Nama: MGMP PJOK

Instansi MAN 1 Tulungagung

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

## RASIONAL

Rasional Alur Pembelajaran adalah rangkaian tujuan yang disusun secara logis menurut ururtan pembelajaran sejak awal hingga akhir suatu fase. Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan dilaksanakan dengan menggunakan berbagai pendekatan, model, strategi, metode, gaya, dan teknik sesuai dengan karakteristik tugas gerak, peserta didik, dan lingkungan belajar. Semua itu diarahkan untuk meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan seluruh ranah (keterampilan, pengetahuan, dan sikap) setiap peserta didik dengan menekankan pada kualitas kebugaran jasmani dan pembendaharaan gerak. Alur Tujuan Pembelajaran disusun berdasarkan metode pengurutan dari konten paling mudah ke konten paling sulit. Capaian elemen nilai-nilai gerak dan pengembangan karakter dilakukan melalui pembelajaran *indirect teaching*. 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 (*physicsl fittness related health*) dan kebugaran jasmani terkait keterampilan (*physical fittness related skills*), menunjukkan perilaku dalam memimpin kelompok kecil untuk melakukan perubahan positif, selain itu juga dapat mengevaluasi sikap dan kebiasaan sebagai individu yang sehat dan aktif.

#### ELEMEN KETERAMPILAN GERAK

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

Alur Tujuan Pembelajaran	Kata frasa Kunci/Topik konten dan Penjelasan Singkat	Profil Pelajar Pancasila	Prakiraan Jam	Glosarium
1. Permainan dan Olahraga Pilihan		Profil Pelajar	9 – 27	Profil Pelajar
1.1 Mempraktikkan hasil evaluasi dalam berbagai permainan invasi (*):		Pancasila yang	JP	Pancasila: Tujuan
1.1 Mempi akukkan nash evaluasi dalan	bei bagai pei maman mvasi ( ).	dikembangkan		besar (atau bahkan

1.1.1	Mempraktikkan hasil evaluasi	Pada akhir fase ini peserta	dalam dalam	misi) yang ingin
	permainan sepak bola:	didik dapat menunjukkan	Fase ini adalah	diwujudkan melalui
	menendang/ mengoper,	kemampuan dalam	Dimensi	sistem pendidikan.
	menghentikan, menggiring,	mempraktikkan hasil evaluasi	Mandiri dan	Profil lulusan, dalam
	menyundul, dan melempar bola	keterampilan	Gotong	konteks ini adalah
	ke dalam.	menendang/mengoper,	Royong.	Profil Pelajar
		menghentikkan, menggiring,		Pancasila, merupakan
		dan menyundul bola permainan		jawaban dari
		sepak bola dengan benar.		pertanyaan penting:
1.1.2	Mempraktikkan hasil evaluasi	Pada akhir fase ini peserta		"Karakter serta
	permainan bola basket:	didik dapat menunjukkan		kemampuan esensial
	melempar/ mengoper,	kemampuan dalam		apa yang perlu
	menangkap, menggiring,	mempraktikkan hasil evaluasi		dipelajari dan
	menembak, rebound, dan pivot	keterampilan melempar/		dikembangkan
		mengoper, menangkap,		terus-menerus oleh
		menggiring, menembak,		setiap individu warga
		rebound, dan pivot permainan		negara Indonesia,
		bola basket dengan benar		sejak pendidikan anak
1.1.3	Mempraktikkan hasil evaluasi	Pada akhir fase ini peserta		usia dini hingga
	permainan bola tangan:	didik dapat menunjukkan		mereka menamatkan
	melempar/mengoper,	kemampuan dalam		sekolah menengah
	menangkap, menggiring,	mempraktikkan hasil evaluasi		atas?"
	menembak, rebound, dan pivot.	keterampilan melempar/		
		mengoper, menangkap,		Keterampilan gerak:
		menggiring, menembak,		Gerakan-gerakan
		rebound, dan pivot permainan		dasar dalam olahraga
		bola tangan dengan benar		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 (Invasion
Games) adalah
Permainan tim dimana
skor diperoleh jika
pemain secara beregu
mampu memanipulasi
bola atau proyektil
sejenis untuk
dimasukkan ke
gawang lawan atau ke
daerah tertentu lebih
banyak dari lawan dan
mampu
mempertahankan

