

**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 urutan 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 (<i>physical fitness related health</i>) dan kebugaran jasmani terkait keterampilan (<i>physical fitness related skills</i>), 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 evaluasi keterampilan gerak dalam berbagai permainan invasi (*):			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 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
1.1 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 evaluasi keterampilan gerak menendang/mengoper, menghentikan, menggiring, dan menyundul bola permainan sepak bola dengan benar.	- Melakukan hasil evaluasi keterampilan gerak menendang/mengoper, menghenti-kan, menggiring, dan menyundul bola permainan sepak bola. - Melakukan hasil evaluasi keterampilan gerak permainan sepak bola dalam bentuk permainan yang sederhana dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasikan.			

1.2 Permainan bola basket: melempar/ mengoper, menangkap, menggiring, menembak, <i>rebound</i> , dan pivot.	Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan hasil evaluasi keterampilan gerak melempar/ mengoper, menangkap, menggiring, menembak, <i>rebound</i> , dan pivot permainan bola basket dengan benar.	• Melakukan hasil evaluasi keterampilan gerak melempar/ mengoper, menangkap, menggiring, menembak, <i>rebound</i>, dan pivot permainan bola basket. • Melakukan hasil evaluasi keterampilan gerak permainan bola basket dalam bentuk permainan yang sederhana dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasikan.			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.
---	---	---	--	--	--

1.3 Permainan bola tangan: melempar/ mengoper, menangkap, menggiring, menembak, <i>rebound</i> , dan pivot.	Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan hasil evaluasi keterampilan gerak melempar/ mengoper, menangkap, menggiring, menembak, <i>rebound</i> , dan pivot permainan bola tangan dengan benar.	• Melakukan hasil evaluasi keterampilan gerak melempar/ mengoper, menangkap, menggiring, menembak, <i>rebound</i>, dan pivot permainan bola tangan. • Melakukan hasil evaluasi keterampilan gerak permainan bola tangan dalam bentuk permainan yang sederhana dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasikan.			• Permainan Invasi/ Serangan (<i>Invasion Games</i>) 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 daerah gawangnya atau lapangannya dari kemasukan oleh lawan.
---	---	---	--	--	---

2. Mempraktikkan hasil evaluasi keterampilan gerak dalam berbagai permainan net (*):				9 – 27 JP	Permainan Net (<i>Net/ Wall Games</i>) adalah permainan tim atau individu 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 memanipulasi bola atau proyektil sejenis untuk ditempatkan pada lapangan kosong lawan yang menggunakan kekuatan dan akurasi yang baik disamping harus mampu menjaga lapangannya sendiri dari datangnya bola dari lawan.
2.1 Permainan bola voli: <i>passing</i> bawah, <i>passing</i> atas, servis bawah, servis atas, <i>smash</i> , dan <i>block/bendungan</i> .	Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan hasil evaluasi keterampilan gerak <i>passing</i> bawah, <i>passing</i> atas, servis bawah, servis atas, <i>smash</i> , dan <i>block/bendungan</i> permainan bola voli dengan benar.	• Melakukan hasil evaluasi keterampilan gerak <i>passing</i> bawah, <i>passing</i> atas, servis bawah, servis atas, <i>smash</i>, dan <i>block/bendungan</i> permainan bola voli. • Melakukan hasil evaluasi keterampilan gerak permainan bola voli dalam bentuk permainan yang sederhana dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasikan.			

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

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

3. Mempraktikkan hasil evaluasi keterampilan gerak dalam berbagai permainan lapangan (*):				9 – 27 JP	Permainan lapangan (<i>Striking/Fielding Games</i>) adalah 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.
3.1 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.	• Melakukan hasil evaluasi keterampilan gerak melempar/mengoper bola, menangkap, memukul bola, berlari ke tiang hinggap, dan mematikan lawan permainan kasti. • Melakukan hasil evaluasi keterampilan gerak permainan kasti dalam bentuk permainan yang sederhana dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasikan.			

3.2 Permainan bisbol: 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 <i>base</i>, dan mematikan lawan permainan bisbol dengan benar.	• Melakukan hasil evaluasi keterampilan gerak melempar/mengoper bola, menangkap, memukul bola, berlari ke <i>base</i>, dan mematikan lawan permainan bisbol. • Melakukan hasil evaluasi keterampilan gerak permainan bisbol dalam bentuk permainan yang sederhana dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasikan.			
--	--	---	--	--	--

3.3 Permainan softball: 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 softball dengan benar.	• Melakukan hasil evaluasi keterampilan gerak melempar/mengoper bola, menangkap, memukul bola, berlari ke <i>base</i>, dan mematikan lawan permainan softball. • Melakukan hasil evaluasi keterampilan gerak permainan softball dalam bentuk permainan yang sederhana dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasikan.			
4. Mempraktikkan hasil evaluasi keterampilan gerak dalam berbagai olahraga beladiri (**):				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 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.			
4.2 Karate: kuda-kuda, 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.			

4.3 Taekwondo: kuda-kuda, pukulan, tendangan, tangkisan, dan sabetan.	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.			
5. Mempraktikkan hasil evaluasi keterampilan gerak dalam berbagai olahraga atletik (*):				6 – 24 JP	
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 <i>start</i>, gerakan jalan cepat, dan memasuki garis <i>finis</i> jalan cepat. • Melakukan hasil evaluasi keterampilan gerak jalan cepat dalam bentuk perlombaan yang sederhana dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasikan.			

5.2 Lari jarak pendek: <i>start</i>, gerakan lari jarak pendek, 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 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 peraturan yang dimodifikasikan.			
---	---	--	--	--	--

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

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.	• Melakukan hasil evaluasi keterampilan gerak memegang peluru, awalan, menolak peluru, dan gerak lanjutan tolak peluru. • Melakukan hasil evaluasi keterampilan gerak tolak peluru dalam bentuk perlombaan yang sederhana dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasikan.			
6. Mempraktikkan hasil evaluasi keterampilan gerak dalam berbagai olahraga 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 mempraktikkan hasil evaluasi keterampilan gerak menyepak/menendang, mengumpan, menyundul, melempar bola, dan smes permainan sepak takraw dengan benar.	• Melakukan hasil evaluasi keterampilan gerak menyepak/menendang, meng-umpan, menyundul, melempar bola, dan smes permainan sepak 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.	• Melakukan hasil evaluasi keterampilan gerak permainan egrang, balap karung, mendorong ban, bakiak atau sandal raksasa permainan tradisional anak-anak Indonesia. • Melakukan hasil evaluasi keterampilan gerak permainan tradisional anak-anak Indonesia dalam bentuk permainan yang sederhana dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasikan.			
Sub Elemen Keterampilan Gerak Aktivitas Gerak Berirama					
Mempraktikkan hasil evaluasi keterampilan variasi dan kombinasi gerak berbentuk rangkaian langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) tanpa/dengan musik sebagai pembentuk gerak pemanasan dalam aktivitas gerak berirama.					
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 Keterampilan Gerak Aktivitas Senam					
Mempraktikkan hasil evaluasi keterampilan berbagai gerak dominan 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 Fase ini adalah dimensi Mandiri dan Gotong Royong.	6 – 9 JP	

