

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

Satuan Pendidikan : SMP Negeri 6 Kupang

Kelas/Semester : IX/ 1 (Ganjil)

Tahun Pelajaran : 2026/2027

Capaian Pembelajaran	Materi Pokok/Lingkup Materi	Alur Tujuan Pembelajaran (ATP)	Rincian Materi Pembelajaran/Topik	Kegiatan Pembelajaran	Alokasi Waktu
Menerapkan keterampilan gerak serta mentransfernya ke dalam berbagai situasi gerak (Atletik Lompat Jauh)	Atletik (Lompat Jauh)	1.1.Mengidentifikasi dan mempraktikkan keterampilan gerak spesifik awalan dan tumpuan/tolakan pada lompat jauh gaya menggantung bertanggung jawab.	Teknik Awalan dan Tumpuan Lompat Jauh	• Mengamati video/demonstrasi teknik awalan dan tumpuan. • Latihan akselerasi lari bertahap (10-15 meter). • Latihan menumpu pada papan tolakan menggunakan satu kaki terkuat tanpa mengurangi kecepatan lari. • Umpan balik berpasangan mengenai ketepatan kaki tumpu.	2 JP
	Atletik (Lompat Jauh)	1.2.Menerapkan kombinasi rangkaian gerak utuh lompat jauh gaya menggantung (awalan, tumpuan, melayang, dan mendarat) serta mentransfernya dalam situasi perlombaan modifikasi.	Teknik Melayang (Gaya Menggantung) dan Pendaratan	• Latihan menolak dari kotak/platform rendah untuk mendapatkan waktu melayang lebih lama. • Memosisikan badan lenting ke belakang dengan lengan ke atas saat melayang. • Latihan mendarat dengan kedua kaki mengeper (flekasi lutut) secara bersamaan di bak pasir untuk keselamatan. • Evaluasi mandiri terhadap posisi mendarat.	2 JP

Memperagakan strategi gerak yang dapat dimanfaatkan untuk meningkatkan capaian keterampilan gerak (Atletik Lompat Jauh)	Atletik (Lompat Jauh)	1.3: Menganalisis dan memperagakan strategi pengaturan langkah awalan dan sudut tolakan yang optimal untuk meningkatkan capaian jarak lompatan.	Strategi Analisis Gerak dan Optimalisasi Jarak	• Diskusi kelompok kecil mengenai pengaruh kecepatan awalan dan sudut tolakan (± 45 derajat) terhadap jarak lompatan. • Bereksperimen dengan variasi panjang awalan (misal: 15m vs 20m). • Memperagakan strategi penyesuaian tanda awalan (check mark) untuk meminimalkan diskualifikasi kaki melewati papan.	2 JP
Menerapkan kepemimpinan, kolaborasi, dan pengambilan keputusan kelompok ketika berpartisipasi di dalam berbagai aktivitas jasmani (Atletik Lompat Jauh)	Atletik (Lompat Jauh)	1.4: Menunjukkan perilaku kepemimpinan, kolaborasi, dan pengambilan keputusan kelompok saat mengorganisasi perlombaan lompat jauh mini secara jujur dan	Kolaborasi dan Kepemimpinan dalam Perlombaan Modifikasi	• Pembagian peran kelompok (atlet, juri pengukur, pencatat skor, hakim garis). • Mengambil keputusan bersama terkait regulasi perlombaan yang dimodifikasi. • Melaksanakan perlombaan dengan menjunjung tinggi sportivitas, saling memberikan dukungan positif, dan menjaga keselamatan bersama.	
Capaian Pembelajaran	Materi Pokok/Lingkup Materi	Alur Tujuan Pembelajaran (ATP)	Rincian Materi Pembelajaran/Topik	Kegiatan Pembelajaran	Alokasi Waktu
Menerapkan keterampilan gerak serta mentransfernya ke dalam berbagai situasi	Atletik Tolak Peluru	2.1: Mengidentifikasi dan mempraktikkan keterampilan gerak memegang peluru, meletakkan peluru di leher, serta gerak menolak peluru (delivery) dengan sikap badan yang benar.	Teknik Dasar Memegang dan Menolak Peluru	• Latihan memegang peluru menggunakan jari-jari terbuka dan menempelkannya di leher bagian bawah telinga. • Latihan mendorong/menolak peluru (bukan melempar) dari	2 JP

