



PROGRAM TAHUNAN KURIKULUM MERDEKA

Nama Sekolah : _____
Nama penyusun : _____
NIK : _____
Mata pelajaran : **Pendidikan Jasmani, Olahraga, Dan Kesehatan (PJOK)**
Fase D, Kelas / Semester : **VII (Tujuh) / I (Ganjil) & II (Genap)**

PROGRAM TAHUNAN KURIKULUM MERDEKA

PJOK FASE D KELAS 7

Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani, Olahraga, Dan Kesehatan (PJOK)
Satuan Pendidikan	: SMPN Websiteedukasi.com
Tahun Pelajaran	: 20... / 20...
Fase D Kelas/Semester	: VII (Tujuh) / 1 (Ganjil) & II (Genap)

Capaian Pembelajaran

Pada akhir fase D, peserta didik dapat menunjukkan kemampuan berbagai aktivitas jasmani dan olahraga 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, serta dapat menganalisis nilai-nilai aktivitas jasmani.

Elemen-elemen Capaian Pembelajaran

Elemen Keterampilan Gerak

Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan hasil analisis gerak spesifik aktivitas jasmani dan olahraga, aktivitas senam, aktivitas gerak berirama, dan aktivitas permainan dan aktivitas olahraga air (kondisional).

Elemen Pengetahuan Gerak

Pada akhir fase ini peserta didik dapat menganalisis fakta dan prosedur dalam melakukan berbagai gerak spesifik aktivitas jasmani dan olahraga, aktivitas senam, aktivitas gerak berirama, dan aktivitas permainan dan aktivitas olahraga air (kondisional).

Elemen Pemanfaatan Gerak

Pada akhir fase ini peserta didik dapat menganalisis fakta, konsep dan prosedur latihan pengembangan kebugaran jasmani terkait kesehatan (physical fitness related health) dan kebugaran jasmani terkait keterampilan (physical fitness related skills), berdasarkan prinsip latihan (Frequency, Intensity, Time, Type/FITT) untuk mendapatkan kebugaran dengan status baik. Peserta didik juga dapat menunjukkan kemampuan dalam melakukan pencegahan bahaya pergaulan bebas, dan memahami peran aktivitas jasmani terhadap pencegahan penyakit tidak menular akibat kurangnya aktivitas fisik.

Elemen Pengembangan Karakter

Pada akhir fase ini 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.

Elemen Nilai-nilai Gerak

Pada akhir fase ini peserta didik dapat menganalisis hubungan antara aktivitas jasmani dan kesehatan, untuk dapat memilih aktivitas yang berperan sebagai media menumbuh kembangkan kegembiraan, tantangan, serta percaya diri, serta dapat mengekspresikan diri dalam berinteraksi di lingkungan sosial.

Unit	Alur Tujuan Pembelajaran	Alokasi Waktu	Semester
Unit 1 Keterampilan, Pengetahuan Gerak, Pengembangan Karakter dan Internalisasi Nilai-nilai dalam Permainan Invasi Permainan Bola Basket	1.1 Peserta didik mampu memahami aktivitas gerak spesifik melempar, menangkap, menggiring, menembak bola, rebound, dan pivot dalam permainan bola basket sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki peserta didik.	27 JP	I (Ganjil)
	1.2 Peserta didik mampu mengidentifikasi bentuk-bentuk aktivitas gerak spesifik melempar, menangkap, menggiring, menembak bola, rebound, dan pivot dalam permainan bola basket sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki peserta didik.		
	1.3 Peserta didik mampu menganalisis prosedur aktivitas gerak spesifik melempar, menangkap, menggiring, menembak bola, rebound, dan pivot dalam permainan bola basket sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki peserta didik		
	1.4 Peserta didik mampu menyusun konsep aktivitas gerak spesifik melempar, menangkap, menggiring, menembak bola, rebound, dan pivot dalam permainan bola basket sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki peserta didik.		
	1.5 Peserta didik dapat mempraktikkan aktivitas gerak spesifik melempar, menangkap, menggiring, menembak bola, rebound, dan pivot permainan bola basket sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki peserta didik.		
	1.6 Peserta didik mampu menunjukkan sikap berakhlak mulia, mandiri, kebinekaan global, gotong-royong, bernalar kritis, dan kreatif.		
Unit 2 Keterampilan, Pengetahuan Gerak, Pengembangan	2.1 Peserta didik mampu memahami konsep aktivitas gerak spesifik passing bawah, passing atas, servis bawah, servis atas, spike dan	15 JP	I (Ganjil)

