# ALUR TUJUAN PEMBELAJARAN MATA PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI, OLAHRAGA, DAN KESEHATAN FASE E (KELAS X)

#### **RASIONAL**

Rasional Alur Tujuan Pembelajaran adalah rangkaian tujuan yang disusun secara logis menurut ururtan pembelajaran sejak awal hingga akhir suatu fase. Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan dilaksanakan dengan menggunakan berbagai pendekatan, model, strategi, metode, gaya, dan teknik sesuai dengan karakteristik tugas gerak, peserta didik, dan lingkungan belajar. Semua itu diarahkan untuk meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan seluruh ranah (keterampilan, pengetahuan, dan sikap) setiap peserta didik dengan menekankan pada kualitas kebugaran jasmani dan pembendaharaan gerak. Alur Tujuan Pembelajaran disusun berdasarkan metode pengurutan dari konten paling mudah ke konten paling sulit. Penyusunan Alur Tujuan Pembelajaran dilakukan berdasarkan pengalaman peserta didik pada fase E.

### CAPAIAN PEMBELAJARAN

Pada akhir fase ini, peserta didik dapat menunjukkan kemampuan berbagai aktivitas jasmani dan olahraga sebagai hasil evaluasi pengetahuan yang benar, mengevaluasi dan mempraktikkan latihan pengembangan kebugaran jasmani terkait kesehatan (*physical fittness related health*) dan kebugaran jasmani terkait keterampilan (*physical fittness related skills*), menunjukkan perilaku dalam memimpin kelompok kecil untuk melakukan perubahan positif, selain itu juga dapat mengevaluasi sikap dan kebiasaan sebagai individu yang sehat dan aktif.

### ELEMEN KETERAMPILAN GERAK

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

## Sub Elemen Keterampilan Gerak Permainan dan Olahraga Pilihan

Mempraktikkan hasil evaluasi permainan sebenarnya dengan menggunakan yang mengarah pada penguasaan keterampilan permainan (sederhana, invasi, net, lapangan) dan keterampilan olahraga (beladiri, atletik, tradisional).

Alur Tujuan Pembelajaran	Kata frasa Kunci/Topik konten dan Penjelasan Singkat	Indikator Penilaian	Profil Pelajar Pancasila	Prakiraan Jam	Glosarium
--------------------------	--	---------------------	-----------------------------	------------------	-----------

1.	Mempraktikkan hasil evalurasi (*):  1.1 Permainan sepak bola: menendang/mengoper, menghentikan, menggiring, menyundul, dan melempar bola ke	Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan hasil evaluasi keterampilan gerak menendang/mengoper, menghentikan, menggiring,	Melakukan hasil evaluasi keterampilan gerak menendang/ mengoper, menghenti-kan, menggiring, dan menyundul bola	Profil Pelajar Pancasila yang dikembangkan dalam dalam Fase ini adalah dimensi Mandiri dan Gotong Royong.	9 – 27 JP	Profil Pelajar     Pancasila adalah     tujuan besar (atau     bahkan misi) yang     ingin diwujudkan     melalui sistem     pendidikan. Profil     lulusan, dalam     konteks ini adalah
	dalam. Î	dan menyundul bola permainan sepak bola dengan benar.	permainan sepak bola.  • Melakukan hasil evaluasi keterampilan gerak permainan sepak bola dalam bentuk permainan yang sederhana dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasikan.			Profil Pelajar Pancasila, merupakan jawaban dari pertanyaan penting: "Karakter serta kemampuan esensial apa yang perlu dipelajari dan dikembangkan terus-menerus oleh setiap individu warga negara Indonesia, sejak pendidikan anak usia dini hingga mereka menamatkan sekolah menengah

1.2 Permainan bola basket: melempar/mengoper, menangkap, menggiring, menembak, rebound, dan pivot.	Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan hasil evaluasi keterampilan gerak melempar/ mengoper, menangkap, menggiring, menembak, rebound, dan pivot permainan bola basket dengan benar.	<ul> <li>Melakukan hasil         evaluasi keterampilan         gerak melempar/         mengoper, menangkap,         menembak, rebound,         dan pivot permainan         bola basket.</li> <li>Melakukan hasil         evaluasi keterampilan         gerak permainan bola         basket dalam bentuk         permainan yang         sederhana dengan         menggunakan         peraturan yang         dimodifikasikan.</li> </ul>	atas?"  • Keterampilan gerak adalah gerakan-gerakan dasar dalam olahraga yang dilakukan dengan satu teknik, kemudian gerakan yang dilakukan secara efektif dan efisien untuk dapat menghasilkan hasil yang maksimal. Untuk menjadi seorang olahragawan diperlukan keterampilan gerak yang baik agar dapat mencapai prestasi.
--	---	--	--

2. Mempraktikkan hasil evaluasi keterampilan gerak dalar (*):  2.1 Permainan bola voli:     passing bawah,     passing atas, servis     bawah, servis atas,     smash, dan block/     bendungan.  Pada akhir fase ini peserta     didik dapat menunjukkan     kemampuan dalam     mempraktikkan hasil evaluasi     keterampilan gerak dalar     didik dapat menunjukkan     kemampuan dalam     mempraktikkan hasil evaluasi     keterampilan gerak dalar     didik dapat menunjukkan     kemampuan dalam     mempraktikkan hasil evaluasi     keterampilan gerak dalar     didik dapat menunjukkan     kemampuan dalam     mempraktikkan hasil evaluasi     keterampilan gerak dalar     didik dapat menunjukkan     kemampuan dalam     mempraktikkan hasil evaluasi     keterampilan gerak passing     bawah, passing atas, servis     bawah, servis atas, smash,     dan block/bendungan     permainan bola voli dengan     benar.	<ul> <li>Melakukan hasil         evaluasi keterampilan         gerak passing bawah,         passing atas, servis         bawah, servis atas,         smash, dan block/         bendungan permainan         bola voli.</li> <li>Melakukan hasil         evaluasi keterampilan         gerak permainan bola         voli dalam bentuk         permainan yang         sederhana dengan         menggunakan         peraturan yang         dimodifikasikan.</li> </ul>	Permainan Net (Net/Wall Games) adalah permainan tim atau indvidu dimana skor didapat apabila mampu memberikan bola atau proyektil sejenis jatuh pada lapangan lawan agar tidak bisa dikembalikan dengan jalan melewatkan bola melalui net dengan tinggi tertentu. Permainan ini mensyaratkan untuk memanupulasi bola atau proyektil sejenis untuk ditempatkan pada lapangan kosong lawan yang menggunaka kekuatan dan akurasi yang baik disamping harus mampu menjaga lapangannya sendiri dari datangnya bola dari lawan.
--	--	---

_							
	2.2 Permainan bulu tangkis: memegang raket, posisi berdiri/ stance, gerakan kaki/ footwork, servis panjang, servis pendek, pukulan forehand, pukulan backhand, dan pukulan smes.	Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan hasil evaluasi keterampilan gerak memegang raket, posisi berdiri/stance, gerakan kaki/footwork, servis panjang, servis pendek, pukulan forehand, pukulan backhand, dan pukulan smes permainan bulu tangkis dengan benar.	•	Melakukan hasil evaluasi keterampilan gerak memegang raket, posisi berdiri/stance, gerakan kaki/ footwork, servis panjang, servis pendek, pukulan forehand, pukulan backhand, dan pukulan smes permainan bulu tangkis. Melakukan hasil evaluasi keterampilan gerak permainan bulu tangkis dalam bentuk permainan yang sederhana dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasikan.			
- 1		i e		ummoumnasinam.	I	I	- 1

2.3 Permainan tenis meja: memegang bet, posisi berdiri/stance, gerakan kaki/foot-work, servis forehand, servis backhand, pukulan forehand, dan smes	Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan hasil evaluasi keterampilan gerak memegang bet, posisi berdiri/stance, gerakan kaki/footwork, servis forehand, servis backhand, pukulan	•	Melakukan hasil evaluasi keterampilan gerak memegang bet, posisi berdiri/stance, gerakan kaki/footwork, servis forehand, servis backhand, pukulan forehand, dan smes		
kaki/foot-work, servis forehand, servis backhand, pukulan	keterampilan gerak memegang bet, posisi berdiri/stance, gerakan kaki/	•	gerakan kaki/footwork, servis forehand, servis backhand, pukulan		
		1	dimodifikasikan.		

3.	lapangan (*):	aluasi keterampilan gerak dalai		9 – 27 JP	Permainan lapangan (Striking/Ffielding Games) adalah
	3.1 Permainan rounders: melempar/mengoper bola, menangkap, memukul bola, berlari ke tiang hinggap, dan mematikan lawan.	Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan hasil evaluasi keterampilan gerak melempar/mengoper bola, menangkap, memukul bola, berlari ke tiang hinggap, dan mematikan lawan permainan rounders dengan benar.	<ul> <li>Melakukan hasil         evaluasi keterampilan         gerak melempar/         mengoper bola,         menangkap, memukul         bola, berlari ke tiang         hinggap, dan         mematikan lawan         permainan kasti.</li> <li>Melakukan hasil         evaluasi keterampilan         gerak permainan kasti         dalam bentuk         permainan yang         sederhana dengan         menggunakan         peraturan yang         dimodifikasikan.</li> </ul>		permainan tim yang cara mendapatkan skornya dengan cara memukul sebuah bola atau proyektil sejenis untuk ditempatkan pada tempat tertentu atau agar tidak tertangkap oleh pemain jaga, sehingga si pemukul dapat berlari menuju pada daerah aman atau bahkan mampu melewati keliling ke beberapa daerah aman dan kembali ke tempat semula. Permainan ini mensyaratkan kemampuan kecepatan reaksi memukul bola yang bergerak dari pelempar untuk dipukul dalam.

_		-	_		 	·
	3.2 Permainan bisbol:	Pada akhir fase ini peserta	•	Melakukan hasil		
	melempar/mengoper	didik dapat menunjukkan		evaluasi keterampilan		
	bola, menangkap,	kemampuan dalam		gerak melempar/		
	memukul bola, berlari	mempraktikkan hasil evaluasi		mengoper bola,		
	ke tiang hinggap, dan	keterampilan gerak		menangkap, memukul		
	mematikan lawan.	melempar/mengoper bola,		bola, berlari ke <i>base</i> ,		
		menangkap, memukul bola,		dan mematikan lawan		
		berlari ke <i>base</i> , dan		permainan bisbol.		
		mematikan lawan permainan	•	Melakukan hasil		
		bisbol dengan benar.		evaluasi keterampilan		
				gerak permainan bisbol		
				dalam bentuk		
				permainan yang		
				sederhana dengan		
				menggunakan		
				peraturan yang		
				dimodifikasikan.		

	3.3 Permainan sofbol:     melempar/mengoper     bola, menangkap,     memukul bola, berlari     ke <i>base</i> , dan     mematikan lawan.	Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan hasil evaluasi keterampilan gerak melempar/mengoper bola, menangkap, memukul bola, berlari ke <i>base</i> , dan mematikan lawan permainan sofbol dengan benar.	•	Melakukan hasil evaluasi keterampilan gerak melempar/ mengoper bola, menangkap, memukul bola, berlari ke base, dan mematikan lawan permainan sofbol. Melakukan hasil evaluasi keterampilan gerak permainan sofbol dalam bentuk permainan yang sederhana dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasikan.		
4.	4. Mempraktikkan hasil evaluasi keterampilan gerak dalam berbagai olahraga beladiri (**):				9 – 12 JP	

kuda-kuda, pola langkah, pukulan, tendangan, tangkisan, elakan, dan hindaran.	Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan hasil evaluasi keterampilan gerak kuda-kuda, pola langkah, pukulan, tendangan, tangkisan, elakan, dan hindaran pencak silat dengan benar.	•	Melakukan hasil evaluasi keterampilan gerak kuda-kuda, pola langkah, pukulan, tendangan, tangkisan, elakan, dan hindaran beladiri pencak silat. Melakukan hasil evaluasi keterampilan gerak beladiri pencak silat dalam bentuk rangkaian yang sederhana.		
pukulan, tendangan, tangkisan, kihon, kata, dan komite.	Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan hasil evaluasi keterampilan gerak kuda-kuda, pukulan, tendangan, tangkisan, kihon, kata, dan komite karate dengan benar.	•	Melakukan hasil evaluasi keterampilan gerak kuda-kuda, pukulan, tendangan, tangkisan, kihon, kata, dan komite beladiri karate. Melakukan hasil evaluasi keterampilan gerak beladiri karate dalam bentuk rangkaian yang sederhana.		

5.	4.3 Taekwondo:    kuda-kuda, pukulan,    tendangan, tangkisan,    dan sabetan.  Mempraktikkan hasil eya	Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan hasil evaluasi keterampilan gerak kuda-kuda, pukulan, tendangan, tangkisan, dan sabetan taekwondo dengan benar.	•	Melakukan hasil evaluasi keterampilan gerak kuda-kuda, pukulan, tendangan, tangkisan, dan sabetan beladiri taekwondo. Melakukan hasil evaluasi keterampilan gerak beladiri taekwondo dalam bentuk rangkaian yang sederhana.	6 – 24	
3.	atletik (*):  5.1 Jalan cepat: <i>start</i> ,     gerakan jalan cepat,     dan memasuki garis <i>finis</i> .	Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan hasil evaluasi keterampilan gerak <i>start</i> , gerakan jalan cepat, dan memasuki garis <i>finis</i> jalan cepat dengan benar.	•	Melakukan hasil evaluasi keterampilan gerak start, gerakan jalan cepat, dan memasuki garis finis jalan cepat. Melakukan hasil evaluasi keterampilan gerak jalan cepat dalam bentuk perlombaan yang sederhana dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasikan.	JP	

start, gerakan lari jarak pendek, dan memasuki garis finis.	Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan hasil evaluasi keterampilan gerak <i>start</i> , gerakan lari jarak pendek, dan memasuki garis <i>finis</i> lari jarak pendek dengan benar.	•	Melakukan hasil evaluasi keterampilan gerak <i>start</i> , gerakan lari jarak pendek, dan memasuki garis <i>finis</i> lari jarak pendek. Melakukan hasil evaluasi keterampilan gerak lari jarak pendek menempuh jarak 50 meter dalam bentuk perlombaan yang sederhana dengan menggunakan		

lompat jauh dengan benar.  evaluasi keterampilan gerak lompat jauh dalam bentuk perlombaan yang sederhana dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasikan.	keterampilan tolakan/tump di udara, dan	evaluasi keterampilan gerak awalan, tolakan/ tumpuan, melayang di udara, dan mendarat lompat jauh.  • Melakukan hasil evaluasi keterampilan gerak awalan, an, melayang tendarat ngan benar.  • Melakukan hasil evaluasi keterampilan gerak lompat jauh dalam bentuk perlombaan yang sederhana dengan menggunakan peraturan yang
--	---	---

5.4 Tolak peluru:     memegang peluru,     awalan, menolak     peluru, dan gerak     lanjutan tolak peluru.	Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan hasil evaluasi keterampilan gerak memegang peluru, awalan, menolak peluru, dan gerak lanjutan tolak peluru tolak peluru dengan benar.	<ul> <li>Melakukan hasil evaluasi keterampilan gerak memegang peluru, awalan, menolak peluru, dan gerak lanjutan tolak peluru.</li> <li>Melakukan hasil evaluasi keterampilan gerak tolak peluru dalam bentuk perlombaan yang sederhana dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasikan.</li> </ul>		
. Mempraktikkan hasil evaluasi keterampilan gerak dalam berbagai olahraga tradisional (**):		9 – 12 JP		

6.1 Permainan sepak takraw: menyepak/	Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan	•	Melakukan hasil evaluasi keterampilan		
menendang,	kemampuan dalam		gerak menyepak/		
mengumpan, menyundul, melempar	mempraktikkan hasil evaluasi keterampilan gerak		menendang, meng-umpan,		
bola, dan smes.	menyepak/menendang, mengumpan, menyundul,		menyundul, melempar bola, dan smes		
	melempar bola, dan smes		permainan sepak		
	permainan sepak takraw dengan benar.	•	takraw. Melakukan hasil		
			evaluasi keterampilan gerak permainan sepak		
			takraw dalam bentuk		
			permainan yang sederhana dengan		
			menggunakan		
			peraturan yang dimodifikasikan.		

6.2 Permainan tradisional anak-anak Indonesia: permainan egrang, balap karung, mendorong ban, bakiak atau sandal raksasa, dan lain-lain.	Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan hasil evaluasi keterampilan gerak permainan egrang, balap karung, mendorong ban, bakiak atau sandal raksasa permainan tradisional anak-anak Indonesia dengan benar.	<ul> <li>Melakukan hasil evaluasi keterampilan gerak permainan egrang, balap karung, mendorong ban, bakiak atau sandal raksasa permainan tradisional anak-anak Indonesia.</li> <li>Melakukan hasil evaluasi keterampilan gerak permainan tradisional anak-anak Indonesia dalam bentuk permainan yang sederhana dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasikan.</li> </ul>			
	Sub Elemen Keteram	pilan Gerak Aktivitas Gera	ık Berirama		
Mempraktikkan hasil evaluasi ke tanpa/dengan musik sebagai pem			langkah dan ayun	nan lengan me	engikuti irama (ketukan)
Mempraktikkan variasi dan kombinasi gerak berbentuk rangkaian langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) tanpa/dengan musik sebagai pembentuk gerak	Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan hasil evaluasi keterampilan variasi dan	Melakukan hasil evaluasi keterampilan variasi dan kombinasi gerak berbentuk rangkaian langkah dan ayunan lengan	Profil Pelajar Pancasila yang dikembangkan dalam dalam Fase ini adalah dimensi Mandiri	6 – 9 JP	

pemanasan dalam aktivitas gerak berirama.	kombinasi gerak berbentuk rangkaian langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) tanpa/ dengan musik sebagai pembentuk gerak pemanasan dalam aktivitas gerak berirama dengan benar.	mengikuti irama (ketukan) tanpa/ dengan musik sebagai pembentuk gerak pemanasan dalam aktivitas gerak berirama.  • Melakukan hasil evaluasi keterampilan variasi dan kombinasi rangkaian langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) tanpa/dengan musik sebagai pembentuk gerak pemanasan dalam aktivitas gerak berirama dalam bentuk rangkaian yang sederhana.	dan Gotong Royong.		
	Sub Elemen Ket	terampilan Gerak Aktivitas	Senam		
Mempraktikkan hasil evaluasi ke	eterampilan berbagai gerak domi	nan senam lantai.			
Mempraktikkan hasil evaluasi keterampilan berbagai gerak dominan senam lantai.	Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan hasil evaluasi	Melakukan hasil evaluasi keterampilan berbagai gerak dominan	Profil Pelajar Pancasila yang dikembangkan dalam dalam	6-9 JP	

	keterampilan berbagai gerak dominan keseimbangan, guling depan, guling belakang, dan guling lenting senam lantai dengan benar.	•	keseimbangan, guling depan, guling belakang, dan guling lenting senam lantai.  Melakukan hasil evaluasi keterampilan rangkaian gerak keseimbangan, guling depan, guling belakang, dan guling lenting senam lantai secara individual, atau berkelompok dalam bentuk rangkaian yang sederhana.	Fase ini adalah dimensi Mandiri dan Gotong Royong.		
Sub Elemen Keterampilan Gerak Aktivitas Permainan dan Olahraga Air (Pilihan)  Mempraktikkan hasil evaluasi keterampilan gerak salah satu gaya renang serta bentuk-bentuk keselamatan penyelamatan dan keselamatan di air dengan koordinasi yang baik.						
Mempraktikkan hasil evaluasi keterampilan gerak gerakan kaki, gerakan lengan, pengambilan napas, dan koordinasi gerakan renang gaya dada serta bentuk-bentuk keselamatan penyelamatan dan keselamatan di air dengan koordinasi yang baik.	Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan hasil evaluasi gerak keterampilan renang gaya dada menempuh jarak 25 meter, serta bentuk-bentuk keselamatan penyelamatan dan keselamatan di air dengan koordinasi yang baik.	•	Melakukan hasil evaluasi keterampilan gerak gerakan kaki, gerakan lengan, pengambilan napas, dan koordinasi gerakan renang gaya dada. Melakukan hasil evaluasi keterampilan gerak renang gaya dada	Profil Pelajar Pancasila yang dikembangkan dalam dalam Fase ini adalah dimensi Mandiri dan Gotong Royong.	6-9 JP	

1. Mengevaluasi keterampilan gerak dalam berbagai permainan invasi (*):	Profil Pelajar Pancasila yang dikembangkan dalam dalam Fase ini adalah dimensi Mandiri dan Gotong Royong.	9 – 27 JP	Pengetahuan gerak: cara untuk mengembangkan ilmu pengetahuan agar bermanfaat bagi semua makhluk hidup. Selain itu keterampilan ilmu pengetahuan tersebut berfungi untuk menyempurnakan atau memperbaiki serta mengembangkan ilmu pengtahuan yang sudah diteliti maupun ditemukan sebelumnya.
---	---	--------------	--

Menjelaskan cara     melakukan hasil     evaluasi keterampilan
gerak menendang/
mengoper,
menghenti-kan,
menggiring,
menyundul, dan
melempar bola ke
dalam permainan sepak
bola.