gerak (Atletik Tolak Peluru)				posisi berdiri menghadap arah tolakan dengan sasaran dinding atau area aman. • Koreksi berpasangan terhadap sudut dorongan lengan.	
	Atletik Tolak Peluru	2.2: mempraktikkan keterampilan gerak awalan membelakangi arah tolakan (gaya O'Brien) meliputi fase persiapan dan bergeser (glide) secara ritmis.	Gerak Awalan Gaya Membelakangi (O'Brien)	• Mengamati tahapan gerakan meluncur/bergeser membelakangi arah tolakan. • Latihan gerak bergeser (glide) tanpa peluru berulang kali untuk melatih keseimbangan kaki tumpu. • Latihan menggabungkan posisi berdiri membelakangi, bergeser, hingga masuk ke posisi siap menolak (power position) menggunakan peluru modifikasi/ringan.	2 JP
Memperagakan strategi gerak yang dapat dimanfaatkan untuk meningkatkan capaian keterampilan gerak (Atletik Tolak Peluru)	Atletik Tolak Peluru	2.3: Menerapkan rangkaian gerak utuh tolak peluru gaya membelakangi (awalan, tolakan, dan menjaga keseimbangan setelah menolak) ke dalam situasi aktivitas jasmani terkait.	Rangkaian Utuh Tolak Peluru Gaya O'Brien	• Melakukan latihan transisi cepat dari fase meluncur (glide) langsung menuju fase tolakan (delivery) secara kontinu. • Latihan gerak lanjutan (follow-through) dengan menukar posisi kaki ke depan setelah peluru lepas untuk mencegah diskualifikasi/keluar lingkaran. • Pengambilan data awal jarak tolakan secara individual.	2 JP
Menerapkan kepemimpinan, kolaborasi, dan pengambilan keputusan	Atletik Tolak Peluru	2.4: Mengembangkan kolaborasi, pengambilan keputusan kelompok, dan kepemimpinan dalam merancang dan mengelola simulasi ujian/kompetisi tolak peluru.	Manajemen Kompetisi Tolak Peluru Berbasis Kelompok	• Berkelompok merancang aturan modifikasi berat peluru atau diameter lingkaran agar inklusif. • Berbagi tugas mengelola sektor pendaratan peluru, mengukur jarak	

kelompok ketika berpartisipasi di dalam berbagai aktivitas jasmani (Atletik Tolak Peluru)				(dari bekas terdekat ke balok penahan), dan mencatat hasil. • Menampilkan sikap kepemimpinan yang suportif dan menghargai kemampuan setiap anggota tim	
Capaian Pembelajaran	Materi Pokok/Lingkup Materi	Alur Tujuan Pembelajaran (ATP)	Rincian Materi Pembelajaran/Topik	Kegiatan Pembelajaran	Alokasi Waktu
Menerapkan keterampilan gerak serta mentransfernya ke dalam berbagai situasi gerak (permainan bola Voli)	Permainan bola Voli	3.1: Mengidentifikasi dan mempraktikkan keterampilan gerak fundamental passing bawah dan passing atas dengan akurasi dan kontrol yang baik dalam berbagai situasi permainan.	Keterampilan Passing Bawah dan Passing Atas	• Latihan passing bawah berpasangan/dinding dengan fokus pada perkenaan lengan yang rata dan dorongan lutut. • Latihan passing atas dengan fokus pada pembentukan mangkok oleh jari-jari tangan di atas dahi. • Bermain game mini 'keepy-uppy' bola voli untuk mempertahankan bola selama mungkin menggunakan kombinasi passing.	2 JP
		3.2: Mempraktikkan keterampilan gerak servis bawah/atas dan teknik dasar smash (attack) secara terarah dan bertenaga.	Teknik Servis dan Keterampilan Smash	• Latihan servis (bawah atau atas) membidik target area tertentu di lapangan lawan. • Latihan langkah awalan smash (pendekatan 2-3 langkah), lompatan vertikal, dan memukul bola gantung/umpan lambung. • Umpan balik dari guru dan teman mengenai koordinasi saat melompat dan memukul.	2 JP

