

ALUR TUJUAN PEMBELAJARAN

PJOK FASE C

Satuan Pendidikan :
Mata Pelajaran : PJOK
Fase : C Kelas 5 dan 6

A. Capaian Pembelajaran Fase

Pada akhir fase C, peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan modifikasi berbagai aktivitas pola gerak dasar dan keterampilan gerak, dilandasi dengan penerapan konsep dan prinsip gerak yang benar, menerapkan konsep dan prinsip aktivitas untuk pengembangan kebugaran jasmani, serta pola perilaku hidup sehat, menunjukkan perilaku tanggung jawab personal dan sosial dalam jangka waktu yang lebih lama secara konsisten, serta meyakini nilai-nilai aktivitas jasmani.

B. CP Berdasarkan Domain/Elemen

| Elemen | Capaian Pembelajaran |
|--------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Keterampilan Gerak | Pada akhir fase C peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan modifikasi berbagai aktivitas pola gerak dasar dan keterampilan gerak berupa permainan dan olahraga, aktivitas senam, aktivitas gerak berirama, dan aktivitas permainan dan olahraga air (kondisional). |
| Pengetahuan Gerak | Pada akhir fase C peserta didik dapat menerapkan konsep dan prinsip modifikasi berbagai aktivitas pola gerak dasar dan keterampilan gerak berupa permainan dan olahraga, aktivitas senam, aktivitas gerak berirama, dan aktivitas permainan dan olahraga air (kondisional). |
| Pemanfaatan Gerak | Pada akhir fase C peserta didik dapat menerapkan konsep dan prinsip serta mempraktikkan aktivitas untuk pengembangan kebugaran jasmani terkait kesehatan (physical fitness related |

| Elemen | Capaian Pembelajaran |
|------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | <p>health), dan prosedur pengukurannya untuk mengetahui status kebugaran pribadi. Pada fase ini, peserta didik juga memiliki pengetahuan pengembangan pola perilaku hidup sehat berupa bahaya merokok, meminum minuman keras, dan menyalahgunakan narkotika, zat-zat aditif (NAPZA) dan obat berbahaya lainnya, serta memiliki pengetahuan dan kemampuan untuk menghindari cedera dan berbagai risiko dalam aktivitas jasmani dan olahraga.</p> |
| <p>Pengembangan Karakter dan Internalisasi Nilai-nilai Gerak</p> | <p>Pada akhir fase C peserta didik terlibat secara aktif dalam proses pembelajaran yang didasari kesadaran personal dan tanggung jawab sosial berupa penggunaan alat dan fasilitas pembelajaran, serta menghargai orang lain. Selain itu peserta didik juga meyakini adanya interaksi sosial melalui aktivitas jasmani.</p> |

C. Alur Tujuan Pembelajaran (ATP)

| Elemen | Tujuan Pembelajaran | Lingkup Materi | Kelas | Smtr |
|--------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|------|
| Keterampilan Gerak | Peserta didik dapat mempraktikkan modifikasi pada berbagai aktivitas pola gerak dasar dan keterampilan gerak dalam permainan dan olahraga. | <ul style="list-style-type: none"> Penerapan modifikasi pada pola gerak dasar seperti berlari, melompat, melempar, menangkap, dan menghindari dalam berbagai permainan seperti sepak bola, bola basket, bulu tangkis, atau voli. | 5 & 6 | 1 |
| | | <ul style="list-style-type: none"> Penerapan modifikasi pada keterampilan gerak dalam aktivitas senam dengan variasi gerakan seperti tari, senam ritmik, atau senam lantai. | 5 & 6 | 1 |
| | | <ul style="list-style-type: none"> Penerapan modifikasi pada keterampilan gerak berirama dalam aktivitas seperti aerobik atau tari berirama. | 5 & 6 | 2 |
| | | <ul style="list-style-type: none"> Penerapan modifikasi pada aktivitas permainan dan olahraga air seperti renang atau bermain di air dengan alat bantu tertentu. | 5 & 6 | 2 |
| | Peserta didik dapat mengembangkan kemampuan dalam mempraktikkan modifikasi tersebut melalui berbagai latihan dan kegiatan dalam satu atau lebih jam pelajaran. | <ul style="list-style-type: none"> Latihan-latihan yang mengarahkan peserta didik untuk mengembangkan kemampuan modifikasi pada berbagai pola gerak dasar dan keterampilan gerak. | 5 & 6 | 1 |
| | | <ul style="list-style-type: none"> Kegiatan praktik dan simulasi yang melibatkan peserta didik dalam menerapkan modifikasi pada aktivitas jasmani, baik secara individu maupun dalam kelompok. | 5 & 6 | 2 |
| | Peserta didik mampu memahami pentingnya modifikasi dalam meningkatkan keberagaman dan inklusivitas dalam aktivitas jasmani, serta dapat menerapkan penyesuaian tersebut dalam berbagai konteks. | <ul style="list-style-type: none"> Pemahaman tentang pentingnya modifikasi dalam memfasilitasi partisipasi dan kemampuan peserta didik dalam aktivitas jasmani. | 5 & 6 | 1 |
| | | <ul style="list-style-type: none"> Penerapan penyesuaian dalam aktivitas jasmani untuk mendukung partisipasi semua peserta didik, termasuk peserta didik dengan kebutuhan khusus atau perbedaan kemampuan. | 5 & 6 | 2 |
| Pengetahuan Gerak | a didik dapat menerapkan konsep dan prinsip modifikasi pada berbagai aktivitas pola gerak dasar dan keterampilan gerak dalam permainan dan olahraga. | <ul style="list-style-type: none"> Pemahaman konsep dan prinsip modifikasi dalam aktivitas jasmani, seperti penggunaan variasi gerakan, adaptasi aturan permainan, atau penyesuaian intensitas dan durasi latihan. | 5 & 6 | 1 |
| | | <ul style="list-style-type: none"> Penerapan konsep dan prinsip modifikasi pada berbagai pola gerak dasar seperti berlari, melompat, melempar, menangkap, dan menghindari dalam berbagai permainan seperti sepak bola, bola basket, bulu tangkis, atau voli. | 5 & 6 | 1 |