1.2 Permainan bola basket: melempar/ mengoper, menangkap, menggiring, menembak, rebound, dan pivot.	Pada akhir fase ini peserta didik dapat mengevaluasi keterampilan gerak melempar/mengoper, menangkap, menggiring, menembak, <i>rebound</i> , dan pivot permainan bola basket dengan benar.	Mengidentifikasi hasil evaluasi keterampilan gerak melempar/ mengoper, menangkap, menggiring, menembak, rebound, dan pivot permainan bola basket.      Menjelaskan hasil evaluasi keterampilan gerak melempar/ mengoper, menangkap, menggiring, menembak, rebound, dan pivot permainan bola basket.      Menjelaskan cara melakukan hasil evaluasi keterampilan gerak melempar/ mengoper, menangkap, menggiring, menembak, rebound, dan pivot permainan gerak melempar/ mengoper, menangkap, menggiring, menembak, rebound, dan pivot permainan
		dan pivot permainan bola basket.

1.3 Permainan bola tangan: melempar/ mengoper, menangkap, meng-giring, menembak, <i>rebound</i> , dan pivot.  Pada akhir fase ini peserta didik dapat mengevaluasi keterampilan gerak melempar/ mengoper, menangkap, mengegiring, menembak, <i>rebound</i> , dan pivot permainan bola tangan dengan benar.	Mengidentifikasi hasil evaluasi keterampilan gerak melempar/ mengoper, menangkap, menggiring, menembak, rebound, dan pivot permainan bola basket.      Menjelaskan hasil evaluasi keterampilan gerak melempar/ mengoper, menangkap, menggiring, menembak, rebound, dan pivot permainan bola basket.      Menjelaskan cara melakukan hasil evaluasi keterampilan gerak melempar/ mengoper, menangkap, mengisiring, menembak, rebound, dan pivot permainan bola basket.  Menjelaskan cara melakukan hasil evaluasi keterampilan gerak melempar/ mengoper, menangkap, menggiring, menembak, rebound, dan pivot permainan bola basket.
2. Mengevaluasi keterampilan gerak dalam berbagai permai	inan net (*):   9 - 27   JP

2.1 Permainan bola voli:  passing bawah, passing atas, servis bawah, servis atas, smash, dan block/ bendungan.	Pada akhir fase ini peserta didik mengevaluasi keterampilan gerak passing bawah, passing atas, servis bawah, servis atas, smash, dan block/bendungan permainan bola voli dengan benar.	<ul> <li>Mengidentifikasi hasil evaluasi keterampilan gerak passing bawah, passing atas, servis bawah, servis atas, smash, dan block/bendungan permainan bola basket.</li> <li>Menjelaskan hasil evaluasi keterampilan gerak passing bawah, passing atas, servis bawah, servis atas, smash, dan block/bendungan permainan bola basket.</li> <li>Menjelaskan cara melakukan hasil evaluasi keterampilan gerak passing bawah, passing atas, servis bawah, servis atas, smash, dan block/bendungan permainan gerak passing bawah, passing atas, servis bawah, servis atas, smash, dan block/bendungan permainan</li> </ul>	
		bola basket.	

2.2 Permainan bulu tangkis: memegang raket, posisi berdiri/ stance, gerakan kaki/ footwork, servis panjang, servis pendek, pukulan forehand, pukulan backhand, dan pukulan smes.	Pada akhir fase ini peserta didik dapat mengevaluasi keterampilan gerak memegang raket, posisi berdiri/stance, gerakan kaki/footwork, servis panjang, servis pendek, pukulan forehand, pukulan backhand, dan pukulan smes permainan bulu tangkis dengan benar.	•	Mengidentifikasi hasil evaluasi keterampilan gerak memegang raket, posisi berdiri/stance, gerakan kaki/footwork, servis panjang, servis pendek, pukulan forehand, pukulan backhand, dan pukulan smes permainan bulu tangkis.  Menjelaskan hasil evaluasi keterampilan gerak memegang raket, posisi berdiri/stance, gerakan kaki/ootwork, servis panjang, servis pendek, pukulan forehand, pukulan backhand, dan pukulan smes permainan bulu tangkis.			
--	--	---	--	--	--	--

Menjelaskan cara     melakukan hasil     evaluasi keterampilan     gerak memegang raket,     posisi berdiri/stance,     gerakan kaki/footwork,     servis panjang, servis     pendek, pukulan     forehand, pukulan	
backhand, dan pukulan smes permainan bulu tangkis.	

2.3 Permainan tenis meja:     memegang bet, posisi     berdiri/stance, gerakan     kaki/footwork, servis     forehand, servis     back-hand, pukulan     fore-hand, pukulan     back-hand, dan smes.	Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mengevaluasi keterampilan gerak memegang bet, posisi berdiri/ stance, gerakan kaki/foot-work, servis forehand, servis backhand, pukulan forehand, pukulan backhand, dan smes permainan tenis meja dengan benar.	<ul> <li>Mengidentifikasi hasil         evaluasi keterampilan         gerak memegang bet,         posisi berdiri/stance,         gerakan kaki/footwork,         servis forehand, servis         backhand, pukulan         forehand, pukulan         backhand, dan smes         permainan tenis meja.</li> <li>Menjelaskan hasil         evaluasi keterampilan         gerak memegang bet,         posisi berdiri/stance,         gerakan kaki/footwork,         servis forehand, servis         backhand, pukulan         forehand, pukulan         forehand, pukulan         backhand, dan smes         permainan tenis meja.</li> </ul>
--	---	---

Menjelaskan cara melakukan hasil evaluasi keterampilan gerak memegang bet, posisi berdiri/stance, gerakan kaki/footwork, servis forehand, servis backhand, pukulan forehand, pukulan backhand, dan smes		
permainan tenis meja.  3. Mengevaluasi keterampilan gerak dalam berbagai permainan lapangan (*):	9 – 27 JP	

3.1 Permainan rounders:	Pada akhir fase ini peserta		Mengidentifikasi hasil		
melempar/mengoper	didik dapat menunjukkan		evaluasi keterampilan		
1 - 1			- 1		
bola, menangkap,	kemampuan dalam		gerak melempar/		
memukul bola, berlari	mengevaluasi keterampilan		mengoper bola,		
ke tiang hinggap, dan	gerak melempar/mengoper		menangkap, memukul		
mematikan lawan.	bola, menangkap, memukul		bola, berlari ke tiang		
	bola, berlari ke tiang hinggap,		hinggap, dan		
	dan mematikan lawan		mematikan lawan		
	permainan rounders dengan		permainan rounders.		
	benar.	•	Menjelaskan hasil		
			evaluasi keterampilan		
			gerak		
			melempar/meng-oper		
			bola, menangkap,		
			memukul bola, berlari		
			ke tiang hinggap, dan		
			mematikan lawan		
			permainan rounders.		
		•	Menjelaskan cara		
			melakukan hasil		
			evaluasi keterampilan		
			gerak melempar/		
			mengoper bola,		
			menangkap, memukul		
			bola, berlari ke tiang		
			hinggap, dan		
			mematikan lawan		
			permainan rounders.		

3.3 Permainan bisbol: melempar/mengoper bola, menangkap, memukul bola, berlari ke <i>base</i> , dan mematikan lawan.	Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mengevaluasi keterampilan gerak melempar/mengoper bola, menangkap, memukul bola, berlari ke <i>base</i> , dan mematikan lawan permainan bisbol dengan benar.	<ul> <li>Mengidentifikasi hasil evaluasi keterampilan gerak melempar/ mengoper bola, menangkap, memukul bola, berlari ke base, dan mematikan lawan permainan bisbol.</li> <li>Menjelaskan hasil evaluasi keterampilan gerak melempar/ mengoper bola, menangkap, memukul bola, berlari ke base, dan mematikan lawan permainan bisbol.</li> <li>Menjelaskan cara melakukan hasil evaluasi keterampilan gerak melempar/ mengoper bola, menangkap, memukul bola, berlari ke base, dan mematikan lawan permainan bisbol.</li> </ul>
--	--	--

bola, menangkap, memukul bola, berlari ke <i>base</i> , dan mematikan lawan.	Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mengevaluasi keterampilan gerak melempar/mengoper bola, menangkap, memukul bola, berlari ke base, dan mematikan lawan permainan sofbol dengan benar.	<ul> <li>Mengidentifikasi hasil evaluasi keterampilan gerak melempar/ mengoper bola, menangkap, memukul bola, berlari ke base, dan mematikan lawan permainan sofbol.</li> <li>Menjelaskan hasil evaluasi keterampilan gerak melempar/ mengoper bola, menangkap, memukul bola, berlari ke base, dan mematikan lawan permainan sofbol.</li> <li>Menjelaskan cara melakukan hasil evaluasi keterampilan gerak melempar/ mengoper bola, menangkap, memukul bola, berlari ke base, dan mematikan lawan permainan sofbol.</li> </ul>	9 – 12	
4. Mengevaluasi keterampilan	ı gerak dalam berbagai olahra	ga beladiri (**):	JP	

kuda lang tend	cak silat: a-kuda, pola kah, pukulan, langan, tangkisan, an, dan hindaran.	Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mengevaluasi keterampilan gerak kuda-kuda, pola langkah, pukulan, tendangan, tangkisan, elakan, dan hindaran beladiri pencak silat dengan benar.	•	Mengidentifikasi hasil evaluasi keterampilan gerak kuda-kuda, pola langkah, pukulan, tendangan, tangkisan, elakan, dan hindaran beladiri pencak silat. Menjelaskan hasil evaluasi keterampilan gerak kuda-kuda, pola langkah, pukulan, tendangan, tangkisan, elakan, dan hindaran beladiri pencak silat. Menjelaskan cara melakukan hasil evaluasi keterampilan gerak kuda kuda pola		
				gerak kuda-kuda, pola langkah, pukulan, tendangan, tangkisan, elakan, dan hindaran beladiri pencak silat.		

4.2 Karate: kuda-kuda, pukulan, tendangan, tangkisan, kihon, kata, dan komite.	Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mengevaluasi keterampilan gerak kuda-kuda, pukulan, tendangan, tangkisan, kihon, kata, dan komite beladiri karate dengan benar.	•	Mengidentifikasi hasil evaluasi keterampilan gerak kuda-kuda, pukulan, tendangan, tangkisan, kihon, kata, dan komite beladiri karate.  Menjelaskan hasil evaluasi keterampilan gerak kuda-kuda, pukulan, tendangan, tangkisan, kihon, kata, dan komite beladiri karate.  Menjelaskan cara melakukan hasil evaluasi keterampilan gerak kuda-kuda, pukulan, tendangan, tangkisan, kihon, kata, dan komite beladiri		
			karate.		

4.3 Taekwondo:     kuda-kuda, pukulan,     tendangan, tangkisan,     dan sabetan.	Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mengevaluasi keterampilan gerak kuda-kuda, pukulan, tendangan, tangkisan, dan sabetan beladiri taekwondo dengan benar.	<ul> <li>Mengidentifikasi hasil evaluasi keterampilan gerak kuda-kuda, pukulan, tendangan, tangkisan, dan sabetan beladiri taekwondo.</li> <li>Menjelaskan hasil evaluasi keterampilan gerak kuda-kuda, pukulan, tendangan, tangkisan, dan sabetan beladiri taekwondo.</li> <li>Menjelaskan cara melakukan hasil evaluasi keterampilan gerak kuda-kuda, pukulan, tendangan, tangkisan, dan sabetan beladiri taekwondo.</li> </ul>		
5. Mengevaluasi keterampilan gerak dalam berbagai olahraga atletik (*):		6 – 24 JP		

	Mengidentifikasi hasil evaluasi keterampilan gerak start, gerakan jalan cepat, dan memasuki garis finis jalan cepat. Menjelaskan hasil evaluasi keterampilan gerak start, gerakan jalan cepat, dan memasuki garis finis jalan cepat. Menjelaskan cara melakukan hasil evaluasi keterampilan gerak start, gerakan jalan cepat. Menjelaskan cara melakukan hasil evaluasi keterampilan gerak start, gerakan jalan cepat, dan memasuki garis finis
--	---

5.2 Lari jarak pendek: start, gerakan lari jarak pendek, dan memasuki garis finis.  Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mengevaluasi keterampilan gerak start, gerakan lari jarak pendek, dan memasuki garis finis lari jarak pendek dengan benar.	<ul> <li>Mengidentifikasi hasil evaluasi keterampilan gerak start, gerakan lari jarak pendek, dan memasuki garis finis lari jarak pendek.</li> <li>Menjelaskan hasil evaluasi keterampilan gerak start, gerakan lari jarak pendek, dan memasuki garis finis lari jarak pendek.</li> <li>Menjelaskan cara melakukan hasil evaluasi keterampilan gerak start, gerakan lari jarak pendek, dan memasuki garis finis lari jarak pendek, dan memasuki garis finis lari jarak pendek.</li> </ul>
--	---

5.3 Lompat jauh: awalan, tolakan/tumpuan, melayang di udara, dan mendarat.	Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mengevaluasi keterampilan gerak awalan, tolakan/tumpuan, melayang di udara, dan mendarat lompat jauh dengan benar.	<ul> <li>Mengidentifikasi hasil evaluasi keterampilan gerak awalan, tolakan/ tumpuan, melayang di udara, dan mendarat lompat jauh.</li> <li>Menjelaskan hasil evaluasi keterampilan gerak awalan, tolakan/ tumpuan, melayang di udara, dan mendarat lompat jauh.</li> <li>Menjelaskan cara melakukan hasil evaluasi keterampilan gerak awalan, tolakan/ tumpuan, melayang di udara, dan mendarat</li> </ul>
		lompat jauh.

5.4 Tolak peluru:    memegang peluru,    awalan, menolak    peluru, dan gerak    lanjutan tolak peluru.	Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mengevaluasi keterampilan gerak memegang peluru, awalan, menolak peluru, dan gerak lanjutan tolak peluru tolak peluru dengan benar.	<ul> <li>Mengidentifikasi hasil evaluasi keterampilan gerak memegang peluru, awalan, menolak peluru, dan gerak lanjutan tolak peluru tolak peluru.</li> <li>Menjelaskan hasil evaluasi keterampilan gerak memegang peluru, awalan, menolak peluru, dan gerak lanjutan tolak peluru tolak peluru.</li> <li>Menjelaskan cara melakukan hasil evaluasi keterampilan gerak memegang peluru, awalan, menolak peluru, dan gerak memegang peluru, awalan, menolak peluru, dan gerak lanjutan tolak peluru tolak peluru.</li> </ul>		
6. Mengevaluasi keterampila	n gerak dalam berbagai olahra	ga tradisional (**):	9 – 12 JP	

6.1 Permainan sepak takraw: menyepak/ menendang, mengumpan, menyundul, melempar bola, dan smes.	Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mengevaluasi keterampilan gerak menyepak/menendang, mengumpan, menyundul, melempar bola, dan smes permainan sepak takraw dengan benar.	Mengidentifikasi hasil     evaluasi keterampilan     gerak menyepak/     menendang,     meng-umpan,     menyundul, melempar     bola, dan smes     permainan sepak     takraw.
		<ul> <li>Menjelaskan hasil         evaluasi keterampilan         gerak menyepak/         menendang,         mengumpan,         menyundul, melempar         bola, dan smes         permainan sepak         takraw.</li> <li>Menjelaskan cara         melakukan hasil         evaluasi keterampilan         gerak menyepak/         menendang,         mengumpan,         menyundul, melempar         bola, dan smes         permainan sepak         takraw.</li> </ul>

(2 p : 4 l: 1 p	1 11:6 :: .		M :1 4:01 :1 :1		
1	ada akhir fase ini peserta	•	Mengidentifikasi hasil		
***************************************	idik dapat menunjukkan		evaluasi keterampilan		
i bermaman egrang. I	emampuan dalam		gerak permainan		
i najan kariino i	nengevaluasi keterampilan		egrang, balap karung,		
mandarana han	erak permainan egrang,		mendorong ban, bakiak		
1 1 1 1 1 1 1	alap karung, mendorong		atau sandal raksasa		
l va	an, bakiak atau sandal		permainan tradisional		
	aksasa permainan tradisional		anak-anak Indonesia.		
	nak-anak Indonesia dengan	•	Menjelaskan hasil		
be	enar.		evaluasi keterampilan		
			gerak permainan		
			egrang, balap karung,		
			mendorong ban, bakiak		
			atau sandal raksasa		
			permainan tradisional		
			anak-anak Indonesia.		
		•	Menjelaskan cara		
			melakukan hasil		
			evaluasi keterampilan		
			gerak permainan		
			egrang, balap karung,		
			mendorong ban, bakiak		
			atau sandal raksasa		
			permainan tradisional		
			anak-anak Indonesia.		

# Sub Elemen Pengetahuan Gerak Aktivitas Gerak Berirama

Pada akhir fase ini peserta didik dapat mengevaluasi variasi dan kombinasi gerak berbentuk rangkaian langkah dan ayunan lengan mengikuti irama

(ketukan) tanpa/dengan musik sebagai pembentuk gerak pemanasan dalam aktivitas gerak berirama.						
Mengevaluasi variasi dan kombinasi gerak berbentuk rangkaian langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) tanpa/dengan musik sebagai pembentuk gerak pemanasan dalam aktivitas gerak berirama.	Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mengevaluasi variasi dan kombinasi gerak berbentuk rangkaian langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) tanpa/ dengan musik sebagai pembentuk gerak pemanasan dalam aktivitas gerak berirama dengan benar.	•	Mengidentifikasi hasil evaluasi variasi dan kombinasi gerak berbentuk rangkaian langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) tanpa/ dengan musik sebagai pembentuk gerak pemanasan dalam aktivitas gerak berirama.  Menjelaskan hasil evaluasi variasi dan kombinasi gerak berbentuk rangkaian langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) tanpa/ dengan musik sebagai pembentuk gerak pemanasan dalam aktivitas gerak berirama.  Menjelaskan cara melakukan hasil evaluasi variasi dan kombinasi gerak	Profil Pelajar Pancasila yang dikembangkan dalam dalam Fase ini adalah dimensi Mandiri dan Gotong Royong.	9-12 JP	

			berbentuk rangkaian langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) tanpa/ dengan musik sebagai pembentuk gerak pemanasan dalam aktivitas gerak berirama.			
	Sub Eleme	n F	Pengetahuan Gerak Senai	m		
Pada akhir fase ini peserta didik	dapat mengevaluasi berbagai ket	tera	ampilan gerak dominan sen	am lantai.		
Mengevaluasi berbagai keterampilan gerak dominan senam lantai.	Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mengevaluasi berbagai keterampilan gerak keseimbangan, guling depan, guling belakang, dan guling lenting senam lantai dengan benar.		Mengidentifikasi hasil evaluasi berbagai keterampilan gerak keseimbangan, guling depan, guling belakang, dan guling lenting senam lantai.  Menjelaskan hasil evaluasi berbagai keterampilan gerak keseimbangan, guling depan, guling belakang, dan guling lenting senam lantai.	Profil Pelajar Pancasila yang dikembangkan dalam dalam Fase ini adalah dimensi Mandiri dan Gotong Royong.	9 – 12 JP	

		Menjelaskan cara melakukan hasil evaluasi berbagai keterampilan gerak keseimbangan, guling depan, guling belakang, dan guling lenting senam lantai.			
Pada akhir fase ini peserta didik keselamatan di air dengan koord Mengevaluasi keterampilan					matan penyelamatan dan
hasil evaluasi keterampilan gerak gerakan kaki, gerakan lengan, pengambilan napas, dan koordinasi gerakan renang gaya dada serta bentuk-bentuk keselamatan penyelamatan dan keselamatan di air dengan koordinasi yang baik.	didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mengevaluasi keterampilan gerak gerakan kaki, gerakan lengan, pengambilan napas, dan koordinasi gerakan renang gaya dada serta bentuk-bentuk keselamatan penyelamatan dan keselamatan di air dengan koordinasi yang baik.	evaluasi keterampilan gerak gerakan kaki, gerakan lengan, pengambilan napas, dan koordinasi gerakan renang gaya dada serta bentuk-bentuk keselamatan penyelamatan dan keselamatan di air dengan koordinasi yang baik.  • Menjelaskan hasil evaluasi keterampilan	Pancasila yang dikembangkan dalam dalam Fase ini adalah dimensi Mandiri dan Gotong Royong.	9-24 JP	

gerak gerakan kaki, gerakan lengan, pengambilan napas, dan koordinasi gerakan renang gaya dada serta bentuk-bentuk keselamatan penyelamatan dan keselamatan di air dengan koordinasi yang baik.  • Menjelaskan cara melakukan hasil evaluasi keterampilan gerak gerakan kaki, gerakan lengan, pengambilan napas, dan koordinasi gerakan renang gaya dada serta bentuk-bentuk keselamatan penyelamatan dan keselamatan penyelamatan dan keselamatan penyelamatan dan keselamatan di air dengan koordinasi yang baik.	
---	--

# ELEMEN PEMANFAATAN GERAK

Pada akhir fase ini peserta didik dapat mengevaluasi konsep, prinsip, dan prosedur dan mempraktikkan latihan pengembangan kebugaran jasmani terkait kesehatan (*physical fittness related health*) dan kebugaran jasmani terkait keterampilan (*physical fittness related skills*), serta pengukuran

secara sederhana, untuk mendapatkan kebugaran dengan status baik. Peserta didik juga dapat menunjukkan kemampuan dalam menerapkan pola perilaku hidup sehat.

