah dan sudah dibagikan waktu untuk kegiatan Kokurikuler (Untuk PJOK Alokasi waktu 3 JP, Namun Berdasarkan Aturan Jika sudah Menerapkan Projek Kokurikuler disekolah Bapak/Ibu Maka, Alokasi waktu untuk kegiatan Intrakurikuler: 2 JP dan Kokurikulernya 1 JP, jadi jumlahnya tetap 3 JP di dapodik. Selengkapnya baca peraturan: [Permendikdasmen-no-13-tahun-2025.pdf](#)

ALUR TUJUAN PEMBELAJARAN (ATP)
PENDIDIKAN JASMANI, OLAHRAGA, DAN KESEHATAN (PJOK)

Fase / Kelas : D / VIII (SMP)

Semester : II (Genap)

Penyusun : Guru PJOK

Capaian Pembelajaran	Materi Pokok / Ruang Lingkup	Alur Tujuan Pembelajaran (ATP)	Materi Spesifik	Kegiatan Pembelajaran	Alokasi Waktu
Memperagakan strategi gerak yang dapat dimanfaatkan untuk meningkatkan capaian keterampilan gerak	Renang Gaya Dada dan Gaya Bebas	1.1. Memperagakan strategi meluncur dan menjaga posisi tubuh yang hidrodinamis (streamline) di permukaan air untuk mengurangi hambatan.	Posisi Tubuh Hidrodinamis (Streamline)	Siswa berlatih meluncur dari dinding kolam dengan posisi tangan rapat di atas kepala, telinga diapit lengan, dan tubuh sejajar air tanpa gerakan kaki terlebih dahulu.	2 JP
	Renang Gaya Dada dan Gaya Bebas	1.2. Menerapkan kombinasi gerakan kaki dan lengan yang ritmis pada gaya dada/bebas untuk meningkatkan efisiensi dan kecepatan dorongan.	Sinkronisasi Gerakan Kaki dan Lengan	Siswa berlatih menggunakan pull buoy atau papan seluncur secara bergantian untuk mengisolasi gerakan kaki, kemudian menggabungkannya dengan kayuhan lengan secara sinkron.	2 JP
	Renang Gaya Dada dan Gaya Bebas	1.3. Memperagakan strategi pengambilan napas (breathing) yang teratur dan efisien tanpa mengganggu stabilitas posisi tubuh dalam air.	Mekanisme Pengambilan Napas Efektif	Siswa melakukan latihan mengambil napas ke satu sisi (gaya bebas) atau ke depan (gaya dada) dengan bantuan irama hitungan, memastikan kepala tidak naik terlalu tinggi.	2 JP
	Renang Gaya Dada dan Gaya Bebas	1.4. Menganalisis dan memperagakan strategi pembalikan (turn) dan start yang cepat untuk mempertahankan momentum kecepatan di dalam air.	Strategi Start dan Pembalikan (Turn)	Siswa berlatih melakukan start dari pinggir kolam (push off) dan mempraktikkan teknik menyentuh dinding serta memutar tubuh	2 JP

				dengan cepat untuk kembali meluncur.	
Menginvestigasi modifikasi peraturan yang mendukung fair play dan partisipasi inklusif	Renang Gaya Dada dan Gaya Bebas	1.5. Mengintegrasikan strategi manajemen energi dan pengaturan ritme kayuhan (pacing) dalam renang jarak pendek hingga menengah.	Simulasi Berenang Jarak Pendek-Menengah	Siswa melakukan simulasi berenang dengan jarak 25-50 meter menggunakan pengaturan kecepatan (lambat di awal, cepat di akhir) dan mencatat efisiensi waktu tempuh.	2 JP
Capaian Pembelajaran	Materi Pokok / Ruang Lingkup	Alur Tujuan Pembelajaran (ATP)	Materi Spesifik	Kegiatan Pembelajaran	Alokasi Waktu
Memperagakan strategi gerak yang dapat dimanfaatkan untuk meningkatkan capaian keterampilan gerak permainan tradisional (Bola kasti)	Permainan Bola Kasti	2.1. Memperagakan strategi melempar dan menangkap bola dengan berbagai variasi kecepatan dan arah sesuai posisi pemukul.	Teknik Dasar Strategi Lempar Tangkap	Siswa berlatih berpasangan melempar bola mendarat, melambung, dan menyusur tanah dengan fokus pada kecepatan transfer bola dari tangan ke lemparan.	2 JP
	Permainan Bola Kasti	2.2. Menerapkan strategi memukul bola ke area kosong yang tidak dijaga oleh tim penjaga untuk memaksimalkan kesempatan berlari.	Strategi Akurasi Pukulan ke Area Kosong	Siswa menganalisis posisi penjaga, kemudian berlatih mengarahkan pukulan menggunakan pemukul kayu ke bilik/zona kiri, tengah, atau kanan yang kosong.	2 JP
	Permainan Bola Kasti	2.3. Memperagakan strategi berlari zig-zag dan menghindari (evasion) dari lemparan bola lawan saat menuju pos/tiang hinggap.	Strategi Berlari dan Menghindar	Siswa melakukan permainan kucing-tikus atau simulasi berlari antar tiang sambil melatih refleks menghindari saat tim penjaga mencoba melempar bola.	2 JP
	Permainan Bola Kasti	2.4. Menganalisis dan memperagakan strategi penjagaan lapangan (fielding) dan komunikasi antar penjaga untuk mematikan pelari.	Strategi Defensif & Penjagaan Lapangan	Siswa dibagi dalam posisi penjaga (base keeper dan outfielder) dan berlatih memotong arah bola serta melakukan operan berantai dengan cepat ke tiang hinggap.	2 JP

