

**MATA PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI, OLAHRAGA, DAN KESEHATAN
FASE E (KELAS X)**

RASIONAL				
Rasional Alur 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. Capaian elemen nilai-nilai gerak dan pengembangan karakter dilakukan melalui pembelajaran <i>indirect teaching</i>. Penyusunan Alur Tujuan Pembelajaran dilakukan berdasarkan pengalaman peserta didik pada fase D.				
CAPAIAN PEMBELAJARAN				
Pada akhir fase E, 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.				
Alur Tujuan Pembelajaran	Kata frasa Kunci/Topik konten dan Penjelasan Singkat	Profil Pelajar Pancasila	Prakiraan Jam	Glosarium
1. Permainan dan Olahraga Pilihan 1.1 Mempraktikkan hasil evaluasi dalam berbagai permainan invasi (*):		Profil Pelajar Pancasila yang dikembangkan	9 – 27 JP	Profil Pelajar Pancasila: Tujuan besar (atau bahkan

1.1.1	Mempraktikkan hasil evaluasi 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 menendang/mengoper, menghentikan, menggiring, dan menyundul bola permainan sepak bola dengan benar.	dalam dalam Fase ini adalah Dimensi Mandiri dan Gotong Royong.		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?” ● Keterampilan gerak: Gerakan-gerakan dasar dalam olahraga yang dilakukan dengan satu teknik,
1.1.2	Mempraktikkan hasil evaluasi 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 melempar/ mengoper, menangkap, menggiring, menembak, <i>rebound</i> , dan pivot permainan bola basket dengan benar			
1.1.3	Mempraktikkan hasil evaluasi 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 melempar/ mengoper, menangkap, menggiring, menembak, <i>rebound</i> , dan pivot permainan bola tangan dengan benar			

				kemudian gerakan yang dilakukan secara efektif dan efisien untuk dapat menghasilkan hasil yang maksimal. Untuk menjadi seorang olahragawan diperlukan keterampilan gerak yang baik agar dapat mencapai prestasi. ● Permainan 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.
1.2 Mempraktikkan hasil evaluasi dalam berbagai permainan net (*):			9 – 27 JP	Permainan Net (<i>Net/ Wall Games</i>): 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 memanupulasi bola atau proyektil sejenis untuk ditempatkan pada lapangan kosong lawan yang menggunakan kekuatan dan akurasi yang baik disamping harus
1.2.1	Mempraktikkan hasil evaluasi gerak 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 menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan hasil evaluasi keterampilan <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.		
1.2.2	Mempraktikkan hasil evaluasi dalam 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>smash</i> .	Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan hasil evaluasi keterampilan 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>smash</i> permainan bulu tangkis dengan benar.		
1.2.3	Mempraktikkan hasil evaluasi permainan tenis meja: memegang bet, posisi	Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam		

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 smash.	mempraktikkan hasil evaluasi keterampilan memegang bet, posisi berdiri/ <i>stance</i> , gerakan kaki/ <i>footwork</i> , servis <i>fore-hand</i> , servis <i>backhand</i> , pukulan <i>forehand</i> , pukulan <i>backhand</i> , dan smes permainan tenis meja dengan benar.			mampu menjaga lapangannya sendiri dari datangnya bola dari lawan.
1.3 Mempraktikkan hasil evaluasi dalam berbagai permainan <i>strike and fielding</i> (*):			9 – 27 JP	Permainan Lapangan (<i>Striking and fielding Games</i>): 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
1.3.1 Mempraktikkan hasil evaluasi dalam permainan lapangan (Permainan kasti): melempar/ mengoper bola, menangkap, memukul bola, berlari ke tiang hinggap, dan mematikan lawan..	Pada akhir fase ini peserta didik dapat mempraktikkan hasil evaluasi keterampilan melempar/mengoper bola, menangkap, memukul bola, berlari ke tiang hinggap, dan mematikan lawan permainan kasti dengan benar.			
1.3.2 Mempraktikkan hasil evaluasi dalam 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 melempar/mengoper bola, menangkap, memukul bola, berlari ke tiang hinggap, dan mematikan lawan permainan rounders dengan benar.			

1.3.3	Mempraktikkan hasil evaluasi permainan bola bakar: 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 melempar/mengoper bola, menangkap, memukul bola, berlari ke tiang hinggap, dan mematikan lawan permainan bola bakar dengan benar			mensyaratkan kemampuan kecepatan reaksi memukul bola yang bergerak dari pelempar untuk dipukul dalam. ● <i>Base</i> adalah tempat untuk hinggap pada permainan <i>softball</i> .
1.3.4	Mempraktikkan hasil evaluasi 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 melempar/mengoper bola, menangkap, memukul bola, berlari ke <i>base</i> , dan mematikan lawan permainan softball dengan benar.			
1.4 Mempraktikkan hasil evaluasi dalam berbagai olahraga beladiri (**):					
1.4.1	Mempraktikkan hasil evaluasi olahraga beladiri 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,		9 – 12 JP	

	dan hindaran pencak silat dengan benar.			
1.4.2	Mempraktikkan hasil evaluasi olahraga beladiri karate: kuda-kuda, pukulan, tendangan, tangkisan, kihon, kata, dan komite.	Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan hasil evaluasi keterampilan kuda-kuda, pukulan, tendangan, tangkisan, kihon, kata, dan komite karate dengan benar.		
1.4.3	Mempraktikkan hasil evaluasi olahraga beladiri 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.		
1.5 Mempraktikkan hasil evaluasi dalam berbagai olahraga atletik (*):			6 – 24 JP	
1.5.1	Mempraktikkan hasil evaluasi jalan cepat: <i>start</i> , gerakan jalan cepat, dan memasuki garis <i>finis</i> olahraga atletik.	Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan hasil evaluasi gerak keterampilan <i>start</i> , gerakan jalan cepat, dan memasuki garis <i>finis</i> jalan cepat dengan benar.		

1.5.2	Mempraktikkan hasil evaluasi gerak olahraga atletik (Lari Jarak Pendek).	Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan hasil evaluasi keterampilan <i>start</i> , gerakan lari jarak pendek, dan memasuki garis <i>finis</i> lari jarak pendek dengan benar.			
1.5.3	Mempraktikkan hasil evaluasi gerak olahraga atletik (Lompat jauh).	Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan keterampilan gerak awalan, tolakan/tumpuan, melayang di udara, dan mendarat lompat jauh dengan benar.			
1.5.4	Mempraktikkan hasil evaluasi gerak olahraga Tolak peluru: memegang peluru, awalan, menolak peluru, dan gerak lanjutan.	Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan keterampilan gerak memegang peluru, awalan, menolak peluru, dan gerak lanjutan tolak peluru dengan benar.			
1.6 Mempraktikkan hasil evaluasi dalam berbagai olahraga tradisional (**):				9 – 12 JP	

1.6.1	Mempraktikan hasil evaluasi permainan sepak takraw: menyepak/menendang, mengumpan, menyundul, melempar bola, dan smash.	Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan keterampilan gerak menyepak/menendang, mengumpan, menyundul, melempar bola, dan smash permainan sepak takraw dengan benar.			
1.6.2	Mempraktikan hasil evaluasi permainan tradisional anak-anak Indonesia: permainan egrang, balap karung, mendorong ban, bakiak atau sandal raksasa.	Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam permainan egrang, balap karung, mendorong ban, bakiak atau sandal raksasa dengan benar.			
1.7 Mempraktikan hasil evaluasi dalam aktivitas gerak berirama					
17.1	Mempraktikkan hasil evaluasi variasi dan kombinasi gerakan <i>lower body</i> dan <i>upper body</i> mengiktui irama (ketukan) dengan atau tanpa music sebagai pembentuk gerak pemanasan dalam aktivitas gerak berirama	Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan hasil evaluasi variasi dan kombinasi gerakan <i>lower body</i> dan <i>upper body</i> mengiktui irama (ketukan) dengan atau tanpa music sebagai pembentuk gerak pemanasan dalam aktivitas gerak berirama dengan benar.		6 – 9 JP	• <i>Lower body</i> adalah otot bagian bawah, contohnya: <i>single step, double step, high knee up</i> dll. • <i>Upper body</i> adalah otot bagian atas, contohnya: <i>butterfly chest press, over head, biceps curl</i>, dll.