#### Sub Elemen Aktivitas Jasmani dan Aktivitas Kebugaran untuk Pemeliharaan dan Peningkatan Kesehatan

Pada akhir fase ini peserta didik dapat mempraktikkan aktivitas jasmani sesuai dengan pedoman kebutuhan gerak dalam latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan (daya tahan, kekuatan, komposisi tubuh, dan kelenturan) serta pengukuran hasilnya, serta mempromosikannya melalui media yang sesuai.

Alur Tujuan Pembelajaran	Kata frasa Kunci/Topik konten dan Penjelasan Singkat		Indikator Penilaian	Profil Pelajar Pancasila	Prakiraan Jam	Glosarium
Mengevaluasi konsep serta mampu mempraktikkan aktivitas jasmani sesuai dengan pedoman kebutuhan gerak dalam latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan dan pengukuran hasilnya, serta mempromosikannya melalui media yang sesuai.	Pada akhir fase ini peserta didik dapat mengevaluasi dan mempraktikkan aktivitas latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan (daya tahan, kekuatan, komposisi tubuh, dan kelenturan) dan pengukuran hasilnya, serta mempromosi-kannya melalui media yang sesuai.	•	Mengidentifikasi hasil evaluasi aktivitas latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan (daya tahan, kekuatan, komposisi tubuh, dan kelenturan) dan pengukuran hasilnya. Menjelaskan hasil evaluasi aktivitas latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan (daya tahan, kekuatan,	Profil Pelajar Pancasila yang dikembangkan dalam dalam fase ini adalah dimensi Mandiri dan Gotong Royong.	3 – 6 JP	Pemanfaatan gerak adalah hasil yang diperoleh dari aktivitas fisik dan aktivitas kebugaran secara menyeluruh (total <i>fitness</i> ) yang memungkinkan seseorang mampu untuk menjalankan kehidupan yang produktif dan dapat menyesuaikan diri pada tiap pembebanan fisik yang wajar.

	komposisi tubuh, dan
	kelenturan) dan
	pengukuran hasilnya.
	Menjelaskan cara
	melakukan hasil
	evaluasi aktivitas
	latihan peningkatan
	derajat kebugaran
	jasmani yang terkait
	dengan kesehatan (daya
	tahan, kekuatan,
	komposisi tubuh, dan
	kelenturan) dan
	pengukuran hasilnya.
	Mempraktikkan hasil
	evaluasi aktivitas
	latihan peningkatan
	derajat kebugaran
	jasmani yang terkait
	dengan kesehatan (daya
	tahan, kekuatan,
	komposisi tubuh, dan
	kelenturan) dan
	pengukuran hasilnya,
	serta
	mempromosikannya
	melalui media yang
	sesuai.
<u> </u>	bouti.

### Sub Elemen Pengembangan Pola Perilaku Hidup Sehat

Pada akhir fase ini peserta didik memahami dan mampu menerapkan pergaulan yang sehat antar remaja dan menjaga diri dari kehamilan pada usia sekolah dan memahami peraturan perundangan serta konsekuensi hukum bagi para pengguna dan pengedar narkotika, zat-zat aditif (NAPZA) dan obat berbahaya lainnya sesuai dengan pola perilaku hidup sehat.

Memahami dan mampu menerapkan konsep, prinsip, dan prosedur pola perilaku hidup sehat.	Pada akhir fase ini peserta didik dapat memahami dan mampu menerapkan pergaulan yang sehat antar remaja dan menjaga diri dari kehamilan pada usia sekolah sesuai dengan pola perilaku hidup sehat.	•	Mengidentifikasi konsep pergaulan sehat, prinsip pergaulan sehat, pergaulan tidak sehat, dan dampak pergaulan tidak sehat sesuai dengan pola perilaku hidup sehat. Menjelaskan konsep pergaulan sehat, prinsip pergaulan sehat, pergaulan tidak sehat, dan dampak pergaulan tidak sehat sesuai dengan pola perilaku hidup sehat. Menjelaskan cara menerapkan konsep pergaulan sehat, prinsip pergaulan sehat, prinsip pergaulan sehat, prinsip pergaulan tidak sehat, dan dampak pergaulan	Profil Pelajar Pancasila yang dikembangkan dalam dalam fase ini adalah dimensi Mandiri dan Gotong Royong.	3-6 JP	
			dan dampak pergaulan tidak sehat sesuai dengan pola perilaku hidup sehat.			

Pada akhir fase ini peserta didik dapat memahami peraturan perundangan serta konsekuensi hukum bagi para pengguna dan pengedar narkotika, zat-zat aditif (NAPZA) dan obat berbahaya lainnya sesuai dengan pola perilaku hidup sehat.	<ul> <li>Mengidentifikasi         peraturan perundangan         serta konsekuensi         hukum bagi para         pengguna dan pengedar         narkotika, psikotropika,         zat-zat aditif (NAPZA)         sesuai dengan pola         perilaku hidup sehat.</li> <li>Menjelaskan peraturan         perundangan serta         konsekuensi hukum         bagi para pengguna dan         pengedar narkotika,         psikotropika, zat-zat         aditif (NAPZA) sesuai         dengan pola perilaku         hidup sehat.</li> <li>Menjelaskan cara</li> </ul>
	aditif (NAPZA) sesuai dengan pola perilaku
	menerapkan peraturan perundangan serta konsekuensi hukum bagi para pengguna dan pengedar narkotika,
	psikotropika, zat-zat aditif (NAPZA) sesuai dengan pola perilaku hidup sehat.

#### ELEMEN PENGEMBANGAN KARAKTER

Pada akhir fase ini peserta didik dapat menggunakan kemampuan untuk memonitor diri sendiri dalam 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.

### **Sub Elemen Tanggung Jawab Personal (Mandiri)**

Indikator Alur Perkembangan Fase E di Akhir Fase E (Jenjang SMA/SMK, Usia 16-18 tahun), Sub Elemen Tanggung Jawab Personal (Kemandirian) Pelajar.

Alur Tujuan Pembelajaran	Kata frasa Kunci/Topik konten dan Penjelasan Singkat	Indikator Penilaian	Profil Pelajar Pancasila	Prakiraan Jam	Glosarium
Menunjukkan perilaku sebagai individu yang memiliki pemahaman diri dan situasi yang dihadapi.	Mengenali kualitas dan minat diri serta tantangan yang dihadapi.	Membuat penilaian yang realistis terhadap kemampuan dan minat, serta prioritas pengembangan diri berdasarkan pengalaman belajar dan aktivitas lain yang dilakukannya.	Profil Pelajar Pancasila dicapai melalui internalisasi elemen pengembangan karakter (tanggung jawab personal dan sosial)	Tidak diperlu-kan jam pembelajaran khusus karena pengembangan karakter dilakukan melalui dan selama proses pembelajaran pada elemen keterampilan dan pengetahu-an gerak	Pengembangan karakter merupakan unsur pokok dalam diri manusia yang dengannya membentuk karakter psikologi seseorang dan membuatnya berperilaku sesuai dengan dirinya dan nilai-nilai yang yang cocok dengan dirinya dalam kondisi yang berbeda-beda.

	Mengembangkan refleksi diri	Merefleksi diri terhadap umpan balik dari teman, guru, dan orang dewasa lainnya, serta
		informasi-informasi lainnya dalam menunjang atau meng-hambat karir di masa depan.
Menunjukkan perilaku sebagai individu yang dapat meregulasi diri	Regulasi emosi	Mengendalikan dan menyesuaikan emosi yang dirasakan secara tepat pada konteks belajar, relasi, dan pekerjaan.
	Penetapan tujuan dan rencana strategis pengembangan diri	Merancang strategi yang sesuai untuk menunjang pencapaian tujuan belajar dan pengembangan diri pada situasi yang dihadapi.
	Menunjukkan inisiatif dan bekerja secara mandiri	Menentukan prioritas pribadi, berinisiatif mencari dan mengembangkan pengetahuan dan keterampilan yang spesifik sesuai tujuan di masa depan.

	Mengembangkan disiplin	Berkomitmen dan menjaga					
	diri	konsistensi pencapaian					
		tujuan yang telah					
		direncanakannya untuk					
		mencapai tujuan belajar					
		dan pengembangan diri					
		yang diharapkannya.					
	Percaya diri, resilien, dan	Membuat rencana baru					
	adaptif	dengan mengadaptasi, dan					
		memodifikasi strategi yang					
		sudah dibuat ketika upaya					
		sebelumnya tidak berhasil,					
		serta menjalankan kembali					
		tugasnya dengan					
		keyakinan baru.					
	Sub Elemen Tan	ggung Jawab Sosial (Gotong	g Royong)				
Indikator Alur Perkembangan Fase E di Akhir Fase E (Jenjang SMA/SMK, Usia 16-18 Tahun), Sub Elemen Tanggung Jawab Sosial (Gotong Royong) Pelajar.							
Alur Tujuan Pembelajaran	Kata frasa Kunci/Topik konten dan Penjelasan Singkat	Indikator Penilaian	Profil Pelajar Pancasila	Prakiraan Jam	Glosarium		

Menunjukkan perilaku sebagai individu yang mampu berkolaborasi	Kerja sama	Membangun tim dan mengelola kerja sama untuk mencapai tujuan bersama sesuai dengan target yang sudah ditentukan.	Profil Pelajar Pancasila dicapai melalui internalisasi elemen pengembangan	Tidak diperlu-kan jam pembelajaran khusus karena pengembangan	
	Komunikasi untuk mencapai tujuan bersama	Memahami dan menganalisis informasi, gagasan, emosi, keterampilan dan keprihatinan yang disampaikan oleh orang lain dan kelompok menggunakan berbagai simbol dan media secara efektif, serta menggunakan berbagai strategi komunikasi untuk menyelesaikan masalah guna mencapai berbagai tujuan bersama.	karakter (tanggung jawab personal dan sosial)	karakter dilakukan melalui dan selama proses pembelajaran pada elemen keterampilan dan pengetahu-an gerak.	

	Saling ketergantungan	Menyelaraskan kapasitas		
	positif	kelompok agar para		
	positii	anggota kelompok dapat		
		saling membantu satu		
		sama lain memenuhi		
		kebutuhan mereka baik		
		secara individual maupun		
		kolektif.		
	Koordinasi sosial	Menyelaraskan dan		
		menjaga tindakan diri dan		
		anggota kelompok agar		
		sesuai antara satu dengan		
		lainnya serta menerima		
		konsekuensi tindakannya		
		dalam rangka mencapai		
		tujuan bersama.		
Menunjukkan perilaku sebagai	Tanggap terhadap	Tanggap terhadap		
individu yang peduli	lingkungan sosial	lingkungan sosial sesuai		
3 21		dengan tuntutan peran		
		sosialnya dan		
		berkontribusi sesuai		
		dengan kebutuhan		
		masyarakat untuk		
		menghasilkan keadaan		
		yang lebih baik.		

	Persepsi sosial	Melakukan tindakan yang		
		tepat agar orang lain		
		merespon sesuai dengan		
		yang diharapkan dalam		
		rangka penyelesaian		
		pekerjaan dan pencapaian		
		tujuan.		
Menunjukkan perilaku sebagai	Berperilaku sebagai	Mengupayakan memberi		
individu yang berbagi.	individu yang berbagi	hal yang dianggap penting		
		dan berharga kepada		
		orang-orang yang		
		membutuhkan di		
		masyarakat yang lebih luas		
		(negara, dunia).		

#### **ELEMEN NILAI-NILAI GERAK**

Pada akhir fase ini peserta didik dapat mengevaluasi hubungan antara aktivitas jasmani dan kesehatan, untuk dapat memilih aktivitas yang menguntungkan sebagai media menumbuhkembangkan unsur kesenangan, tantangan, percaya diri, serta dapat mengekspresikan diri dalam berinteraksi di lingkungan sosial.

#### Sub Elemen Nilai-Nilai Aktivitas Jasmani untuk Kesehatan

Indikator Alur Perkembangan Fase E di Akhir Fase E (Jenjang SMA/SMK, Usia 16-18 tahun), Sub Elemen Nilai-Nilai Aktivitas Jasmani untuk Kesehatan, Pelajar:

Alur Tujuan Pembelajaran	Kata frasa Kunci/Topik konten dan Penjelasan Singkat	Indikator Penilaian	Profil Pelajar Pancasila	Prakiraan Jam	Glosarium
--------------------------	--	---------------------	-----------------------------	------------------	-----------

Menjelaskan pentingnya aktivitas fisik untuk menjaga kesehatan	Memahami pentingnya aktivitas fisik pengembangan aktivitas keterampilan permainan dan olahraga, aktivitas gerak berirama, aktivitas senam, dan aktivitas permainan dan olahraga air.	•	Mengenali pentingnya aktivitas fisik dalam pengembangan keterampilan gerak untuk menjaga kesehatan.  Mengenali pentingnya aktivitas gerak berirama untuk menjaga kesehatan.  Mengenali pentingnya aktivitas senam untuk menjaga kesehatan.  Mengenali pentingnya aktivitas senam untuk menjaga kesehatan.  Mengenali pentingnya aktivitas air untuk	Profil Pelajar Pancasila dicapai melalui internalisasi elemen nilai-nilai gerak	Tidak diperlu-kan jam pembelajaran khusus karena pengembangan nilai-nilai dilakukan melalui dan selama proses pembelajaran pada elemen keterampilan dan pengetahu-an	Nilai-nilai gerak merupakan nilai-nilai yang terkandung dari aktivitas jasmani. Nilai-nilai ini mengiringi pelaksanakan diselenggarakannya aktivitas jasmani dalam pembelajaran PJOK.
			aktivitas air untuk menjaga kesehatan.		pengetahu-an gerak	

# Sub Elemen Nilai-Nilai Aktivitas Jasmani untuk Kesenangan dan Tantangan

Indikator Alur Perkembangan Fase E di Akhir Fase E (Jenjang SMA/SMK, Usia 16-18 tahun), Sub Elemen Nilai-Nilai Aktivitas Jasmani untuk Kesenangan dan Tandangan, Pelajar:

Alur Tujuan Pembelajaran	Kata frasa Kunci/Topik konten dan Penjelasan Singkat	Indikator Penilaian	Profil Pelajar Pancasila	Prakiraan Jam	Glosarium
Menjelaskan pentingnya	Menerapkan pentingnya	Menerapkan adanya unsur	Profil Pelajar	Tidak	
aktivitas jasmani untuk	aktivitas jasmani untuk	keriangan pada setiap	Pancasila	diper-lukan	
kesenangan dan tantangan	kesenangan dan tantangan	aktivitas fisik	dicapai melalui	jam	
		memahami adanya	internalisasi	pembelajaran	
		tantangan pada setiap	elemen	khusus karena	
		aktivitas fisik.	nilai-nilai	pengembangan	

	gerak	nilai-nilai	
		dilakukan	
		melalui dan	
		selama proses	
		pembelajaran	
		pada elemen	
		keterampilan	
		dan	
		pengetahu-an	
		gerak.	

# Sub Elemen Nilai-Nilai Aktivitas Jasmani untuk Ekspresi Diri dan Interaksi Sosial

Indikator Alur Perkembangan Fase E di Akhir Fase E (Jenjang SMA/SMK, Usia 16-18 tahun), Sub Elemen Nilai-Nilai Aktivitas Jasmani untuk ekspresi Diri dan Interaksi Sosial, Pelajar:

Alur Tujuan Pembelajaran	Kata frasa Kunci/Topik konten dan Penjelasan Singkat	Indikator Penilaian	Profil Pelajar Pancasila	Prakiraan Jam	Glosarium
Menerapkan pentingnya aktivitas jasmani untuk ekspresi diri dan interaksi sosial.	Menerapkan pentingnya aktivitas jasmani untuk ekspresi diri dan interaksi sosial.	Menerapkan aktivitas fisik dan bermain yang dapat dinikmati dan untuk berinteraksi dengan teman.	Profil Pelajar Pancasila dicapai melalui internalisasi elemen nilai-nilai gerak	pembelajaran khusus karena pengembangan nilai-nilai dilakukan melalui dan	
				selama proses pembelajaran pada elemen	

		keterampilan	
		dan	
		pengetahu-an	
		gerak.	

#### ALUR TUJUAN PEMBELAJARAN MATA PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI, OLAHRAGA, DAN KESEHATAN FASE F (KELAS XI)

#### **RASIONAL**

Rasional Alur Tujuan Pembelajaran adalah rangkaian tujuan yang disusun secara logis menurut ururtan pembelajaran sejak awal hingga akhir suatu fase. Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan dilaksanakan dengan menggunakan berbagai pendekatan, model, strategi, metode, gaya, dan teknik sesuai dengan karakteristik tugas gerak, peserta didik, dan lingkungan belajar. Semua itu diarahkan untuk meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan seluruh ranah (keterampilan, pengetahuan, dan sikap) setiap peserta didik dengan menekankan pada kualitas kebugaran jasmani dan pembendaharaan gerak. Alur Tujuan Pembelajaran disusun berdasarkan metode pengurutan dari konten paling mudah ke konten paling sulit. Penyusunan Alur Tujuan Pembelajaran dilakukan berdasarkan pengalaman peserta didik pada fase F.

#### **CAPAIAN PEMBELAJARAN**

Pada akhir fase ini, peserta didik dapat menunjukkan kemampuan berbagai aktivitas jasmani dan olahraga sebagai hasil rancangan pengetahuan yang benar, merancang dan mempraktikkan latihan pengembangan kebugaran jasmani terkait kesehatan (*physical fittness related health*) dan kebugaran jasmani terkait keterampilan (*physical fittness related skills*), menunjukkan perilaku dalam memimpin kelompok kecil untuk melakukan perubahan

positif, selain itu juga dapat merancang sikap dan kebiasaan sebagai individu yang sehat dan aktif.

#### ELEMEN KETERAMPILAN GERAK

Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan hasil rancangan aktivitas jasmani dan olahraga, aktivitas senam, aktivitas gerak berirama, dan aktivitas permainan dan aktivitas olahraga air (kondisional), dengan berbagai bentuk taktik dan strategi.

# Sub Elemen Keterampilan Gerak Permainan dan Olahraga Pilihan

Mempraktikkan hasil rancangan permainan sebenarnya dengan menggunakan yang mengarah pada penguasaan keterampilan permainan (sederhana, invasi, net, lapangan) dan keterampilan olahraga (beladiri, atletik, tradisional).