Menginvestigasi modifikasi peraturan yang mendukung fair play dan partisipasi inklusif	Permainan Bola Kasti	2.5. Mengaplikasikan seluruh strategi penyerangan dan pertahanan dalam permainan kasti modifikasi dengan menekankan kerja sama tim.	Simulasi Permainan Kasti Modifikasi	Siswa bermain kasti dengan modifikasi aturan jumlah tiang hinggap dan sistem poin, mengevaluasi efektivitas strategi tim dalam diskusi singkat antar babak.	2 JP
Capaian Pembelajaran	Materi Pokok / Ruang Lingkup	Alur Tujuan Pembelajaran (ATP)	Materi Spesifik	Kegiatan Pembelajaran	Alokasi Waktu
Menerapkan keterampilan gerak serta mentransfernya ke dalam berbagai situasi gerak (Atletik Lari Estafet)	Atletik (Lari Estafet)	3.1 Mengidentifikasi dan mempraktikkan teknik start jongkok (crouching start) untuk pelari pertama dan start melayang (flying start) untuk pelari berikutnya.	Teknik Start Jongkok dan Start Melayang	• Latihan memposisikan diri di balok start/garis start dengan memegang tongkat estafet (untuk pelari 1). • Latihan menyelaraskan langkah untuk melakukan start melayang saat melihat pelari sebelumnya mendekati tanda (tanda check mark). • Drill sirkuit pendek pergantian start.	2 JP
	Atletik (Lari Estafet)	3.2 Mempraktikkan keterampilan memberi dan menerima tongkat estafet dengan cara visual (melihat) secara tepat.	Teknik Pergantian Tongkat Visual	• Latihan berpasangan di tempat: memberi dan menerima tongkat dengan melihat ke belakang. • Praktik berjalan dan jogging perlahan sambil melakukan operan visual. • Evaluasi ketepatan posisi tangan penerima saat menyambut tongkat.	2 JP
	Atletik (Lari Estafet)	3.3 Mempraktikkan keterampilan memberi dan menerima tongkat estafet dengan cara non-visual (tanpa melihat) secara sinkron pada kecepatan tinggi.	Teknik Pergantian Tongkat Non-Visual	• Latihan memberikan aba-aba (misal: 'Up!' atau 'Hop!') saat akan memberikan tongkat. • Penerima menjulurkan tangan ke belakang tanpa menoleh,	2 JP

				pemberi meletakkan tongkat dengan pas. • Latihan dalam formasi berbanjar 4 orang dengan kecepatan meningkat bertahap.	
	Atletik (Lari Estafet)	3.4 Menganalisis daerah pergantian tongkat (wissel zone) dan mengatur strategi penempatan pelari sesuai karakteristik kecepatan.	Manajemen Zona Pergantian (Wissel Zone)	• Simulasi operan tongkat tepat di dalam batas wissel zone (20 meter/30 meter sesuai aturan). • Diskusi dan analisis penempatan posisi pelari (misal: pelari lintasan menikung vs lintasan lurus). • Latihan menentukan waktu yang tepat kapan penerima mulai berlari (check mark).	2 JP
Menginvestigasi modifikasi peraturan yang mendukung fair play dan partisipasi inklusif	Atletik (Lari Estafet)	3.5 Mentransfer dan mengintegrasikan seluruh teknik lari estafet (start, wissel zone, running) ke dalam simulasi perlombaan resmi (4x100m atau 4x400m) dengan fokus pada kekompakan tim.	Simulasi Perlombaan Lari Estafet	• Pembentukan tim tetap terdiri dari 4 pelari. • Pelaksanaan lomba lari estafet 4x100 meter antar tim dalam kelas. • Penilaian performa berdasarkan efisiensi pergantian tongkat dan total waktu tempuh, dilanjutkan refleksi kelompok.	4 JP
Capaian Pembelajaran	Materi Pokok / Ruang Lingkup	Alur Tujuan Pembelajaran (ATP)	Materi Spesifik	Kegiatan Pembelajaran	Alokasi Waktu
Berpartisipasi dalam aktivitas jasmani dan menjelaskan reaksi tubuh terhadap berbagai tingkat intensitas yang berbeda (Tes	Tes Kebugaran Jasmani yang terkait dengan keterampilan	4.1.Mengidentifikasi dan mempraktikkan berbagai jenis tes kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan (kecepatan, kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi) secara aman.	Pengenalan Tes Kebugaran Jasmani terkait Keterampilan (Skill-related Fitness)	• Peserta didik menyimak penjelasan tentang komponen kebugaran terkait keterampilan. • Praktik mandiri/berpasangan melakukan tes dasar: lari cepat (speed), shuttle run (agility), berdiri satu kaki (balance), dan lempar tangkap bola (coordination).	2 JP

