

PROGRAM TAHUNAN

CAPAIN PEMBELAJARAN FASE D

KEPUTUSAN KEPALA BADAN STANDAR, KURIKULUM, DAN ASESMEN PENDIDIKAN KEMENTERIAN PENDIDIKAN DASAR DAN MENENGAH NOMOR 046/H/KR/2025 TENTANG CAPAIAN PEMBELAJARAN PADA PENDIDIKAN ANAK USIA DINI, JENJANG PENDIDIKAN DASAR, DAN JENJANG PENDIDIKAN MENENGAH

ELEMEN	CAPAIAN PEMBELAJARAN
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 MENYEHATKAN	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.

TUJUAN PEMBELAJARAN FASE D

KELAS 9

SEMESTER 1			
NOMOR	TUJUAN PEMBELAJARAN	Materi Pembelajaran	ALOKASI WAKTU (disesuaikan Minggu Efektif)
1	Memperagakan strategi gerak yang dapat dimanfaatkan untuk meningkatkan capaian keterampilan gerak permainan invansi, permainan net, permainan tradisional dan atletik, beladiri, renang	Bola Voli, Atletik (Tolak Peluru), Senam Irama lanjutan	JP
2	Menerapkan kepemimpinan, kolaborasi, dan	Bola Voli, Ateletik (Tolak Peluru), Senam Irama lanjutan	JP

	pengambilan keputusan kelompok ketika berpartisipasi di dalam berbagai aktivitas jasmani permainan invansi, permainan net, permainan tradisional dan atletik, beladiri, renang		
3	Mengidentifikasi berbagai gaya hidup tidak sehat, Menganalisis dampak negatif dari gaya hidup tidak sehat terhadap kesehatan fisik dan mental. Menyajikan hasil analisis dalam bentuk laporan atau presentasi mengenai hubungan antara gaya hidup dan risiko penyakit tidak menular . Mengaitkan rancangan aktivitas jasmani dengan rekomendasi dari otoritas kesehatan nasional maupun internasional (seperti Kementerian Kesehatan, WHO-world Health Organization)	Budaya Hidup Sehat	
	TOTAL JP		JP
SEMESTER 2			
4	Mempraktikkan prosedur untuk menangani cedera yang berisiko terhadap kesehatan dan keselamatan berdasarkan prinsip pertolongan pertama.	✓ P3K (pengertian dan Prinsip P3K, ✓ Macam-Macam Cedera (ringan, sedang dan berat), Prosedur Penanganan Cedera (RICE) ✓ Peralatan dan Obat Dasar P3K dan Pencegahan Cedera dalam Aktivitas Jasmani permainan Invansi, Permainan Net, Atletik dan Permainan Tradisional	JP
5	Menjelaskan strategi peningkatan aktivitas jasmani dan pencegahan perilaku sedenter	✓ Senam Lantai ✓ Tes Kebugaran Jasmani (Merancang Program Latihan Kebugaran Jasmani dan Bahaya Prilaku Sedenter dan	JP

		Pencegahanya melalui aktivitas olahraga pilihan	
	TOTAL JP		JP

Mengetahui,
Plt. Kepala UPTD SMP Negeri 6 Kupang

Kupang, 09 Juni 2026
Guru Mata Pelajaran PJOK

Yonas K Atabui, S.Pd
NIP. 19770712 200212 1 005

Orpa B. Rensini, S. Pd
NIP. 19840626 200903 2 006