Alur Tujuan Pembelajaran	Kata frasa Kunci/Topik konten dan Penjelasan Singkat	Indikator Penilaian	Profil Pelajar Pancasila	Prakiraan Jam	Glosarium
--------------------------	--	---------------------	-----------------------------	------------------	-----------

1.	Mempraktikkan hasil ran invasi (*):  1.1 Permainan sepak bola: menendang/ mengoper, menghentikan, menggiring, menyundul, dan melempar bola ke dalam.	Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan hasil rancangan keterampilan gerak menendang/mengoper, menghentikan, menggiring, dan menyundul bola permainan sepak bola dengan benar.	•	Melakukan hasil rancangan keterampilan gerak menendang/ mengoper, menghenti-kan, menggiring, dan menyundul bola permainan sepak bola. Melakukan hasil rancangan keterampilan gerak permainan sepak bola dalam bentuk	Profil Pelajar Pancasila yang dikembangkan dalam dalam Fase ini adalah dimensi Mandiri dan Gotong Royong.	9 – 27 JP	• Profil Pelajar Pancasila adalah tujuan besar (atau bahkan misi) yang ingin diwujudkan melalui sistem pendidikan. Profil lulusan, dalam konteks ini adalah Profil Pelajar Pancasila, merupakan jawaban dari pertanyaan penting: "Karakter
				sederhana dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasikan.			esensial apa yang perlu dipelajari dan dikembangkan terus-menerus oleh setiap individu warga negara Indonesia, sejak pendidikan anak usia dini hingga mereka menamatkan sekolah menengah

1.2 Permainan bola basket: melempar/mengoper, menangkap, meng-giring, menembak, rebound, dan pivot.  Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan hasil rancangan keterampilan gerak melempar/mengoper, menangkap, menggiring, menembak, rebound, dan pivot permainan bola basket dengan benar.
--

2. Mempraktikkan hasil rannet (*):  2.1 Permainan bola voli:  passing bawah,  passing atas, servis  bawah, servis atas,  smash, dan block/  bendungan.	Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan hasil rancangan keterampilan gerak passing bawah, passing atas, servis bawah, servis atas, smash, dan block/bendungan permainan bola voli dengan benar.	<ul> <li>Melakukan hasil rancangan keterampilan gerak melempar/ passing bawah, passing atas, servis bawah, servis atas, smash, dan block/bendungan permainan bola voli.</li> <li>Melakukan hasil rancangan keterampilan gerak permainan bola voli dalam bentuk per-mainan yang sederhana dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasikan.</li> </ul>	9-27 JP	Permainan Net (Net/Wall Games) adalah permainan tim atau indvidu dimana skor didapat apabila mampu memberikan bola atau proyektil sejenis jatuh pada lapangan lawan agar tidak bisa dikembalikan dengan jalan melewatkan bola melalui net dengan tinggi tertentu. Permainan ini mensyaratkan untuk memanupulasi bola atau proyektil sejenis untuk ditempatkan pada lapangan kosong lawan yang menggunaka kekuatan dan akurasi yang baik disamping harus mampu menjaga lapangannya sendiri dari datangnya bola

2.2 Permainan bulu tangkis: memegang raket, posisi berdiri/ stance, gerakan kaki/ footwork, servis panjang, servis pendek, pukulan forehand, pukulan backhand, dan pukulan smes.	Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan hasil rancangan keterampilan gerak memegang raket, posisi berdiri/stance, gerakan kaki/footwork, servis panjang, servis pendek, pukulan forehand, pukulan backhand, dan pukulan smes permainan bulu tangkis dengan benar.	•	Melakukan hasil rancangan keterampilan gerak memegang raket, posisi berdiri/stance, gerakan kaki/footwork, servis panjang, servis pendek, pukulan fore-hand, pukulan backhand, dan pukulan smes permainan bulu tangkis.  Melakukan hasil rancangan keterampilan gerak permainan bulu tangkis dalam bentuk permainan yang sederhana dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasikan.				
--	---	---	---	--	--	--	--

_						
	2.3 Permainan tenis meja:	Pada akhir fase ini peserta	•	Melakukan hasil		
	memegang bet, posisi	didik dapat menunjukkan		rancangan keterampilan		
	berdiri/stance,	kemampuan dalam		gerak memegang bet,		
	gerakan	mempraktikkan hasil		posisi berdiri/stance,		
	kaki/foot-work, servis	rancangan keterampilan gerak		gerakan kaki/footwork,		
	forehand, servis	memegang bet, posisi berdiri/		servis forehand, servis		
	backhand, pukulan	stance, gerakan		backhand, pukulan		
	<i>forehand,</i> pukulan	kaki/foot-work, servis		forehand, pukulan		
	backhand, dan smes.	forehand, servis backhand,		backhand, dan smes		
		pukulan <i>forehand</i> , pukulan		permainan tenis meja.		
		backhand, dan smes	•	Melakukan hasil		
		permainan tenis meja dengan		rancangan keterampilan		
		benar.		gerak permainan tenis		
				meja dalam bentuk		
				permainan yang		
				sederhana dengan		
				menggunakan		
				peraturan yang		
			l	dimodifikasikan.		

3. Mempraktikkan hasil ran lapangan (*):	cangan keterampilan gerak da	alam berbagai permainan	9 – 27 JP	Permainan lapangan (Striking/Ffielding Games) adalah
3.1 Permainan rounders: melempar/mengoper bola, menangkap, memukul bola, berlari ke tiang hinggap, dan mematikan lawan.	Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mem-praktikkan hasil rancangan keterampilan gerak melempar/mengoper bola, menangkap, memukul bola, berlari ke tiang hinggap, dan mematikan lawan permainan rounders dengan benar.	<ul> <li>Melakukan hasil rancangan keterampilan gerak melempar/ mengoper bola, menangkap, memukul bola, berlari ke tiang hinggap, dan mematikan lawan permainan rounders.</li> <li>Melakukan hasil rancangan keterampilan gerak permainan rounders dalam bentuk permainan yang sederhana dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasikan.</li> </ul>		permainan tim yang cara mendapatkan skornya dengan cara memukul sebuah bola atau proyektil sejenis untuk ditempatkan pada tempat tertentu atau agar tidak tertangkap oleh pemain jaga, sehingga si pemukul dapat berlari menuju pada daerah aman atau bahkan mampu melewati keliling ke beberapa daerah aman dan kembali ke tempat semula. Permainan ini mensyaratkan kemampuan kecepatan reaksi memukul bola yang bergerak dari pelempar untuk dipukul dalam.

3.2 Permainan bisbol: melempar/mengoper bola, menangkap, memukul bola, berlari ke <i>base</i> , dan mematikan lawan.	Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan hasil rancangan keterampilan gerak melempar/mengoper bola, melempar/mengoper bola, menangkap, memukul bola, berlari ke <i>base</i> , dan mematikan lawan permainan bisbol dengan benar.	•	Melakukan hasil rancangan keterampilan gerak melempar/meng-oper bola, mengoper bola, menangkap, memukul bola, berlari ke base, dan mematikan lawan permainan bisbol. Melakukan hasil rancangan keterampilan gerak permainan bisbol dalam bentuk		
	<u> </u>		gerak permainan bisbol		
			sederhana dengan menggunakan		
			peraturan yang dimodifikasikan.		

3.3 Permainan sofbol: melempar/mengoper bola, menangkap, memukul bola, berlari ke <i>base</i> , dan mematikan lawan.	Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan hasil rancangan keterampilan gerak melempar/mengoper bola, melempar/mengoper bola, menangkap, memukul bola, berlari ke <i>base</i> , dan mematikan lawan permainan sofbol dengan benar.	<ul> <li>Melakukan hasil rancangan keterampilan gerak melempar/mengoper bola, melempar/mengoper bola, menangkap, memukul bola, berlari ke base, dan mematikan lawan permainan sofbol.</li> <li>Melakukan hasil rancangan keterampilan gerak permainan sofbol dalam bentuk permainan yang sederhana dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasikan.</li> </ul>		
4. Mempraktikkan hasil rand beladiri (**):	lam berbagai olahraga	9 – 12 JP		

4.1 Pencak silat: kuda-kuda, pola langkah, pukulan, tendangan, tangkisan, elakan, dan hindaran.	Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan hasil rancangan keterampilan gerak kuda-kuda, pola langkah, pukulan, tendangan, tangkisan, elakan, dan hindaran beladiri pencak silat dengan benar.	•	Melakukan hasil rancangan keterampilan gerak kuda-kuda, pola langkah, pukulan, tendangan, tangkisan, elakan, dan hindaran beladiri pencak silat. Melakukan hasil rancangan keterampilan gerak beladiri pencak silat dalam bentuk rangkaian yang sederhana.		
4.2 Karate: kuda-kuda, pukulan, tendangan, tangkisan, kihon, kata, dan komite.	Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan hasil rancangan keterampilan gerak kuda-kuda, pukulan, tendangan, tangkisan, kihon, kata, dan komite beladiri karate dengan benar.	•	Melakukan hasil rancangan keterampilan gerak kuda-kuda, pukulan, tendangan, tangkisan, kihon, kata, dan komite beladiri karate.  Melakukan hasil rancangan keterampilan gerak beladiri karate dalam bentuk rangkaian yang sederhana.		

4.3 Taekwondo: kuda-kuda, pukulan, tendangan, tangkisan, dan sabetan.	Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan hasil rancangan keterampilan gerak kuda-kuda, pukulan, tendangan, tangkisan, dan sabetan beladiri taekwondo dengan benar.	<ul> <li>Melakukan hasil rancangan keterampilan gerak kuda-kuda, pukulan, tendangan, tangkisan, dan sabetan beladiri taekwondo.</li> <li>Melakukan hasil rancangan keterampilan gerak beladiri taekwondo dalam bentuk rangkaian yang sederhana.</li> </ul>		
5. Mempraktikkan hasil rancangan keterampilan gerak dalam berbagai olahraga atletik (*):			6 – 24 JP	

cepat dengan benar.  rancangan keterampilan gerak jalan cepat dalam bentuk perlombaan yang sederhana dengan menggunakan peraturan yang
--

5.2 Lari sambung/estafet: start, gerakan lari sambung/estafet, dan memasuki garis finis.	Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan hasil rancangan keterampilan gerak <i>start</i> , gerakan lari sambung/estafet, dan memasuki garis <i>finis</i> lari sambung/estafet dengan benar.	•	Melakukan hasil rancangan keterampilan gerak <i>start</i> , gerakan lari sambung/estafet, dan memasuki garis <i>finis</i> lari sambung/estafet. Melakukan hasil rancangan keterampilan gerak lari sambung/ estafet menempuh jarak 4 x 50 meter dalam		
	benar.				
			bentuk perlombaan yang sederhana dengan		
			menggunakan		
			peraturan yang		
			dimodifikasikan.		

5.3 Lompat jangkit: awalan, tolakan/ tumpuan, melayang di udara, dan mendarat.	Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan hasil rancangan keterampilan gerak awalan, tolakan/tumpuan, melayang di udara, dan mendarat lompat jangkit dengan benar.	•	Melakukan hasil rancangan keterampilan gerak awalan, tolakan/ tumpuan, melayang di udara, dan mendarat lompat jangkit. Melakukan hasil rancangan keterampilan gerak lompat jangkit dalam bentuk perlombaan yang sederhana dengan menggunakan peraturan yang		
			dimodifikasikan.		

memegang lembing, awalan melempar lembing, melempar lembing, melepaskan lembing, dan menjaga keseimbangan.	Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan hasil rancangan keterampilan gerak memegang lembing, awalan melempar lembing, melempar lembing, melepaskan lembing, dan menjaga keseimbangan lempar lembing dengan benar.	•	Melakukan hasil rancangan keterampilan gerak memegang lembing, awalan melempar lembing, melempar lembing, dan menjaga keseimbangan lempar lembing. Melakukan hasil rancangan keterampilan gerak lempar lembing dalam bentuk perlombaan yang sederhana dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasikan.		
6. Mempraktikkan hasil rancangan keterampilan gerak dalam berbagai olahraga tradisional (**):			9 – 12 JP		

					_
6.1 Permainan sepak	Pada akhir fase ini peserta	•	Melakukan hasil		
takraw: menyepak/	didik dapat menunjukkan		rancangan keterampilan		
menendang,	kemampuan dalam		gerak menyepak/		
mengumpan,	mempraktikkan hasil		menendang,		
menyundul, melempar	rancangan keterampilan gerak		mengumpan,		
bola, dan smes.	menyepak/ menendang,		menyundul, melempar		
	mengumpan, menyundul,		bola, dan smes		
	melempar bola, dan smes		permainan sepak		
	permainan sepak takraw		takraw.		
	dengan benar.	•	Melakukan hasil		
			rancangan keterampilan		
			gerak permainan sepak		
			takraw dalam bentuk		
			permainan yang		
			sederhana dengan		
			menggunakan		
			peraturan yang		
			dimodifikasikan.		

6.2 Permainan tradisional anak-anak Indonesia: permainan gobak sodor atau galah asin, engklek, lari tempurung, lenggang rotan/hulahop dan lain-lain.	Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan hasil rancangan keterampilan gerak permainan gobak sodor atau galah asin, engklek, lari tempurung, lenggang rotan/hulahop dan lain-lain permainan tradisional anak-anak Indonesia dengan benar.	<ul> <li>Melakukan hasil         rancangan keterampilan         gerak permainan gobak         sodor atau galah asin,         engklek, lari         tempurung, lenggang         rotan/hulahop dan         lain-lain permainan         tradisional anak-anak         Indonesia.</li> <li>Melakukan hasil         rancangan keterampilan         gerak permainan         tradisional anak-anak         Indonesia dalam bentuk         permainan yang         sederhana dengan         menggunakan         peraturan yang         dimodifikasikan.</li> </ul>					
Sub Elemen Keterampilan Gerak Aktivitas Gerak Berirama							
	ın variasi dan kombinasi gera nbentuk gerak pemanasan dalam	ak berbentuk rangkaian langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) aktivitas gerak berirama.					
Mempraktikkan vhasil rancangan ariasi dan kombinasi gerak berbentuk rangkaian langkah dan ayunan lengan	Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan hasil	Melakukan hasil     rancangan variasi dan     kombinasi gerak     berbentuk rangkaian      Profil Pelajar     Pancasila yang     dikembangkan     dalam dalam					

mengikuti irama (ketukan) tanpa/dengan musik sebagai pembentuk gerak pemanasan dalam aktivitas gerak berirama.	rancangan variasi dan kombinasi gerak berbentuk rangkaian langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) tanpa/dengan musik sebagai pembentuk gerak pemanasan dalam aktivitas gerak berirama dengan benar.	langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) tanpa/ dengan musik sebagai pembentuk gerak pemanasan dalam aktivitas gerak berirama.  • Melakukan hasil rancangan variasi dan kombinasi rangkaian langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) tanpa/dengan musik sebagai pembentuk gerak pemanasan dalam aktivitas gerak berirama dalam bentuk rangkaian yang sederhana.	Fase ini adalah dimensi Mandiri dan Gotong Royong.				
Sub Elemen Keterampilan Gerak Aktivitas Senam							
Mempraktikkan hasil rancangan	Mempraktikkan hasil rancangan berbagai keterampilan kombinasi gerak dominan senam lantai.						
Mempraktikkan hasil rancangan berbagai keterampilan gerak dominan senam lantai.	Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan hasil	Melakukan hasil rancangan berbagai keterampilan kombinasi gerak	Profil Pelajar Pancasila yang dikembangkan dalam dalam	6 – 9 JP			

	rancangan berbagai keterampilan kombinasi gerak keseimbangan, guling depan, guling belakang, dan guling lenting senam lantai dengan benar.	keseimbangan, guling depan, guling belakang, dan guling lenting senam lantai.  • Melakukan hasil rancangan rangkaian gerak keseimbangan, guling depan, guling belakang, dan guling lenting senam lantai secara individual, atau berkelompok dalam bentuk rangkaian yang sederhana.	Fase ini adalah dimensi Mandiri dan Gotong Royong.		
	ub Elemen Keterampilan Gera				
Mempraktikkan hasil rancangan dengan koordinasi yang baik.	keterampilan gerak salah satu	gaya renang serta bentuk-ber	ituk keselamatan j	penyelamatar	i dan keselamatan di air
Mempraktikkan hasil rancangan keterampilan gerak gerakan kaki, gerakan lengan, pengambilan napas, dan koordinasi gerakan renang gaya bebas serta bentuk-bentuk keselamatan penyelamatan dan keselamatan di air dengan koordinasi yang baik.	Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan hasil rancangan keterampilan gerakan kaki, gerakan lengan, pengambilan napas, dan koordinasi gerakan renang gaya bebas serta bentuk-bentuk keselamatan	<ul> <li>Melakukan hasil rancangan keterampilan gerak gerakan kaki, gerakan lengan, pengambilan napas, dan koordinasi gerakan renang gaya bebas.</li> <li>Melakukan hasil rancangan keterampilan gerak renang gaya</li> </ul>	Profil Pelajar Pancasila yang dikembangkan dalam dalam Fase ini adalah dimensi Mandiri dan Gotong Royong.	6 – 9 JP	

konten dan Penjelasan

Singkat

Alur Tujuan Pembelajaran

**Indikator Penilaian** 

Pancasila

Jam

Glosarium

1. Merancang keterampilan gerak dalam berbagai permainan invasi (*):	Profil Pelajar Pancasila yang dikembangkan dalam dalam Fase ini adalah dimensi Mandiri dan Gotong Royong.	9 – 27 JP	Pengetahuan gerak: cara untuk mengembangkan ilmu pengetahuan agar bermanfaat bagi semua makhluk hidup. Selain itu keterampilan ilmu pengetahuan tersebut berfungi untuk menyempurnakan atau memperbaiki serta mengembangkan ilmu pengtahuan yang sudah diteliti maupun ditemukan sebelumnya.
--	---	--------------	--

1.1 Permainan sepak bola: menendang/ mengoper, menghentikan, menggiring, menyundul, dan melempar bola ke dalam.  Pada akhir fase ini peserta didik dapat merancang keterampilan gerak menendang/mengoper, menghentikan, menggiring, menyundul, dan melempar bola ke dalam permainan sepak bola dengan benar.	Mengidentifikasi hasil rancangan keterampilan gerak menendang/ mengoper, menghenti-kan, menggiring, menyundul, dan melempar bola ke dalam permainan sepak bola.      Menjelaskan hasil rancangan keterampilan gerak menendang/ mengoper, menghenti-kan, menggiring, menyundul, dan melempar bola ke dalam permainan sepak bola.
--	---

Menjelaskan cara melakukan hasil
rancangan keterampilan gerak menendang/
mengoper, menghenti-kan,
menggiring, menyundul, dan
melempar bola ke
dalam permainan sepak bola.

1.2 Permainan bola basket: melempar/ mengoper,	Pada akhir fase ini peserta didik dapat merancang keterampilan gerak	Mengidentifikasi hasil     rancangan keterampilan     gerak melempar/
menangkap,	melempar/mengoper,	meng-oper,
meng-giring,	menangkap, menggiring,	menangkap,
menembak, rebound,	menembak, <i>rebound</i> , dan	menggiring,
dan pivot.	pivot permainan bola basket	menembak, <i>rebound</i> ,
	dengan benar.	dan pivot permainan
		bola basket.
		Menjelaskan hasil
		rancangan keterampilan
		gerak
		melempar/meng-oper,
		menangkap, menggiring,
		menembak, rebound,
		dan pivot permainan
		bola basket.
		Menjelaskan cara
		melakukan hasil
		rancangan keterampilan
		gerak
		melempar/meng-oper,
		menangkap,
		menggiring,
		menembak, rebound,
		dan pivot permainan
		bola basket.

tangan: melempar/ mengoper, menangkap, menembak, rebound, dan pivot.  didik dapat merancang keterampilan gerak melempar/mengoper, menangkap, menembak, rebound, dan pivot.  menembak, rebound, dan pivot.  didik dapat merancang keterampilan gerak melempar/mengoper, menangkap, menggiring, menembak, rebound, dan pivot permainan bola tangan dengan benar.  menemangkap, menggiring, menembak, rebound, dan pivot permainan bola tangan dengan benar.  menemangkap, menggiring, menembak, rebound, dan pivot permainan bola tangan dengan benar.  menemangkap, menggiring, menembak, rebound, dan pivot permainan bola tangan dengan benar.  menemangkap, menggiring, menemangkap, menggiring, menembak, rebound, dan pivot permainan bola tangan dengan benar.	empar/meng-oper, angkap, ggiring, embak, rebound, pivot permainan basket. jelaskan cara lkukan hasil angan keterampilan k melempar/ goper, menangkap, ggiring, embak, rebound, pivot permainan basket.
2. Merancang keterampilan gerak dalam berbagai permainan net (*)	): JP

2.2 Permainan bulu tangkis: memegang raket, posisi berdiri/ stance, gerakan kaki/ footwork, servis panjang, servis pendek, pukulan forehand, pukulan backhand, dan	Pada akhir fase ini peserta didik dapat merancang keterampilan gerak memegang raket, posisi berdiri/stance, gerakan kaki/footwork, servis panjang, servis pendek, pukulan forehand, pukulan backhand,	•	Mengidentifikasi hasil rancangan keterampilan gerak memegang raket, posisi berdiri/stance, gerakan kaki/footwork, servis panjang, servis pendek, pukulan forehand, pukulan		
		•	tangkis. Menjelaskan hasil rancangan keterampilan gerak memegang raket, posisi berdiri/stance, gerakan kaki/footwork, servis panjang, servis pendek, pukulan fore-hand, pukulan back-hand, dan pukulan smes permainan bulu tangkis.		