| Elemen | Tujuan Pembelajaran | Lingkup Materi | Kelas | Smtr | |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|---|
| | | <ul style="list-style-type: none"> Penerapan konsep dan prinsip modifikasi pada keterampilan gerak dalam aktivitas senam dengan variasi gerakan seperti tari, senam ritmik, atau senam lantai. | 5 & 6 | 1 | |
| | | <ul style="list-style-type: none"> Penerapan konsep dan prinsip modifikasi pada keterampilan gerak berirama dalam aktivitas seperti aerobik atau tari berirama. | 5 & 6 | 2 | |
| | | <ul style="list-style-type: none"> Penerapan konsep dan prinsip modifikasi pada aktivitas permainan dan olahraga air seperti renang atau bermain di air dengan alat bantu tertentu. | 5 & 6 | 2 | |
| | Peserta didik dapat mengembangkan pemahaman dan keterampilan dalam menerapkan konsep dan prinsip modifikasi melalui berbagai latihan dan kegiatan dalam satu atau lebih jam pelajaran. | <ul style="list-style-type: none"> Latihan-latihan yang melibatkan peserta didik dalam menerapkan konsep dan prinsip modifikasi pada berbagai pola gerak dasar dan keterampilan gerak. | 5 & 6 | 1 | |
| | | <ul style="list-style-type: none"> Kegiatan praktik dan simulasi yang mengarahkan peserta didik untuk mengembangkan pemahaman dan keterampilan menerapkan konsep dan prinsip modifikasi dalam aktivitas jasmani. | 5 & 6 | 1 | |
| | Peserta didik mampu mengaplikasikan konsep dan prinsip modifikasi pada berbagai konteks aktivitas jasmani dan memahami manfaatnya dalam meningkatkan keberagaman, inklusivitas, dan pengalaman belajar. | <ul style="list-style-type: none"> Pemahaman tentang manfaat konsep dan prinsip modifikasi dalam memfasilitasi partisipasi semua peserta didik, termasuk peserta didik dengan kebutuhan khusus atau perbedaan kemampuan. | 5 & 6 | 2 | |
| | | <ul style="list-style-type: none"> Penerapan konsep dan prinsip modifikasi dalam aktivitas jasmani untuk menciptakan pengalaman belajar yang inklusif, menarik, dan bervariasi bagi peserta didik dengan latar belakang, kemampuan, dan minat yang berbeda-beda. | 5 & 6 | 2 | |
| | Pemanfaatan Gerak | Peserta didik dapat menerapkan konsep dan prinsip serta mempraktikkan aktivitas untuk pengembangan kebugaran jasmani terkait kesehatan. | <ul style="list-style-type: none"> Pemahaman konsep dan prinsip pengembangan kebugaran jasmani terkait kesehatan, seperti latihan kardiovaskular, kekuatan otot, fleksibilitas, dan daya tahan. | 5 & 6 | 1 |
| | | | <ul style="list-style-type: none"> Penerapan aktivitas latihan kebugaran jasmani yang melibatkan gerakan seperti berlari, bersepeda, berenang, atau senam aerobik. | 5 & 6 | 1 |
| <ul style="list-style-type: none"> Pemahaman dan penerapan prosedur pengukuran kebugaran jasmani, seperti tes jantung, tes kekuatan otot, dan tes fleksibilitas. | | 5 & 6 | 1 | | |