		dalam bentuk perlombaan yang sederhana menempuh jarak 25 meter. Melakukan hasil evaluasi keterampilan 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 mengevaluasi fakta, konsep, prinsip, dan prosedur dalam melakukan evaluasi aktivitas jasmani dan olahraga, aktivitas senam, aktivitas gerak berirama, dan aktivitas permainan dan aktivitas olahraga air (kondisional).					
Sub Elemen Pengetahuan Gerak Permainan dan Olahraga Pilihan					
Mengevaluasi 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. Mengevaluasi keterampilan gerak dalam berbagai permainan invasi (*):	Profil Pelajar Pancasila yang dikembangkan 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 berfungsi untuk menyempurnakan atau memperbaiki serta mengembangkan ilmu pengetahuan 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 mengevaluasi keterampilan gerak menendang/mengoper, menghentikan, menggiring, menyundul, dan melempar bola ke dalam permainan sepak bola dengan benar.	• Mengidentifikasi hasil evaluasi keterampilan gerak menendang/ mengoper, menghenti-kan, menggiring, menyundul, dan melempar bola ke dalam permainan sepak bola. • Menjelaskan hasil evaluasi keterampilan gerak menendang/ mengoper, menghenti-kan, menggiring, menyundul, dan melempar bola ke dalam permainan sepak bola.			
---	--	---	--	--	--

		• 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, <i>rebound</i> , 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, <i>rebound</i>, dan pivot permainan bola basket. • Menjelaskan hasil evaluasi keterampilan gerak melempar/ mengoper, menangkap, menggiring, menembak, <i>rebound</i>, dan pivot permainan bola basket. • Menjelaskan cara melakukan hasil evaluasi keterampilan gerak melempar/ mengoper, menangkap, menggiring, menembak, <i>rebound</i>, 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, menggiring, menembak, <i>rebound</i> , dan pivot permainan bola tangan dengan benar.	• Mengidentifikasi hasil evaluasi keterampilan gerak melempar/ mengoper, menangkap, menggiring, menembak, <i>rebound</i>, dan pivot permainan bola basket. • Menjelaskan hasil evaluasi keterampilan gerak melempar/ mengoper, menangkap, menggiring, menembak, <i>rebound</i>, dan pivot permainan bola basket. • Menjelaskan cara melakukan hasil evaluasi keterampilan gerak melempar/ mengoper, menangkap, menggiring, menembak, <i>rebound</i>, dan pivot permainan bola basket.			
2. Mengevaluasi keterampilan gerak dalam berbagai permainan net (*):				9 – 27 JP	

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

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

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

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

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

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 mengevaluasi keterampilan gerak melempar/mengoper bola, menangkap, memukul bola, berlari ke tiang hinggap, dan mematikan lawan permainan rounders dengan benar.	• Mengidentifikasi hasil evaluasi keterampilan gerak melempar/mengoper bola, menangkap, memukul bola, berlari ke tiang hinggap, dan mematikan lawan permainan rounders. • 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.	• Mengidentifikasi hasil evaluasi keterampilan gerak melempar/mengoper bola, menangkap, memukul bola, berlari ke <i>base</i>, dan mematikan lawan permainan bisbol. • Menjelaskan hasil evaluasi keterampilan gerak melempar/mengoper bola, menangkap, memukul bola, berlari ke <i>base</i>, dan mematikan lawan permainan bisbol. • Menjelaskan cara melakukan hasil evaluasi keterampilan gerak melempar/mengoper bola, menangkap, memukul bola, berlari ke <i>base</i>, dan mematikan lawan permainan bisbol.			
--	--	--	--	--	--

3.3 Permainan softball: 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 softball dengan benar.	• Mengidentifikasi hasil evaluasi keterampilan gerak melempar/mengoper bola, menangkap, memukul bola, berlari ke <i>base</i>, dan mematikan lawan permainan softball. • Menjelaskan hasil evaluasi keterampilan gerak melempar/mengoper bola, menangkap, memukul bola, berlari ke <i>base</i>, dan mematikan lawan permainan softball. • Menjelaskan cara melakukan hasil evaluasi keterampilan gerak melempar/mengoper bola, menangkap, memukul bola, berlari ke <i>base</i>, dan mematikan lawan permainan softball.			
4. Mengevaluasi keterampilan gerak dalam berbagai olahraga beladiri (**):				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 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 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.	• Mengidentifikasi hasil evaluasi keterampilan gerak kuda-kuda, pukulan, tendangan, tangkisan, dan sabetan beladiri taekwondo. • Menjelaskan hasil evaluasi keterampilan gerak kuda-kuda, pukulan, tendangan, tangkisan, dan sabetan beladiri taekwondo. • Menjelaskan cara melakukan hasil evaluasi keterampilan gerak kuda-kuda, pukulan, tendangan, tangkisan, dan sabetan beladiri taekwondo.			
5. Mengevaluasi keterampilan gerak dalam berbagai olahraga atletik (*):				6 – 24 JP	

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 mengevaluasi keterampilan gerak <i>start</i>, gerakan jalan cepat, dan memasuki garis <i>finis</i> jalan cepat dengan benar.	• Mengidentifikasi hasil evaluasi keterampilan gerak <i>start</i>, gerakan jalan cepat, dan memasuki garis <i>finis</i> jalan cepat. • Menjelaskan hasil evaluasi keterampilan gerak <i>start</i>, gerakan jalan cepat, dan memasuki garis <i>finis</i> jalan cepat. • Menjelaskan cara melakukan hasil evaluasi keterampilan gerak <i>start</i>, gerakan jalan cepat, dan memasuki garis <i>finis</i> jalan cepat.			
---	---	---	--	--	--