1.8 Mempraktikan hasil evaluasi dalam aktivitas senam			6 – 9 JP	
1.8.1 Mempraktikkan berbagai keterampilan gerak senam lantai (<i>headstand</i> dan <i>handstand</i>), senam alat (lompat jongkok dan lompat kangkang, lompat harimau)	Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan berbagai keterampilan gerak senam lantai (<i>headstand</i> dan <i>handstand</i>), senam alat (lompat jongkok dan lompat kangkang, lompat harimau) dengan benar.			
1.9 Mempraktikan hasil analisis aktivitas permainan dan olahraga (***)			9 – 24 JP	
1.9.1 Mempraktikkan hasil analisis keterampilan renang gaya punggung menempuh jarak 25	Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan keterampilan renang gaya punggung menempuh jarak 25 meter dengan koordinasi yang baik.			
1.9.2 Mempraktikkan hasil analisis bentuk-bentuk keselamatan penyelamatan dan keselamatan di air: <i>reach</i> dan <i>throw</i> .	Mempraktikkan hasil analisis bentuk-bentuk keselamatan penyelamatan dan keselamatan di air: <i>reach</i> , <i>throw</i> dengan benar			• <i>Reach</i>: Metode pertolongan meraih atau menjangkau korban korban yang tenggelam menggunakan benda ringan dan panjangseperti galah,

				tongkat galah dan atau rantai. • <i>Throw</i>: Melempar benda apung kemudian menarik korban dengan alat tersebut.
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).				
Alur Tujuan Pembelajaran	Kata frasa Kunci/Topik konten dan Penjelasan Singkat	Profil Pelajar Pancasila	Prakiraan Jam	Glosarium
2. Permainan dan Olahraga Pilihan 2.1 Mengevaluasi gerak dalam berbagai permainan invasi (*):		Profil Pelajar Pancasila yang dikembangkan dalam dalam Fase ini adalah Dimensi Mandiri dan Gotong Royong.	9 – 27 JP	• Pengetahuan gerak: cara untuk mengembangkan ilmu pengetahuan agar bermanfaat bagi semua makhluk hidup. Selain itu keterampilan ilmu pengetahuan tersebut berfungsi untuk menyempurnakan atau memperbaiki serta
2.1.1 Mengevaluasi keterampilan gerak dalam permainan invasi (Permainan sepak bola).	Pada akhir fase ini peserta didik memahami dan dapat mengevaluasi fakta, konsep, dan prosedur keterampilan gerak menendang/ mengoper, menghentikan, menggiring, dan menyundul bola permainan sepak bola dengan benar.			
2.1.2 Mengevaluasi keterampilan gerak dalam berbagai	Pada akhir fase ini peserta didik memahami dan dapat mengevaluasi fakta, konsep,			

permainan invasi (Permainan Bola Basket).	dan prosedur keterampilan gerak melempar/ mengoper, menangkap, menggiring, dan menembak bola permainan bola basket dengan benar.			mengembangkan ilmu pengetahuan yang sudah diteliti maupun ditemukan sebelumnya.	
2.1.3 Mengevaluasi keterampilan gerak dalam berbagai permainan invasi (Permainan Bola Tangan).	Pada akhir fase ini peserta didik memahami dan dapat mengevaluasi fakta, konsep, dan prosedur keterampilan gerak melempar/mengoper, menangkap, menggiring, menembak bola permainan boal tangan dengan benar.				
2.2 Mengevaluasi keterampilan gerak dalam berbagai permainan net (*):				9 – 27 JP	
2.2.1 Mengevaluasi keterampilan gerak dalam berbagai permainan net (Permainan bola voli).	Pada akhir fase ini peserta didik memahami dan dapat mengevaluasi fakta, konsep, dan prosedur 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.				
2.2.2 Mengevaluasi keterampilan gerak dalam berbagai permainan net (Permainan bulu tangkis).	Pada akhir fase ini peserta didik memahami dan dapat mengevaluasi fakta, konsep, dan prosedur 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.			
1.2.1 Mengevaluasi keterampilan gerak dalam berbagai permainan net (Permainan tenis meja).	Pada akhir fase ini peserta didik memahami dan dapat meng-evaluasi fakta, konsep, dan prosedur 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 <i>smash permainan tenis meja</i> dengan benar.			
2.3 Mengevaluasi keterampilan gerak dalam berbagai permainan lapangan/<i>strike and fielding</i> (*)			9 – 27	
1.3.1 Mengevaluasi keterampilan gerak dalam berbagai permainan lapangan (Permainan kasti).	Pada akhir fase ini peserta didik memahami dan dapat meng-evaluasi fakta, konsep, dan keterampilan gerak melempar/ mengoper bola, menangkap, memukul bola, berlari ke tiang hinggap, dan		JP	

	mematikan lawan permainan kasti dengan benar.			
1.3.2 Mengevaluasi keterampilan gerak dalam berbagai permainan lapangan (Permainan <i>rounders</i>).	Pada akhir fase ini peserta didik memahami dan dapat dan mengevaluasi fakta, konsep, dan prosedur keterampilan gerak melempar/mengoper bola, menangkap, memukul bola, berlari ke tiang hinggap, dan mematikan lawan permainan <i>rounders</i> dengan benar.			
1.3.3 Mengevaluasi keterampilan gerak dalam berbagai permainan lapangan (Permainan bola bakar).	Peserta didik dapat dan mampu mengevaluasi fakta, konsep, dan prosedur keterampilan gerak melempar/ mengoper bola, menangkap, memukul bola, berlari ke tiang hinggap, dan mematikan lawan permainan bola bakar dengan benar.			
1.3.4 Mengevaluasi keterampilan gerak dalam berbagai permainan lapangan (Permainan <i>softball</i>).	Pada akhir fase ini peserta didik memahami dan dapat mengevaluasi fakta, konsep, dan prosedur keterampilan gerak melempar/mengoper bola, menangkap, memukul			

	bola, berlari ke <i>base</i> , dan mematikan lawan permainan <i>softball</i> dengan benar.			
2.3 Mengevaluasi keterampilan gerak dalam berbagai olahraga beladiri (**):			9 – 12 JP	
2.4.1 Mengevaluasi keterampilan gerak dalam berbagai olahraga permainan (Pencak silat).	Pada akhir fase ini peserta didik memahami dan dapat dan mengevaluasi fakta, konsep, dan prosedur keterampilan gerak kuda-kuda, pola langkah, pukulan, tendangan, tangkisan, elakan, dan hindaran pencak silat dengan benar.			
2.4.2 Mengevaluasi keterampilan gerak dalam berbagai olahraga beladiri (Karate).	Pada akhir fase ini peserta didik memahami dan dapat mengevaluasi fakta, konsep, dan prosedur keterampilan gerak kuda-kuda, pukulan, tendangan, tangkisan, kihon, kata, dan komite karate dengan benar.			
2.4.3 Mengevaluasi keterampilan gerak dalam berbagai olahraga beladiri (Taekwondo).	Pada akhir fase ini peserta didik memahami dan dapat mengevaluasi fakta, konsep, dan prosedur keterampilan gerak kuda-kuda, pukulan, tendangan, tangkisan, dan			

	sabetan taekwondo dengan benar.			
2.5 Mengevaluasi keterampilan gerak dalam berbagai olahraga atletik (*):			6 – 24 JP	
2.2.1 Mengevaluasi keterampilan gerak dalam berbagai olahraga atletik (Jalan cepat).	Pada akhir fase ini peserta didik memahami dan dapat mengevaluasi fakta, konsep, dan prosedur keterampilan gerak <i>start</i> , gerakan jalan cepat, dan memasuki <i>finish</i> jalan cepat dengan benar.			
2.2.2 Mengevaluasi keterampilan gerak dalam berbagai olahraga atletik (Lari jarak pendek).	Pada akhir fase ini peserta didik memahami dan dapat mengevaluasi fakta, konsep, dan prosedur keterampilan gerak <i>start</i> , gerakan lari jarak pendek, dan memasuki <i>finish</i> lari jarak pendek dengan benar.			
2.2.3 Mengevaluasi keterampilan gerak dalam berbagai olahraga atletik (Lompat jauh).	Pada akhir fase ini peserta didik memahami dan dapat mengevaluasi fakta, konsep, dan prosedur keterampilan gerak awalan, tolakan/tumpuan, melayang di udara, dan mendarat lompat jauh dengan benar.			

2.2.4 Mengevaluasi keterampilan gerak dalam berbagai olahraga atletik (Tolak peluru).	Pada akhir fase ini peserta didik memahami dan dapat mengevaluasi fakta, konsep, dan prosedur keterampilan gerak memegang peluru, awalan, menolak peluru, dan gerak lanjutan tolak peluru dengan benar.			
2.6 Mengevaluasi keterampilan gerak dalam berbagai olahraga tradisional (**):			9 – 12 JP	
2.6.1 Mengevaluasi keterampilan gerak dalam berbagai olahraga tradisional (Permainan sepak takraw).	Pada akhir fase ini peserta didik memahami dan dapat mengevaluasi fakta, konsep, dan prosedur keterampilan gerak dalam menyepak/menendang, mengumpan, menyundul, melempar bola, dan <i>smash</i> sepak takraw dengan benar.			
2.6.2 Mengevaluasi keterampilan gerak dalam berbagai olahraga tradisional (Permainan anak-anak Indonesia).	Pada akhir fase ini peserta didik memahami dan dapat mengevaluasi fakta, konsep, dan prosedur keterampilan gerak permainan egrang, balap karung, mendorong ban, bakiak atau sandal raksasa dengan benar.			
2.7 Mengevaluasi keterampilan gerak dalam aktivitas gerak berirama			6 – 9	

			JP	
2.7.1	Mengevaluasi variasi dan kombinasi gerakan <i>lower body</i> dan <i>upper body</i> mengiktui irama (ketukan) dengan atau tanpa music sebagai pembentuk gerak pemanasan dalam aktivitas gerak berirama.		Pada akhir fase ini peserta didik memahami dan dapat mengevaluasi variasi dan kombinasi gerakan <i>lower body</i> dan <i>upper body</i> mengiktui irama (ketukan) dengan atau tanpa music sebagai pembentuk gerak pemanasan dalam aktivitas gerak berirama dengan benar.	
2.8 Mengevaluasi keterampilan gerak dalam aktivitas senam.				
2.8.1	Mengevaluasi keterampilan gerak aktivitas senam lantai dan senam alat.		Pada akhir fase ini peserta didik memahami dan dapat meng-evaluasi fakta, konsep, dan prosedur berbagai keterampilan gerak senam lantai (<i>headstand</i> dan <i>handstand</i>), senam alat (lompat jongko, lompat kangkang dan lompat harimau) dengan benar.	
2.9 Aktivitas Permainan dan Olahraga Air (Pilihan)			9 – 24 JP	
2.9.1	Menganalisis keterampilan renang gaya punggung menempuh jarak 25 meter.		Pada akhir fase ini peserta didik memahami dan dapat menganalisis fakta, konsep, dan prosedur renang gaya punggung menempuh jarak 25 meter dengan benar.	