Memperagakan strategi gerak yang dapat dimanfaatkan untuk meningkatkan capaian keterampilan (permainan Bola Voli)	Permainan bola Voli	3.3: Menerapkan kombinasi dan transfer keterampilan gerak (servis, passing, umpan, smash, dan block) secara dinamis dalam permainan bola voli yang dimodifikasi.	Kombinasi Gerak Taktis Bola Voli	• Latihan pola serangan sederhana: Penerima servis (passing bawah) -> Pengumpan/Setter (passing atas) -> Penyerang (smash). • Latihan bertahan dasar (blocking tunggal dan posisi dig/receive). • Mengaplikasikan seluruh teknik dasar dalam permainan modifikasi dengan aturan 3 kali sentuhan wajib sebelum bola seberang.	2 JP
	Permainan bola Voli	3.4: Menganalisis, merancang, dan memperagakan strategi permainan kelompok (posisi pemain, transisi serang-bertahan) untuk meningkatkan peluang memenangkan poin.	Strategi Formasi dan Transisi Permainan	• Diskusi kelompok menentukan formasi dasar (misal posisi 1 sampai 6) dan pembagian peran (siapa pengumpan, siapa penyerang utama). • Menyusun rencana strategi mengatasi servis lawan yang kuat (receive formation). • Memperagakan transisi dari posisi bertahan ke pola menyerang secara cepat saat simulasi pertandingan.	2 JP
Menerapkan kepemimpinan, kolaborasi, dan pengambilan keputusan kelompok ketika berpartisipasi di dalam berbagai aktivitas jasmani (Permainan Bola Voli)	Permainan bola Voli	3.5: Memperlihatkan kepemimpinan yang inklusif, kolaborasi yang kuat, serta pengambilan keputusan yang taktis secara kolektif saat berkompetisi dalam turnamen voli kelas.	Kepemimpinan dan Dinamika Tim dalam Turnamen	• Mengikuti turnamen setengah kompetisi di kelas dengan pembagian tim tetap. • Mengambil keputusan taktis (seperti time-out, pergantian pemain, atau perubahan strategi) secara musyawarah saat bertanding. • Menunjukkan empati, kerja sama tanpa menyalahkan teman, serta	2 JP