	Menjelaskan cara     melakukan hasil     rancangan keterampilan     gerak memegang raket,     posisi berdiri/stance,     gerakan kaki/footwork,     servis panjang, servis     pendek, pukulan     forehand, pukulan     backhand, dan pukulan     smes permainan bulu     tangkis.	
--	---	--

memegang bet, posisi berdiri/stance, gerakan kaki/footwork, servis forehand, servis back-hand, pukulan back-hand, dan smes.  memegang bet, posisi kemampuan dalam merancang keterampilan gerak memegang bet, posisi berdiri/stance, gerakan kaki/ footwork, servis forehand, servis backhand, pukulan forehand, pukulan	rancangan keterampilan gerak memegang bet, posisi berdiri/stance, gerakan kaki/ footwork, servis forehand, servis back-hand, pukulan fore-hand, pukulan backhand, dan smes permainan tenis meja.  • Menjelaskan hasil rancangan keterampilan gerak memegang bet, posisi berdiri/stance, gerakan kaki/footwork, servis forehand, servis backhand, pukulan forehand, pukulan backhand, dan smes permainan tenis meja.
---	---

	Menjelaskan cara melakukan hasil rancangan keterampilan gerak memegang bet, posisi berdiri/stance, gerakan kaki/footwork, servis forehand, servis backhand, pukulan forehand, pukulan backhand, dan smes permainan tenis meja.		
3. Merancang keterampilan gerak dalam berbagai permainan lapangan (*):		9 – 27 JP	

3.2 Permainan rounders:	Pada akhir fase ini peserta		Mengidentifikasi hasil		
melempar/mengoper	didik dapat menunjukkan		rancangan keterampilan		
	1 1				
bola, menangkap,	kemampuan dalam		gerak		
memukul bola, berlari	merancang keterampilan		melempar/meng-oper		
ke tiang hinggap, dan	gerak melempar/mengoper		bola, menangkap,		
mematikan lawan.	bola, menangkap, memukul		memukul bola, berlari		
	bola, berlari ke tiang hinggap,		ke tiang hinggap, dan		
	dan mematikan lawan		mematikan lawan		
	permainan rounders dengan		permainan rounders.		
	benar.	•	Menjelaskan hasil		
			rancangan keterampilan		
			gerak		
			melempar/meng-oper		
			bola, menangkap,		
			memukul bola, berlari		
			ke tiang hinggap, dan		
			mematikan lawan		
			permainan rounders.		
		•	Menjelaskan cara		
			melakukan hasil		
			rancangan keterampilan		
			gerak		
			melempar/meng-oper		
			bola, menangkap,		
			memukul bola, berlari		
			*		
			ke tiang hinggap, dan		
			mematikan lawan		
			permainan rounders.		

3.2 Permainan bisbol:	Pada akhir fase ini peserta		Mengidentifikasi hasil		
melempar/mengoper	didik dapat menunjukkan	•	rancangan keterampilan		
1 - 1	kemampuan dalam		gerak		
bola, menangkap,			_		
memukul bola, berlari	merancang keterampilan		melempar/meng-oper		
ke <i>base</i> , dan	gerak melempar/mengoper		bola, menangkap,		
mematikan lawan.	bola, menangkap, memukul		memukul bola, berlari		
	bola, berlari ke <i>base</i> , dan		ke <i>base</i> , dan		
	mematikan lawan permainan		memati-kan lawan		
	bisbol dengan benar.		permainan bisbol.		
		•	Menjelaskan hasil		
			rancangan keterampilan		
			gerak		
			melempar/meng-oper		
			bola, menangkap,		
			memukul bola, berlari		
			ke <i>base</i> , dan		
			memati-kan lawan		
			permainan bisbol.		
		•	Menjelaskan cara		
			melakukan hasil		
		ı			
			rancangan keterampilan		
			gerak		
			melempar/meng-oper		
			bola, menangkap,		
			memukul bola, berlari		
			ke <i>base</i> , dan		
			memati-kan lawan		
			permainan bisbol.		

3.3 Permainan sofbol: melempar/mengoper bola, menangkap, memukul bola, berlari ke <i>base</i> , dan mematikan lawan.  Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam merancang keterampilan gerak melempar/mengoper bola, menangkap, memukul bola, berlari ke <i>base</i> , dan mematikan lawan permainan sofbol dengan benar.	Mengidentifikasi hasil rancangan keterampilan gerak melempar/ mengoper bola, menangkap, memukul bola, berlari ke base, dan mematikan lawan permainan sofbol.      Menjelaskan hasil rancangan keterampilan gerak melempar/meng-oper bola, menangkap, memukul bola, berlari ke base, dan memati-kan lawan permainan sofbol.      Menjelaskan cara melakukan hasil rancangan keterampilan gerak melempar/meng-oper bola, menangkap, memukul bola, berlari ke base, dan memati-kan lawan permainan sofbol.      Menjelaskan cara melakukan hasil rancangan keterampilan gerak melempar/meng-oper bola, menangkap, memukul bola, berlari ke base, dan memati-kan lawan permainan sofbol.
4. Merancang keterampilan gerak dalam berbagai olahra	ga beladiri (**): 9 – 12 JP

tangkisan, elak	rancangan keterampilan gerak kuda-kuda, pola langkah, pukulan, tendangan, tangkisan,	
-----------------	--	--

4.2 Karate: kuda-kuda, pukulan, tendangan, tangkisan, kihon, kata, dan komite.  Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam merancang keterampilan gerak kuda-kuda, pukulan, tendangan, tangkisan, kihon, kata, dan komite beladiri karate dengan benar.	Mengidentifikasi hasil rancangan keterampilan gerak kuda-kuda, pukulan, tendangan, tangkisan, kihon, kata, dan komite beladiri karate.      Menjelaskan hasil rancangan keterampilan gerak kuda-kuda, pukulan, tendangan, tangkisan, kihon, kata, dan komite beladiri karate.      Menjelaskan cara melakukan hasil rancangan keterampilan gerak kuda-kuda, pukulan, tendangan, tangkisan, kihon, kata, dan komite beladiri karate.
--	---

4.3 Taekwondo:    kuda-kuda, pukulan,    tendangan, tangkisan,    dan sabetan.	Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam merancang keterampilan gerak kuda-kuda, pukulan, tendangan, tangkisan, dan sabetan beladiri taekwondo dengan benar.	<ul> <li>Mengidentifikasi hasil rancangan keterampilan gerak kuda-kuda, pukulan, tendangan, tangkisan, dan sabetan beladiri taekwondo.</li> <li>Menjelaskan hasil rancangan keterampilan gerak kuda-kuda, pukulan, tendangan, tangkisan, dan sabetan beladiri taekwondo.</li> <li>Menjelaskan cara melakukan hasil rancangan keterampilan gerak kuda-kuda, pukulan, tendangan, tangkisan, dan sabetan beladiri taekwondo.</li> </ul>		
5. Merancang keterampilan gerak dalam berbagai olahraga atletik (*):		6 – 24 JP		

5.1 Jalan cepat: start, gerakan jalan cepat, dan memasuki garis finis.  Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam merancang keterampilan gerak start, gerakan jalan cepat, dan memasuki garis finis jalan cepat dengan benar.	<ul> <li>Mengidentifikasi hasil rancangan keterampilan gerak start, gerakan jalan cepat, dan memasuki garis finis jalan cepat.</li> <li>Menjelaskan hasil rancangan keterampilan gerak start, gerakan jalan cepat, dan memasuki garis finis jalan cepat.</li> <li>Menjelaskan cara melakukan hasil rancangan keterampilan gerak start, gerakan jalan cepat.</li> <li>Menjelaskan cara melakukan hasil rancangan keterampilan gerak start, gerakan jalan cepat, dan memasuki garis finis jalan cepat.</li> </ul>
---	---

memasuki garis <i>finis</i> lari sambung/estafet dengan benar.  • Menjelaskan hasil rancangan keterampilan gerak <i>start</i> , gerakan lari sambung/estafet.  • Menjelaskan hasil rancangan keterampilan gerak <i>start</i> , gerakan lari sambung/estafet.  • Menjelaskan cara melakukan hasil rancangan keterampilan gerak <i>start</i> , gerakan lari sambung/estafet, dan memasuki garis <i>finis</i> lari sambung/estafet, dan memasuki garis <i>finis</i> lari sambung/estafet.	sambung/estafe	rancangan keterampilan gerak start, gerakan lari sambung/estafet, dan memasuki garis finis lari sambung/estafet.  • Menjelaskan hasil rancangan keterampilan gerak start, gerakan lari sambung/estafet, dan memasuki garis finis lari sambung/estafet.  • Menjelaskan cara melakukan hasil rancangan keterampilan gerak start, gerakan lari sambung/estafet, dan memasuki garis finis lari sambung/estafet, dan melakukan hasil rancangan keterampilan gerak start, gerakan lari sambung/estafet, dan memasuki garis finis
--	----------------	--

rancangan keterampilan gerak awalan, tolakan/ tumpuan, melayang di udara, dan mendarat lompat jangkit.
--

_						
	5.4 Lempar lembing: memegang lembing, awalan melempar lembing, melempar lembing, melepaskan lembing, dan menjaga keseimbangan.	Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam merancang keterampilan gerak memegang lembing, awalan melempar lembing, melempar lembing, melepaskan lembing, dan menjaga keseimbangan lempar lembing dengan benar.	•	Mengidentifikasi hasil rancangan keterampilan gerak memegang lembing, awalan melempar lembing, melempar lembing, dan menjaga keseimbangan lempar lembing.  Menjelaskan hasil rancangan keterampilan gerak memegang lembing, awalan melempar lembing, melempar lembing, melempar lembing, melepaskan lembing,		
				1 0,		

gerak melembing melempa melempa melepasi dan men	an hasil an keterampilan emegang , awalan ar lembing, ar lembing, kan lembing, jaga angan lempar
6. Merancang keterampilan gerak dalam berbagai olahraga tradisional	$ \begin{vmatrix} 9-12 \\ JP \end{vmatrix} $

6.1 Permainan sepak takraw: menyepak/menendang, mengumpan, menyundul, melempar bola, dan smes.	Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam merancang keterampilan gerak menyepak/menendang, mengumpan, menyundul, melempar bola, dan smes permainan sepak takraw dengan benar.	Mengidentifikasi hasil rancangan keterampilan gerak menyepak/ menendang, mengumpan, menyundul, melempar bola, dan smes permainan sepak takraw.      Menjelaskan hasil rancangan keterampilan gerak menyepak/ menendang, meng-umpan, menyundul, melempar bola, dan smes permainan sepak takraw.      Menjelaskan cara melakukan hasil rancangan keterampilan gerak menyepak/ menendang, meng-umpan, menyundul, melempar bola, dan smes permainan sepak takraw.  Menjelaskan cara melakukan hasil rancangan keterampilan gerak menyepak/ menendang, meng-umpan, menyundul, melempar bola, dan smes permainan sepak takraw.	
--	---	--	--

_						_
ſ	6.2 Permainan tradisional	Pada akhir fase ini peserta	•	Mengidentifikasi hasil		
	anak-anak Indonesia:	didik dapat menunjukkan		rancangan keterampilan		
	permainan gobak	kemampuan dalam		gerak permainan gobak		
	sodor atau galah asin,	merancang keterampilan		sodor atau galah asin,		
	engklek, lari	gerak permainan gobak sodor		engklek, lari		
	tempurung, lenggang	atau galah asin, engklek, lari		tem-purung, lenggang		
	rotan/hulahop dan	tempurung, lenggang		rotan/hulahop dan		
	lain-lain.	rotan/hulahop dan lain-lain		lain-lain permainan		
		permainan tradisional		tradisional anak-anak		
		anak-anak Indonesia dengan		Indonesia.		
		benar.	•	Menjelaskan hasil		
				rancangan keterampilan		
				gerak permainan gobak		
				sodor atau galah asin,		
				engklek, lari		
				tempurung, lenggang		
				rotan/hulahop dan		
				lain-lain permainan		
				tradisional anak-anak		
				Indonesia.		

		Menjelaskan cara melakukan hasil rancangan keterampilan gerak permainan gobak sodor atau galah asin, engklek, lari tempurung, lenggang rotan/hulahop dan lain-lain permainan tradisional anak-anak Indonesia.			
Pada akhir fase ini peserta didi (ketukan) tanpa/dengan musik se	k dapat merancang variasi dan	_	angkaian langkah	dan ayunan	lengan mengikuti irama
Merancang variasi dan kombinasi gerak berbentuk rangkaian langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) tanpa/dengan musik sebagai pembentuk gerak pemanasan dalam aktivitas gerak berirama.	Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam merancang variasi dan kombinasi gerak berbentuk rangkaian langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) tanpa/ dengan musik sebagai pembentuk gerak pemanasan dalam aktivitas gerak berirama dengan benar.	Mengidentifikasi hasil rancangan variasi dan kombinasi gerak berbentuk rangkaian langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) tanpa/ dengan musik sebagai pembentuk gerak pemanasan dalam aktivitas gerak berirama.	Profil Pelajar Pancasila yang dikembangkan dalam dalam Fase ini adalah dimensi Mandiri dan Gotong Royong.	9 – 12 JP	

<ul> <li>Menjelaskan hasil rancangan variasi dan kombinasi gerak berbentuk rangkaian langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) tanpa/ dengan musik sebagai pembentuk gerak pemanasan dalam aktivitas gerak berirama.</li> <li>Menjelaskan cara melakukan hasil rancangan variasi dan kombinasi gerak berbentuk rangkaian langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) tanpa/ dengan musik sebagai pembentuk gerak pemanasan dalam aktivitas gerak</li> </ul>	
aktivitas gerak berirama. Sub Elemen Pengetahuan Gerak Sen	am

Pada akhir fase ini peserta didik dapat merancang berbagai keterampilan kombinasi gerak dominan senam lantai.

Merancang berbagai keterampilan gerak dominan senam lantai.	Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam merancang berbagai keterampilan kombinasi gerak keseimbangan, guling depan, guling belakang, dan guling lenting senam lantai dengan benar.	•	Mengidentifikasi hasil rancangan berbagai keterampilan kombinasi gerak keseimbangan, guling depan, guling belakang, dan guling lenting senam lantai.  Menjelaskan hasil rancangan berbagai keterampilan kombinasi gerak keseimbangan, guling depan, guling belakang, dan guling lenting senam lantai.  Menjelaskan cara melakukan hasil rancangan berbagai keterampilan kombinasi gerak keseimbangan, guling senam lantai.  Menjelaskan cara melakukan hasil rancangan berbagai keterampilan kombinasi gerak keseimbangan, guling depan, guling belakang, dan guling lenting senam lantai.	Profil Pelajar Pancasila yang dikembangkan dalam dalam Fase ini adalah dimensi Mandiri dan Gotong Royong.	9 – 12 JP	
---	--	---	--	---	--------------	--

Sub Elemen Pengetahuan Gerak Aktivitas Permainan dan Olahraga Air (Pilihan)

Pada akhir fase ini peserta didik dapat merancang keterampilan gerak salah satu gaya renang serta bentuk-bentuk keselamatan penyelamatan dan

keselamatan di air dengan koord	inasi yang baik.					
Merancang keterampilan gerak gerakan kaki, gerakan lengan, pengambilan napas, dan koordinasi gerakan renang gaya bebas serta bentuk-bentuk keselamatan penyelamatan dan keselamatan di air dengan koordinasi yang baik.	Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam merancang keterampilan gerak gerakan kaki, gerakan lengan, pengambilan napas, dan koordinasi gerakan renang gaya bebas serta bentuk-bentuk keselamatan penyelamatan dan keselamatan di air dengan koordinasi yang baik.	•	Mengidentifikasi hasil rancangan keterampilan gerak gerakan kaki, gerakan lengan, peng-ambilan napas, dan koordinasi gerakan renang gaya bebas serta bentuk-bentuk keselamatan dan keselamatan di air dengan koordinasi yang baik.  Menjelaskan hasil rancangan keterampilan gerak gerakan kaki, gerakan lengan, peng-ambilan napas, dan koordinasi gerakan renang gaya bebas serta bentuk-bentuk keselamatan penyelamatan dan keselamatan di air dengan koordinasi yang baik.  Menjelaskan cara melakukan hasil	Profil Pelajar Pancasila yang dikembangkan dalam dalam Fase ini adalah dimensi Mandiri dan Gotong Royong.	9 – 24 JP	

baik.
-------

### **ELEMEN PEMANFAATAN GERAK**

Pada akhir fase ini peserta didik dapat merancang dan mempraktikkan program latihan pengembangan kebugaran jasmani terkait kesehatan (*physicsl fittness related health*) dan kebugaran jasmani terkait keterampilan (*physicsl fittness related skills*) secara sederhana serta penggunaan instrumen pengukurannya, untuk mendapatkan kebugaran dengan status baik. Peserta didik juga dapat menunjukkan kemampuan dalam menerapkan pola perilaku hidup sehat.

### Sub Elemen Aktivitas Jasmani dan Aktivitas Kebugaran untuk Pemeliharaan dan Peningkatan Kesehatan

Pada akhir fase ini peserta didik dapat merancang aktivitas jasmani sesuai dengan pedoman kebutuhan gerak dalam latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan (kecepatan, kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi) serta pengukuran hasilnya, serta mempromosikannya melalui media yang sesuai.

Alur Tujuan Pembelajaran	Kata frasa Kunci/Topik konten dan Penjelasan Singkat		Indikator Penilaian	Profil Pelajar Pancasila	Prakiraan Jam	Glosarium
Merancang konsep serta	Pada akhir fase ini peserta	•	Mengidentifikasi hasil	Profil Pelajar	3 – 6	Pemanfaatan gerak
mampu mempraktikkan	didik dapat merancang dan		rancangan aktivitas	Pancasila yang	JP	adalah hasil yang

		_			
aktivitas jasmani sesuai dengan	mampu mempraktikkan		latihan peningkatan	dikembangkan	diperoleh dari
pedoman kebutuhan gerak	aktivitas latihan peningkatan		derajat kebugaran	dalam dalam	aktivitas fisik dan
dalam latihan peningkatan	derajat kebugaran jasmani		jasmani yang terkait	fase ini adalah	aktivitas kebugaran
derajat kebugaran jasmani	yang terkait dengan		dengan keterampilan	dimensi	secara menyeluruh
yang terkait dengan	keterampilan (kecepatan,		(kecepatan, kelincahan,	Mandiri dan	(total <i>fitness</i> ) yang
keterampilan (kecepatan,	kelincahan, keseimbangan,		keseimbangan, dan	Gotong	memungkinkan
kelincahan, keseimbangan, dan	dan koordinasi) serta		koordinasi) serta	Royong.	seseorang mampu
koordinasi) serta pengukuran	pengukuran hasilnya, serta		pengukuran hasilnya.		untuk menjalankan
hasilnya, serta	mempromosikannya melalui	•			kehidupan yang
mempromosi-kannya melalui	media yang sesuai.		rancangan aktivitas		produktif dan dapat
media yang sesuai.			latihan peningkatan		menyesuaikan diri
			derajat kebugaran		pada tiap pembebanan
			jasmani yang terkait		fisik yang wajar.
			dengan keterampilan		
			(kecepatan, kelincahan,		
			keseimbangan, dan		
			koordinasi) serta		
			pengukuran hasilnya.		
		•	Menjelaskan cara		
			melakukan hasil		
			rancangan aktivitas		
			latihan peningkatan		
			derajat kebugaran		
			jasmani yang terkait		
			dengan keterampilan		
			(kecepatan, kelincahan,		
			keseimbangan, dan		
			koordinasi) serta		
			pengukuran hasilnya.		

Mempraktikkan hasil
l • • I
rancangan aktivitas
latihan peningkatan
derajat kebugaran
jasmani yang terkait
dengan keterampilan
(kecepatan, kelincahan,
keseimbangan, dan
koordinasi) serta
pengukuran hasilnya,
serta
mempromosi-kannya
melalui media yang
sesuai.

# Sub Elemen Pengembangan Pola Perilaku Hidup Sehat

Pada akhir fase ini peserta didik memahami dan mampu menerapkan manfaat aktivitas fisik secara teratur dan pencegahan HIV/AIDS sesuai dengan pola perilaku hidup sehat.

Memahami dan mampu menerapkan konsep, prinsip, dan prosedur pola perilaku hidup sehat.	Pada akhir fase ini peserta didik dapat memahami dan mampu menerapkan manfaat jangka panjang dari partisipasi dalam aktivitas fisik secara teratur sesuai dengan pola perilaku hidup sehat.	•	Mengidentifikasi manfaat jangka panjang dari partisipasi dalam aktivitas fisik secara teratur sesuai dengan pola perilaku hidup sehat. Menjelaskan manfaat jangka panjang dari partisipasi dalam aktivitas fisik secara teratur sesuai dengan pola perilaku hidup sehat. Menjelaskan cara menerapkan manfaat jangka panjang dari partisipasi dalam	Profil Pelajar Pancasila yang dikembangkan dalam dalam fase ini adalah dimensi Mandiri dan Gotong Royong.	3-6 JP	
			partisipasi dalam aktivitas fisik secara teratur sesuai dengan pola perilaku hidup sehat.			

hidup sehat.
--------------

#### ELEMEN PENGEMBANGAN KARAKTER

Pada akhir fase ini peserta didik dapat menggunakan kemampuan untuk memonitor diri sendiri dalam 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.