2.9.2	Mengevaluasi bentuk-bentuk keselamatan penyelamatan dan keselamatan di air dengan koordinasi yang baik	Mengevaluasi bentuk-bentuk keselamatan penyelamatan dan keselamatan di air: <i>reach</i> , <i>throw</i> dengan benar.			
ELEMEN PEMANFAATAN GERAK					
Pada akhir fase ini peserta didik dapat mengevaluasi fakta, 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>), berdasarkan prinsip latihan (Frequency, Intensity, Time, Type/FITT) untuk mendapatkan kebugaran dengan status baik. Peserta didik juga dapat menunjukkan kemampuan dalam menerapkan konsep dan prinsip pergaulan yang sehat.					
Alur Tujuan Pembelajaran		Kata frasa Kunci/Topik konten dan Penjelasan Singkat	Profil Pelajar Pancasila	Prakiraan Jam	Glosarium
3.1 Aktivitas jasmani dan aktivitas kebugaran untuk pemeliharaan dan peningkatan kesehatan			Profil Pelajar Pancasila yang dikembangkan dalam dalam Fase ini adalah Dimensi Mandiri dan Gotong Royong.	3– 9 JP	
3.1.1	Mengevaluasi dan mempraktikkan aktivitas jasmani untuk pemeliharaan dan peningkatan kesehatan melalui jalan santai, <i>jogging</i> , bersepeda, senam aerobik.	Pada akhir fase ini peserta didik dapat mengevaluasi dan mampu mempraktikkan aktivitas jasmani untuk pemeliharaan dan peningkatan kesehatan melalui aktivitas jalan santai, <i>jogging</i> , bersepeda, senam aerobik dengan benar.			
3.1.2	Mengevaluasi dan mempraktikkan pengukuran kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan dan hasilnya, serta mempromosikannya	Pada akhir fase ini peserta didik dapat mengevaluasi dan mempraktikkan pengukuran kebugaran jasmani yang terkait			

melalui media yang sesuai.	dengan kesehatan dan hasilnya, serta mempromosikannya melalui media yang sesuai.			
3.2 Pola perilaku pergaulan sehat			3– 9 JP	
3.2.1 Memahami dan mampu menerapkan mampu menerapkan konsep, prinsip, dan prosedur pola perilaku pergaulan yang sehat.	Pada akhir fase ini peserta didik dapat Memahami dan mampu menerapkan konsep, prinsip dan prosedur pergaulan yang sehat antar remaja dan menjaga diri dari kehamilan pada usia sekolah dengan benar.			
ELEMEN PENGEMBANGAN KARAKTER				
Pada akhir fase ini peserta didik mengembangkan tanggung jawab sosialnya dalam kelompok kecil untuk melakukan perubahan positif, menunjukkan etika yang baik, saling menghormati, dan mengambil bagian dalam kerja kelompok pada aktivitas jasmani atau kegiatan sosial lainnya.				
Sub Elemen Personal Responsibility (Tanggung jawab personal)				
Dimensi Mandiri (Pemahaman diri dan situasi yang dihadapi dan Regulasi diri)				

Indikator Pemahaman diri dan situasi yang dihadapi	GLOSARIUM
Mengenali kualitas dan minat diri serta tantangan yang dihadapi (Mengidentifikasi kekuatan dan tantangan-tantangan yang akan dihadapi pada konteks pembelajaran, sosial dan pekerjaan yang akan dipilihnya di masa depan).	● Pengembangan Karakter: unsur pokok dalam diri manusia yang dengannya membentuk karakter psikologi seseorang dan membuatnya berperilaku sesuai dengan dirinya dan nilai-nilai yang yang cocok dengan dirinya dalam kondisi yang berbeda-beda.
Mengembangkan refleksi diri (Melakukan refleksi terhadap umpan balik dari teman, guru, dan orang dewasa lainnya, serta informasi-informasi karir yang akan dipilihnya untuk menganalisis karakteristik dan keterampilan yang dibutuhkan dalam menunjang atau menghambat karirnya di masa depan).	
Indikator Regulasi Diri	
(Regulasi Emosi) Mengendalikan dan menyesuaikan emosi yang dirasakannya secara tepat ketika menghadapi situasi yang menantang dan menekan pada konteks belajar, relasi, dan pekerjaan..	
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) Melakukan tindakan-tindakan secara konsisten guna mencapai tujuan karir dan pengembangan dirinya di masa depan, serta berusaha mencari dan melakukan alternatif tindakan lain yang dapat dilakukan ketika menemui hambatan.	
Sub Elemen Sosial Responsibility (Tanggung jawab social)	
DIMENSI GOTONG ROYONG (Kolaborasi dan Kepedulian)	
Indikator Kolaborasi	
Kerja sama (Membangun tim dan mengelola kerjasama untuk mencapai tujuan bersama sesuai dengan target yang sudah ditentukan.).	

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).	
Indikator Kepedulian	
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).	
ELEMEN NILAI-NILAI GERAK	
Pada akhir fase ini peserta didik dapat mengevaluasi sikap dan kebiasaan untuk menjadi individu yang sehat, aktif, menyukai tantangan dan cara menghadapinya secara positif dalam konteks aktivitas jasmani dengan menunjukkan perilaku menghormati diri sendiri dan orang lain.	
Indikator Elemen Nilai-Nilai Gerak	GLOSARIUM
Menganalisis cara untuk menjadi individu yang sehat dan aktif dengan aktivitas fisik (Membandingkan besarnya keuntungan berbagai aktivitas fisik yang dapat digunakan untuk menjaga kesehatan).	• Nilai Gerak: keindahan yang ditampilkan seorang dalam gerak berolahraga, nilai estetis ini bisa dilihat dari seseorang gerak yaitu: kelincihannya, keluwesannya, dan kelentikannya.
Menganalisis dan mengenali ciri-ciri individu yang menyukai tantangan dan cara menghadapinya secara positif dalam konteks aktivitas fisik. (Mengukur kemampuan diri terkait dengan kesenangan dan tantangan yang harus dihadapi).	
Menganalisis dan mengidentifikasi hubungan antara ekspresi diri dan aktivitas fisik, serta menunjukkan perilaku menghormati diri sendiri dan orang lain dalam aktifitas fisik dan permainan berdasar aturan yang berlaku. (Menganalisis bentuk-bentuk aktivitas jasmani yang dapat dijadikan sebagai media untuk ekspresi diri dan interaksi sosial).	

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

RASIONAL

Rasional Alur 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. Capaian elemen pengembangan karakter dan nilai-nilai gerak dilakukan melalui pembelajaran *indirect teaching*. 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 rancangan pengetahuan yang benar, merancang dan mempraktikkan program latihan pengembangan kebugaran jasmani terkait kesehatan (*physical fitness related health*) dan kebugaran jasmani terkait keterampilan (*physical fitness related skills*), menunjukkan perilaku mengambil peran sebagai pemimpin dalam kelompok yang lebih besar dengan tetap menjunjung tinggi moral dan etika, selain itu dapat merancang bentuk aktivitas jasmani terkait dengan kesehatan jasmani dan mental yang menantang serta dapat dinikmati untuk kepentingan ekspresi diri dan interaksi sosial.

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.

Alur Tujuan Pembelajaran	Kata frasa Kunci/Topik konten dan Penjelasan Singkat	Profil Pelajar Pancasila	Prakiraan Jam	Glosarium
2. Permainan dan Olahraga Pilihan 1.1 Mempraktikkan hasil rancangan pola pertahanan dan penyerangan permainan invansi (*):		Profil Pelajar Pancasila yang dikembangkan dalam dalam Fase ini adalah Dimensi Mandiri dan Gotong Royong.	9 – 27 JP	Profil Pelajar Pancasila: Tujuan besar (atau bahkan misi) yang ingin diwujudkan melalui sistem pendidikan. Profil lulusan, dalam konteks ini adalah Profil Pelajar Pancasila, merupakan
1.1.2 Mempraktikkan hasil rancangan pola pertahanan dan penyerangan permainan sepak bola.	Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan hasil rancangan pola penyerangan dan pertahanan permainan sepak bola dengan benar.			