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

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.	• Mengidentifikasi hasil evaluasi keterampilan gerak awalan, tolakan/tumpuan, melayang di udara, dan mendarat lompat jauh. • Menjelaskan hasil evaluasi keterampilan gerak awalan, tolakan/tumpuan, melayang di udara, dan mendarat lompat jauh. • Menjelaskan cara melakukan hasil evaluasi keterampilan gerak awalan, tolakan/tumpuan, melayang di udara, dan mendarat 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.	• Mengidentifikasi hasil evaluasi keterampilan gerak memegang peluru, awalan, menolak peluru, dan gerak lanjutan tolak peluru tolak peluru. • Menjelaskan hasil evaluasi keterampilan gerak memegang peluru, awalan, menolak peluru, dan gerak lanjutan tolak peluru tolak peluru. • Menjelaskan cara melakukan hasil evaluasi keterampilan gerak memegang peluru, awalan, menolak peluru, dan gerak lanjutan tolak peluru tolak peluru.			
6. Mengevaluasi keterampilan gerak dalam berbagai olahraga 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. • Menjelaskan hasil evaluasi keterampilan gerak menyepak/menendang, mengumpan, menyundul, melempar bola, dan smes permainan sepak takraw. • Menjelaskan cara melakukan hasil evaluasi keterampilan gerak menyepak/menendang, mengumpan, menyundul, melempar bola, dan smes permainan sepak takraw.			
---	---	--	--	--	--

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 mengevaluasi keterampilan gerak permainan egrang, balap karung, mendorong ban, bakiak atau sandal raksasa permainan tradisional anak-anak Indonesia dengan benar.	• Mengidentifikasi hasil evaluasi keterampilan gerak permainan egrang, balap karung, mendorong ban, bakiak atau sandal raksasa permainan tradisional anak-anak Indonesia. • Menjelaskan hasil 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 Elemen Pengetahuan Gerak Senam					
Pada akhir fase ini peserta didik dapat mengevaluasi berbagai keterampilan gerak dominan senam 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.			
Sub Elemen Pengetahuan Gerak Aktivitas Permainan dan Olahraga Air (Pilihan)					
Pada akhir fase ini peserta didik dapat mengevaluasi keterampilan gerak salah satu gaya renang serta bentuk-bentuk keselamatan penyelamatan dan keselamatan di air dengan koordinasi yang baik.					
Mengevaluasi keterampilan 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 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.	- Mengidentifikasi 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. - Menjelaskan hasil evaluasi keterampilan	Profil Pelajar 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 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 (<i>physical fitness related health</i>) dan kebugaran jasmani terkait keterampilan (<i>physical fitness related skills</i>), 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 mempromosikannya 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 (<i>total 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.			
--	--	--	--	--	--

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 narkoba, 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, pergaulan tidak sehat, dan dampak pergaulan tidak sehat sesuai dengan pola perilaku hidup sehat.	Profil Pelajar Pancasila yang dikembangkan dalam dalam fase ini adalah dimensi Mandiri dan Gotong Royong.	3 – 6 JP	
--	--	--	---	---------------------	--

	Pada akhir fase ini peserta didik dapat memahami peraturan perundangan serta konsekuensi hukum bagi para pengguna dan pengedar narkoba, zat-zat aditif (NAPZA) dan obat berbahaya lainnya sesuai dengan pola perilaku hidup sehat.	● Mengidentifikasi peraturan perundangan serta konsekuensi hukum bagi para pengguna dan pengedar narkoba, psikotropika, zat-zat aditif (NAPZA) sesuai dengan pola perilaku hidup sehat. ● Menjelaskan peraturan perundangan serta konsekuensi hukum bagi para pengguna dan pengedar narkoba, psikotropika, zat-zat aditif (NAPZA) sesuai dengan pola perilaku hidup sehat. ● Menjelaskan cara menerapkan peraturan perundangan serta konsekuensi hukum bagi para pengguna dan pengedar narkoba, 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 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 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 Tanggung Jawab Sosial (Gotong 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 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.	
	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.			

	Saling ketergantungan positif	Menyelaraskan kapasitas kelompok agar para 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 individu yang peduli	Tanggap terhadap lingkungan sosial	Tanggap terhadap 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 individu yang berbagi.	Berperilaku sebagai individu yang berbagi	Mengupayakan memberi 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 air untuk menjaga kesehatan.	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	Nilai-nilai gerak merupakan nilai-nilai yang terkandung dari aktivitas jasmani. Nilai-nilai ini mengiringi pelaksanaan diselenggarakannya aktivitas jasmani dalam pembelajaran PJOK.
--	--	---	---	--	--

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 aktivitas jasmani untuk kesenangan dan tantangan	Menerapkan pentingnya aktivitas jasmani untuk kesenangan dan tantangan	Menerapkan adanya unsur keragaman pada setiap aktivitas fisik memahami adanya tantangan pada setiap aktivitas fisik.	Profil Pelajar Pancasila dicapai melalui internalisasi elemen nilai-nilai	Tidak diper-lukan jam pembelajaran khusus karena pengembangan	

			gerak	nilai-nilai dilakukan melalui dan selama proses pembelajaran pada elemen keterampilan dan pengetahuan 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	Tidak diperlukan jam 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 urutan 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 fitness related health*) dan kebugaran jasmani terkait keterampilan (*physical fitness 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 rancangan keterampilan gerak dalam berbagai permainan invasi (*):			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 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
1.1 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 permainan yang sederhana dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasikan.			

1.2 Permainan bola basket: melempar/mengoper, menangkap, meng-giring, menembak, <i>rebound</i> , dan pivot.	Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan hasil rancangan keterampilan gerak melempar/mengoper, menangkap, menggiring, menembak, <i>rebound</i> , dan pivot permainan bola basket dengan benar.	• Melakukan hasil rancangan keterampilan gerak melempar/meng-oper, menangkap, menggiring, menembak, <i>rebound</i>, dan pivot permainan bola basket. • Melakukan hasil rancangan keterampilan gerak permainan bola basket dalam bentuk permainan yang sederhana dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasikan.			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.
---	---	---	--	--	--

1.3 Permainan bola tangan: melempar/mengoper, menangkap, meng-giring, menembak, <i>rebound</i> , dan pivot.	Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan hasil rancangan keterampilan gerak melempar/mengoper, menangkap, menggiring, menembak, <i>rebound</i> , dan pivot permainan bola tangan dengan benar.	• Melakukan hasil rancangan keterampilan gerak melempar/meng-oper, menangkap, menggiring, menembak, <i>rebound</i>, dan pivot permainan bola tangan. • Melakukan hasil rancangan keterampilan gerak permainan bola tangan dalam bentuk permainan yang sederhana dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasikan.			• Permainan Invasi/ Serangan (<i>Invasion Games</i>) 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 daerah gawangnya atau lapangannya dari kemasukan oleh lawan.
---	---	---	--	--	---