				daerah gawangnya atau lapangannya dari kemasukan oleh lawan.
1.2 M	lempraktikkan hasil evaluasi dalam l	oerbagai permainan net (*):	9 – 27	• Permainan Net ( <i>Net</i> /
	2.1 Mempraktikkan hasil evaluasi	Pada akhir fase ini peserta	JP	Wall Games):
	gerak permainan bola voli:	didik dapat menunjukkan		Permainan tim atau
	passing bawah, passing atas,	kemampuan dalam		indvidu dimana skor
	servis bawah, servis atas, <i>smash</i> ,	mempraktikkan hasil evaluasi		didapat apabila
	dan <i>block</i> / bendungan	keterampilan <i>passing</i> bawah,		mampu memberikan
	Č	passing atas, servis bawah,		bola atau proyektil
		servis atas, <i>smash</i> , dan <i>block</i> /		sejenis jatuh pada
		bendungan permainan bola voli		lapangan lawan agar
		dengan benar.		tidak bisa
1.	2.2 Mempraktikkan hasil evaluasi	Pada akhir fase ini peserta		dikembalikan dengan
	dalam permainan bulu tangkis:	didik dapat menunjukkan		jalan melewatkan bola
	memegang raket, posisi	kemampuan dalam		melalui net dengan
	berdiri/stance, gerakan	mempraktikkan hasil evaluasi		tinggi tertentu.
	kaki/footwork, servis panjang,	keterampilan memegang raket,		Permainan ini
	servis pendek, pukulan	posisi berdiri/stance, gerakan		mensyaratkan untuk
	forehand, pukulan backhand,	kaki/ footwork, servis panjang,		memanupulasi bola
	dan pukulan <i>smash</i> .	servis pendek, pukulan		atau proyektil sejenis
		forehand, pukulan backhand,		untuk ditempatkan
		dan pukulan <i>smash</i> permainan		pada lapangan kosong
		bulu tangkis dengan benar.		lawan yang
1	2.3 Mempraktikkan hasil evaluasi	Pada akhir fase ini peserta		menggunaka kekuatan
	permainan tenis meja:	didik dapat menunjukkan		dan akurasi yang baik
	memegang bet, posisi	kemampuan dalam		disamping harus

	berdiri/stance, gerakan kaki/	mempraktikkan hasil evaluasi		mampu menjaga
	footwork, servis forehand, servis	keterampilan memegang bet,		lapangannya sendiri
	backhand, pukulan forehand,	posisi berdiri/stance, gerakan		dari datangnya bola
	pukulan <i>backhand</i> , dan smash.	kaki/footwork, servis		dari lawan.
		fore-hand, servis backhand,		
		pukulan <i>forehand</i> , pukulan		
		backhand, dan smes permainan		
		tenis meja dengan benar.		
1.3 Mempr	raktikkan hasil evaluasi dalam be	erbagai permainan <i>strike and</i>	9 – 27	Permainan Lapangan
fielding	r (*):		JP	(Striking and fielding
1.3.1	Mempraktikkan hasil evaluasi	Pada akhir fase ini peserta		Games): Permainan
	dalam permainan lapangan	didik dapat mempraktikan hasil		tim yang cara
	(Permainan kasti): melempar/	evaluasi keterampilan		mendapatkan skornya
	mengoper bola, menangkap,	melempar/mengoper bola,		dengan cara memukul
	memukul bola, berlari ke tiang	menangkap, memukul bola,		sebuah bola atau
	hinggap, dan mematikan lawan	berlari ke tiang hinggap, dan		proyektil sejenis untuk
		mematikan lawan permainan		ditempatkan pada
		kasti dengan benar.		tempat tertentu atau
1.3.2	Mempraktikkan hasil evaluasi	Pada akhir fase ini peserta		agar tidak tertangkap
	dalam permainan rounders:	didik dapat menunjukkan		oleh pemain jaga,
	melempar/ mengoper bola,	kemampuan dalam		sehingga si pemukul
	menangkap, memukul bola,	mempraktikkan hasil evaluasi		dapat berlari menuju
	berlari ke tiang hinggap, dan	keterampilan		pada daerah aman atau
	mematikan lawan.	melempar/mengoper bola,		bahkan mampu
		menangkap, memukul bola,		melewati keliling ke
		berlari ke tiang hinggap, dan		beberapa daerah aman
		mematikan lawan permainan		dan kembali ke tempat
		rounders dengan benar.		semula. Permainan ini

1.3.3	Mempraktikkan hasil evaluasi	Pada akhir fase ini peserta		mensyaratkan
	permainan bola bakar:	didik dapat menunjukkan		kemampuan kecepatan
	melempar/mengoper bola,	kemampuan dalam		reaksi memukul bola
	menangkap, memukul bola,	mempraktikan hasil evaluasi		yang bergerak dari
	berlari ke tiang hinggap, dan	keterampilan		pelempar untuk
	mematikan lawan.	melempar/mengoper bola,		dipukul dalam.
		menangkap, memukul bola,		
		berlari ke tiang hinggap, dan		• Base adalah tempat
		mematikan lawan permainan		untuk hinggap pada
		bola bakar dengan benar		permainan softball.
1.3.4	Mempraktikkan hasil evaluasi	Pada akhir fase ini peserta		
	permainan softball:	didik dapat menunjukkan		
	melempar/mengoper bola,	kemampuan dalam		
	menangkap, memukul bola,	mempraktikan hasil evaluasi		
	berlari ke <i>base</i> , dan mematikan	keterampilan		
	lawan.	melempar/mengoper bola,		
		menangkap, memukul bola,		
		berlari ke <i>base</i> , dan mematikan		
		lawan permainan softball		
		dengan benar.		
1.4 Memp	oraktikkan hasil evaluasi dalam b		9 – 12	
1.4.1	Mempraktikkan hasil evaluasi	Pada akhir fase ini peserta	JP	
	olahraga beladiri pencak silat:	didik dapat menunjukkan		
	kuda-kuda, pola langkah,	kemampuan dalam		
	pukulan, tendangan, tangkisan,	mempraktikan hasil evaluasi		
	elakan, dan hindaran.	keterampilan gerak kuda-kuda,		
		pola langkah, pukulan,		
		tendangan, tangkisan, elakan,		