				mengapresiasi kontribusi setiap individu dalam tim.	
Capaian Pembelajaran	Materi Pokok/Lingkup Materi	Alur Tujuan Pembelajaran (ATP)	Rincian Materi Pembelajaran/Topik	Kegiatan Pembelajaran	Alokasi Waktu
Berpartisipasi dalam aktivitas jasmani dan menjelaskan reaksi tubuh terhadap berbagai tingkat intensitas yang berbeda; menjelaskan strategi peningkatan aktivitas jasmani dan pencegahan perilaku sedenter (senam Lantai)	Senam Lantai	4.1. Mengidentifikasi dan mempraktikkan berbagai keterampilan gerak dasar senam lantai (keseimbangan, guling depan, guling belakang) secara aman.	Keterampilan Gerak Dasar Senam Lantai	Peserta didik melakukan pemanasan terstruktur, mempraktikkan sikap lilin, guling depan, dan guling belakang dengan bantuan matras, serta mengamati aspek keselamatan.	2 JP
	Senam Lantai	4.2. Menjelaskan perbedaan reaksi tubuh (seperti denyut nadi dan laju napas) saat melakukan berbagai intensitas gerakan dalam senam lantai.	Reaksi Tubuh pada Senam Lantai	Peserta didik menghitung denyut nadi sebelum dan sesudah melakukan rangkaian gerakan senam lantai dengan intensitas rendah hingga tinggi, lalu mendiskusikan perbedaannya.	2 JP
	Senam Lantai	4.3. Menganalisis strategi peningkatan aktivitas fisik mandiri melalui variasi dan kombinasi rangkaian gerakan senam lantai.	Variasi Rangkaian Senam Lantai	Peserta didik menyusun dan mempraktikkan mini-kombinasi gerakan senam lantai secara berkelompok untuk meningkatkan durasi dan kualitas aktivitas fisik harian.	2 JP
	Senam Lantai	4.4. Mengidentifikasi potensi bahaya cedera dalam senam lantai dan mempraktikkan tindakan pencegahan secara mandiri.	Pencegahan Cedera Senam Lantai	Peserta didik mempelajari teknik mendarat dan menumpu yang benar, mengecek kelayakan matras, serta mempraktikkan cara membantu teman secara aman.	2 JP
	Senam Lantai	4.5. Merancang program latihan senam lantai sederhana di rumah sebagai bagian dari strategi mengurangi perilaku sedenter (malas bergerak).	Strategi Anti-Sedenter dengan Senam	Peserta didik membuat logbook mingguan berisi rencana latihan keseimbangan dan kelentukan di rumah, serta mempresentasikan	2 JP

				dampaknya terhadap kebugaran mereka.	
	<i>Alokasi Waktu Untuk Intrakurikuler</i>				<i>28 JP</i>
	<i>Alokasi Waktu untuk Sumatif Lingkup Materi/PH (3 X 2)</i>				<i>8 JP</i>
	<i>Alokasi Waktu untuk Kokurikuler</i>				<i>17 JP</i>
	<i>Jumlah Keseluruhan Jam Pelajaran Efektif (JPE) Semester 1</i>				<i>51 JP</i>

Mengetahui, Kupang, 13 Juli 2026
Plt. Kepala SMP Negeri 6 Kupang

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

Guru Mata Pelajaran PJOK

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

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

Satuan Pendidikan : SMP Negeri 6 Kupang

Kelas/Semester : IX/ 1I (Genap)

Tahun Pelajaran : 2026/2027

Capaian Pembelajaran	Materi Pokok/Lingkup Materi	Alur Tujuan Pembelajaran (ATP)	Rincian Materi Pembelajaran/Topik	Kegiatan Pembelajaran	Alokasi Waktu
Berpartisipasi dalam aktivitas jasmani dan menjelaskan reaksi tubuh terhadap berbagai tingkat intensitas yang berbeda; menjelaskan strategi peningkatan aktivitas jasmani dan pencegahan perilaku sedenter (melalui Senam Irama)	Senam Irama	1.1. mempraktikkan variasi dan kombinasi langkah kaki serta ayunan lengan mengikuti irama/ketukan musik dengan koordinasi yang baik.	Langkah dan Ayunan Gerak Berirama	Peserta didik melakukan latihan gerak langkah dasar (marching, skipping, side to side) yang dikombinasikan dengan ayunan lengan sesuai ritme musik.	2 JP
	Senam Irama	1.2. Menjelaskan peningkatan intensitas latihan dalam gerak berirama dan pengaruhnya terhadap produksi keringat serta kelelahan otot.	Intensitas Latihan Gerak Berirama	Peserta didik melakukan senam aerobik dengan tempo musik yang semakin meningkat (low impact ke high impact) dan mencatat perubahan kondisi fisik secara subjektif.	2 JP
	Senam Irama	1.3. Merancang koreografi gerak berirama sederhana secara berkelompok untuk meningkatkan keterlibatan aktif dalam aktivitas jasmani.	Koreografi Senam Berirama	Dalam kelompok kecil, peserta didik memilih musik, merangkai 4x8 hitungan gerakan, dan menampilkan hasil karya yang memicu peningkatan kebugaran jantung-paru.	2 JP
	Senam Irama	1.4. Menguraikan manfaat durasi aktivitas gerak berirama yang konsisten dalam membakar kalori dan menjaga berat badan ideal.	Manfaat Kesehatan Gerak Berirama	Peserta didik berdiskusi dan menghitung estimasi pengeluaran energi berbasis waktu aktivitas	2 JP