2. Mempraktikkan hasil rancangan keterampilan gerak dalam berbagai permainan net (*):				9 – 27 JP	Permainan Net (<i>Net/Wall Games</i>) adalah permainan tim atau individu 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 memanipulasi bola atau proyektil sejenis untuk ditempatkan pada lapangan kosong lawan yang menggunakan kekuatan dan akurasi yang baik disamping harus mampu menjaga lapangannya sendiri dari datangnya bola dari lawan.
2.1 Permainan bola voli: <i>passing</i> bawah, <i>passing</i> atas, servis bawah, servis atas, <i>smash</i> , dan <i>block/bendungan</i> .	Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan hasil rancangan keterampilan gerak <i>passing</i> bawah, <i>passing</i> atas, servis bawah, servis atas, <i>smash</i> , dan <i>block/bendungan</i> permainan bola voli dengan benar.	• Melakukan hasil rancangan keterampilan gerak melempar/ <i>passing</i> bawah, <i>passing</i> atas, servis bawah, servis atas, <i>smash</i>, dan <i>block/bendungan</i> permainan bola voli. • Melakukan hasil rancangan keterampilan gerak permainan bola voli dalam bentuk per-mainan yang sederhana dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasikan.			

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

3. Mempraktikkan hasil rancangan keterampilan gerak dalam berbagai permainan lapangan (*):				9 – 27 JP	Permainan lapangan (<i>Striking/Fielding Games</i>) adalah 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.
3.1 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.	• Melakukan hasil rancangan keterampilan gerak melempar/ mengoper bola, menangkap, memukul bola, berlari ke tiang hinggap, dan mematikan lawan permainan rounders. • Melakukan hasil rancangan keterampilan gerak permainan rounders dalam bentuk permainan yang sederhana dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasikan.			

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, melempar/mengoper bola, menangkap, memukul bola, berlari ke <i>base</i>, dan mematikan lawan permainan bisbol. • Melakukan hasil rancangan keterampilan gerak permainan bisbol dalam bentuk permainan yang sederhana dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasikan.			
--	---	--	--	--	--

3.3 Permainan softball: 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 softball dengan benar.	• Melakukan hasil rancangan keterampilan gerak melempar/mengoper bola, melempar/mengoper bola, menangkap, memukul bola, berlari ke <i>base</i>, dan mematikan lawan permainan softball. • Melakukan hasil rancangan keterampilan gerak permainan softball dalam bentuk permainan yang sederhana dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasikan.			
4. Mempraktikkan hasil rancangan keterampilan gerak dalam berbagai olahraga beladiri (**):				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.	• Melakukan hasil rancangan keterampilan gerak kuda-kuda, pukulan, tendangan, tangkisan, dan sabetan beladiri taekwondo. • Melakukan hasil rancangan keterampilan gerak beladiri taekwondo dalam bentuk rangkaian yang sederhana.			
5. Mempraktikkan hasil rancangan keterampilan gerak dalam berbagai olahraga atletik (*):				6 – 24 JP	

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 rancangan keterampilan gerak <i>start</i> , gerakan jalan cepat, dan memasuki garis <i>finis</i> jalan cepat dengan benar.	• Melakukan hasil rancangan keterampilan gerak <i>start</i>, gerakan jalan cepat, dan memasuki garis <i>finis</i> jalan cepat. • Melakukan hasil rancangan keterampilan gerak jalan cepat dalam bentuk perlombaan yang sederhana dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasikan.			
--	--	--	--	--	--

5.2 Lari sambung/estafet: <i>start</i> , gerakan lari sambung/estafet, dan memasuki garis <i>finis</i> .	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 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.			
---	--	--	--	--	--

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 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, melepaskan 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 takraw: menyepak/ menendang, mengumpan, menyundul, melempar bola, dan smes.	Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan hasil rancangan keterampilan gerak menyepak/ menendang, mengumpan, menyundul, melempar bola, dan smes permainan sepak takraw dengan benar.	• Melakukan hasil rancangan keterampilan gerak menyepak/ menendang, mengumpan, menyundul, melempar bola, dan smes permainan sepak takraw. • 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.	• 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. • Melakukan hasil rancangan keterampilan gerak 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 variasi dan kombinasi gerak berbentuk rangkaian langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) tanpa/dengan musik sebagai pembentuk gerak pemanasan dalam 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	6 – 9 JP	

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 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.		
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 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	- Melakukan hasil rancangan keterampilan gerak gerakan kaki, gerakan lengan, pengambilan napas, dan koordinasi gerakan renang gaya bebas. - Melakukan hasil rancangan keterampilan gerak renang gaya	Profil Pelajar Pancasila yang dikembangkan dalam Fase ini adalah dimensi Mandiri dan Gotong Royong.	6 – 9 JP	

	penyelamatan dan keselamatan di air dengan koordinasi yang baik.	bebas 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 merancang konsep keterampilan gerak dan fungsional permainan dan olahraga, aktivitas senam, aktivitas gerak berirama, dan aktivitas permainan dan olahraga air (pilihan).					
Sub Elemen Pengetahuan Gerak Permainan dan Olahraga Pilihan					
Pada akhir fase ini peserta didik dapat merancang konsep keterampilan gerak aktivitas permainan (sederhana, invasi, net, lapangan) dan keterampilan olahraga (beladiri, atletik, dan olahraga tradisional).					
Alur Tujuan Pembelajaran	Kata frasa Kunci/Topik konten dan Penjelasan Singkat	Indikator Penilaian	Profil Pelajar Pancasila	Prakiraan Jam	Glosarium

1. Merancang keterampilan gerak dalam berbagai permainan invasi (*):	Profil Pelajar Pancasila yang dikembangkan 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 berfungsi untuk menyempurnakan atau memperbaiki serta mengembangkan ilmu pengetahuan 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, menangkap, meng-giring, menembak, <i>rebound</i> , dan pivot.	Pada akhir fase ini peserta didik dapat merancang keterampilan gerak melempar/mengoper, menangkap, menggiring, menembak, <i>rebound</i> , dan pivot permainan bola basket dengan benar.	• Mengidentifikasi hasil rancangan keterampilan gerak melempar/meng-oper, menangkap, menggiring, menembak, <i>rebound</i>, dan pivot permainan bola basket. • Menjelaskan hasil rancangan keterampilan gerak melempar/meng-oper, menangkap, menggiring, menembak, <i>rebound</i>, dan pivot permainan bola basket. • Menjelaskan cara melakukan hasil rancangan keterampilan gerak melempar/meng-oper, menangkap, menggiring, menembak, <i>rebound</i>, dan pivot permainan bola basket.			
---	---	--	--	--	--