## **Sub Elemen Tanggung Jawab Personal (Mandiri)**

Indikator Alur Perkembangan Fase E di Akhir Fase F (Jenjang SMA/SMK, Usia 16-18 tahun), Sub Elemen Tanggung Jawab Personal (Kemandirian) Pelajar.

	konten dan Penjelasan Singkat		Pancasila	Jam	
Menunjukkan perilaku sebagai individu yang memiliki pemahaman diri dan situasi yang dihadapi.	Mengenali kualitas dan minat diri serta tantangan yang dihadapi.  Mengembangkan refleksi	Membuat penilaian yang realistis terhadap kemampuan dan minat, serta prioritas pengembangan diri berdasarkan pengalaman belajar dan aktivitas lain yang dilakukannya.  Merefleksi diri terhadap	Profil Pelajar Pancasila dicapai melalui internalisasi elemen pengembangan karakter (tanggung jawab personal dan sosial)	Tidak diperlu-kan jam pembelajaran khusus karena pengembangan karakter dilakukan melalui dan selama proses	Pengembangan karakter merupakan unsur pokok dalam diri manusia yang dengannya membentuk karakter psikologi seseorang dan membuatnya berperilaku sesuai
	diri	umpan balik dari teman, guru, dan orang dewasa lainnya, serta informasi-informasi lainnya dalam menunjang atau meng-hambat karir di masa depan.		pembelajaran pada elemen keterampilan dan pengetahu-an gerak	dengan dirinya dan nilai-nilai yang yang cocok dengan dirinya dalam kondisi yang berbeda-beda.
Menunjukkan perilaku sebagai individu yang dapat meregulasi diri	Regulasi emosi	Mengendalikan dan menyesuaikan emosi yang dirasakan secara tepat pada konteks belajar, relasi, dan pekerjaan.			
	Penetapan tujuan dan rencana strategis pengembangan diri	Merancang strategi yang sesuai untuk menunjang pencapaian tujuan belajar dan pengembangan diri pada situasi yang dihadapi.			

	Menunjukkan inisiatif dan bekerja secara mandiri	Menentukan prioritas pribadi, berinisiatif mencari dan mengembang-kan pengetahuan dan keterampilan yang spesifik sesuai tujuan di masa depan.			
	Mengembangkan disiplin diri	Berkomitmen dan menjaga konsistensi pencapaian tujuan yang telah direncanakannya untuk mencapai tujuan belajar dan pengembangan diri yang diharapkannya.			
	Percaya diri, resilien, dan adaptif	Membuat rencana baru dengan mengadaptasi, dan memodifikasi strategi yang sudah dibuat ketika upaya sebelumnya tidak berhasil, serta menjalankan kembali tugasnya dengan keyakinan baru.			
	Sub Elemen Tan	ggung Jawab Sosial (Gotong	g Royong)		
Indikator Alur Perkembangan I Royong) Pelajar.					, -
Alur Tujuan Pembelajaran	Kata frasa Kunci/Topik	Indikator Penilaian	Profil Pelajar	Prakiraan	Glosarium

	konten dan Penjelasan Singkat		Pancasila	Jam	
Menunjukkan perilaku sebagai individu yang mampu berkolaborasi	Kerja sama  Komunikasi untuk mencapai tujuan bersama	Membangun tim dan mengelola kerja sama untuk mencapai tujuan bersama sesuai dengan target yang sudah ditentukan.  Memahami dan menganalisis informasi, gagasan, emosi, keterampilan dan keprihatinan yang disampaikan oleh orang lain dan kelompok menggunakan berbagai simbol dan media secara efektif, serta menggunakan berbagai strategi komunikasi untuk menyelesaikan masalah guna mencapai berbagai tujuan bersama.	Profil Pelajar Pancasila dicapai melalui internalisasi elemen pengembangan karakter (tanggung jawab personal dan sosial)	pembelajaran khusus karena pengembangan karakter dilakukan	

	Saling ketergantungan	Menyelaraskan kapasitas		
	positif	kelompok agar para		
	positii	anggota kelompok dapat		
		saling membantu satu		
		sama lain memenuhi		
		kebutuhan mereka baik		
		secara individual maupun		
		kolektif.		
	Koordinasi sosial	Menyelaraskan dan		
	Koorumasi sosiai	_		
		menjaga tindakan diri dan		
		anggota kelompok agar		
		sesuai antara satu dengan		
		lainnya serta menerima		
		konsekuensi tindakannya		
		dalam rangka mencapai		
		tujuan bersama.		
Menunjukkan perilaku sebagai	Tanggap terhadap	Tanggap terhadap		
individu yang peduli	lingkungan sosial	lingkungan sosial sesuai		
		dengan tuntutan peran		
		sosialnya dan		
		berkontribusi sesuai		
		dengan kebutuhan		
		masyarakat untuk		
		menghasilkan keadaan		
		yang lebih baik.		

	Persepsi sosial	Melakukan tindakan yang		
		tepat agar orang lain		
		merespon sesuai dengan		
		yang diharapkan dalam		
		rangka penyelesaian		
		pekerjaan dan pencapaian		
		tujuan.		
Menunjukkan perilaku sebagai	Berperilaku sebagai	Mengupayakan memberi		
individu yang berbagi.	individu yang berbagi	hal yang dianggap penting		
		dan berharga kepada		
		orang-orang yang		
		membutuhkan di		
		masyarakat yang lebih luas		
		(negara, dunia).		

### **ELEMEN NILAI-NILAI GERAK**

Pada akhir fase ini peserta didik dapat mengevaluasi hubungan antara aktivitas jasmani dan kesehatan, untuk dapat memilih aktivitas yang menguntungkan sebagai media menumbuhkembangkan unsur kesenangan, tantangan, percaya diri, serta dapat mengekspresikan diri dalam berinteraksi di lingkungan sosial.

### Sub Elemen Nilai-Nilai Aktivitas Jasmani untuk Kesehatan

Indikator Alur Perkembangan Fase F di Akhir Fase F (Jenjang SMA/SMK, Usia 16-18 tahun), Sub Elemen Nilai-Nilai Aktivitas Jasmani untuk Kesehatan, Pelajar:

Alur Tujuan Pembelajaran	Kata frasa Kunci/Topik konten dan Penjelasan Singkat	Indikator Penilaian	Profil Pelajar Pancasila	Prakiraan Jam	Glosarium
--------------------------	--	---------------------	-----------------------------	------------------	-----------

Menjelaskan pentingnya aktivitas fisik untuk menjaga kesehatan	Memahami pentingnya aktivitas fisik pengembangan aktivitas keterampilan permainan dan olahraga, aktivitas gerak berirama, aktivitas senam, dan aktivitas permainan dan olahraga air.	•	Mengenali pentingnya aktivitas fisik dalam pengembangan keterampilan gerak untuk menjaga kesehatan.  Mengenali pentingnya aktivitas gerak berirama untuk menjaga kesehatan.  Mengenali pentingnya aktivitas senam untuk menjaga kesehatan.  Mengenali pentingnya aktivitas senam untuk menjaga kesehatan.  Mengenali pentingnya aktivitas air untuk	Profil Pelajar Pancasila dicapai melalui internalisasi elemen nilai-nilai gerak	Tidak diperlu-kan jam pembelajaran khusus karena pengembangan nilai-nilai dilakukan melalui dan selama proses pembelajaran pada elemen keterampilan dan pengetahu-an	Nilai-nilai gerak merupakan nilai-nilai yang terkandung dari aktivitas jasmani. Nilai-nilai ini mengiringi pelaksanakan diselenggarakannya aktivitas jasmani dalam pembelajaran PJOK.
			aktivitas air untuk menjaga kesehatan.		pengetahu-an gerak	

## Sub Elemen Nilai-Nilai Aktivitas Jasmani untuk Kesenangan dan Tantangan

Indikator Alur Perkembangan Fase F di Akhir Fase F (Jenjang SMA/SMK, Usia 16-18 tahun), Sub Elemen Nilai-Nilai Aktivitas Jasmani untuk Kesenangan dan Tandangan, Pelajar:

Alur Tujuan Pembelajaran	Kata frasa Kunci/Topik konten dan Penjelasan Singkat	Indikator Penilaian	Profil Pelajar Pancasila	Prakiraan Jam	Glosarium
Menjelaskan pentingnya	Menerapkan pentingnya	Menerapkan adanya unsur	Profil Pelajar	Tidak	
aktivitas jasmani untuk	aktivitas jasmani untuk	keriangan pada setiap	Pancasila	diper-lukan	
kesenangan dan tantangan	kesenangan dan tantangan	aktivitas fisik	dicapai melalui	jam	
		memahami adanya	internalisasi	pembelajaran	
		tantangan pada setiap	elemen	khusus karena	

aktivitas fisik.  nilai-nilai gerak  nilai-nilai dilakuka melalui selama j pembela pada ele keteram dan pengeta gerak.
--

# Sub Elemen Nilai-Nilai Aktivitas Jasmani untuk Ekspresi Diri dan Interaksi Sosial

Indikator Alur Perkembangan Fase F di Akhir Fase F (Jenjang SMA/SMK, Usia 16-18 tahun), Sub Elemen Nilai-Nilai Aktivitas Jasmani untuk ekspresi Diri dan Interaksi Sosial, Pelajar:

Alur Tujuan Pembelajaran	Kata frasa Kunci/Topik konten dan Penjelasan Singkat	Indikator Penilaian	Profil Pelajar Pancasila	Prakiraan Jam	Glosarium
Menerapkan pentingnya	Menerapkan pentingnya	Menerapkan aktivitas fisik	Profil Pelajar	Tidak	
aktivitas jasmani untuk	aktivitas jasmani untuk	dan bermain yang dapat	Pancasila	diperlu-kan	
ekspresi diri dan interaksi	ekspresi diri dan interaksi	dinikmati dan untuk	dicapai melalui	jam	
sosial.	sosial.	berinteraksi dengan teman.	internalisasi	pembelajaran	
			elemen	khusus karena	
			nilai-nilai	pengembangan	
			gerak	nilai-nilai	
				dilakukan	
				melalui dan	
				selama proses	
				pembelajaran	

		pada elemen keterampilan	
		dan	
		pengetahu-an	
		gerak.	

## ALUR TUJUAN PEMBELAJARAN MATA PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI, OLAHRAGA, DAN KESEHATAN FASE F (KELAS XII)

#### RASIONAL

Rasional Alur Tujuan Pembelajaran adalah rangkaian tujuan yang disusun secara logis menurut ururtan pembelajaran sejak awal hingga akhir suatu fase. Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan dilaksanakan dengan menggunakan berbagai pendekatan, model, strategi, metode, gaya, dan teknik sesuai dengan karakteristik tugas gerak, peserta didik, dan lingkungan belajar. Semua itu diarahkan untuk meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan seluruh ranah (keterampilan, pengetahuan, dan sikap) setiap peserta didik dengan menekankan pada kualitas kebugaran jasmani dan pembendaharaan gerak. Alur Tujuan Pembelajaran disusun berdasarkan metode pengurutan dari konten paling mudah ke konten paling sulit. Penyusunan Alur Tujuan Pembelajaran dilakukan berdasarkan pengalaman peserta didik pada fase F.

#### **CAPAIAN PEMBELAJARAN**

Pada akhir fase ini, peserta didik dapat menunjukkan kemampuan berbagai aktivitas jasmani dan olahraga sebagai hasil rancangan pengetahuan yang benar, merancang dan mempraktikkan latihan pengembangan kebugaran jasmani terkait kesehatan (*physical fittness related health*) dan kebugaran

jasmani terkait keterampilan (*physical fittness related skills*), menunjukkan perilaku dalam memimpin kelompok kecil untuk melakukan perubahan positif, selain itu juga dapat merancang sikap dan kebiasaan sebagai individu yang sehat dan aktif.

### ELEMEN KETERAMPILAN GERAK

Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan hasil rancangan aktivitas jasmani dan olahraga, aktivitas senam, aktivitas gerak berirama, dan aktivitas permainan dan aktivitas olahraga air (kondisional), dengan berbagai bentuk taktik dan strategi.

## Sub Elemen Keterampilan Gerak Permainan dan Olahraga Pilihan

Mempraktikkan hasil rancangan permainan sebenarnya dengan menggunakan yang mengarah pada penguasaan keterampilan permainan (sederhana, invasi, net, lapangan) dan keterampilan olahraga (beladiri, atletik, tradisional).

Alur Tujuan Pembelajaran	Kata frasa Kunci/Topik konten dan Penjelasan Singkat	Indikator Penilaian	Profil Pelajar Pancasila	Prakiraan Jam	Glosarium
--------------------------	--	---------------------	-----------------------------	------------------	-----------

1.	Mempraktikkan hasil ran pertahanan dalam berbag 1.1 Permainan sepak bola: keterampilan gerak pola	cangan keterampilan gerak po ai permainan invasi (*):  Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam	<ul> <li>Melakukan hasil rancangan keterampilan gerak pola penyerangan</li> </ul>	Profil Pelajar Pancasila yang dikembangkan dalam dalam Fase ini adalah dimensi Mandiri	9 – 27 JP	Profil Pelajar     Pancasila adalah     tujuan besar (atau     bahkan misi) yang     ingin diwujudkan     melalui sistem
	penyerangan dan pertahanan.	mempraktikkan hasil rancangan keterampilan gerak pola penyerangan dan pertahanan permainan sepak bola dengan benar.	dan pertahanan permainan sepak bola.  • Melakukan hasil rancangan keterampilan gerak pola penyerangan dan pertahanan permainan sepak bola bola dalam bentuk permainan yang sederhana dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasikan.	dan Gotong Royong.		pendidikan. Profil lulusan, dalam konteks ini adalah Profil Pelajar Pancasila, merupakan jawaban dari pertanyaan penting: "Karakter serta kemampuan esensial apa yang perlu dipelajari dan dikembangkan terus-menerus oleh setiap individu warga negara Indonesia, sejak pendidikan anak usia dini hingga mereka menamatkan sekolah menengah atas?"

1.2 Permainan bola basket: keterampilan gerak pola penyerangan dan pertahanan.  Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan hasil rancangan keterampilan gerak pola penyerangan dan pertahanan permainan bola basket dengan benar.	<ul> <li>Melakukan hasil rancangan keterampilan gerak pola penyerangan dan pertahanan permainan bola basket.</li> <li>Melakukan hasil rancangan keterampilan gerak pola penyerangan dan pertahanan permainan bola basket dalam bentuk permain-an yang sederhana dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasikan.</li> </ul>	• Keterampilan gerak adalah gerakan-gerakan dasar dalam olahraga yang dilakukan dengan satu teknik, kemudian gerakan yang dilakukan secara efektif dan efisien untuk dapat menghasilkan hasil yang maksimal. Untuk menjadi seorang olahragawan diperlukan keterampilan gerak yang baik agar dapat mencapai prestasi.
--	---	--

Permainan bola tangan: keterampilan gerak pola penyerangan dan pertahanan.	Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan hasil rancangan keterampilan gerak pola penyerangan dan pertahanan permainan bola tangan dengan benar.	Melakukan hasil rancangan keterampilan gerak pola penyerangan dan pertahanan permainan bola tangan. Melakukan hasil rancangan keterampilan gerak pola penyerangan dan pertahanan per-mainan bola tangan dalam bentuk permainan yang sederhana dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasikan.		• Permainan Invasi/ Serangan (Invasion Games) adalah permainan tim dimana skor diperoleh jika pemain secara beregu mampu memanipulasi bola atau proyektil sejenis untuk dimasukkan ke gawang lawan atau ke daerah tertentu lebih banyak dari lawan dan mampu mempertahankan
				2

2.1 Permainan bola voli: keterampilan gerak pola penyerangan dan pertahanan.  Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan hasil rancangan keterampilan gerak pola penyerangan dan pertahanan permainan bola voli dengan benar.	<ul> <li>Melakukan hasil rancangan keterampilan gerak pola penyerangan dan pertahanan permainan bola voli.</li> <li>Melakukan hasil rancangan keterampilan gerak pola penyerangan dan pertahanan permainan bola voli dalam bentuk per-mainan yang sederhana dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasikan.</li> </ul>	9 – 27 JP	Permainan Net (Net/Wall Games) adalah permainan tim atau indvidu dimana skor didapat apabila mampu memberikan bola atau proyektil sejenis jatuh pada lapangan lawan agar tidak bisa dikembalikan dengan jalan melewatkan bola melalui net dengan tinggi tertentu. Permainan ini mensyaratkan untuk memanupulasi bola atau proyektil sejenis untuk ditempatkan pada lapangan kosong lawan yang menggunaka kekuatan dan akurasi yang baik disamping harus mampu menjaga lapangannya sendiri dari datangnya bola dari lawan.
--	---	--------------	---

tangkis: keterampilan gerak pola penyerangan dan pertahanan.	Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan hasil rancangan keterampilan gerak pola penyerangan dan pertahanan permainan bulu tangkis dengan benar.	<ul> <li>Melakukan hasil         rancangan keterampilan         gerak pola penyerangan         dan pertahanan         per-mainan bulu         tangkis.</li> <li>Melakukan hasil         rancangan keterampilan         gerak pola penyerangan         dan pertahanan         per-mainan bulu         tangkis dalam bentuk         permain-an yang         sederhana dengan         menggunakan         peraturan yang         dima di Ghazibana</li> </ul>	
		dimodifikasikan.	

2.3 Permainan tenis meja: keterampilan gerak pola penyerangan dan pertahanan.  Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan hasil rancangan keterampilan gera pola penyerangan dan pertahanan permainan tenis meja dengan benar.
---

3.		cangan keterampilan gerak pe gai permainan lapangan (*):	nyerangan dan	9 – 27 JP	Permainan lapangan (Striking/Ffielding Games) adalah
	3.1 Permainan rounders: keterampilan gerak pola penyerangan dan pertahanan.	Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mem-praktikkan hasil rancangan keterampilan gerak pola penyerangan dan pertahanan permainan rounders dengan benar.	<ul> <li>Melakukan hasil rancangan keterampilan gerak pola penyerangan dan pertahanan permainan rounders.</li> <li>Melakukan hasil rancangan keterampilan gerak pola penyerangan dan pertahanan permainan rounders dalam bentuk permain-an yang sederhana dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasikan.</li> </ul>		permainan tim yang cara mendapatkan skornya dengan cara memukul sebuah bola atau proyektil sejenis untuk ditempatkan pada tempat tertentu atau agar tidak tertangkap oleh pemain jaga, sehingga si pemukul dapat berlari menuju pada daerah aman atau bahkan mampu melewati keliling ke beberapa daerah aman dan kembali ke tempat semula. Permainan ini mensyaratkan kemampuan kecepatan reaksi memukul bola yang bergerak dari pelempar untuk dipukul dalam.

3.2 Permainan bisbol: keterampilan gerak pola penyerangan dan pertahanan.	Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan hasil	Melakukan hasil     rancangan keterampilan     gerak pola penyerangan     dan pertahanan	
	rancangan keterampilan gerak pola penyerangan dan pertahanan permainan bisbol dengan benar.	permainan bisbol.  • Melakukan hasil rancangan keterampilan gerak pola penyerangan dan pertahanan per-mainan bisbol dalam bentuk permainan yang	
		sederhana dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasikan.	

3.3 Permainan sofbol: keterampilan gerak pola penyerangan dan pertahanan.	Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan hasil rancangan keterampilan gerak pola penyerangan dan pertahanan permainan sofbol dengan benar.	<ul> <li>Melakukan hasil rancangan keterampilan gerak pola penyerangan dan pertahanan permainan sofbol.</li> <li>Melakukan hasil rancangan keterampilan gerak pola penyerangan dan pertahanan per-mainan sofbol dalam bentuk permainan yang sederhana dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasikan.</li> </ul>		
4. Mempraktikkan hasil ran pertahanan dalam berbag	cangan keterampilan gerak pe ai olahraga beladiri (**):	nyerangan dan	9 – 12 JP	

4.1 Pencak silat:  keterampilan gerak  penyerangan dan  pertahanan.	Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan hasil rancangan keterampilan gerak penyerangan dan pertahanan beladiri pencak silat dengan benar.	•	Melakukan hasil rancangan keterampilan gerak penyerangan dan pertahanan beladiri pencak silat. Melakukan hasil rancangan keterampilan gerak penyerangan dan pertahanan beladiri pencak silat dalam bentuk rangkaian yang sederhana.		
4.2 Karate: keterampilan gerak penyerangan dan pertahanan.	Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan hasil rancangan keterampilan gerak penyerangan dan pertahanan beladiri karate dengan benar.	•	Melakukan hasil rancangan keterampilan gerak penyerangan dan pertahanan beladiri karate.  Melakukan hasil rancangan keterampilan gerak penyerangan dan pertahanan beladiri karate dalam bentuk rangkaian yang sederhana.		

