



PROGRAM TAHUNAN (PROTA)

KURIKULUM MERDEKA (*Deep Learning*)

Nama Sekolah :

Nama Penyusun :

NIP :

Mata pelajaran : **Pendidikan Jasmani, Olahraga, Dan Kesehatan (PJOK)**

Fase D, Kelas / Semester : **IX (Sembilan) / 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 : IX (Sembilan) / I (Ganjil) & II (Genap)

Bab	Alur Tujuan Pembelajaran	Materi	Alokasi Waktu
Bab 1 : Permainan Invasi (Permainan Sepak Bola)	Peserta didik mampu menganalisis dan mempraktikkan variasi dan kombinasi gerak spesifik menendang/mengumpan dan menghentikan bola dalam permainan sepak bola.	• Menendang/mengumpan (kaki bagian dalam, punggung kaki)• Menghentikan bola (telapak kaki, kaki bagian dalam)	
	Peserta didik mampu menganalisis dan mempraktikkan variasi dan kombinasi gerak spesifik menggiring, menyundul bola, dan lemparan ke dalam.	• Menggiring bola (dengan kaki bagian dalam dan luar)• Menyundul bola (menggunakan dahi)• Lemparan ke dalam	
	Peserta didik mampu menerapkan variasi dan kombinasi seluruh keterampilan gerak spesifik dalam permainan sepak bola dengan peraturan yang dimodifikasi.	• Bermain sepak bola dengan peraturan yang dimodifikasi	
Bab 2 : Permainan Net (Permainan Bola Voli)	Peserta didik mampu menganalisis dan mempraktikkan variasi gerak spesifik passing bawah dan passing atas dalam permainan bola	• Passing Bawah• Passing Atas	

Bab	Alur Tujuan Pembelajaran	Materi	Alokasi Waktu
	voli.		
	Peserta didik mampu menganalisis dan mempraktikkan variasi gerak spesifik servis bawah, servis atas, dan smes dalam permainan bola voli.	• Servis Bawah • Servis Atas • Smes	
	Peserta didik mampu menganalisis dan mempraktikkan gerak spesifik block/bendungan dan menerapkan seluruh keterampilan dalam permainan bola voli dengan peraturan yang dimodifikasi.	• Block/bendungan • Bermain bola voli dengan peraturan yang dimodifikasi	
Bab 3 : Bela Diri (Taekwondo)	Peserta didik mampu menganalisis dan mempraktikkan variasi gerak spesifik kuda-kuda (seogi), tangkisan (makki), dan pukulan (jireugi) dalam olahraga bela diri Taekwondo.	• Kuda-kuda (Seogi) • Tangkisan (Makki) • Pukulan (Jireugi)	
	Peserta didik mampu menganalisis dan mempraktikkan variasi gerak spesifik tendangan (chagi) dan merangkai kombinasi gerakan dasar menjadi sebuah proyek jurus (poomsae) sederhana.	• Tendangan (Chagi) • Rangkaian jurus (Poomsae) sederhana	
Bab 4 : Aktivitas Senam (Senam Lantai)	Peserta didik mampu menganalisis dan mempraktikkan variasi dan kombinasi gerak	• Sikap Kapal Terbang • Handstand	

Bab	Alur Tujuan Pembelajaran	Materi	Alokasi Waktu
	spesifik sikap kapal terbang (sagittal scale) dan handstand dengan bantuan.		
	Peserta didik mampu menganalisis dan mempraktikkan variasi dan kombinasi gerak spesifik guling depan, lompat harimau, dan merangkainya dengan gerakan dari pertemuan sebelumnya.	• Guling Depan • Lompat Harimau • Rangkaian gerak sederhana	
Bab 5 : Aktivitas Gerak Berirama (Senam Aerobik)	Peserta didik mampu menganalisis dan mempraktikkan variasi dan kombinasi gerak spesifik langkah dasar dan gerakan lengan dalam aktivitas gerak berirama.	• Langkah dasar (Marching, Single Step, Knee Lift) • Gerakan lengan (Arm Curl, Butterfly, Mendorong)	
	Peserta didik mampu merancang dan menampilkan proyek rangkaian gerak (koreografi) senam aerobik sederhana secara berkelompok.	• Merancang dan menampilkan koreografi senam aerobik	
Bab 6 : Aktivitas Kebugaran untuk Kesehatan	Peserta didik mampu menganalisis dan mempraktikkan berbagai bentuk latihan untuk meningkatkan komponen kekuatan otot.	• Latihan kekuatan otot (push-up, sit-up, back-lift, gerobak dorong)	
	Peserta didik mampu menganalisis dan mempraktikkan berbagai bentuk latihan untuk meningkatkan komponen	• Latihan daya tahan (lompat tali, naik turun kursi)	

Bab	Alur Tujuan Pembelajaran	Materi	Alokasi Waktu
	daya tahan otot dan kardiorespiratori.		
	Peserta didik mampu merancang dan mempraktikkan latihan kebugaran dalam bentuk sirkuit training serta melakukan tes pengukuran kebugaran sederhana.	• Latihan sirkuit (Circuit Training) • Pengukuran kebugaran (denyut nadi)	
Bab 7 : Pengembangan Budaya Hidup Sehat	Peserta didik mampu menganalisis konsep P3K, meliputi pengertian, tujuan, macam-macam cedera, dan peralatan P3K.	• Konsep P3K (pengertian, tujuan, jenis cedera, peralatan)	
	Peserta didik mampu mempraktikkan tindakan P3K pada beberapa studi kasus cedera sederhana melalui kegiatan simulasi.	• Praktik dan simulasi P3K (membalut luka, prinsip RICE)	
	Peserta didik mampu menganalisis peran aktivitas jasmani terhadap pencegahan penyakit.	• Peran aktivitas jasmani untuk pencegahan penyakit	
Total Alokasi Waktu			

Mengetahui,
Kepala Sekolah

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

.....
NIP.

.....
NIP.