1.3 Permainan bola tangan: melempar/mengoper, menangkap, menggiring, menembak, <i>rebound</i> , dan pivot.	Pada akhir fase ini peserta didik dapat merancang keterampilan gerak melempar/mengoper, menangkap, menggiring, menembak, <i>rebound</i> , dan pivot permainan bola tangan dengan benar.	• Mengidentifikasi hasil rancangan keterampilan gerak melempar/meng-oper, menangkap, menggiring, menembak, <i>rebound</i>, dan pivot permainan bola basket. • Menjelaskan hasil rancangan keterampilan gerak melempar/meng-oper, menangkap, menggiring, menembak, <i>rebound</i>, dan pivot permainan bola basket. • Menjelaskan cara melakukan hasil rancangan keterampilan gerak melempar/mengoper, menangkap, menggiring, menembak, <i>rebound</i>, dan pivot permainan bola basket.			
2. Merancang keterampilan gerak dalam berbagai permainan net (*):				9 – 27 JP	

2.1 Permainan bola voli: <i>passing</i> bawah, <i>passing</i> atas, servis bawah, servis atas, <i>smash</i>, dan <i>block/</i> bendungan.	Pada akhir fase ini peserta didik dapat merancang keterampilan gerak <i>passing</i> bawah, <i>passing</i> atas, servis bawah, servis atas, <i>smash</i>, dan <i>block/bendungan</i> permainan bola voli dengan benar.	• Mengidentifikasi hasil rancangan keterampilan gerak <i>passing</i> bawah, <i>passing</i> atas, servis bawah, servis atas, <i>smash</i>, dan <i>block/</i> bendungan permainan bola basket. • Menjelaskan hasil rancangan keterampilan gerak <i>passing</i> bawah, <i>passing</i> atas, servis bawah, servis atas, <i>smash</i>, dan <i>block/</i> bendungan permainan bola basket. • Menjelaskan cara melakukan hasil rancangan keterampilan gerak <i>passing</i> bawah, <i>passing</i> atas, servis bawah, servis atas, <i>smash</i>, dan <i>block/</i> bendungan permainan bola basket.			
--	--	---	--	--	--

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

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

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

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

3.2 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 merancang keterampilan gerak melempar/mengoper bola, menangkap, memukul bola, berlari ke tiang hinggap, dan mematikan lawan permainan rounders dengan benar.	• Mengidentifikasi hasil rancangan keterampilan gerak melempar/meng-oper bola, menangkap, memukul bola, berlari ke tiang hinggap, dan mematikan lawan permainan rounders. • 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: 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 bisbol dengan benar.	• Mengidentifikasi hasil rancangan keterampilan gerak melempar/meng-oper bola, menangkap, memukul bola, berlari ke <i>base</i>, dan memati-kan lawan 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 rancangan keterampilan gerak melempar/meng-oper bola, menangkap, memukul bola, berlari ke <i>base</i>, dan memati-kan lawan permainan bisbol.			
--	---	---	--	--	--

3.3 Permainan softball: 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 softball dengan benar.	• Mengidentifikasi hasil rancangan keterampilan gerak melempar/mengoper bola, menangkap, memukul bola, berlari ke <i>base</i>, dan mematikan lawan permainan softball. • Menjelaskan hasil rancangan keterampilan gerak melempar/meng-oper bola, menangkap, memukul bola, berlari ke <i>base</i>, dan memati-kan lawan permainan softball. • Menjelaskan cara melakukan hasil rancangan keterampilan gerak melempar/meng-oper bola, menangkap, memukul bola, berlari ke <i>base</i>, dan memati-kan lawan permainan softball.			
4. Merancang keterampilan gerak dalam berbagai olahraga beladiri (**):				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 merancang keterampilan gerak kuda-kuda, pola langkah, pukulan, tendangan, tangkisan, elakan, dan hindaran beladiri pencak silat dengan benar.	• Mengidentifikasi hasil rancangan keterampilan gerak kuda-kuda, pola langkah, pukulan, tendangan, tangkisan, elakan, dan hindaran beladiri pencak silat. • Menjelaskan hasil rancangan keterampilan gerak kuda-kuda, pola langkah, pukulan, tendangan, tangkisan, elakan, dan hindaran beladiri pencak silat. • Menjelaskan cara melakukan hasil rancangan keterampilan 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 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.	• Mengidentifikasi hasil rancangan keterampilan gerak kuda-kuda, pukulan, tendangan, tangkisan, dan sabetan beladiri taekwondo. • Menjelaskan hasil rancangan keterampilan gerak kuda-kuda, pukulan, tendangan, tangkisan, dan sabetan beladiri taekwondo. • Menjelaskan cara melakukan hasil rancangan keterampilan gerak kuda-kuda, pukulan, tendangan, tangkisan, dan sabetan beladiri taekwondo.			
5. Merancang keterampilan gerak dalam berbagai olahraga atletik (*):				6 – 24 JP	

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 merancang keterampilan gerak <i>start</i> , gerakan jalan cepat, dan memasuki garis <i>finis</i> jalan cepat dengan benar.	• Mengidentifikasi hasil rancangan keterampilan gerak <i>start</i>, gerakan jalan cepat, dan memasuki garis <i>finis</i> jalan cepat. • Menjelaskan hasil rancangan keterampilan gerak <i>start</i>, gerakan jalan cepat, dan memasuki garis <i>finis</i> jalan cepat. • Menjelaskan cara melakukan hasil rancangan keterampilan gerak <i>start</i>, gerakan jalan cepat, dan memasuki garis <i>finis</i> jalan cepat.			
--	--	--	--	--	--

5.2 Lari sambung/estafet: <i>start</i>, gerakan lari sambung/estafet, dan memasuki garis <i>finis</i>.	Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam merancang keterampilan gerak <i>start</i>, gerakan lari sambung/estafet, dan memasuki garis <i>finis</i> lari sambung/estafet dengan benar.	• Mengidentifikasi hasil rancangan keterampilan gerak <i>start</i>, gerakan lari sambung/estafet, dan memasuki garis <i>finis</i> lari sambung/estafet. • Menjelaskan hasil rancangan keterampilan gerak <i>start</i>, gerakan lari sambung/estafet, dan memasuki garis <i>finis</i> 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.			
---	--	--	--	--	--