1.1.3 Mempraktikkan hasil rancangan pola pertahanan dan penyerangan permainan bola basket.	Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan hasil rancangan pola penyerangan dan pertahanan permainan bola basket dengan benar			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?”
1.1.4 Mempraktikkan hasil rancangan pola penyerangan dan pertahanan permainan bola tangan.	Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan hasil rancangan pola penyerangan dan pertahanan permainan bola tangan dengan benar.			● Keterampilan gerak: Gerakan-gerakan dasar dalam olahraga yang dilakukan dengan satu teknik, kemudian gerakan yang dilakukan secara efektif dan efisien untuk dapat menghasilkan hasil yang maksimal. Untuk menjadi seorang

				olahragawan diperlukan keterampilan gerak yang baik agar dapat mencapai prestasi. ● Permainan 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.
1.2	Mempraktikkan hasil rancangan pola pertahanan dan penyerangan dalam berbagai permainan net (*):		9 – 27 JP	● Permainan Net (<i>Net/ Wall Games</i>): Permainan tim atau individu dimana skor

1.2.4	Mempraktikkan hasil rancangan pola penyerangan dan pertahanan permainan bola voli.	Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan hasil rancangan pola penyerangan dan pertahanan permainan bola voli dengan benar.			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.
1.2.5	Mempraktikkan hasil rancangan pola penyerangan dan pertahanan permainan bulu tangkis.	Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan hasil rancangan pola penyerangan dan pertahanan permainan bulu tangkis dengan benar.			
1.2.6	Mempraktikkan hasil rancangan pola penyerangan dan pertahanan permainan tenis meja.	Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan hasil rancangan pola penyerangan dan pertahanan permainan tenis meja dengan benar.			
1.3 Mempraktikkan hasil rancangan pola penyerangan dan pertahanan dalam berbagai permainan <i>strike and fielding</i> (*):				9 – 27 JP	Permainan Lapangan (<i>Striking and fielding Games</i>): Permainan tim yang cara

1.3.1	Mempraktikkan hasil rancangan pola penyerangan dan pertahanan dalam permainan kasti.	Pada akhir fase ini peserta didik dapat mempraktikkan hasil rancangan pola penyerangan dan pertahanan permainan kasti dengan benar.				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 pelembar untuk dipukul dalam.
1.3.2	Mempraktikkan hasil rancangan pola penyerangan dan pertahanan dalam permainan <i>rounders</i> .	Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan hasil rancangan pola penyerangan dan pertahanan permainan <i>rounders</i> dengan benar.				
1.3.3	Mempraktikkan mempraktikkan hasil rancangan pola penyerangan dan pertahanan permainan bola bakar.	Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan hasil rancangan pola penyerangan dan pertahanan permainan bola bakar dengan benar.				
1.3.4	Mempraktikkan hasil rancangan pola penyerangan dan pertahanan permainan <i>softball</i> .	Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan hasil rancangan pola penyerangan dan pertahanan permainan <i>softball</i> dengan benar.				● <i>Base</i> adalah tempat untuk hinggap pada permainan <i>softball</i>.

1.4 Mempraktikkan hasil rancangan pola penyerangan dan pertahanan dalam berbagai olahraga beladiri (**):			9 – 12 JP	
1.4.4	Mempraktikkan hasil rancangan pola penyerangan dan pertahanan olahraga beladiri pencak silat.	Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan hasil rancangan pola penyerangan dan pertahanan pencak silat dengan benar.		
1.4.5	Mempraktikkan hasil rancangan pola penyerangan dan pertahanan olahraga beladiri karate.	Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan hasil rancangan pola penyerangan dan pertahanan karate dengan benar.		
1.4.6	Mempraktikkan hasil rancangan pola penyerangan dan pertahanan olahraga beladiri taekwondo.	Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan hasil rancangan pola penyerangan dan pertahanan taekwondo dengan benar.		
1.5 Mempraktikkan hasil rancangan dalam berbagai olahraga atletik (*):			6 – 24 JP	
2.5.1	Mempraktikkan hasil rancangan dalam berbagai olahraga atletik: jalan cepat: <i>start</i> , gerakan jalan cepat, dan memasuki garis <i>finish</i> .	Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam rancangan gerak <i>start</i> , gerakan jalan		

	cepat, dan memasuki garis <i>finish</i> jalan cepat dengan benar.			
2.5.2	Mempraktikan hasil rancangan dalam berbagai olahraga berbagai olahraga atletik (Lari estafet).	Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikan rancangan lari estafet: gerak <i>start</i> , gerakan lari estafet, dan memasuki garis <i>finish</i> dengan benar.		
2.5.3	Mempraktikan hasil rancangan dalam berbagai olahraga atletik (lompat tinggi).	Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikan rancangan lompat tinggi: gerak awalan, tolakan/tumpuan, melayang di udara, dan mendarat dengan benar.		
2.5.4	Mempraktikan hasil rancangan dalam berbagai olahraga atletik (lempar lembing).	Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikan hasil rancangan lempar lembing memegang lembing, awalan melempar, melempar lembing, melepaskan lembing, dan menjaga keseimbangan dengan benar.		

2.6 Mempraktikkan hasil rancangan dalam berbagai olahraga tradisional (**):				9 – 12 JP		
1.9.3	Mempraktikkan hasil rancangan permainan tradisional anak-anak Indonesia: permainan gobak sodor atau galah asin, engklek, lari tempurung, lenggang rotan/hulahop,.					Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan hasil rancangan permainan gobak sodor atau galah asin, engklek, lari tempurung, lenggang rotan/hulahop, dan lain-lain dengan benar.
1.10 Mempraktikkan hasil rancangan dalam aktivitas gerak berirama						
17.2	Mempraktikkan hasil rancangan variasi dan kombinasi gerakan <i>lower body</i> dan <i>upper body</i> mengiktui irama (ketukan) dengan atau tanpa music sebagai pembentuk gerak pemanasan dan inti dalam aktivitas gerak berirama.					Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan hasil rancangan variasi dan kombinasi gerakan <i>lower body</i> dan <i>upper body</i> mengiktui irama (ketukan) dengan atau tanpa music sebagai pembentuk gerak pemanasan dan inti dalam aktivitas gerak berirama dengan benar.
1.11 Mempraktikkan hasil rancangan dalam aktivitas senam						
1.11.1	Mempraktikkan hasil rancangan keterampilan gerak senam lantai (<i>headstand dan handstand</i>), senam					Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam

alat (lompat jongkok dan lompat kangkang, lompat harimau).	mempraktikkan hasil rancangan keterampilan gerak senam lantai (headstand dan handstand), senam alat (lompat jongkok dan lompat kangkang, lompat harimau) dengan benar.			
1.12Mempraktikan hasil analisis aktivitas permainan dan olahraga (***)			9 – 24 JP	
1.12.1 Mempraktikkan hasil analisis keterampilan renang gaya kupu-kupu menempuh jarak 25 meter.	Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan keterampilan gerak renang gaya kupu-kupu menempuh jarak 25 meter dengan koordinasi yang baik.			
1.12.2 Mempraktikan hasil rancangan bentuk-bentuk keselamatan penyelamatan dan keselamatan di air: <i>row, go, tow</i> .	Mempraktikan hasil rancangan bentuk-bentuk keselamatan penyelamatan dan keselamatan di air: <i>row, go, tow</i> dengan benar			● <i>Row</i>: Metode pertolongan meraih atau menjangkau korban korban yang tenggelam menggunakan benda ringan dan panjangseperti galah, tongkat galah dan atau rantai. ● <i>Go</i>: Melempar benda apung kemudian menarik korban

				dengan alat tersebut. • <i>Tow</i>: metode pertolongan berenang menuju korban kemudian membawa korban ke tempat yang aman dengan melakukan kontak langsung korban, penolong harus memiliki pengetahuan dan keterampilan bertahan dan melepaskan diri.
ELEMEN PENGETAHUAN GERAK				
Pada akhir fase ini peserta didik dapat merancang prosedur, strategi, dan taktik, terkait dengan aktivitas jasmani dan olahraga, aktivitas senam, aktivitas gerak berirama, dan aktivitas permainan dan aktivitas olahraga air (kondisional).				
Alur Tujuan Pembelajaran	Kata frasa Kunci/Topik konten dan Penjelasan Singkat	Profil Pelajar Pancasila	Prakiraan Jam	Glosarium
3. Permainan dan Olahraga Pilihan 2.3 Merancang gerak dalam berbagai permainan invasi (*):		Profil Pelajar Pancasila yang dikembangkan dalam dalam Fase ini adalah Dimensi Mandiri dan	9 – 27 JP	• Pengetahuan gerak: cara untuk mengembangkan ilmu pengetahuan agar bermanfaat bagi semua makhluk hidup. Selain itu
2.3.1 Merancang pola penyerangan dan pertahanan permainan invasi (Permainan Sepak Bola).	Pada akhir fase ini peserta didik memahami dan dapat merancang pola penyerangan dan pertahanan permainan sepak bola dengan benar.			

2.3.2	Merancang pola penyerangan dan pertahanan permainan invasi (Permainan Bola Basket).	Pada akhir fase ini peserta didik memahami dan dapat merancang pola penyerangan dan pertahanan permainan bola basket dengan benar.	Gotong Royong.		keterampilan ilmu pengetahuan tersebut berfungsi untuk menyempurnakan atau memperbaiki serta mengembangkan ilmu pengetahuan yang sudah diteliti maupun ditemukan sebelumnya.
2.3.3	Merancang pola penyerangan dan pertahanan permainan invasi (Permainan Bola Tangan).	Pada akhir fase ini peserta didik memahami dan dapat merancang pola penyerangan dan pertahanan permainan bola tangan dengan benar.			
2.4 Merancang keterampilan gerak dalam berbagai permainan net (*):				9 – 27 JP	
2.3.1	Merancang pola penyerangan dan pertahanan permainan net (Permainan bola voli).	Pada akhir fase ini peserta didik memahami dan dapat merancang pola penyerangan dan pertahanan permainan bola voli dengan benar.			
2.3.2	Merancang pola penyerangan dan pertahanan permainan net (Permainan bulu tangkis).	Pada akhir fase ini peserta didik memahami dan dapat merancang pola penyerangan dan pertahanan <i>permainan bulu tangkis</i> dengan benar.			
2.3.3	Merancang pola penyerangan dan pertahanan permainan net (Permainan tenis meja).	Pada akhir fase ini peserta didik memahami dan dapat merancang pola penyerangan dan pertahanan <i>permainan tenis meja</i> dengan benar.			