				gerak berirama, dikaitkan dengan pola hidup sehat.	
	Senam Irama	1.5. Mengembangkan rencana aksi kampanye pencegahan perilaku sedenter memanfaatkan modifikasi gerak berirama di lingkungan sekolah/rumah.	Kampanye Gerak Berirama Aktif	Peserta didik membuat video pendek atau panduan tertulis 'Senam Rehat 3 Menit' di sela-sela waktu belajar/duduk lama untuk dipraktikkan bersama teman atau keluarga.	2 JP
Capaian Pembelajaran	Materi Pokok/Lingkup Materi	Alur Tujuan Pembelajaran (ATP)	Rincian Materi Pembelajaran/Topik	Kegiatan Pembelajaran	Alokasi Waktu
Berpartisipasi dalam aktivitas jasmani dan menjelaskan reaksi tubuh terhadap berbagai tingkat intensitas yang berbeda; menjelaskan strategi peningkatan aktivitas jasmani dan pencegahan perilaku sedenter (Tes Kebugaran Siswa Indonesia)	Tes Kebugaran Siswa Indonesia	2.1. Memahami jenis-jenis instrumen tes dalam Panduan TKSI beserta prosedur pelaksanaannya secara benar dan jujur.	Pengenalan Instrumen TKSI	Peserta didik mempelajari teknik dan aturan dari item tes TKSI (misal: lari bolak-balik, lompat tanpa awalan, sit-up, push-up, atau tes ketahanan) melalui demonstrasi guru.	2 JP
	Tes Kebugaran Siswa Indonesia	2.2. Berpartisipasi aktif dalam pelaksanaan rangkaian instrumen TKSI dan mencatat hasil skor mentah secara mandiri atau berpasangan.	Pelaksanaan Tes TKSI	Peserta didik berpasangan saling menguji dan mencatat hasil pencapaian masing-masing pada format kartu tes yang telah disediakan sesuai panduan TKSI.	2 JP
	Tes Kebugaran Siswa Indonesia	2.3. Menganalisis tingkat kebugaran jasmani pribadi berdasarkan tabel norma klasifikasi Panduan TKSI serta mengevaluasi reaksi tubuh pasca-tes.	Evaluasi & Klasifikasi Nilai TKSI	Peserta didik mengonversi skor mentah ke dalam nilai kebugaran sesuai tabel norma TKSI, menentukan kategori kebugaran mereka, dan merefleksikan kelelahan yang dirasakan.	2 JP
		2.4. Menjelaskan hubungan antara hasil tes TKSI yang rendah dengan tingginya akumulasi perilaku sedenter dalam kehidupan sehari-hari.	Korelasi TKSI dan Perilaku Sedenter	Peserta didik membuat peta konsep atau grafik hubungan antara jam duduk/menonton gawai dengan capaian komponen kebugaran jasmani mereka.	2 JP