Unit	Alur Tujuan Pembelajaran	Alokasi Waktu	Semester
Karakter dan Internalisasi Nilai-nilai Dalam Permainan Net Bola Voli	bendungan di dalam permainan bola voli.		
	2.2 Peserta didik mampu menganalisis prinsip dan prosedur aktivitas gerak spesifik passing bawah, passing atas, servis bawah, servis atas, spike dan bendungan dalam permainan bola voli		
	2.3 Peserta didik dapat mempraktikkan aktivitas gerak spesifik passing bawah, passing atas, servis bawah, servis atas, spike dan bendungan dalam permainan bola voli.		
	2.4 Peserta didik mampu menunjukkan sikap berahlak mulia, mandiri, kebinekaan global, gotong-royong, bernalar kritis, dan kreatif serta internalisasi nilai-nilai permainan bola voli.		
Unit 3 Keterampilan, Pengetahuan Gerak, Pengembangan Karakter dan Internalisasi Nilai-nilai dalam Permainan Lapangan kasti	3.1 Peserta didik mampu memahami aktivitas gerak spesifik melempar, menangkap, memukul bola, berlari ke tiang hinggap, dan mematikan lawan permainan kasti.	27 JP	I (Ganjil)
	3.2 Peserta didik mampu mengidentifikasi gerak spesifik melempar, menangkap, memukul bola, berlari ke tiang hinggap, dan mematikan lawan permainan kasti		
	3.3 Peserta didik mampu menganalisis prosedur aktivitas gerak spesifik melempar, menangkap, memukul bola, berlari ke tiang hinggap, dan mematikan lawan permainan kasti.		
	3.4 Peserta didik mampu menyusun konsep aktivitas gerak spesifik melempar, menangkap, memukul bola, berlari ke tiang hinggap, dan mematikan lawan permainan kasti.		
	3.5 Peserta didik dapat mempraktikkan aktivitas gerak spesifik melempar, menangkap, memukul bola, berlari ke		

Unit	Alur Tujuan Pembelajaran	Alokasi Waktu	Semester
	<p>tiang hinggap, dan mematikan lawan permainan kasti.</p> <p>3.6 Peserta didik mampu menunjukkan sikap berakhlak mulia, mandiri, kebhinekaan global, gotong-royong, bernalar kritis, dan kreatif.</p>		
Unit 4 Keterampilan, Pengetahuan Gerak, Pengembangan Karakter dan Internalisasi Nilai-nilai dalam Bela diri	4.1 Peserta didik mampu memahami aktivitas gerak spesifik kuda-kuda, pola langkah, pukulan, tendangan, tangkisan, elakan, dan hindaran bela diri pencak silat.	9 JP	I (Ganjil)
	4.2 Peserta didik mampu menganalisis prosedur aktivitas gerak spesifik kuda-kuda, pola langkah, pukulan, tendangan, tangkisan, elakan, dan hindaran bela diri pencak silat sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki oleh peserta didik.		
	4.3 Peserta didik mampu menyusun konsep aktivitas gerak spesifik kuda-kuda, pola langkah, pukulan, tendangan, tangkisan, elakan, dan hindaran bela diri pencak silat sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki oleh peserta didik.		
	4.4 Peserta didik dapat mempraktikkan aktivitas gerak spesifik kuda-kuda, pola langkah, pukulan, tendangan, tangkisan, elakan, dan hindaran bela diri pencak silat sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki oleh peserta didik.		
	4.5 Peserta didik mampu menunjukkan sikap berakhlak mulia, mandiri, kebhinekaan global, gotong-royong, bernalar kritis, dan kreatif.		
Unit 5 Keterampilan, Pengetahuan Gerak, Pengembangan Karakter dan	5.1 Peserta didik mampu memahami aktivitas gerak spesifik start, gerakan lari, dan memasuki garis finish lari jarak pendek sesuai potensi peserta didik;	6 JP	I (Ganjil)