2.5 Merancang keterampilan gerak dalam berbagai permainan lapangan/<i>strike and fielding</i> (*)			9 – 27 JP	
2.5.1 Merancang pola penyerangan dan pertahanan permainan lapangan (Permainan kasti).	Pada akhir fase ini peserta didik memahami dan dapat merancang pola penyerangan dan pertahanan permainan kasti dengan benar..			
2.5.2 Merancang pola penyerangan dan pertahanan permainan lapangan (Permainan <i>rounders</i>).	Pada akhir fase ini peserta didik memahami dan dapat merancang pola penyerangan dan pertahanan permainan <i>rounders</i> dengan benar.			
2.5.3 Merancang pola penyerangan dan pertahanan permainan lapangan (Permainan bola bakar).	Pada akhir fase ini peserta didik memahami dan dapat merancang pola penyerangan dan pertahanan permainan bola bakar dengan benar.			
2.5.4 Merancang pola penyerangan dan pertahanan permainan lapangan (Permainan <i>softball</i>).	Pada akhir fase ini peserta didik memahami dan dapat merancang pola penyerangan dan pertahanan permainan <i>softball</i> dengan benar.			
2.6 Merancang keterampilan gerak dalam berbagai olahraga beladiri (**):			9 – 12 JP	
2.5.1 Merancang gerak pola penyerangan dan pertahanan olahraga beladiri (Pencak	Pada akhir fase ini peserta didik memahami dan dapat merancang pola penyerangan			

Silat).	dan pertahanan olahraga pencak silat dengan benar			
2.5.2 Merancang pola penyerangan dan pertahanan olahraga beladiri (Karate).	Pada akhir fase ini peserta didik memahami dan dapat merancang pola penyerangan dan pertahanan olahraga karate dengan benar.			
2.5.3 Merancang pola penyerangan dan pertahanan olahraga beladiri (Taekwondo).	Pada akhir fase ini peserta didik memahami dan dapat merancang penyerangan dan pertahanan olahraga taekwondo dengan benar.			
2.7 Merancang keterampilan gerak dalam berbagai olahraga atletik (*):				
2.7.1 Merancang keterampilan gerak dalam olahraga atletik (Jalan cepat).	Pada akhir fase ini peserta didik memahami dan dapat merancang fakta, konsep, dan prosedur keterampilan gerak jalan cepat: <i>start</i> , gerakan jalan cepat, dan memasuki <i>finish</i> olahraga jalan cepat dengan benar.			
2.7.2 Merancang keterampilan gerak dalam olahraga atletik (lari estafet).	Pada akhir fase ini peserta didik memahami dan dapat merancang fakta, konsep, dan prosedur gerak <i>start</i> , gerakan lari estafet, dan memasuki			
			6 – 24 JP	

	garis <i>finish olahraga estafet</i> dengan benar.			
2.7.3 Merancang keterampilan gerak dalam olahraga atletik (Lompat tinggi).	Pada akhir fase ini peserta didik memahami dan dapat merancang fakta, konsep, dan prosedur keterampilan gerak gerak awalan, tolakan/tumpuan, melayang di udara, dan mendarat olahraga lompat tinggi dengan benar.			
2.7.4 Merancang keterampilan gerak dalam olahraga atletik (lempar lembing).	Pada akhir fase ini peserta didik memahami dan dapat merancang fakta, konsep, dan prosedur memegang lembing, awalan melempar, melempar lembing, melepaskan lembing, dan menjaga keseimbangan olahraga lempar lembing dengan benar.			
2.8 Merancang keterampilan gerak dalam berbagai olahraga tradisional (**):			9 – 12 JP	
2.6.1 Merancang keterampilan gerak dalam berbagai permainan tradisional (anak-anak Indonesia).	Pada akhir fase ini peserta didik memahami dan dapat merancang fakta, konsep, dan prosedur keterampilan gerak dalam berbagai permainan			

	tradisional anak-anak Indonesia: permainan egrang, balap karung, mendorong ban, bakiak atau sandal raksasa dan lain-lain dengan benar.			
2.7 Merancang keterampilan gerak dalam aktivitas gerak berirama			6 – 9 JP	
2.7.1 Merancang variasi dan kombinasi gerakan <i>lower body</i> dan <i>upper body</i> mengiktui irama (ketukan) dengan atau tanpa music sebagai pembentuk gerak pemanasan dan inti dalam aktivitas gerak berirama.	Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan hasil rancangan variasi dan kombinasi gerakan <i>lower body</i> dan <i>upper body</i> mengiktui irama (ketukan) dengan atau tanpa music sebagai pembentuk gerak pemanasan dan inti dalam aktivitas gerak berirama dengan benar.			
2.8 Merancang keterampilan gerak dalam aktivitas senam			6 – 9 JP	
2.8.1 Merancang keterampilan gerak aktivitas senam lantai dan senam alat.	Pada akhir fase ini peserta didik memahami dan dapat Merancang fakta, konsep, dan prosedur berbagai keterampilan gerak senam lantai (<i>headstand</i> dan <i>handstand</i>), senam alat (lompat			

	jongkok dan lompat kangkang, lompat harimau) dengan benar.			
2.9 Aktivitas Permainan dan Olahraga Air (Pilihan) 2.9.1 Menganalisis keterampilan renang gaya kupu-kupu menempuh jarak 25 meter.	Pada akhir fase ini peserta didik memahami dan dapat menganalisis fakta, konsep, dan prosedur keterampilan renang gaya kupu-kupu menempuh jarak 25 meter dengan benar		9 – 24 JP	
2.9.2 Merancang bentuk-bentuk keselamatan penyelamatan dan keselamatan di air dengan koordinasi yang baik	Merancang bentuk-bentuk keselamatan penyelamatan dan keselamatan di air: <i>row, go, tow</i> dengan benar			
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 menganalisis bahaya, cara penularan, dan cara pencegahan HIV/AIDS, serta menganalisis langkah-langkah melindungi diri dan orang lain dari Penyakit Menular Seksual (PMS).				
Alur Tujuan Pembelajaran	Kata frasa Kunci/Topik konten dan Penjelasan Singkat	Profil Pelajar Pancasila	Prakiraan Jam	Glosarium
3.3 Aktivitas jasmani dan aktivitas kebugaran untuk pemeliharaan dan peningkatan kesehatan			6 - 24 JP	
3.3.1 Merancang dan mempraktikan program latihan kebugaran jasmani	Pada akhir fase ini peserta didik dapat merancang dan			

	individu yang berkaitan dengan keterampilan berdasarkan prinsip FITT (<i>Frequency, Intensity, Time, Type</i>).	mempraktikan program latihan kebugaran jasmani individu yang berkaitan dengan keterampilan berdasarkan prinsip FITT (<i>Frequency, Intensity, Time, Type</i>) dengan benar.			
3.3.2	Merancang dan mempraktikkan aktivitas jasmani untuk pemeliharaan dan peningkatan kesehatan: 1) Jalan santai. 2) Jogging. 3) Bersepeda 4) Senam aerobik.	Pada akhir fase ini peserta didik dapat merancang dan mempraktikkan aktivitas jasmani untuk pemeliharaan dan peningkatan kesehatan: Jalan santai, jogging, bersepeda senam aerobik dengan benar.			
3.3.3	Memahami dan mampu menerapkan manfaat jangka panjang dari partisipasi dalam aktivitas fisik secara teratur.	Pada akhir fase ini peserta didik dapat memahami dan mampu menerapkan manfaat jangka panjang dari partisipasi dalam aktivitas fisik secara teratur.			
3.3.4	Merancang dan mempraktikkan pengukuran kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan, mempromosikannya melalui media	Pada akhir fase ini peserta didik dapat merancang dan mempraktikkan pengukuran kebugaran jasmani yang terkait			

yang sesuai.	dengan kesehata serta mempromosi-kannya melalui media yang sesuai			
3.4 Penularan dan Pencegah HIV/ AIDS			3-9 JP	
Memahami dan mampu menerapkan mampu menerapkan konsep, prinsip, dan prosedur menghindari bahaya, cara penularan, dan cara pencegah HIV/AIDS.	Pada akhir fase ini peserta didik dapat Memahami dan mampu menerapkan konsep dan prinsip, prosedur menghindari bahaya, cara penularan, dan cara pencegah HIV/AIDS dengan benar			
ELEMEN PENGEMBANGAN KARAKTER				
Pada akhir fase ini peserta didik dapat mengambil peran sebagai pemimpin kelompok yang lebih besar dalam aktivitas jasmani dan olahraga dengan tetap menjunjung tinggi moral dan etika. Selain itu peserta didik dapat menginisiasi pembentukan komunitas peminatan agar orang lain menjalankan etika yang baik, saling menghormati, dan mengambil bagian dalam kerja kelompok sosial lainnya.				
Sub Elemen Personal Responbility (Tanggung jawab personal)				
Dimensi Mandiri (Pemahaman diri dan situasi yang dihadapi dan Regulasi diri)				
Indikator Pemahaman diri dan situasi yang dihadapi			GLOSARIUM	