5.3 Lompat jangkit: awalan, tolakan/ tumpuan, melayang di udara, dan mendarat.	Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam merancang keterampilan gerak awalan, tolakan/ tumpuan, melayang di udara, dan mendarat lompat jangkit dengan benar.	• Mengidentifikasi hasil rancangan keterampilan gerak awalan, tolakan/ tumpuan, melayang di udara, dan mendarat lompat jangkit. • Menjelaskan hasil rancangan keterampilan gerak awalan, tolakan/ tumpuan, melayang di udara, dan mendarat lompat jangkit. • Menjelaskan cara melakukan hasil 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, melepaskan lembing, dan menjaga keseimbangan lempar lembing. • Menjelaskan hasil rancangan keterampilan gerak memegang lembing, awalan melempar lembing, melempar lembing, melepaskan lembing, dan menjaga keseimbangan lempar lembing.			
---	--	---	--	--	--

		Menjelaskan cara melakukan hasil rancangan keterampilan gerak memegang lembing, awalan melempar lembing, melepaskan lembing, dan menjaga keseimbangan lempar lembing.			
6. Merancang keterampilan gerak dalam berbagai olahraga 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 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.			
---	--	--	--	--	--

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 merancang keterampilan gerak permainan gobak sodor atau galah asin, engklek, lari tempurung, lenggang rotan/hulahop dan lain-lain permainan tradisional anak-anak Indonesia dengan benar.	• Mengidentifikasi 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 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.			
Sub Elemen Pengetahuan Gerak Aktivitas Gerak Berirama					
Pada akhir fase ini peserta didik dapat 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.					
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	

		• 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. • 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 berirama.			
Sub Elemen Pengetahuan Gerak Senam					
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 depan, guling belakang, dan guling lenting senam lantai.	Profil Pelajar Pancasila yang dikembangkan 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.					
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 penyelamatan 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	

		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.			
ELEMEN PEMANFAATAN GERAK					
Pada akhir fase ini peserta didik dapat merancang dan mempraktikkan program latihan pengembangan kebugaran jasmani terkait kesehatan (<i>physical fitness related health</i>) dan kebugaran jasmani terkait keterampilan (<i>physical fitness related skills</i>) 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 mampu mempraktikkan	Pada akhir fase ini peserta didik dapat merancang dan	Mengidentifikasi hasil rancangan aktivitas	Profil Pelajar Pancasila yang	3 – 6 JP	Pemanfaatan gerak adalah hasil yang

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

		• mempraktikkan hasil rancangan aktivitas latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan (kecepatan, kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi) serta pengukuran hasilnya, serta mempromosikannya 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 aktivitas fisik secara teratur sesuai dengan pola perilaku hidup sehat.	Profil Pelajar Pancasila yang dikembangkan dalam dalam fase ini adalah dimensi Mandiri dan Gotong Royong.	3 – 6 JP	
--	---	--	---	---------------------	--

	Pada akhir fase ini peserta didik memahami dan mampu menghindari bahaya, cara penularan, dan cara pencegah HIV/AIDS sesuai dengan pola perilaku hidup sehat.	• Mengidentifikasi bahaya, cara penularan, dan cara pencegah HIV/AIDS sesuai dengan pola perilaku hidup sehat. • Menjelaskan bahaya, cara penularan, dan cara pencegah HIV/AIDS sesuai dengan pola perilaku hidup sehat. • Menjelaskan cara menghindari bahaya, cara penularan, dan cara pencegah HIV/AIDS 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	Indikator Penilaian	Profil Pelajar	Prakiraan	Glosarium

	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.	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 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 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 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	Indikator Penilaian	Profil Pelajar	Prakiraan	Glosarium

	konten dan Penjelasan Singkat		Pancasila	Jam	
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 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.	
	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.			

	Saling ketergantungan positif	Menyelaraskan kapasitas kelompok agar para 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 individu yang peduli	Tanggap terhadap lingkungan sosial	Tanggap terhadap 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 individu yang berbagi.	Berperilaku sebagai individu yang berbagi	Mengupayakan memberi 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 air untuk menjaga kesehatan.	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	Nilai-nilai gerak merupakan nilai-nilai yang terkandung dari aktivitas jasmani. Nilai-nilai ini mengiringi pelaksanaan diselenggarakannya aktivitas jasmani dalam pembelajaran PJOK.
--	--	---	---	--	--

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 keragaman pada setiap aktivitas fisik memahami adanya tantangan pada setiap	Profil Pelajar Pancasila dicapai melalui internalisasi elemen	Tidak diper-lukan jam pembelajaran khusus karena	

		aktivitas fisik.	nilai-nilai gerak	pengembangan nilai-nilai dilakukan melalui dan selama proses pembelajaran pada elemen keterampilan dan pengetahuan 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 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	Tidak diperlu-kan jam pembelajaran khusus karena pengembangan nilai-nilai dilakukan melalui dan selama proses pembelajaran	

				pada elemen keterampilan dan pengetahuan 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 urutan 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 fitness related health*) dan kebugaran

jasmani terkait keterampilan (*physical fitness 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 rancangan keterampilan gerak pola penyerangan dan pertahanan dalam berbagai permainan invasi (*):			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 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?”
1.1 Permainan sepak bola: 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 bola dengan benar.	- Melakukan hasil rancangan keterampilan gerak pola penyerangan dan pertahanan permainan sepak bola. - Melakukan hasil rancangan keterampilan gerak pola penyerangan dan pertahanan permainan sepak bola dalam bentuk permainan yang sederhana dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasikan.			

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.	• Melakukan hasil rancangan keterampilan gerak pola penyerangan dan pertahanan permainan bola basket. • Melakukan hasil rancangan keterampilan gerak pola penyerangan dan pertahanan permainan bola basket dalam bentuk permainan yang sederhana dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasikan.			• 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.
--	--	--	--	--	--

1.3 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 permainan bola tangan dalam bentuk permainan yang sederhana dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasikan.			• Permainan Invasi/ Serangan (<i>Invasion Games</i>) 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 daerah gawangnya atau lapangannya dari kemasukan oleh lawan.
--	--	--	--	--	---

2. Mempraktikkan hasil rancangan keterampilan gerak pola penyerangan dan pertahanan dalam berbagai permainan net (*):				9 – 27 JP	Permainan Net (<i>Net/Wall Games</i>) adalah permainan tim atau individu 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 memanipulasi bola atau proyektil sejenis untuk ditempatkan pada lapangan kosong lawan yang menggunakan kekuatan dan akurasi yang baik disamping harus mampu menjaga lapangannya sendiri dari datangnya bola dari lawan.
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.	• Melakukan hasil rancangan keterampilan gerak pola penyerangan dan pertahanan permainan bola voli. • Melakukan hasil rancangan keterampilan gerak pola penyerangan dan pertahanan permainan bola voli dalam bentuk permainan yang sederhana dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasikan.			