Unit	Alur Tujuan Pembelajaran	Alokasi Waktu	Semester
Internalisasi Nilai-nilai dalam Atletik	5.2 Peserta didik mampu mengidentifikasi bentuk-bentuk aktivitas gerak spesifik start, gerakan lari, dan memasuki garis finish lari jarak pendek sesuai potensi peserta didik;		
	5.3 Peserta didik mampu menganalisis prosedur aktivitas gerak spesifik start, gerakan lari jarak pendek, dan memasuki garis finish lari jarak pendek sesuai potensi peserta didik;		
	5.4 Peserta didik mampu menyusun konsep aktivitas gerak spesifik start, gerakan lari, dan memasuki garis finish lari jarak pendek sesuai potensi peserta didik;		
	5.5 Peserta didik dapat mempraktikkan aktivitas gerak spesifik start, gerakan lari, dan memasuki garis finish lari jarak pendek sesuai potensi peserta didik; serta		
	5.6 Peserta didik mampu menunjukkan sikap berahlak mulia, mandiri, kebinekaan global, gotong-royong, bernalar kritis, dan kreatif.		
Unit 6 Keterampilan, Pengetahuan Gerak, Pengembangan Karakter dan Internalisasi Nilai-nilai Senam Lantai	6.1 Peserta didik mampu memahami aktivitas gerak spesifik keseimbangan menggunakan kaki, lengan, kepala, guling ke depan, dan guling ke belakang senam lantai sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki oleh peserta didik;	6 JP	II (Genap)
	6.2 Peserta didik mampu mengidentifikasi bentuk-bentuk aktivitas gerak spesifik keseimbangan menggunakan kaki, lengan, kepala, guling ke depan, dan guling ke belakang senam lantai sesuai potensi dan kreativitas peserta didik;		
	6.3 Peserta didik mampu menganalisis prosedur aktivitas gerak spesifik keseimbangan menggunakan kaki, lengan, kepala, guling ke depan, dan		

Unit	Alur Tujuan Pembelajaran	Alokasi Waktu	Semester
	<p>guling ke belakang senam lantai sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki oleh peserta didik;</p> <p>6.4 Peserta didik mampu menyusun konsep aktivitas gerak keseimbangan menggunakan kaki, lengan, kepala, guling ke depan, dan guling ke belakang senam lantai sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki oleh peserta didik;</p> <p>6.5 Peserta didik dapat mempraktikkan aktivitas gerak spesifik keseimbangan menggunakan kaki, lengan, kepala, guling ke depan, dan guling ke belakang senam lantai sesuai potensi dan kreativitas peserta didik; dan</p> <p>6.6 Peserta didik mampu menunjukkan sikap berakhlak mulia, mandiri, kebinekaan global, gotong-royong, bernalar kritis, dan kreatif.</p>		
<p>Unit 7 Keterampilan, Pengetahuan Gerak, Pengembangan Karakter dan Internalisasi Nilai-nilai Senam Irama</p>	<p>7.1 Peserta didik mampu memahami aktivitas gerak spesifik langkah dasar, gerak dan ayunan lengan dan tangan, pelurusan sendi, dan irama gerak aktivitas gerak berirama sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki oleh peserta didik;</p> <p>7.2 Peserta didik mampu mengidentifikasi bentuk-bentuk aktivitas gerak spesifik langkah dasar, gerak dan ayunan lengan, pelurusan sendi, dan irama gerak aktivitas gerak berirama sesuai potensi dan kreativitas peserta didik;</p> <p>7.3 Peserta didik mampu menganalisis prosedur aktivitas gerak spesifik langkah dasar, gerak dan ayunan lengan dan tangan, pelurusan sendi, dan irama gerak aktivitas gerak berirama sesuai potensi dan kreativitas peserta didik;</p> <p>7.4 Peserta didik mampu menyusun konsep aktivitas gerak spesifik</p>	<p>6 JP</p>	<p>II (Genap)</p>