Mengenali kualitas dan minat diri serta tantangan yang dihadapi (Mengidentifikasi kekuatan dan tantangan-tantangan yang akan dihadapi pada konteks pembelajaran, sosial dan pekerjaan yang akan dipilihnya di masa depan).	Pengembangan Karakter: 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 (Melakukan refleksi terhadap umpan balik dari teman, guru, dan orang dewasa lainnya, serta informasi-informasi karir yang akan dipilihnya untuk menganalisis karakteristik dan keterampilan yang dibutuhkan dalam menunjang atau menghambat karirnya di masa depan).	
INDIKATOR REGULASI DIRI	
(Regulasi Emosi) Mengendalikan dan menyesuaikan emosi yang dirasakannya secara tepat ketika menghadapi situasi yang menantang dan menekan pada konteks belajar, relasi, dan pekerjaan.	
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) Melakukan tindakan-tindakan secara konsisten guna mencapai tujuan karir dan pengembangan dirinya di masa depan, serta berusaha mencari dan melakukan alternatif tindakan lain yang dapat dilakukan ketika menemui hambatan.	
Sub Elemen Sosial Responsibility (Tanggung jawab social)	
DIMENSI GOTONG ROYONG (Kolaborasi dan Kepedulian)	
Indikator Kolaborasi	
Kerja sama (Membangun tim dan mengelola kerjasama untuk mencapai tujuan bersama sesuai dengan target yang sudah ditentukan).	
Komunikasi untuk mencapai tujuan bersama (Aktif menyimak untuk 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).	
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)	
KEPEDULIAN	
Tanggap terhadap lingkungan sosial (Tanggap terhadap lingkungan sosial sesuai dengan tuntutan peran sosialnya dan berkontribusi sesuai dengan kebutuhan masyarakat).	
Persepsi sosial (Melakukan tindakan yang tepat agar orang lain merespon sesuai dengan yang diharapkan dalam rangka penyelesaian pekerjaan dan pencapaian tujuan).	
ELEMEN NILAI-NILAI GERAK	
Pada akhir fase ini peserta didik dapat merancang bentuk aktivitas jasmani dan olahraga terkait dengan kesehatan jasmani dan mental yang menantang serta dapat dinikmati untuk kepentingan ekspresi diri dan interaksi sosial.	
INDIKATOR ELEMEN NILAI-NILAI GERAK	GLOSARIUM
Menganalisis dan meng-identifikasi perbedaan jenis aktivitas fisik dan menjelaskan dampak positif setiap aktivitas bagi kesehatan. (Membandingkan besarnya keuntungan berbagai aktivitas fisik yang dapat digunakan untuk menjaga kesehatan).	Nilai Gerak: keindahan yang ditampilkan seorang dalam gerak berolahraga, nilai estetis ini bisa dilihat dari seseorang gerak yaitu: kelincahannya,
Menganalisis dan menguasai strategi positif secara umum dalam menghadapi tantangan baik untuk dirinya sendiri maupun sebagai pemimpin tim dalam mencari solusi yang tepat. (Mengukur kemampuan diri terkait dengan kesenangan dan tantangan yang harus dihadapi).	

Menganalisis dan menjelaskan hubungan antara ekspresi diri dan aktivitas fisik yang menyenangkan sepanjang hayat sebagai individu. (Menganalisis bentuk aktivitas jasmani yang dapat dijadikan sebagai media untuk ekspresi diri dan interaksi sosial).	keluwesannya, dan kelentikannya.
---	----------------------------------

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

RASIONAL
Rasional Alur 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. Capaian elemen nilai-nilai gerak dan pengembangan karakter dilakukan melalui pembelajaran <i>indirect teaching</i> . Penyusunan Alur Tujuan Pembelajaran dilakukan berdasarkan pengalaman peserta didik pada tingkat sebelumnya.
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 program latihan pengembangan kebugaran jasmani terkait kesehatan (<i>physical fitness related</i>

health) dan kebugaran jasmani terkait keterampilan (*physical fitness related skills*), menunjukkan perilaku mengambil peran sebagai pemimpin dalam kelompok yang lebih besar dengan tetap menjunjung tinggi moral dan etika, selain itu dapat merancang bentuk aktivitas jasmani terkait dengan kesehatan jasmani dan mental yang menantang serta dapat dinikmati untuk kepentingan ekspresi diri dan interaksi sosial.

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.

Alur Tujuan Pembelajaran	Kata frasa Kunci/Topik konten dan Penjelasan Singkat	Profil Pelajar Pancasila	Prakiraan Jam	Glosarium
3. Permainan dan Olahraga Pilihan 1.1 Mempraktikkan hasil rancangan keterampilan gerak permainan invansi (*):		Profil Pelajar Pancasila yang dikembangkan dalam dalam Fase ini adalah Dimensi Mandiri dan Gotong Royong.	9 – 27 JP	Profil Pelajar Pancasila: 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
1.1.5 Mempraktikkan hasil rancangan keterampilan gerak permainan sepak bola.	Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan hasil rancangan keterampilan menendang/ mengoper, menghenti-kan, menggiring, dan menyundul bola dalam situasi permainan sepak bola dengan benar..			
3.1.2 Mempraktikkan hasil rancangan keterampilan gerak permainan bola basket.	Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam			

	mempraktikkan hasil rancangan keterampilan melempar/ mengoper, menangkap, menggiring, menembak, <i>rebound</i> , dan pivot dalam situasi permainan bola basket dengan benar.			negara Indonesia, sejak pendidikan anak usia dini hingga mereka menamatkan sekolah menengah atas?”
3.1.3 Mempraktikkan hasil rancangan keterampilan gerak permainan bola tangan	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 dalam situasi permainan bola tangan dengan benar.			Keterampilan gerak: Gerakan-gerakan dasar dalam olahraga yang dilakukan dengan satu teknik, kemudian gerakan yang dilakukan secara efektif dan efisien untuk dapat menghasilkan hasil yang maksimal. Untuk menjadi seorang olahragawan diperlukan keterampilan gerak yang baik agar dapat mencapai prestasi. Permainan 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.
3.2 Mempraktikkan hasil rancangan keterampilan gerak dalam berbagai permainan net (*):			9 – 27 JP	Permainan Net (<i>Net/Wall Games</i>): 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
1.3.1 Mempraktikkan hasil rancangan keterampilan gerak permainan bola voli	Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan hasil rancangan keterampilan <i>passing</i> bawah, <i>passing</i> atas, servis bawah, servis atas, <i>smash</i> , dan <i>block</i> / bendungan dalam situasi permainan bola voli dengan benar.			
1.3.2 Mempraktikkan hasil rancangan keterampilan gerak permainan bulu tangkis	Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan hasil rancangan keterampilan 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>smash</i> dalam situasi permainan bulu tangkis dengan benar.			lapangan kosong lawan yang menggunakan kekuatan dan akurasi yang baik disamping harus mampu menjaga lapangannya sendiri dari datangnya bola dari lawan.
1.3.3	Mempraktikkan hasil rancangan keterampilan gerak permainan tenis meja.	Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan hasil rancangan keterampilan memegang bet, posisi berdiri/ <i>stance</i> , gerakan kaki/ <i>footwork</i> , servis <i>fore-hand</i> , servis <i>backhand</i> , pukulan <i>forehand</i> , pukulan <i>backhand</i> , dan smesh dalam situasi permainan tenis meja dengan benar.		
1.4 Mempraktikkan hasil rancangan pola penyerangan dan pertahanan dalam berbagai permainan <i>strike and fielding</i> (*):			9 – 27 JP	Permainan Lapangan (<i>Striking and fielding Games</i>): Permainan tim yang cara mendapatkan skornya dengan cara memukul sebuah bola atau proyektil sejenis untuk ditempatkan pada tempat tertentu atau agar
1.4.1	Mempraktikkan hasil rancangan pola penyerangan dan pertahanan dalam permainan kasti	Pada akhir fase ini peserta didik dapat mempraktikkan hasil rancangan keterampilan melempar/mengoper bola, menangkap, memukul bola, berlari ke tiang hinggap, dan		

	mematikan lawan dalam situasi permainan kasti dengan benar.			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.
1.3.5 Mempraktikkan hasil rancangan keterampilan gerak dalam permainan rounders	Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan hasil rancangan keterampilan melempar/mengoper bola, menangkap, memukul bola, berlari ke tiang hinggap, dan mematikan lawan dalam situasi permainan rounders dengan benar.			
1.3.6 Mempraktikkan mempraktikan hasil rancangan keterampilan gerak permainan bola bakar	Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikan hasil rancangan keterampilan melempar/mengoper bola, menangkap, memukul bola, berlari ke tiang hinggap, dan mematikan lawan dalam situasi permainan bola bakar dengan benar.			<i>Base</i> adalah tempat untuk hinggap pada permainan softball.
1.3.7 Mempraktikkan hasil rancangan keterampilan gerak permainan <i>softball</i> .	Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikan hasil rancangan			

	keterampilan melempar/mengoper bola, menangkap, memukul bola, berlari ke <i>base</i> , dan mematikan lawan dalam situasi permainan softball dengan benar.			
1.4 Mempraktikkan hasil rancangan pola penyerangan dan pertahanan dalam berbagai olahraga beladiri (**):			9 – 12 JP	
1.5.1 Mempraktikkan hasil rancangan keterampilan gerak olahraga beladiri pencak silat.	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 pencak silat dengan benar.			
1.5.2 Mempraktikkan hasil rancangan keterampilan gerak olahraga beladiri karate.	Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan hasil rancangan keterampilan gerak kuda-kuda, pukulan, tendangan, tangkisan, kihon, kata, dan komite karate dengan benar.			