2.2 Permainan bulu 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.	• Melakukan hasil rancangan keterampilan gerak pola penyerangan dan pertahanan per-mainan bulu tangkis. • Melakukan hasil rancangan keterampilan gerak pola penyerangan dan pertahanan per-mainan bulu tangkis dalam bentuk permainan yang sederhana dengan menggunakan peraturan yang 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 gerak pola penyerangan dan pertahanan permainan tenis meja dengan benar.	• Melakukan hasil rancangan keterampilan gerak pola penyerangan dan pertahanan permainan tenis meja. • Melakukan hasil rancangan keterampilan gerak pola penyerangan dan pertahanan permainan tenis meja dalam bentuk permainan yang sederhana dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasikan.			
---	---	--	--	--	--

3. Mempraktikkan hasil rancangan keterampilan gerak penyerangan dan pertahanan dalam berbagai permainan lapangan (*):				9 – 27 JP	Permainan lapangan (<i>Striking/Fielding Games</i>) adalah 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.
3.1 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.	• Melakukan hasil rancangan keterampilan gerak pola penyerangan dan pertahanan permainan rounders. • Melakukan hasil rancangan keterampilan gerak pola penyerangan dan pertahanan permainan rounders dalam bentuk permainan yang sederhana dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasikan.			

3.2 Permainan bisbol: 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 bisbol dengan benar.	• Melakukan hasil rancangan keterampilan gerak pola penyerangan dan pertahanan permainan bisbol. • Melakukan hasil rancangan keterampilan gerak pola penyerangan dan pertahanan permainan bisbol dalam bentuk permainan yang sederhana dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasikan.			
---	---	--	--	--	--

3.3 Permainan softball: 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 softball dengan benar.	• Melakukan hasil rancangan keterampilan gerak pola penyerangan dan pertahanan permainan softball. • Melakukan hasil rancangan keterampilan gerak pola penyerangan dan pertahanan permainan softball dalam bentuk permainan yang sederhana dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasikan.			
4. Mempraktikkan hasil rancangan keterampilan gerak penyerangan dan pertahanan dalam berbagai olahraga beladiri (**):				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 rancangan keterampilan gerak perlombaan dalam berbagai olahraga atletik (*):				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.	• Melakukan hasil rancangan keterampilan perlombaan jalan cepat menempuh jarak tertentu (3.000 m dan 5.000 m). • 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.			
--	--	---	--	--	--

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.	• Melakukan hasil rancangan keterampilan perlombaan lari jarak menengah menempuh jarak tertentu (1.500 m dan 3.000 m). • 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 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.	• Melakukan hasil rancangan keterampilan perlombaan lompat tinggi. • Melakukan keterampilan perlombaan lompat tinggi dalam bentuk perlombaan yang sederhana dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasikan.			
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.	• Melakukan hasil rancangan keterampilan perlombaan lempar cakram. • Melakukan hasil rancangan keterampilan perlombaan lempar cakram dalam bentuk perlombaan yang sederhana dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasikan.			
6. Mempraktikkan hasil rancangan keterampilan perlombaan dalam berbagai olahraga tradisional (**):				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 pertahanan permainan sepak takraw. • Melakukan hasil rancangan keterampilan gerak pola penyerangan dan pertahanan permainan sepak 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.	• Melakukan hasil rancangan sistematika latihan (gerak pemanasan, inti latihan, dan pendinginan) dalam aktivitas gerak berirama. • Melakukan hasil rancangan sistematika latihan (gerak pemanasan, inti latihan, dan pendinginan) dalam aktivitas gerak berirama dalam bentuk rangkaian yang sederhana.	Profil Pelajar Pancasila yang dikembangkan dalam dalam Fase ini adalah dimensi Mandiri dan Gotong Royong.	6 – 9 JP	
Sub Elemen Keterampilan Gerak Aktivitas Senam					
Mempraktikkan hasil rancangan beberapa pola rangkaian keterampilan 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 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

2. Merancang keterampilan gerak pola penyerangan dan pertahanan dalam berbagai permainan invasi (*):			Profil Pelajar Pancasila yang dikembangkan 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 berfungsi untuk menyempurnakan atau memperbaiki serta mengembangkan ilmu pengetahuan yang sudah diteliti maupun ditemukan sebelumnya.
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.	• Mengidentifikasi hasil rancangan keterampilan gerak pola penyerangan dan pertahanan permainan sepak bola. • Menjelaskan hasil rancangan keterampilan gerak pola penyerangan dan pertahanan permainan sepak bola. • Menjelaskan cara melakukan hasil rancangan keterampilan gerak pola penyerangan dan pertahanan permainan sepak bola.			

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

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.	• Mengidentifikasi hasil rancangan keterampilan gerak pola penyerangan dan pertahanan permainan tenis meja. • Menjelaskan hasil rancangan keterampilan gerak pola penyerangan dan pertahanan permainan tenis meja. • Menjelaskan cara melakukan hasil rancangan keterampilan gerak pola penyerangan dan pertahanan permainan tenis meja.			
3. Merancang keterampilan gerak penyerangan dan pertahanan dalam berbagai permainan lapangan (*):				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 rounders dengan benar.	• Mengidentifikasi hasil rancangan keterampilan gerak pola penyerangan dan pertahanan permainan rounders. • Menjelaskan hasil rancangan keterampilan gerak pola penyerangan dan pertahanan permainan rounders. • Menjelaskan cara melakukan hasil rancangan keterampilan gerak pola penyerangan dan pertahanan permainan rounders.			
---	---	--	--	--	--

3.2 Permainan bisbol: 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 dengan benar.	• Mengidentifikasi hasil rancangan keterampilan gerak pola penyerangan dan pertahanan permainan bisbol. • Menjelaskan hasil 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 softball: keterampilan gerak pola penyerangan dan pertahanan.	Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam merancang keterampilan gerak pola penyerangan dan pertahanan permainan softball dengan benar.	• Mengidentifikasi hasil rancangan keterampilan gerak pola penyerangan dan pertahanan permainan softball. • Menjelaskan hasil rancangan keterampilan gerak pola penyerangan dan pertahanan permainan softball. • Menjelaskan cara melakukan hasil rancangan keterampilan gerak pola penyerangan dan pertahanan permainan softball.			
4. Merancang keterampilan gerak penyerangan dan pertahanan dalam berbagai olahraga beladiri (**):				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.	• Mengidentifikasi hasil rancangan keterampilan gerak penyerangan dan pertahanan beladiri pencak silat. • Menjelaskan hasil rancangan keterampilan gerak penyerangan dan pertahanan beladiri pencak silat. • Menjelaskan cara melakukan hasil rancangan keterampilan gerak penyerangan dan pertahanan beladiri pencak silat.			
---	---	--	--	--	--