	Tes Kebugaran Siswa Indonesia	2.5. Menyusun program latihan kebugaran personal berbasis hasil TKSI untuk meningkatkan komponen yang kurang dan mencegah mager.	Rencana Tindak Lanjut Peningkatan Kebugaran	Peserta didik merumuskan target peningkatan (misal: menambah repetisi push-up jika kekuatan kurang) ke dalam rencana aksi bulanan demi mengurangi perilaku sedenter.	2 JP
Capaian Pembelajaran	Materi Pokok/Lingkup Materi	Alur Tujuan Pembelajaran (ATP)	Rincian Materi Pembelajaran/Topik	Kegiatan Pembelajaran	Alokasi Waktu
Mempraktikkan prosedur untuk menangani cedera yang berisiko terhadap kesehatan dan keselamatan berdasarkan prinsip pertolongan pertama.	P3K	1. Mengidentifikasi jenis-jenis cedera ringan hingga berat yang sering terjadi saat beraktivitas fisik beserta potensi risikonya terhadap kesehatan.	Pengenalan Jenis Cedera dan Risiko Aktivitas	• Eksplorasi Konsep: Brainstorming mengenai pengalaman cedera saat berolahraga. • Diskusi Kelompok: Menganalisis gambar/video kasus cedera (kram, lecet, keseleo) dan mengelompokkan tingkat risikonya. • Presentasi: Memaparkan penyebab terjadinya cedera.	2 JP
	P3K	2. Menjelaskan prinsip-prinsip dasar pertolongan pertama (P3K) dan urutan prioritas tindakan dalam menangani situasi darurat.	Prinsip Dasar P3K dan Protokol DrABC	• Literasi: Membaca materi prinsip dasar P3K (Jangan panik, utamakan keselamatan diri, minta tolong). • Penjelasan Guru: Pengenalan metode DrABC (Danger, Response, Airway, Breathing, Circulation). • Simulasi: Menilai keamanan lingkungan sebelum menolong.	2 JP
	P3K	3. Mempraktikkan prosedur pertolongan pertama pada cedera ringan jaringan lunak dengan menggunakan metode R.I.C.E. secara benar.	Penanganan Cedera Jaringan Lunak (Metode R.I.C.E.)	• Demonstrasi: Guru mencontohkan langkah R.I.C.E. (Rest, Ice, Compression, Elevation) pada kasus memar/keseleo. • Praktik Berpasangan (Peer Practice): Siswa bergantian mempraktikkan pembungkusan es dan pembalutan elastis.	2 JP

				• Evaluasi: Umpan balik ketepatan teknik balutan.	
	P3K	4. mempraktikkan prosedur penanganan pertama pada cedera terbuka (luka lecet/robek) dan perdarahan ringan secara higienis.	Penanganan Luka Terbuka dan Perdarahan	• Praktik Terbimbing: Membersihkan luka menggunakan antiseptik. • Praktik Mandiri: Mengaplikasikan kasa steril dan plester dengan teknik penekanan langsung (direct pressure). • Edukasi: Pentingnya menjaga sterilitas alat untuk mencegah infeksi.	2 JP
	P3K	5. Menunjukkan simulasi prosedur evakuasi dan mobilisasi korban cedera secara aman dengan atau tanpa alat bantu.	Teknik Evakuasi dan Mobilisasi Korban	• Pengenalan Alat: Mengenal fungsi tandu atau alat improvisasi. • Praktik Kelompok: Mensimulasikan pemindahan korban pingsan atau cedera kaki menggunakan teknik angkatan yang aman (misal: memapah berdua). • Drill: Simulasi tanggap bencana/cedera massal skala kecil.	2 JP
	P3K	6. Merancang dan mendemonstrasikan rencana aksi pertolongan pertama dalam skenario kasus cedera terintegrasi saat berolahraga.	Skenario Kasus Terintegrasi (Role Play)	• Proyek Kelompok: Setiap kelompok mendapat kartu kasus acak (misal: kram kaki + luka lecet saat basket). • Role Play: Melakukan penanganan dari awal (menilai bahaya) hingga akhir (evakuasi/manggil medis). • Refleksi: Mengevaluasi kecepatan dan ketepatan tindakan.	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>8 JP</i>
	<i>Alokasi Waktu untuk Kokurikuler</i>				<i>17 JP</i>
	<i>Jumlah Keseluruhan Jam Pelajaran Efektif (JPE) Semester 1</i>				<i>51 JP</i>

Mengetahui, Kupang, 13 Juli 2026

Plt. Kepala SMP Negeri 6 Kupang

Guru Mata Pelajaran PJOK

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

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