4.3 Taekwondo: keterampilan gerak penyerangan dan pertahanan.	Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan hasil rancangan keterampilan gerak penyerangan dan pertahanan beladiri taekwondo dengan benar.		Melakukan hasil rancangan keterampilan gerak penyerangan dan pertahanan beladiri taekwondo. Melakukan hasil rancangan keterampilan gerak penyerangan dan pertahanan beladiri taekwondo dalam bentuk rangkaian yang sederhana.		
5. Mempraktikkan hasil ran olahraga atletik (*):	cangan keterampilan gerak pe	rlor	mbaan dalam berbagai	6 – 24 JP	

5.1 Jalan cepat:  keterampilan  perlombaan jalan  cepat menempuh  jarak tertentu (3.000  m dan 5.000 m).	Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan hasil rancangan keterampilan perlombaan jalan cepat menempuh jarak tertentu (3.000 m dan 5.000 m) dengan benar.	<ul> <li>Melakukan hasil         rancangan keterampilan         perlombaan jalan cepat         menempuh jarak         tertentu (3.000 m dan         5.000 m).</li> <li>Melakukan hasil         rancangan keterampilan         perlombaan jalan cepat         menempuh jarak         tertentu (3.000 m dan         5.000 m) dalam bentuk         perlombaan yang         sederhana dengan         menggunakan         peraturan yang         dimodifikasikan.</li> </ul>	
--	---	---	--

5.2 Lari jarak menengah: keterampilan perlombaan lari jarak menengah menempuh jarak tertentu (1.500 m dan 3.000 m).	Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan hasil rancangan keterampilan perlombaan lari jarak menengah menempuh jarak tertentu (1.500 m dan 3.000 m) dengan benar.	<ul> <li>Melakukan hasil rancangan keterampilan perlombaan lari jarak menengah menempuh jarak tertentu (1.500 m dan 3.000 m).</li> <li>Melakukan hasil rancangan keterampilan perlombaan lari jarak menengah menempuh jarak tertentu (1.500 m dan 3.000 m) dalam bentuk perlombaan yang sederhana dengan menggunakan peraturan yang</li> </ul>	
		dimodifikasikan.	

5.3 Lompat jangkit: keterampilan perlombaan lompat tinggi.	Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan hasil rancangan keterampilan perlombaan lompat tinggi dengan benar.	<ul> <li>Melakukan hasil         rancangan keterampilan         perlombaan lompat         tinggi.</li> <li>Melakukan         keterampilan         perlomba-an lompat         tinggi dalam bentuk         perlombaan yang         sederhana dengan         menggunakan         peraturan yang         dimodifikasikan.</li> </ul>		
5.4 Lempar cakram: keterampilan perlombaan lempar cakram.	Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan hasil rancangan keterampilan perlombaan lempar cakram dengan benar.	<ul> <li>Melakukan hasil rancangan keterampilan perlombaan lempar cakram.</li> <li>Melakukan hasil rancangan keterampilan perlombaan lempar cakram dalam bentuk perlombaan yang sederhana dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasikan.</li> </ul>		
6. Mempraktikkan hasil ran olahraga tradisional (**):	icangan keterampilan perlomb	oaan dalam berbagai	9 – 12 JP	

6.1 Permainan sepak takraw: keterampilan gerak pola penyerangan dan pertahanan.  Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan hasil rancangan keterampilan gerak pola penyerangan dan pertahanan permainan sepak takraw dengan benar.  • Melakukan hasil rancangan keterampilan gerak pola penyerangan dan permainan sepak takraw.  • Melakukan hasil rancangan keterampilan gerak takraw.
takraw dalam bentuk permainan yang sederhana dengan menggunakan peraturan yang
dimodifikasikan.

6.2 Permainan tradisional anak-anak Indonesia: permainan lompat tali, rangku alu atau tari tongkat, tarik tambang, boi-boian, dan lain-lain.	Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan hasil rancangan keterampilan gerak permainan lompat tali, rangku alu atau tari tongkat, tarik tambang, boi-boian, dan lain-lain permainan tradisional anak-anak Indonesia dengan benar.	•	Melakukan hasil rancangan keterampilan gerak permainan lompat tali, rangku alu atau tari tongkat, tarik tambang, boi-boian, dan lain-lain permainan tradisional anak-anak Indonesia. Melakukan hasil rancangan keterampilan gerak permainan lompat tali, rangku alu		
			atau tari tongkat, tarik tambang, boi-boian,		
			dan lain-lain permainan		
			tradisional anak-anak		
			Indonesia dalam bentuk		
			permainan yang		
			sederhana dengan		
			menggunakan		
			peraturan yang		
			dimodifikasikan.		

# Sub Elemen Keterampilan Gerak Aktivitas Gerak Berirama

Mempraktikkan hasil rancangan sistematika latihan (gerak pemanasan, inti latihan, dan pendinginan) mengikuti irama (ketukan) tanpa/dengan musik

aktivitas gerak berirama.					
Mempraktikkan hasil rancangan sistematika latihan (gerak pemanasan, inti latihan, dan pendinginan) dalam aktivitas gerak berirama.	Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan hasil rancangan sistematika latihan (gerak pemanasan, inti latihan, dan pendinginan) dalam aktivitas gerak berirama dengan benar.	<ul> <li>Melakukan hasil rancangan sistematika latihan (gerak pemanasan, inti latihan, dan pendinginan) dalam aktivitas gerak berirama.</li> <li>Melakukan hasil rancangan sistematika latihan (gerak pemanasan, inti latihan, dan pendinginan) dalam aktivitas gerak berirama dalam bentuk rangkaian yang sederhana.</li> </ul>	Profil Pelajar Pancasila yang dikembangkan dalam dalam Fase ini adalah dimensi Mandiri dan Gotong Royong.	6 – 9 JP	
	Sub Elemen Ke	terampilan Gerak Aktivitas	Senam		
Mempraktikkan hasil rancangan	beberapa pola rangkaian keterar	npilan gerak senam lantai.			
Mempraktikkan hasil rancangan beberapa pola rangkaian keterampilan senam lantai.	Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan hasil rancangan beberapa pola rangkaian keterampilan gerak keseimbangan, guling depan,	Melakukan hasil rancangan beberapa pola rangkaian keterampilan gerak keseimbangan, guling depan, guling belakang, guling lenting, dan	Profil Pelajar Pancasila yang dikembangkan dalam dalam Fase ini adalah dimensi Mandiri dan Gotong	6 – 9 JP	

	guling belakang, guling lenting, dan loncat harimau senam lantai dengan benar.	•	loncat harimau senam lantai. Melakukan hasil rancangan beberapa pola rangkaian keterampilan gerak keseimbangan, guling depan, guling belakang, guling lenting, dan loncat harimau senam lantai secara individual, atau berkelompok dalam bentuk rangkaian yang sederhana.	Royong.			
Sub Elemen Keterampilan Gerak Aktivitas Permainan dan Olahraga Air (Pilihan)  Mempraktikkan hasil rancangan keterampilan gerak salah satu gaya renang serta bentuk-bentuk keselamatan penyelamatan dan keselamatan di air dengan koordinasi yang baik.							
Mempraktikkan hasil rancangan keterampilan gerak gerakan kaki, gerakan lengan, pengambilan napas, dan koordinasi gerakan renang gaya punggung serta bentuk-bentuk keselamatan penyelamatan dan keselamatan di air dengan koordinasi yang baik.	Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan hasil rancangan keterampilan gerakan kaki, gerakan lengan, pengambilan napas, dan koordinasi gerakan renang gaya punggung serta bentuk-bentuk keselamatan	•	Melakukan hasil rancangan keterampilan gerak gerakan kaki, gerakan lengan, pengambilan napas, dan koordinasi gerakan renang gaya punggung. Melakukan hasil rancangan keterampilan gerak renang gaya	Profil Pelajar Pancasila yang dikembangkan dalam dalam Fase ini adalah dimensi Mandiri dan Gotong Royong.	6 – 9 JP		

	penyelamatan dan keselamatan di air dengan koordinasi yang baik.	punggung dalam bentuk perlombaan yang sederhana menempuh jarak 25 meter.  • Melakukan keselamatan penyelamatan dan keselamatan di air dengan koordinasi yang baik yang dilakukan secara berpasangan dan berkelompok.					
ELEMEN PENGETAHUAN GERAK							
Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam merancang aktivitas jasmani dan olahraga, aktivitas senam, aktivitas gerak berirama, dan aktivitas permainan dan aktivitas olahraga air (kondisional), dengan berbagai bentuk taktik dan strategi.  Sub Elemen Pengetahuan Gerak Permainan dan Olahraga Pilihan							
Merancang aktivitas jasmani dan olahraga, aktivitas senam, aktivitas gerak berirama, dan aktivitas permainan dan aktivitas olahraga air (kondisional), dengan berbagai bentuk taktik dan strategi.							
Alur Tujuan Pembelajaran	Kata frasa Kunci/Topik konten dan Penjelasan Singkat	Indikator Penilaian	Profil Pelajar Pancasila	Prakiraan Jam	Glosarium		

permainan invasi (*):	gerak pola penyerangan dan p		Profil Pelajar Pancasila yang dikembangkan	9 – 27 JP	Pengetahuan gerak: cara untuk mengembangkan ilmu
1.1 Permainan sepak bola: keterampilan gerak pola penyerangan dan pertahanan.	Pada akhir fase ini peserta didik dapat merancang keterampilan gerak pola penyerangan dan pertahanan permainan sepak bola dengan benar.	<ul> <li>Mengidentifikasi hasil rancangan keterampilan gerak pola penyerangan dan pertahanan permainan sepak bola.</li> <li>Menjelaskan hasil rancangan keterampilan gerak pola penyerangan dan pertahanan permainan sepak bola.</li> <li>Menjelaskan cara melakukan hasil rancangan keterampilan gerak pola penyerangan dan pertahanan permainan sepak bola.</li> </ul>	dalam dalam Fase ini adalah dimensi Mandiri dan Gotong Royong.		pengetahuan agar bermanfaat bagi semua makhluk hidup. Selain itu keterampilan ilmu pengetahuan tersebut berfungi untuk menyempurnakan atau memperbaiki serta mengembangkan ilmu pengtahuan yang sudah diteliti maupun ditemukan sebelumnya.

1.2 Permainan bola	Pada akhir fase ini peserta	•	Mengidentifikasi hasil		
basket: keterampilan	didik dapat merancang		rancangan keterampilan		
gerak pola	keterampilan gerak pola		gerak pola penyerangan		
penyerangan dan	penyerangan dan pertahanan		dan pertahanan		
pertahanan.	permainan bola basket		permainan bola basket.		
	dengan benar.	•	Menjelaskan hasil		
			rancangan keterampilan		
			gerak pola penyerangan		
			dan pertahanan		
			permainan bola basket.		
		•	Menjelaskan cara		
			melakukan hasil		
			rancangan keterampilan		
			gerak pola penyerangan		
			dan pertahanan		
			permainan bola basket.		

1.3 Permainan bola tangan: keterampilan gerak pola penyerangan dan pertahanan.	Pada akhir fase ini peserta didik dapat merancang keterampilan gerak pola penyerangan dan pertahanan bola tangan dengan benar.	<ul> <li>Mengidentifikasi hasil rancangan keterampilan gerak pola penyerangan dan pertahanan bola tangan.</li> <li>Menjelaskan hasil rancangan keterampilan gerak pola penyerangan dan pertahanan bola tangan.</li> <li>Menjelaskan cara melakukan keterampilan gerak pola penyerangan dan pertahanan bola tangan.</li> </ul>		
2. Merancang keterampilan gerak pola penyerangan dan pertahanan dalam berbagai permainan net (*):			9 – 27 JP	

2.1 Permainan bola voli: keterampilan gerak pola penyerangan dan pertahanan.	Pada akhir fase ini peserta didik dapat merancang keterampilan gerak pola penyerangan dan pertahanan permainan bola voli dengan benar.	•	Mengidentifikasi hasil rancangan keterampilan gerak pola penyerangan dan pertahanan permainan bola voli. Menjelaskan hasil rancangan keterampilan		
1	1 -				
r · · · · · ·	1				
	1:	•	*		
			rancangan keterampilan		
			gerak pola penyerangan		
			dan pertahanan		
			permainan bola voli.		
		•	Menjelaskan cara		
			melakukan hasil		
			rancangan keterampilan		
			gerak pola penyerangan		
			dan pertahanan		
			permainan bola voli.		

2.2 Permainan bulu tangkis: keterampilan gerak pola penyerangan dan pertahanan.  Pada akhir fase ini peserta didik dapat merancang keterampilan gerak pola penyerangan dan pertahanan permainan bulu tangkis dengan benar.	<ul> <li>Mengidentifikasi hasil rancangan keterampilan gerak pola penyerangan dan pertahanan per-mainan bulu tangkis.</li> <li>Menjelaskan hasil rancangan keterampilan gerak pola penyerangan dan pertahanan permainan bulu tangkis.</li> <li>Menjelaskan cara melakukan hasil rancangan keterampilan gerak pola penyerangan dan pertahanan permainan bulu tangkis.</li> </ul>
--	---

2.3 Permainan tenis meja: keterampilan gerak pola penyerangan dan pertahanan.	Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam merancang keterampilan gerak pola penyerangan dan pertahanan permainan tenis meja dengan benar.	<ul> <li>Mengidentifikasi hasil rancangan keterampilan gerak pola penyerangan dan pertahanan permainan tenis meja.</li> <li>Menjelaskan hasil rancangan keterampilan gerak pola penyerangan dan pertahanan permainan tenis meja.</li> <li>Menjelaskan cara melakukan hasil rancangan keterampilan gerak pola penyerangan dan pertahanan permainan tenis meja.</li> </ul>		
3. Merancang keterampilan g permainan lapangan (*):	gerak penyerangan dan pertah	nnan dalam berbagai	9 – 27 JP	

3.1 Permainan rounders: keterampilan gerak pola penyerangan dan pertahanan.	Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam merancang keterampilan gerak pola penyerangan dan pertahanan permainan		Mengidentifikasi hasil rancangan keterampilan gerak pola penyerangan dan pertahanan permainan rounders. Menjelaskan hasil		
pertununun.	gerak pola penyerangan dan	•	permainan rounders.		
	rounders dengan benar.		rancangan keterampilan gerak pola penyerangan		
			dan pertahanan permainan rounders.		
		•	Menjelaskan cara		
			melakukan hasil		
			rancangan keterampilan		
			gerak pola penyerangan		
			dan pertahanan		
			permainan rounders.		

keterampilan gerak pola penyerangan dan pertahanan.	Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam merancang keterampilan gerak pola penyerangan dan pertahanan permainan bisbol	•	Mengidentifikasi hasil rancangan keterampilan gerak pola penyerangan dan pertahanan permainan bisbol. Menjelaskan hasil		
	gerak pola penyerangan dan	•	permainan bisbol.		
	dengan benar.		rancangan keterampilan gerak pola penyerangan		
			dan pertahanan permainan bisbol.		
		•	Menjelaskan cara		
			melakukan hasil		
			rancangan keterampilan		
			gerak pola penyerangan		
			dan pertahanan		
			permainan bisbol.		

3.3 Permainan sofbol: keterampilan gerak pola penyerangan dan pertahanan.	Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam merancang keterampilan gerak pola penyerangan dan pertahanan permainan sofbol dengan benar.	<ul> <li>Mengidentifikasi hasil rancangan keterampilan gerak pola penyerangan dan pertahanan permainan sofbol.</li> <li>Menjelaskan hasil rancangan keterampilan gerak pola penyerangan dan pertahanan permainan sofbol.</li> <li>Menjelaskan cara melakukan hasil rancangan keterampilan gerak pola penyerangan dan pertahanan permainan sofbol.</li> </ul>		
. Merancang keterampilan gerak penyerangan dan pertahanan dalam berbagai olahraga beladiri (**):		anan dalam berbagai	9 – 12 JP	

4.1 Pencak silat: keterampilan gerak penyerangan dan pertahanan.	Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam merancang keterampilan gerak penyerangan dan pertahanan beladiri pencak silat dengan benar.	<ul> <li>Mengidentifikasi hasil rancangan keterampilan gerak penyerangan dan pertahanan beladiri pencak silat.</li> <li>Menjelaskan hasil rancangan keterampilan gerak penyerangan dan pertahanan beladiri pencak silat.</li> <li>Menjelaskan cara melakukan hasil rancangan keterampilan gerak penyerangan dan pertahanan beladiri</li> </ul>	
		pencak silat.	

4.2 Karate: keterampilan gerak penyerangan dan pertahanan.	Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam	Mengidentifikasi hasil     rancangan keterampilan     gerak penyerangan dan
aun portununun.	merancang keterampilan gerak penyerangan dan	pertahanan beladiri karate.
	pertahanan beladiri karate dengan benar.	Menjelaskan hasil     rancangan keterampilan     gerak penyerangan dan     pertahanan beladiri
		karate.  • Menjelaskan cara melakukan hasil rancangan keterampilan gerak penyerangan dan
		pertahanan beladiri karate.

4.3 Taekwondo: keterampilan gerak penyerangan dan pertahanan.	Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam merancang keterampilan gerak penyerangan dan pertahanan beladiri taekwondo dengan benar.	<ul> <li>Mengidentifikasi hasil rancangan keterampilan gerak penyerangan dan pertahanan beladiri taekwondo.</li> <li>Menjelaskan hasil rancangan keterampilan gerak penyerangan dan pertahanan beladiri taekwondo.</li> </ul>		
5. Merancang keterampilan	gerak perlombaan dalam berb	Menjelaskan cara melakukan hasil rancangan keterampilan gerak penyerangan dan pertahanan beladiri taekwondo.   agai olahraga atletik (*):	6 – 24 JP	

menempuh jarak tertentu (3.000 m dan 5.000 m) jalan cepat.  • Menjelaskan cara melakukan hasil rancangan keterampilan perlombaan jalan cepat menempuh jarak tertentu (3.000 m dan
---

tertentu (1.500 m dan 3.000 m) dengan benar.  • Menjelaskan hasil rancangan keterampilan perlombaan lari jarak menengah menempuh jarak tertentu (1.500 m dan 3.000 m).  • Menjelaskan cara melakukan hasil rancangan keterampilan perlombaan lari jarak menengah menempuh jarak tertentu (1.500 m)	5.2 Lari jarak menengah: keterampilan perlombaan lari jarak menengah menempuh jarak tertentu (1.500 m dan 3.000 m).  Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam merancang keterampilan perlombaan lari jarak menengah menempuh jarak tertentu (1.500 m dan 3.000 m) dengan benar.	rancangan keterampilan perlombaan lari jarak menengah menempuh jarak tertentu (1.500 m dan 3.000 m).  • Menjelaskan cara melakukan hasil rancangan keterampilan perlombaan lari jarak menengah menempuh
--	--	---

5.3 Lompat tinggi:     keterampilan     perlombaan lompat     tinggi.  Pada akhir fase ini peserta     didik dapat menunjukkan     kemampuan dalam     merancang keterampilan     perlombaan lompat tinggi     dengan benar.	<ul> <li>Mengidentifikasi hasil         rancangan keterampilan         perlombaan lompat         tinggi.</li> <li>Menjelaskan hasil         rancangan keterampilan         perlombaan lompat         tinggi.</li> <li>Menjelaskan cara         melakukan hasil         rancangan keterampilan         perlombaan lompat         tinggi.</li> </ul>
5.4 Lempar cakram:     keterampilan     perlombaan lempar     cakram.  6. Merancang keterampilan     perlombaan dalam berbagai o	<ul> <li>Mengidentifikasi hasil rancangan keterampilan perlombaan lempar cakram.</li> <li>Menjelaskan hasil rancangan keterampilan perlombaan lempar cakram.</li> <li>Menjelaskan cara melakukan hasil rancangan keterampilan perlombaan lempar cakram.</li> </ul>

6.1 Permainan sepak takraw: keterampilan gerak pola penyerangan dan pertahanan.  Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam merancang keterampilan gerak pola penyerangan dan pertahanan permainan sepak takraw dengan benar.	<ul> <li>Mengidentifikasi hasil rancangan keterampilan gerak pola penyerangan dan pertahanan per-mainan sepak takraw.</li> <li>Menjelaskan hasil rancangan keterampilan gerak pola penyerangan dan pertahanan per-mainan sepak takraw.</li> <li>Menjelaskan cara melakukan hasil rancangan keterampilan gerak pola penyerangan dan pertahanan per-mainan sepak takraw.</li> </ul>
--	---

anak-anak Indonesia: permainan lompat tali, rangku alu atau tari tongkat, tarik tambang, boi-boian, dan lain-lain.  didik dapakemampu merancan tali, rangk tongkat, t	rancangan permainan rangku alu tongkat, tarbirah tradisional Indonesia dengan rangku alu tongkat, tarbirah tradisional Indonesia dengan rangku alu tongkat, tarbirah	rik tambang, dan lain-lain tradisional Indonesia. an hasil keterampilan lompat tali, atau tari rik tambang, dan lain-lain tradisional	
	Menjelaska melakukan rancangan gerak perm sodor atau permainan rangku alu tongkat, tai boi-boian,	an cara hasil keterampilan nainan gobak galah asin, lompat tali, atau tari rik tambang, dan lain-lain tradisional	

Pada akhir fase ini peserta didik dapat merancang sistematika latihan (gerak pemanasan, inti latihan, dan pendinginan) dalam aktivitas gerak berirama mengikuti irama (ketukan) tanpa/dengan musik sebagai pembentuk gerak pemanasan dalam aktivitas gerak berirama.