4.2 Karate: keterampilan gerak penyerangan dan pertahanan.	Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam merancang keterampilan gerak penyerangan dan pertahanan beladiri karate dengan benar.	• Mengidentifikasi hasil rancangan keterampilan gerak penyerangan dan pertahanan beladiri karate. • 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.	• Mengidentifikasi hasil rancangan keterampilan gerak penyerangan dan pertahanan beladiri taekwondo. • Menjelaskan hasil rancangan keterampilan gerak penyerangan dan pertahanan beladiri taekwondo. • Menjelaskan cara melakukan hasil rancangan keterampilan gerak penyerangan dan pertahanan beladiri taekwondo.			
5. Merancang keterampilan gerak perlombaan dalam berbagai olahraga atletik (*):				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 merancang keterampilan perlombaan jalan cepat menempuh jarak tertentu (3.000 m dan 5.000 m) jalan cepat dengan benar.	• Mengidentifikasi hasil rancangan keterampilan perlombaan jalan cepat menempuh jarak tertentu (3.000 m dan 5.000 m) jalan cepat. • Menjelaskan hasil rancangan keterampilan perlombaan jalan cepat 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 5.000 m) jalan cepat.			
---	---	--	--	--	--

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.	• Mengidentifikasi hasil rancangan keterampilan perlombaan lari jarak menengah menempuh jarak tertentu (1.500 m dan 3.000 m). • 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 dan 3.000 m).			
---	---	--	--	--	--

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.	• Mengidentifikasi hasil rancangan keterampilan perlombaan lompat tinggi. • Menjelaskan hasil rancangan keterampilan perlombaan lompat tinggi. • Menjelaskan cara melakukan hasil rancangan keterampilan perlombaan lompat tinggi.			
5.4 Lempar cakram: keterampilan perlombaan lempar cakram.	Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam merancang keterampilan perlombaan lempar cakram dengan benar.	• Mengidentifikasi hasil rancangan keterampilan perlombaan lempar cakram. • Menjelaskan hasil rancangan keterampilan perlombaan lempar cakram. • Menjelaskan cara melakukan hasil rancangan keterampilan perlombaan lempar cakram.			
6. Merancang keterampilan perlombaan dalam berbagai olahraga tradisional (**):				9 – 12 JP	

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.	• Mengidentifikasi hasil rancangan keterampilan gerak pola penyerangan dan pertahanan per-mainan sepak takraw. • Menjelaskan hasil rancangan keterampilan gerak pola penyerangan dan pertahanan per-mainan sepak takraw. • Menjelaskan cara melakukan hasil rancangan keterampilan gerak pola penyerangan dan pertahanan per-mainan sepak takraw.			
---	---	---	--	--	--

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 merancang permainan lompat tali, rangku alu atau tari tongkat, tarik tambang, boi-boian, dan lain-lain permainan tradisional anak-anak Indonesia dengan benar.	• Mengidentifikasi hasil rancangan keterampilan permainan lompat tali, rangku alu atau tari tongkat, tarik tambang, boi-boian, dan lain-lain permainan tradisional anak-anak Indonesia. • Menjelaskan hasil rancangan keterampilan permainan lompat tali, rangku alu atau tari tongkat, tarik tambang, boi-boian, dan lain-lain permainan tradisional anak-anak Indonesia. • Menjelaskan cara melakukan hasil rancangan keterampilan gerak permainan gobak sodor atau galah asin, permainan lompat tali, rangku alu atau tari tongkat, tarik tambang, boi-boian, dan lain-lain permainan tradisional anak-anak Indonesia.			
Sub Elemen Pengetahuan Gerak Aktivitas Gerak Berirama					

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.					
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 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.					

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.	• Mengidentifikasi hasil rancangan keterampilan gerak gerakan kaki, gerakan lengan, peng-ambilan napas, dan koordinasi gerakan renang gaya punggung serta bentuk-bentuk keselamatan penyelamatan dan keselamatan di air dengan koordinasi yang baik. • Menjelaskan 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. • Menjelaskan cara melakukan hasil rancangan keterampilan	Profil Pelajar 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 punggung serta bentuk-bentuk keselamatan penyelamatan dan keselamatan di air dengan koordinasi yang baik.			
ELEMEN PEMANFAATAN GERAK					
Pada akhir fase ini peserta didik dapat merancang dan mempraktikkan program latihan pengembangan kebugaran jasmani terkait kesehatan (<i>physical fitness related health</i>) dan kebugaran jasmani terkait keterampilan (<i>physical fitness related skills</i>) 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 dan mampu mempraktikkan latihan peningkatan derajat	Pada akhir fase ini peserta didik dapat merancang program latihan dan mampu	Mengidentifikasi hasil rancangan program latihan dan mampu	Profil Pelajar Pancasila yang dikembangkan	3 – 6 JP	Pemanfaatan gerak adalah hasil yang diperoleh dari

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.	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.	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 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.	dalam dalam fase ini adalah dimensi Mandiri dan Gotong Royong.		aktivitas fisik dan aktivitas kebugaran secara menyeluruh (<i>total fitness</i>) yang memungkinkan seseorang mampu untuk menjalankan kehidupan yang produktif dan dapat menyesuaikan diri pada tiap pembebanan fisik yang wajar.
--	--	--	--	--	--

		• 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 Pengembangan Pola Perilaku Hidup Sehat					
Pada akhir fase ini peserta didik memahami dan mampu melindungi diri dan orang lain dari Penyakit Menular Seksual (PMS) 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 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 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 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 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 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 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.	
	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.			

	Saling ketergantungan positif	Menyelaraskan kapasitas kelompok agar para 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 individu yang peduli	Tanggap terhadap lingkungan sosial	Tanggap terhadap 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 individu yang berbagi.	Berperilaku sebagai individu yang berbagi	Mengupayakan memberi 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 air untuk menjaga kesehatan.	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	Nilai-nilai gerak merupakan nilai-nilai yang terkandung dari aktivitas jasmani. Nilai-nilai ini mengiringi pelaksanaan diselenggarakannya aktivitas jasmani dalam pembelajaran PJOK.
---	--	---	---	--	--

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 keragaman 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 dan pengetahuan 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 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	Tidak diperlukan 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 kompetensi tenaga pendidiknya.
- 3) Tanda bintang tiga (***). Hal ini berarti sekolah dapat melaksanakan atau tidak sesuai ketersediaan sarana dan prasarananya yang dimiliki. Apabila sekolah tidak dapat melaksanakan kegiatan tersebut, maka dapat digantikan dengan aktivitas yang lainnya seperti: penjelajahan, berkemah, atau aktivitas yang lainnya.