| Elemen | Tujuan Pembelajaran | Lingkup Materi | Kelas | Smtr |
|-----------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-------|
| | Peserta didik memiliki pengetahuan tentang bahaya merokok, meminum minuman keras, dan menyalahgunakan narkotika, zat-zat aditif (NAPZA) dan obat berbahaya lainnya, serta memiliki kemampuan untuk menghindarinya. | <ul style="list-style-type: none"> • Penjelasan tentang dampak negatif merokok, meminum minuman keras, dan penyalahgunaan narkotika, NAPZA, dan obat berbahaya lainnya terhadap kesehatan dan kebugaran jasmani. | 5 & 6 | 1 |
| | | <ul style="list-style-type: none"> • Pemahaman tentang strategi dan tindakan untuk menghindari terlibat dalam perilaku tersebut, seperti membangun kesadaran diri, menolak tekanan dari teman sebaya, dan mencari dukungan dari orang dewasa. | 5 & 6 | 1 |
| | Peserta didik memiliki pengetahuan tentang risiko dan langkah-langkah pencegahan cedera dan berbagai risiko dalam aktivitas jasmani dan olahraga. | <ul style="list-style-type: none"> • Identifikasi berbagai risiko dan faktor pemicu cedera dalam aktivitas jasmani dan olahraga, seperti ketidaksesuaian perlengkapan, kondisi cuaca, atau latihan yang tidak adekuat. | 5 & 6 | 2 |
| | | <ul style="list-style-type: none"> • Pengetahuan tentang langkah-langkah pencegahan cedera, seperti pemanasan dan pendinginan yang tepat, penggunaan perlengkapan pelindung, atau pemahaman teknik dan gerakan yang benar dalam berbagai aktivitas jasmani dan olahraga. | 5 & 6 | 2 |
| | Peserta didik memiliki pemahaman dan menerapkan pola perilaku hidup sehat, termasuk pemilihan makanan bergizi dan mengatur waktu istirahat. | <ul style="list-style-type: none"> • Pemahaman tentang kebutuhan gizi dan pilihan makanan sehat yang dapat mendukung kebugaran jasmani, seperti mengonsumsi makanan yang kaya serat, protein, dan vitamin. | 5 & 6 | 2 |
| | | <ul style="list-style-type: none"> • Pemahaman tentang pentingnya istirahat yang cukup dalam menjaga kebugaran jasmani, seperti tidur yang berkualitas dan mengatur waktu istirahat dalam rutinitas harian. | 5 & 6 | 2 |
| Pengembangan Karakter dan Internalisasi Nilai-nilai Gerak | Peserta didik terlibat secara aktif dalam proses pembelajaran berdasarkan kesadaran personal dan tanggung jawab sosial. | <ul style="list-style-type: none"> • Pemahaman pentingnya kesadaran personal dan tanggung jawab sosial dalam proses pembelajaran. | 5 & 6 | 1 & 2 |
| | | <ul style="list-style-type: none"> • Mengenali peran dan tanggung jawab mereka sebagai peserta didik dalam lingkungan pembelajaran, seperti penggunaan alat dan fasilitas pembelajaran dengan bertanggung jawab. | 5 & 6 | 1 & 2 |
| | | <ul style="list-style-type: none"> • Mempelajari nilai-nilai etika dan menghargai orang lain dalam interaksi sosial di lingkungan pembelajaran, seperti menghormati pendapat dan perbedaan orang lain, serta bekerja sama secara konstruktif dalam tim atau kelompok. | 5 & 6 | 1 & 2 |

| Elemen | Tujuan Pembelajaran | Lingkup Materi | Kelas | Smtr |
|--------|---------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-------|
| | Peserta didik meyakini adanya interaksi sosial melalui aktivitas jasmani. | <ul style="list-style-type: none"> • Pemahaman tentang pentingnya interaksi sosial dalam aktivitas jasmani dan olahraga, seperti bekerja sama dalam tim, berbagi peran, dan membangun komunikasi yang efektif. | 5 & 6 | 1 & 2 |
| | | <ul style="list-style-type: none"> • mempraktikkan interaksi sosial melalui aktivitas jasmani, seperti bermain dalam tim, berlatih dengan pasangan atau kelompok, atau memimpin dan mengikuti instruksi dalam aktivitas gerak. | 5 & 6 | 1 & 2 |
| | | <ul style="list-style-type: none"> • Memahami dampak positif interaksi sosial dalam aktivitas jasmani terhadap kesehatan dan kesejahteraan sosial, seperti membangun hubungan yang baik, meningkatkan kepercayaan diri, dan mempromosikan sikap inklusif dan saling mendukung. | 5 & 6 | 1 & 2 |