1.5.3	Mempraktikkan hasil rancangan keterampilan gerak olahraga beladiri taekwondo.	Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan hasil rancangan keterampilan gerak kuda-kuda, pukulan, tendangan, tangkisan, dan sabetan taekwondo dengan benar.			
1.5 Mempraktikkan hasil rancangan dalam berbagai olahraga atletik (*):				6 – 24 JP	
3.5.1	Mempraktikkan hasil rancangan dalam berbagai olahraga atletik: jalan cepat: <i>start</i> , gerakan jalan cepat, dan memasuki garis <i>finish</i> .	Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan hasil rancangan keterampilan simulasi perlombaan jalan cepat dengan benar.			
3.5.2	Mempraktikkan hasil rancangan dalam berbagai olahraga berbagai olahraga atletik (Lari estafet).	Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan hasil rancangan keterampilan simulasi perlombaan lari jarak pendek			
3.5.3	Mempraktikkan hasil rancangan dalam berbagai olahraga atletik (lompat tinggi)	Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan hasil rancangan keterampilan simulasi			

	perlombaan lompat jauh dengan benar.			
3.5.4	Mempraktikan hasil rancangan dalam berbagai olahraga atletik (lempar lembing)	Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikan hasil rancangan keterampilan simulasi perlombaan tolak peluru dengan benar.		
1.6 Mempraktikkan hasil rancangan dalam berbagai olahraga tradisional (**):			9 – 12 JP	
1.12.3	Mempraktikan hasil rancangan permainan tradisional anak-anak Indonesia: permainan egrang, balap karung, mendorong ban, bakiak atau sandal raksasa.	Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan hasil rancangan keterampilan permainan lompat tali, rangku alu atau tari tongkat, kucing tikus, boi-boian dan lain-lain dengan benar.		
1.13 Mempraktikan hasil rancangan dalam aktivitas gerak berirama			6 – 9 JP	
17.3	Mempraktikkan hasil rancangan variasi dan kombinasi gerakan <i>lower body</i> dan <i>upper body</i> mengiktui irama (ketukan) dengan atau tanpa music sebagai pembentuk gerak pemanasan, inti dan	Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan hasil rancangan variasi dan kombinasi gerakan <i>lower body</i> dan <i>upper body</i> mengiktui irama (ketukan) dengan atau tanpa music		

pendinginan dalam aktivitas gerak berirama	sebagai pembentuk gerak pemanasan, inti dan pendinginan dalam aktivitas gerak berirama dengan benar.			
1.14 Mempraktikan hasil rancangan dalam aktivitas senam			6 – 9 JP	
1.14.1 Mempraktikkan hasil rancangan keterampilan berbagai keterampilan pola gerak dominan, baling-baling, <i>handspring</i>), senam alat (pola gerak dominan, lompat guling depan, dan lompat <i>round off</i> tekuk gerak	Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan hasil rancangan keterampilan berbagai keterampilan pola gerak dominan, baling-baling, <i>handspring</i>), senam alat (pola gerak dominan, lompat guling depan, dan lompat <i>round off</i> tekuk gerak dengan benar.			
1.15 Mempraktikan hasil analisis aktivitas permainan dan olahraga (***)			9 – 24 JP	
1.15.1 Mempraktikkan hasil analisis keterampilan renang gaya punggung dada, kupu-kupu menempuh jarak 25 meter.	Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan keterampilan gerakan renang gaya punggung, dada dan kupu-kupu menempuh jarak 25 meter dengan koordinasi yang baik.			

1.15.2 Mempraktikan hasil rancangan bentuk-bentuk keselamatan penyelamatan dan keselamatan di air: <i>row, go, tow</i> .	Mempraktikan hasil rancangan bentuk-bentuk keselamatan penyelamatan dan keselamatan di air: <i>DRABC</i> dengan benar			DRABC: Metode penyelamatan dengan tahapan <i>danger, response, airway, breathing, circulation</i> .
--	---	--	--	---

ELEMEN PENGETAHUAN GERAK

Pada akhir fase ini peserta didik dapat merancang prosedur, strategi, dan taktik, terkait dengan aktivitas jasmani dan olahraga, aktivitas senam, aktivitas gerak berirama, dan aktivitas permainan dan aktivitas olahraga air (kondisional).

Alur Tujuan Pembelajaran	Kata frasa Kunci/Topik konten dan Penjelasan Singkat	Profil Pelajar Pancasila	Prakiraan Jam	Glosarium
4. Permainan dan Olahraga Pilihan 2.9 Merancang gerak dalam berbagai permainan invasi (*):		Profil Pelajar Pancasila yang dikembangkan dalam dalam Fase ini adalah Dimensi Mandiri dan Gotong Royong.	9 – 27 JP	Pengetahuan gerak: cara untuk mengembangkan ilmu pengetahuan agar bermanfaat bagi semua makhluk hidup. Selain itu keterampilan ilmu pengetahuan tersebut berfungsi untuk menyempurnakan atau memperbaiki serta mengembangkan ilmu pengetahuan yang sudah diteliti maupun ditemukan sebelumnya.
2.9.1 Merancang keterampilan gerak dalam berbagai permainan invasi (Permainan Sepak Bola)	Pada akhir fase ini peserta didik memahami dan dapat merancang fakta, konsep, dan prosedur keterampilan gerak menendang/mengoper, menghentikan, menggiring, dan menyundul bola permainan sepak bola dengan benar.			
2.9.2 Merancang keterampilan gerak dalam berbagai permainan invasi (Permainan Bola Basket)	Pada akhir fase ini peserta didik memahami dan dapat merancang fakta, konsep, dan prosedur keterampilan gerak melempar/ mengoper,			

	menangkap, menggiring, dan menembak bola permainan bola basket dengan benar.			
2.9.3 Merancang keterampilan gerak dalam berbagai permainan invasi (Permainan Bola Tangan)	Pada akhir fase ini peserta didik memahami dan dapat merancang fakta, konsep, dan prosedur keterampilan gerak melempar/mengoper, menangkap, menggiring, menembak bola permainan boal tangan dengan benar			
2.10 Merancang keterampilan gerak dalam berbagai permainan net (*):			9 – 27 JP	
2.3.4 Merancang keterampilan gerak dalam berbagai permainan net (Permainan bola voli)	Pada akhir fase ini peserta didik memahami dan dapat merancang fakta, konsep, dan prosedur 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.			
2.3.5 Merancang keterampilan gerak dalam berbagai permainan net (Permainan bulu tangkis)	Pada akhir fase ini peserta didik memahami dan dapat merancang fakta, konsep, dan prosedur keterampilan			

	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>smash</i> permainan bulu tangkis dengan benar.			
1.2.2 Merancang keterampilan gerak dalam berbagai permainan net (Permainan tenis meja)	Pada akhir fase ini peserta didik memahami dan dapat merancang fakta, konsep, dan prosedur 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 <i>smash</i> permainan tenis meja dengan benar.			
2.11 Merancang keterampilan gerak dalam berbagai permainan lapangan/<i>strike and fielding</i> (*)			9 – 27 JP	
2.11.1 Merancang keterampilan gerak dalam berbagai permainan lapangan (Permainan kasti)	Pada akhir fase ini peserta didik memahami dan dapat merancang fakta, konsep, dan prosedur keterampilan gerak permainan tenis meja: melempar/mengoper bola, menangkap, memukul bola, berlari ke tiang hinggap, dan			

	mematikan lawan dengan benar.			
1.3.5 Merancang keterampilan gerak dalam berbagai permainan lapangan (Permainan rounders).	Pada akhir fase ini peserta didik memahami dan dapat merancang fakta, konsep, dan prosedur keterampilan gerak permainan rounders: melempar/mengoper bola, menangkap, memukul bola, berlari ke tiang hinggap, dan mematikan lawan dengan benar.			
1.3.6 Merancang keterampilan gerak dalam berbagai permainan lapangan (Permainan bola bakar)	Pada akhir fase ini peserta didik memahami dan dapat merancang fakta, konsep, dan prosedur keterampilan gerak permainan bola bakar: melempar/mengoper bola, menangkap, memukul bola, berlari ke tiang hinggap, dan mematikan lawan dengan benar.			
1.3.7 Merancang keterampilan gerak dalam berbagai permainan lapangan (Permainan softball)	Pada akhir fase ini peserta didik memahami dan dapat merancang fakta, konsep, dan prosedur keterampilan gerak permainan softball: melempar/mengoper bola,			

	menangkap, memukul bola, berlari ke <i>base</i> , dan mematikan lawan dengan benar.			
2.4 Merancang keterampilan gerak dalam berbagai olahraga beladiri (**):			9 – 12 JP	
2.5.4 Merancang gerak pola penyerangan dan pertahanan olahraga beladiri (Pencak Silat).	Pada akhir fase ini peserta didik memahami dan dapat merancang fakta, konsep, dan prosedur keterampilan gerak olahraga beladiri pencak silat: kuda-kuda, pola langkah, pukulan, tendangan, tangkisan, elakan, dan hindaran dengan benar.			
2.5.5 Merancang keterampilan gerak dalam berbagai olahraga beladiri (Karate).	Pada akhir fase ini peserta didik memahami dan dapat merancang fakta, konsep, dan prosedur keterampilan gerak olahraga beladiri karate: kuda-kuda, pukulan, tendangan, tangkisan, kihon, kata, dan komite dengan benar.			
2.5.6 Merancang keterampilan gerak dalam berbagai olahraga beladiri (Taekwondo).	Pada akhir fase ini peserta didik memahami dan dapat merancang fakta, konsep, dan prosedur keterampilan gerak olahraga beladiri Taekwondo: kuda-kuda, pukulan, tendangan,			

	tangkisan, dan sabetan dengan benar.			
2.6 Merancang keterampilan gerak dalam berbagai olahraga atletik (*):			6 – 24 JP	
2.6.1 Merancang keterampilan gerak dalam olahraga atletik (Jalan cepat)	Pada akhir fase ini peserta didik memahami dan dapat merancang simulasi perlombaan jalan cepat dengan benar.			
2.6.2 Merancang keterampilan gerak dalam olahraga atletik (lari estafet)	Pada akhir fase ini peserta didik memahami dan dapat merancang simulasi perlombaan lari jarak estafet dengan benar.			
2.6.3 Merancang keterampilan gerak dalam olahraga olahraga atletik (Lompat tinggi)	Pada akhir fase ini peserta didik memahami dan dapat merancang simulasi perlombaan lompat jauh dengan benar.			
2.6.4 Merancang keterampilan gerak dalam olahraga olahraga atletik (lempar lembing)	Pada akhir fase ini peserta didik dapat merancang simulasi perlombaan lempar cakram dengan benar.			
2.7 Merancang keterampilan gerak dalam berbagai olahraga tradisional (**):			9 – 12 JP	