	, I C		<i>C</i> 1			
Merancang sistematika latihan (gerak pemanasan, inti latihan, dan pendinginan) dalam aktivitas gerak berirama.	Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam merancang sistematika latihan (gerak pemanasan, inti latihan, dan pendinginan) dalam aktivitas gerak berirama dengan benar.	•	Mengidentifikasi hasil rancangan sistematika latihan (gerak pemanasan, inti latihan, dan pendinginan) dalam aktivitas gerak berirama.  Menjelaskan hasil rancangan sistematika latihan (gerak pemanasan, inti latihan, dan pendinginan) dalam aktivitas gerak berirama.  Menjelaskan cara melakukan hasil rancangan sistematika latihan (gerak pemanasan, inti latihan, dan pendinginan) dalam aktivitas gerak berirama.	Profil Pelajar Pancasila yang dikembangkan dalam dalam Fase ini adalah dimensi Mandiri dan Gotong Royong.	9 – 12 JP	

# Sub Elemen Pengetahuan Gerak Senam

Pada akhir fase ini peserta didik dapat merancang beberapa pola rangkaian keterampilan gerak senam lantai.

Merancang beberapa pola rangkaian keterampilan gerak senam lantai.	Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam merancang beberapa pola rangkaian keterampilan gerak keseimbangan, guling depan, guling belakang, guling lenting, dan meroda senam lantai dengan benar.	•	Mengidentifikasi hasil rancangan beberapa pola rangkaian keterampilan gerak keseimbangan, guling depan, guling belakang, guling lenting, dan meroda senam lantai. Menjelaskan hasil rancangan beberapa pola rangkaian keterampilan gerak keseimbangan, guling depan, guling belakang, guling lenting, dan meroda senam lantai. Menjelaskan cara melakukan hasil rancangan beberapa pola rangkaian keterampilan gerak keseimbangan, guling depan, guling belakang, guling lenting, dan meroda senam lantai.	Profil Pelajar Pancasila yang dikembangkan dalam dalam Fase ini adalah dimensi Mandiri dan Gotong Royong.	9 – 12 JP	
--	---	---	--	---	--------------	--

# Sub Elemen Pengetahuan Gerak Aktivitas Permainan dan Olahraga Air (Pilihan)

Pada akhir fase ini peserta didik dapat merancang keterampilan gerak salah satu gaya renang serta bentuk-bentuk keselamatan penyelamatan dan keselamatan di air dengan koordinasi yang baik.

gerakan lengan, pengambilan napas, dan koordinasi gerakan renang gaya punggung serta bentuk-bentuk keselamatan penyelamatan dan keselamatan di air dengan koordinasi yang baik.  • Menjelaskan cara melakukan hasil rancangan keterampilan		Merancang keterampilan gerak gerakan kaki, gerakan lengan, pengambilan napas, dan koordinasi gerakan renang gaya punggung serta bentuk-bentuk keselamatan penyelamatan dan keselamatan di air dengan koordinasi yang baik.	Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam merancang keterampilan gerak gerakan kaki, gerakan lengan, pengambilan napas, dan koordinasi gerakan renang gaya punggung serta bentuk-bentuk keselamatan penyelamatan dan keselamatan di air dengan koordinasi yang baik.	•	dan koordinasi gerakan renang gaya punggung serta bentuk-bentuk keselamatan penyelamatan dan keselamatan di air dengan koordinasi yang baik.  Menjelaskan cara melakukan hasil	Profil Pelajar Pancasila yang dikembangkan dalam dalam Fase ini adalah dimensi Mandiri dan Gotong Royong.	9 – 24 JP		
--	--	--	--	---	--	---	--------------	--	--

#### ELEMEN PEMANFAATAN GERAK

Pada akhir fase ini peserta didik dapat merancang dan mempraktikkan program latihan pengembangan kebugaran jasmani terkait kesehatan (*physical fittness related health*) dan kebugaran jasmani terkait keterampilan (*physical fittness related skills*) secara sederhana serta penggunaan instrumen pengukurannya, untuk mendapatkan kebugaran dengan status baik. Peserta didik juga dapat menunjukkan kemampuan dalam menerapkan pola perilaku hidup sehat.

#### Sub Elemen Aktivitas Jasmani dan Aktivitas Kebugaran untuk Pemeliharaan dan Peningkatan Kesehatan

Merancang program latihan dan mampu mempraktikkan latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan (daya tahan, kekuatan, komposisi tubuh, dan kelenturan) dan keterampilan (kecepatan, kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi) secara pribadi, serta mempromosikannya melalui media yang sesuai.

Alur Tujuan Pembelajaran	Kata frasa Kunci/Topik konten dan Penjelasan Singkat	Indikator Penilaian	Profil Pelajar Pancasila	Prakiraan Jam	Glosarium
Merancang program latihan	Pada akhir fase ini peserta	Mengidentifikasi hasil	Profil Pelajar	3 – 6	Pemanfaatan gerak
dan mampu mempraktikkan	didik dapat merancang	rancangan program	Pancasila yang	JP	adalah hasil yang
latihan peningkatan derajat	program latihan dan mampu	latihan dan mampu	dikembangkan		diperoleh dari

1-1		T		1-1 1-1	-1-4::4 C-:1- 1
kebugaran jasmani yang terkait	mempraktikkan latihan		mempraktikkan latihan	dalam dalam	aktivitas fisik dan
dengan kesehatan (daya tahan,	peningkatan derajat		peningkatan derajat	fase ini adalah	aktivitas kebugaran
kekuatan, komposisi tubuh,	kebugaran jasmani yang		kebugaran jasmani	dimensi	secara menyeluruh
dan kelenturan) dan	terkait dengan kesehatan		yang terkait dengan	Mandiri dan	(total <i>fitness</i> ) yang
keterampilan (kecepatan,	(daya tahan, kekuatan,		kesehatan (daya tahan,	Gotong	memungkinkan
kelincahan, keseimbangan, dan	komposisi tubuh, dan		kekuatan, komposisi	Royong.	seseorang mampu
koordinasi) secara pribadi,	kelenturan) dan keterampilan		tubuh, dan kelenturan)		untuk menjalankan
serta mempromosikannya	(kecepatan, kelincahan,		dan keterampilan		kehidupan yang
melalui media yang sesuai.	keseimbangan, dan		(kecepatan, kelincahan,		produktif dan dapat
	koordinasi) secara pribadi,		keseimbangan, dan		menyesuaikan diri
	serta mempromosikannya		koordinasi) secara		pada tiap pembebanan
	melalui media yang sesuai.		pribadi.		fisik yang wajar.
		•	Menjelaskan hasil		
			rancangan program		
			latihan dan mampu		
			mempraktikkan latihan		
			peningkatan derajat		
			kebugaran jasmani		
			yang terkait dengan		
			kesehatan (daya tahan,		
			kekuatan, komposisi		
			tubuh, dan kelenturan)		
			dan keterampilan		
			(kecepatan, kelincahan,		
			keseimbangan, dan		
			koordinasi) secara		
			pribadi.		

Menjelaskan cara
melakukan hasil
rancangan program
latihan dan mampu
mempraktikkan latihan
peningkatan derajat
kebugaran jasmani
yang terkait dengan
kesehatan (daya tahan,
kekuatan, komposisi
tubuh, dan kelenturan)
dan keterampilan
(kecepatan, kelincahan,
keseimbangan, dan
koordinasi) secara
pribadi.
Mempraktikkan hasil
rancangan program
latihan dan mampu
mempraktikkan latihan
peningkatan derajat
kebugaran jasmani
yang terkait dengan
kesehatan (daya tahan,
kekuatan, komposisi
tubuh, dan kelenturan)
dan keterampilan
(kecepatan, kelincahan,
keseimbangan, dan

			koordinasi) secara pribadi, serta mempromosikannya melalui media yang sesuai.			
	Sub Elemen Penge	mb	oangan Pola Perilaku Hid	lup Sehat		
Pada akhir fase ini peserta didi perilaku hidup sehat.	k memahami dan mampu melin	dur	ngi diri dan orang lain dar	i Penyakit Menula	ar Seksual (P	MS) sesuai dengan pola
Memahami dan mampu menerapkan konsep, prinsip, dan prosedur pola perilaku hidup sehat.	Pada akhir fase ini peserta didik dapat memahami dan mampu menerapkan langkah-langkah melindungi diri dan orang lain dari penyakit menular seksual (PMS) sesuai dengan pola perilaku hidup sehat.	•	Mengidentifikasi langkah-langkah melindungi diri dan orang lain dari penyakit menular seksual (PMS) sesuai dengan pola perilaku hidup sehat. Menjelaskan langkah-langkah melindungi diri dan orang lain dari penyakit menular seksual (PMS) sesuai dengan pola perilaku hidup sehat. Menjelaskan cara menerapkan langkah-langkah melindungi diri dan orang lain dari penyakit	Profil Pelajar Pancasila yang dikembangkan dalam dalam fase ini adalah dimensi Mandiri dan Gotong Royong.	3-6 JP	

		menular seksual (PMS) sesuai dengan pola perilaku hidup sehat.						
ELEMEN PENGEMBANGAN KARAKTER								
Pada akhir fase ini peserta didik dapat menggunakan kemampuan untuk memonitor diri sendiri dalam 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.  Sub Elemen Tanggung Jawab Personal (Mandiri)								
Indikator Alur Perkembangan Fase E di Akhir Fase F (Jenjang SMA/SMK, Usia 16-18 tahun), Sub Elemen Tanggung Jawab Personal (Kemandirian) Pelajar.								
Alur Tujuan Pembelajaran	Kata frasa Kunci/Topik konten dan Penjelasan Singkat	Indikator Penilaian	Profil Pelajar Pancasila	Prakiraan Jam	Glosarium			

Menunjukkan perilaku sebagai	Mengenali kualitas dan	Membuat penilaian yang	Profil Pelajar	Tidak	Pengembangan
individu yang memiliki	minat diri serta tantangan	realistis terhadap	Pancasila	diperlu-kan	karakter merupakan
pemahaman diri dan situasi	yang dihadapi.	kemampuan dan minat,	dicapai melalui	jam	unsur pokok dalam
yang dihadapi.		serta prioritas	internalisasi	pembelajaran	diri manusia yang
		pengembangan diri	elemen	khusus karena	dengannya
		berdasarkan pengalaman	pengembangan	pengembangan	membentuk
		belajar dan aktivitas lain	karakter	karakter	karakter psikologi
		yang dilakukannya.	(tanggung	dilakukan	seseorang dan
	Mengembangkan refleksi	Merefleksi diri terhadap	jawab personal	melalui dan	membuatnya
	diri	umpan balik dari teman,	dan sosial)	selama proses	berperilaku sesuai
		guru, dan orang dewasa		pembelajaran	dengan dirinya dan
		lainnya, serta		pada elemen	nilai-nilai yang
		informasi-informasi		keterampilan	yang cocok dengan
		lainnya dalam menunjang		dan	dirinya dalam
		atau meng-hambat karir di		pengetahu-an	kondisi yang
		masa depan.		gerak	berbeda-beda.
Menunjukkan perilaku sebagai	Regulasi emosi	Mengendalikan dan			
individu yang dapat meregulasi		menyesuaikan emosi yang			
diri		dirasakan secara tepat pada			
		konteks belajar, relasi, dan			
		pekerjaan.			
	Penetapan tujuan dan	Merancang strategi yang			
	rencana strategis	sesuai untuk menunjang			
	pengembangan diri	pencapaian tujuan belajar			
		dan pengembangan diri			
		pada situasi yang dihadapi.			

	i			$\overline{}$	_	 	
	Ienunjukkan inisiatif dan	Menentukan prioritas					
be	ekerja secara mandiri	pribadi, berinisiatif					
		mencari dan		İ			
		mengembang-kan		İ			
		pengetahuan dan		İ			
		keterampilan yang spesifik		ĺ			
		sesuai tujuan di masa		ĺ			
		depan.		ĺ			
M	Iengembangkan disiplin	Berkomitmen dan menjaga					
di	iri	konsistensi pencapaian		l			
		tujuan yang telah		l			
		direncanakannya untuk		l			
		mencapai tujuan belajar		İ			
		dan pengembangan diri		İ			
		yang diharapkannya.		ĺ			
Pe	ercaya diri, resilien, dan	Membuat rencana baru		İ			
ad	daptif	dengan mengadaptasi, dan		ĺ			
		memodifikasi strategi yang					
		sudah dibuat ketika upaya					
		sebelumnya tidak berhasil,					
		serta menjalankan kembali					
		tugasnya dengan					
		keyakinan baru.					

# **Sub Elemen Tanggung Jawab Sosial (Gotong Royong)**

Indikator Alur Perkembangan Fase E di Akhir Fase F (Jenjang SMA/SMK, Usia 16-18 Tahun), Sub Elemen Tanggung Jawab Sosial (Gotong Royong) Pelajar.

Alur Tujuan Pembelajaran	Kata frasa Kunci/Topik konten dan Penjelasan Singkat	Indikator Penilaian	Profil Pelajar Pancasila	Prakiraan Jam	Glosarium
Menunjukkan perilaku sebagai individu yang mampu berkolaborasi	Kerja sama	Membangun tim dan mengelola kerja sama untuk mencapai tujuan bersama sesuai dengan target yang sudah ditentukan.	Profil Pelajar Pancasila dicapai melalui internalisasi elemen pengembangan	pembelajaran khusus karena pengembangan	
	Komunikasi untuk mencapai tujuan bersama	Memahami dan meng-analisis informasi, gagasan, emosi, keterampilan dan keprihatinan yang disampaikan oleh orang lain dan kelompok menggunakan berbagai simbol dan media secara efektif, serta menggunakan berbagai strategi komunikasi untuk menyelesaikan masalah guna mencapai berbagai tujuan bersama.	karakter (tanggung jawab personal dan sosial)	karakter dilakukan melalui dan selama proses pembelajaran pada elemen keterampilan dan pengetahu-an gerak.	

	Saling ketergantungan	Menyelaraskan kapasitas		
	positif	kelompok agar para		
	positii	anggota kelompok dapat		
		saling membantu satu		
		sama lain memenuhi		
		kebutuhan mereka baik		
		secara individual maupun		
	77 11 1 1	kolektif.		
	Koordinasi sosial	Menyelaraskan dan		
		menjaga tindakan diri dan		
		anggota kelompok agar		
		sesuai antara satu dengan		
		lainnya serta menerima		
		konsekuensi tindakannya		
		dalam rangka mencapai		
		tujuan bersama.		
Menunjukkan perilaku sebagai	Tanggap terhadap	Tanggap terhadap		
individu yang peduli	lingkungan sosial	lingkungan sosial sesuai		
		dengan tuntutan peran		
		sosialnya dan		
		berkontri-busi sesuai		
		dengan kebutuhan		
		masyarakat untuk		
		menghasilkan keadaan		
		yang lebih baik.		

	Persepsi sosial	Melakukan tindakan yang		
		tepat agar orang lain		
		merespon sesuai dengan		
		yang diharapkan dalam		
		rangka penyelesaian		
		pekerjaan dan pencapaian		
		tujuan.		
Menunjukkan perilaku sebagai	Berperilaku sebagai	Mengupayakan memberi		
individu yang berbagi.	individu yang berbagi	hal yang dianggap penting		
		dan berharga kepada		
		orang-orang yang		
		membutuhkan di		
		masyarakat yang lebih luas		
		(negara, dunia).		

### ELEMEN NILAI-NILAI GERAK

Pada akhir fase ini peserta didik dapat mengevaluasi hubungan antara aktivitas jasmani dan kesehatan, untuk dapat memilih aktivitas yang menguntungkan sebagai media menumbuhkembangkan unsur kesenangan, tantangan, percaya diri, serta dapat mengekspresikan diri dalam berinteraksi di lingkungan sosial.

## Sub Elemen Nilai-Nilai Aktivitas Jasmani untuk Kesehatan

Indikator Alur Perkembangan Fase F di Akhir Fase F (Jenjang SMA/SMK, Usia 16-18 tahun), Sub Elemen Nilai-Nilai Aktivitas Jasmani untuk Kesehatan, Pelajar:

Alur Tujuan Pembelajaran	Kata frasa Kunci/Topik konten dan Penjelasan Singkat	Indikator Penilaian	Profil Pelajar Pancasila	Prakiraan Jam	Glosarium
--------------------------	--	---------------------	-----------------------------	------------------	-----------

keterampilan permainan dan olahraga, aktivitas gerak berirama, aktivitas permainan dan olahraga air.  keterampilan permainan dan keterampilan gerak untuk menjaga kesehatan.  Mengenali pentingnya aktivitas gerak berirama  berigembangan keterampilan gerak untuk menjaga kesehatan.  Mengenali pentingnya aktivitas gerak berirama  mengiring pelaksanal diselengga aktivitas ja	ai ini ngi nakan garakannya
---	--------------------------------------

## Sub Elemen Nilai-Nilai Aktivitas Jasmani untuk Kesenangan dan Tantangan

Indikator Alur Perkembangan Fase F di Akhir Fase F (Jenjang SMA/SMK, Usia 16-18 tahun), Sub Elemen Nilai-Nilai Aktivitas Jasmani untuk Kesenangan dan Tandangan, Pelajar:

Alur Tujuan Pembelajaran	Kata frasa Kunci/Topik konten dan Penjelasan Singkat	Indikator Penilaian	Profil Pelajar Pancasila	Prakiraan Jam	Glosarium
Menjelaskan pentingnya aktivitas jasmani untuk kesenangan dan tantangan	Menerapkan pentingnya aktivitas jasmani untuk kesenangan dan tantangan	Menerapkan adanya unsur keriangan pada setiap aktivitas fisik memahami adanya tantangan pada setiap	Profil Pelajar Pancasila dicapai melalui internalisasi elemen nilai-nilai	Tidak diper-lukan jam pembelajaran khusus karena pengembangan	

aktivitas fisik.	gerak	nilai-nilai dilakukan melalui dan selama proses pembelajaran pada elemen keterampilan
		keterampilan dan pengetahu-an gerak.

## Sub Elemen Nilai-Nilai Aktivitas Jasmani untuk Ekspresi Diri dan Interaksi Sosial

Indikator Alur Perkembangan Fase F di Akhir Fase F (Jenjang SMA/SMK, Usia 16-18 tahun), Sub Elemen Nilai-Nilai Aktivitas Jasmani untuk ekspresi Diri dan Interaksi Sosial, Pelajar:

Alur Tujuan Pembelajaran	Kata frasa Kunci/Topik konten dan Penjelasan Singkat	Indikator Penilaian	Profil Pelajar Pancasila	Prakiraan Jam	Glosarium
aktivitas jasmani untuk ekspresi diri dan interaksi	Menerapkan pentingnya aktivitas jasmani untuk ekspresi diri dan interaksi sosial.	Menerapkan aktivitas fisik dan bermain yang dapat dinikmati dan untuk berinteraksi dengan teman.	Profil Pelajar Pancasila dicapai melalui internalisasi elemen nilai-nilai gerak	Tidak diperlu-kan jam pembelajaran khusus karena pengembangan nilai-nilai dilakukan melalui dan selama proses pembelajaran pada elemen	

		keterampilan	
		dan	
		pengetahu-an	
		gerak.	

### Keterangan:

- 1) Tanda bintang satu (\*). Hal ini berarti sekolah dapat memilih salah satu materi atau lebih sesuai dengan kondisi sekolah.
- 2) Tanda bintang dua (\*\*). Hal ini berarti sekolah dapat memilih jenis beladiri (pencak silat, karate, taekwondo, dan lain-lain) sesuai dengan kempetensi tenaga pendidiknya.
- 3) Tanda bintang tiga (\*\*\*). Hal ini berarti sekolah dapat melaksanakan atau tidak sesuai ketersediaan sarana dan prasananya yang dimiliki. Apabila sekolah tidak dapat melaksanakan kegiatan tersebut, maka dapat digantikan dengan aktivitas yang lainnya seperti: penjelajahan, berkemah, atau aktivitas yang lainnya.