Kebugaran Jasmani yang terkait keterampilan)				• Mencatat hasil awal tes kebugaran.	
	Tes Kebugaran Jasmani yang terkait dengan keterampilan	4.2. Menjelaskan reaksi tubuh langsung (seperti perubahan denyut nadi, laju napas, dan keringat) setelah melakukan aktivitas jasmani dengan intensitas ringan, sedang, hingga berat.	Reaksi Tubuh terhadap Berbagai Tingkat Intensitas Aktivitas	• Mengukur denyut nadi istirahat (baseline). • Melakukan aktivitas bertahap: jalan santai (ringan), jogging (sedang), dan sprint/skipping cepat (berat). • Menghitung kembali denyut nadi setelah tiap sesi aktivitas dan mendiskusikan perbedaan reaksi tubuh secara fisik.	2 JP
	Tes Kebugaran Jasmani yang terkait dengan keterampilan	4.3. Menganalisis perbedaan pengaruh aktivitas jasmani intensitas tinggi dan intensitas rendah terhadap efisiensi performa keterampilan gerak tubuh.	Analisis Hubungan Intensitas Aktivitas dan Keterampilan Gerak	• Peserta didik melakukan tes kelincuhan (shuttle run) dalam kondisi segar (intensitas rendah) vs kondisi lelah setelah sirkuit training (intensitas tinggi). • Mengamati dan menganalisis penurunan atau stabilitas kualitas gerak/keterampilan. • Diskusi kelompok mengenai pentingnya manajemen energi.	2 JP
	Tes Kebugaran Jasmani yang terkait dengan keterampilan	4.4. Merancang program latihan kebugaran jasmani sederhana berfokus pada keterampilan berdasarkan hasil refleksi reaksi tubuh dan tes kebugaran mandiri.	Penyusunan Program Latihan Kebugaran Sederhana	• Berdasarkan data tes awal pada pertemuan 1 & 2, peserta didik mengidentifikasi aspek keterampilan yang perlu ditingkatkan. • Menyusun jadwal dan bentuk latihan sederhana jangka pendek (misal: sirkuit kelincuhan dan keseimbangan) dengan panduan intensitas target nadi.	2 JP
	Tes Kebugaran Jasmani yang	4.5. Berpartisipasi aktif dalam mempraktikkan program latihan kebugaran yang dirancang serta	Praktik Terpadu dan Evaluasi	• Mempraktikkan program latihan sirkuit kebugaran yang telah dirancang secara kolaboratif.	2 JP

	terkait dengan keterampilan	mengevaluasi perkembangan kemampuan keterampilan jasmani dan adaptasi reaksi tubuh.	Kebugaran Jasmani	• Melakukan tes akhir (post-test) untuk melihat perkembangan keterampilan. • Melakukan refleksi tertulis mengenai perubahan reaksi tubuh yang dirasakan (tubuh menjadi lebih adaptif/tidak mudah lelah).	
	<i>Alokasi Waktu Untuk Intrakurikuler (</i>				<i>28 JP</i>
	<i>Alokasi Waktu untuk Sumatif Lingkup Materi/PH (3 X 2)</i>				<i>6 JP</i>
	<i>Alokasi Waktu untuk Kokurikuler</i>				<i>18 JP</i>
	<i>Jumlah Keseluruhan Jam Pelajaran Efektif (JPE) Semester 1</i>				<i>54 JP</i>

Jika tidak menerapkan Kokurikuler (Projek) maka tetap 3 JPE/pertemuan

Silahkan sesuaikan dengan Program Tahunan dan Program Semester sesuai dengan Alokasi Waktu Minggu Efektif

Catatan Penting: ATP diatas dibuat sesuai alokasi waktu kalender Pendidikan dan Kalender Kegiatan sekolah dan sudah dibagikan waktu untuk kegiatan Kokurikuler (Untuk PJOK Alokasi waktu 3 JP, Namun Berdasarkan Aturan Jika sudah Menerapkan Projek Kokurikuler disekolah Bapak/Ibu Maka, Alokasi waktu untuk kegiatan Intrakurikuler: 2 JP dan Kokurikuleranya 1 JP, jadi jumlahnya tetap 3 JP di dapodik. Selengkapnya baca peraturan: [Permendikdasmen-no-13-tahun-2025.pdf](#)