



PROGRAM TAHUNAN (PROTA)

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)**

PROGRAM TAHUNAN (PROTA)
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)

Bab	Alur Tujuan Pembelajaran	Materi	Alokasi Waktu
Bab 1 : Permainan Invasi (Bola Basket)	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 ke sasaran (ring basket) dengan teknik yang benar.	Variasi Gerak Spesifik Menembak Bola (Shooting)	
	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	
Bab 2 : Permainan Invasi (Bola Voli)	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	Bermain Bola Voli dengan Peraturan yang Dimodifikasi	

Bab	Alur Tujuan Pembelajaran	Materi	Alokasi Waktu
	servis) serta menunjukkan nilai-nilai kolaborasi dan sportivitas.		
Bab 3 : Permainan Lapangan (Lompat Jauh)	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 4 : Permainan Lapangan (Beladiri Pencak Silat)	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	
Bab 5 : Aktivitas Gerak Berirama	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	Kombinasi dan Rangkaian Aktivitas Gerak Berirama	

Bab	Alur Tujuan Pembelajaran	Materi	Alokasi Waktu
	menampilkan sebuah rangkaian gerak berirama sederhana.		
Bab 6 : Aktivitas Senam	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 spesifik guling ke depan, guling ke belakang, dan guling lenting dengan teknik dasar yang benar dan aman.	Aktivitas Gerak Spesifik Berguling	
Bab 7 : Aktivitas Kebugaran untuk Kesehatan	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	
Bab 8 : Pengembangan Pola Hidup Sehat	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	
Total Alokasi Waktu			

Mengetahui,
Kepala Sekolah

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

.....
NIP.

.....
NIP.