2.6.2	Merancang keterampilan gerak dalam berbagai permainan tradisional (anak-anak Indonesia)	Pada akhir fase ini peserta didik memahami dan dapat merancang fakta, konsep, dan prosedur keterampilan gerak dalam berbagai permainan tradisional anak-anak Indonesia: permainan lompat tali, rangku alu atau tari tongkat, kucing tikus, boi-boian, dan lain-lain lain-lain dengan benar.			
2.7 Merancang keterampilan gerak dalam aktivitas gerak berirama				6 – 9 JP	
2.9.3	Merancang hasil rancangan variasi dan kombinasi gerakan <i>lower body</i> dan <i>upper body</i> mengiktui irama (ketukan) dengan atau tanpa music sebagai pembentuk gerak pemanasan, inti dan pendinginan dalam aktivitas gerak berirama.	Pada akhir fase ini peserta didik memahami dan dapat merancang hasil rancangan variasi dan kombinasi gerakan <i>lower body</i> dan <i>upper body</i> mengiktui irama (ketukan) dengan atau tanpa music sebagai pembentuk gerak pemanasan, inti dan pendinginan dalam aktivitas gerak berirama dengan benar.			
2.10 Merancang keterampilan gerak dalam aktivitas senam				6 – 9 JP	
2.10.1	Merancang keterampilan gerak aktivitas senam lantai dan senam alat	Pada akhir fase ini peserta didik memahami dan dapat Merancang fakta, konsep, dan			

	prosedur keterampilan gerak senam lantai (pola gerak dominan, baling-baling, <i>handspring</i>), senam alat (pola gerak dominan, lompat guling depan, dan lompat <i>round off</i> tekuk dengan benar.			
2.11 Aktivitas Permainan dan Olahraga Air (Pilihan) 2.11.1 Menganalisis keterampilan renang gaya punggung,, dada dan kupu-kupu menempuh jarak 25 meter.	Pada akhir fase ini peserta didik memahami dan dapat menganalisis fakta, konsep, dan prosedur keterampilan renang gaya punggung, dada dan kupu-kupu menempuh jarak 25 meter dengan benar		9 – 24 JP	
2.11.2 Merancang bentuk-bentuk keselamatan penyelamatan dan keselamatan di air dengan benar	Merancang bentuk-bentuk keselamatan penyelamatan dan keselamatan di air menggunakan metode DRABC dengan benar			
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 menganalisis bahaya, cara penularan, dan cara pencegahan HIV/AIDS, serta menganalisis langkah-langkah melindungi diri dan orang lain dari Penyakit Menular Seksual (PMS).				
Alur Tujuan Pembelajaran	Kata frasa Kunci/Topik konten dan Penjelasan	Profil Pelajar Pancasila	Prakiraan Jam	Glosarium

	Singkat			
3.5 Aktivitas jasmani dan aktivitas kebugaran untuk pemeliharaan dan peningkatan kesehatan		Profil Pelajar Pancasila yang dikembangkan dalam dalam Fase ini adalah Dimensi Mandiri dan Gotong Royong.	6 - 24 JP	Pacer Health/ Pedometer: alat olahraga dengan beberapa fungsi sekaligus sebagai sebagai alat penghitung kalori, jarak, dan penghitung waktu olahraga
3.5.1 Merancang dan mempraktikan program latihan kebugaran jasmani individu yang berkaitan dengan keterampilan berdasarkan prinsip FITT (Frequency, Intensity, Time, Type)	Pada akhir fase ini peserta didik dapat menjelaskan dan menerapkan penggunaan teknologi terkait pengukuran aktifitas fisik melalui pedometer/ <i>pacer health</i> dalam menghadapi perubahan global untuk manajemen gaya hidup aktif dan sehat.			
3.5.2 Merancang dan mempraktikkan aktivitas jasmani untuk pemeliharaan dan peningkatan kesehatan: 5) Jalan santai. 6) Jogging. 7) Bersepeda 8) Senam aerobik.	Pada akhir fase ini peserta didik dapat merancang dan mempraktikkan aktivitas jasmani untuk pemeliharaan dan peningkatan kesehatan: Jalan santai, jogging. bersepeda senam aerobik dengan benar.			
3.5.3 Memahami dan mampu menerapkan manfaat jangka panjang dari partisipasi dalam aktivitas fisik secara teratur.	Pada akhir fase ini peserta didik dapat memahami dan mampu menerapkan manfaat jangka panjang dari partisipasi dalam aktivitas fisik secara teratur.			
3.5.4 Merancang dan mempraktikkan pengukuran kebugaran jasmani	Pada akhir fase ini peserta didik dapat merancang dan			

yang terkait dengan kesehatan, mempromosikannya melalui media yang sesuai.	mempraktikan pengukuran kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan serta mempromosikannya melalui media yang sesuai		
3.6 Penularan dan Pencegahan Penyakit Menular Seksual			3-9 JP
Memahami dan mampu menerapkan mampu menerapkan konsep, prinsip, dan prosedur melindungi diri dan orang lain dari Penyakit Menular Seksual (PMS).	Pada akhir fase ini peserta didik dapat Memahami dan mampu menerapkan konsep, prinsip, dan prosedur melindungi diri dan orang lain dari Penyakit Menular Seksual (PMS) dengan benar.		
ELEMEN PENGEMBANGAN KARAKTER			
Pada akhir fase ini peserta didik dapat mengambil peran sebagai pemimpin kelompok yang lebih besar dalam aktivitas jasmani dan olahraga dengan tetap menjunjung tinggi moral dan etika. Selain itu peserta didik dapat menginisiasi pembentukan komunitas peminatan agar orang lain menjalankan etika yang baik, saling menghormati, dan mengambil bagian dalam kerja kelompok sosial lainnya.			
Sub Elemen Personal Responsibility (Tanggung jawab personal)			
Dimensi Mandiri (Pemahaman diri dan situasi yang dihadapi dan Regulasi diri)			
Indikator Pemahaman diri dan situasi yang dihadapi			GLOSARIUM

Mengenali kualitas dan minat diri serta tantangan yang dihadapi (Mengidentifikasi kekuatan dan tantangan-tantangan yang akan dihadapi pada konteks pembelajaran, sosial dan pekerjaan yang akan dipilihnya di masa depan).	Pengembangan Karakter: 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 (Melakukan refleksi terhadap umpan balik dari teman, guru, dan orang dewasa lainnya, serta informasi-informasi karir yang akan dipilihnya untuk menganalisis karakteristik dan keterampilan yang dibutuhkan dalam menunjang atau menghambat karirnya di masa depan).	
INDIKATOR REGULASI DIRI	
Percaya diri, resilien, dan adaptif (Menyesuaikan dan mulai menjalankan rencana dan strategi pengembangan dirinya dengan mempertimbangkan minat dan tuntutan pada konteks belajar maupun pekerjaan yang akan dijalannya di masa depan, serta berusaha untuk mengatasi tantangantantangan yang ditemui).	
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 (Melakukan tindakan-tindakan secara konsisten guna mencapai tujuan karir dan pengembangan dirinya di masa depan, serta berusaha mencari dan melakukan alternatif tindakan lain yang dapat dilakukan ketika menemui hambatan).	
Sub Elemen Sosial Responsibly (Tanggung jawab social)	
DIMENSI GOTONG ROYONG (Kolaborasi dan Kepedulian)	
Indikator Kolaborasi	
Kerja sama (Membangun tim dan mengelola kerjasama untuk mencapai tujuan bersama sesuai dengan target yang sudah ditentukan).	

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)	
KEPEDULIAN	
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).	
ELEMEN NILAI-NILAI GERAK	
Pada akhir fase ini peserta didik dapat menganalisis hubungan antara aktivitas jasmani dan kesehatan, untuk dapat memilih aktivitas yang berperan sebagai media menumbuh-kembangkan unsur kegembiraan, tantangan, percaya diri, serta dapat mengekspresikan diri dalam berinteraksi di lingkungan sosial.	
INDIKATOR ELEMEN NILAI-NILAI GERAK	GLOSARIUM
Menganalisis dan meng-identifikasi unsur kebugaran jasmani terkait dengan kesehatan dan dampak latihan setiap unsur bagi kesehatan fisik dan mental. (Membandingkan besarnya keuntungan berbagai aktivitas fisik yang dapat digunakan untuk menjaga kesehatan.).	Nilai Gerak: keindahan yang ditampilkan seorang dalam gerak berolahraga, nilai estetis ini bisa dilihat dari seseorang gerak yaitu: kelincahannya, keluwesannya, dan kelentikannya.
Menganalisis dan merancang rencana aksi dan mengambil keputusan dalam menghadapi tantangan terkait aktivitas fisik. (Mengukur kemampuan diri terkait dengan kesenangan dan tantangan yang harus dihadapi).	
Menganalisis dan memilih bentuk aktivitas jasmani yang dapat memberikan dampak positif bagi ekspresi diri dan interaksi sosial. (Menganalisis bentuk- bentuk aktivitas jasmani yang dapat dijadikan sebagai media untuk ekspresi diri dan interaksi sosial.).	

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.