Unit	Alur Tujuan Pembelajaran	Alokasi Waktu	Semester
	<p>langkah dasar, gerak dan ayunan lengan dan tangan, pelurusan sendi, dan irama gerak aktivitas gerak berirama sesuai potensi dan kreativitas peserta didik;</p> <p>7.5 Peserta didik dapat mempraktikkan aktivitas gerak spesifik langkah dasar, gerak dan ayunan lengan dan tangan, pelurusan sendi, dan irama gerak aktivitas gerak berirama sesuai potensi dan kreativitas peserta didik; dan</p> <p>7.6 Peserta didik mampu menunjukkan sikap berakhlak mulia, mandiri, kebinekaan global, gotong-royong, bernalar kritis, dan kreatif.</p>		
Unit 8.1 Aktivitas Kebugaran untuk Kesehatan	<p>8.1.1 Peserta didik mampu memahami aktivitas kebugaran jasmani terkait kesehatan sesuai potensi peserta didik;</p> <p>8.1.2 Peserta didik mampu mengidentifikasi bentuk-bentuk aktivitas gerak daya tahan aerobik, kekuatan otot, daya tahan otot, fleksibilitas otot, dan komposisi tubuh sesuai potensi peserta didik;</p> <p>8.1.3 Peserta didik mampu menganalisis prosedur aktivitas gerak daya tahan aerobik, kekuatan otot, daya tahan otot, fleksibilitas otot, dan komposisi tubuh sesuai potensi dan kreativitas peserta didik;</p> <p>8.1.4 Peserta didik mampu menyusun konsep aktivitas gerak daya tahan aerobik, kekuatan otot, daya tahan otot, fleksibilitas otot, dan komposisi tubuh sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki oleh peserta didik;</p> <p>8.1.5 Peserta didik dapat mempraktikkan aktivitas daya tahan aerobik, kekuatan otot, daya tahan otot, fleksibilitas otot, dan komposisi tubuh sesuai potensi yang dimiliki; dan</p>	6 JP	II (Genap)

Unit	Alur Tujuan Pembelajaran	Alokasi Waktu	Semester
	8.1.6 Peserta didik mampu menunjukkan sikap berahlak mulia, mandiri, kebinekaan global, gotong-royong, bernalar kritis, dan kreatif.		
Unit 8.2 Pola Makan Sehat Begizi dan Seimbang	8.2.1 Peserta didik mampu memahami konsep pola makan sehat, bergizi dan seimbang;	6 JP	II (Genap)
	8.2.2 Peserta didik mampu menganalisis pola makan sehat, bergizi dan seimbang sesuai potensi dan kreativitas yang dimilikinya;		
	8.2.3 Peserta didik mampu menyusun menu makanan seimbang sesuai dengan potensi dan kreativitas yang dimilikinya;		
	8.2.4 Peserta didik mampu mempresentasikan hasil analisis tentang pola makan sehat, bergizi dan seimbang sesuai potensi dan kraetifitas yang dimilikinya; serta		
	8.2.5 Peserta didik mampu menunjukkan sikap berakhlak mulia, mandiri, kebinekaan global, gotong-royong, bernalar kritis, dan kreatif.		
Jumlah Jam Pelajaran dalam 1 Tahun di Kelas VII		108 JP	

**Mengetahui,
Kepala Sekolah**

..... 20...
Guru PJOK Fase D Kelas VII

(.....)
NIP.

(.....)
NIP.