		dan hindaran pencak silat		
		dengan benar.		
1.4.2	Mempraktikkan hasil evaluasi	Pada akhir fase ini peserta		
	olahraga beladiri karate:	didik dapat menunjukkan		
	kuda-kuda, pukulan, tendangan,	kemampuan dalam		
	tangkisan, kihon, kata, dan	mempraktikkan hasil evaluasi		
	komite.	keterampilan kuda-kuda,		
		pukulan, tendangan, tangkisan,		
		kihon, kata, dan komite karate		
		dengan benar.		
1.4.3	Mempraktikkan hasil evaluasi	Pada akhir fase ini peserta		
	olahraga beladiri taekwondo:	didik dapat menunjukkan		
	kuda-kuda, pukulan, tendangan,	kemampuan dalam		
	tangkisan, dan sabetan.	mempraktikan hasil evaluasi		
		keterampilan gerak kuda-kuda,		
		pukulan, tendangan, tangkisan,		
		dan sabetan taekwondo dengan		
		benar.		
1.5 Mem	praktikkan hasil evaluasi dalam b		6 – 24	
1.5.1	Mempraktikan hasil evaluasi	Pada akhir fase ini peserta	JP	
	jalan cepat: start, gerakan jalan	didik dapat menunjukkan		
	cepat, dan memasuki garis finis	kemampuan dalam		
	olahraga atletik.	mempraktikan hasil evaluasi		
		gerak keterampilan start,		
		gerakan jalan cepat, dan		
		memasuki garis finis jalan		
		cepat dengan benar.		

1.5.2	Mempraktikkan hasil evaluasi	Pada akhir fase ini peserta		
1.5.2	gerak olahraga atletik (Lari	didik dapat menunjukkan		
	Jarak Pendek).	kemampuan dalam		
	Juluk I Olidok).	mempraktikkan hasil evaluasi		
		keterampilan <i>start</i> , gerakan lari		
		jarak pendek, dan memasuki		
		garis <i>finis</i> lari jarak pendek		
		dengan benar.		
		dengan benar.		
1.5.2	M	D-111:-C:-:		
1.5.3	Mempraktikkan hasil evaluasi	Pada akhir fase ini peserta		
	gerak olahraga atletik (Lompat	didik dapat menunjukkan		
	jauh).	kemampuan dalam		
		mempraktikkan keterampilan		
		gerak awalan,		
		tolakan/tumpuan, melayang di		
		udara, dan mendarat lompat		
		jauh dengan benar.		
1.5.4	Mempraktikkan hasil evaluasi	Pada akhir fase ini peserta		
	gerak olahraga Tolak peluru:	didik dapat menunjukkan		
	memegang peluru, awalan,	kemampuan dalam		
	menolak peluru, dan gerak	mempraktikkan keterampilan		
	lanjutan.	gerak memegang peluru,		
		awalan, menolak peluru, dan		
		gerak lanjutan tolak peluru		
		dengan benar.		
1.6 Mempr	aktikkan hasil evaluasi dalam bo	erbagai olahraga tradisional	9 – 12	
(**):			JP	

<i>c</i> 1	3.6 1.9 1 9 1 1	D 1 11: 6	I		
.6.1	1				
	1	1			
	5 1	1 *			
	5 1	1 -			
	melempar bola, dan smash.	gerak menyepak/menendang,			
		mengumpan, menyundul,			
		melempar bola, dan smash			
		permainan sepak takraw			
		dengan benar.			
.6.2	Mempraktikan hasil evaluasi	Pada akhir fase ini peserta			
	permainan tradisional anak-anak	didik dapat menunjukkan			
	Indonesia: permainan egrang,	kemampuan dalam permainan			
	balap karung, mendorong ban,	egrang, balap karung,			
	bakiak atau sandal raksasa.	mendorong ban, bakiak atau			
		sandal raksasa dengan benar.			
Летр	oraktikan hasil evaluasi dalam al	ktivitas gerak berirama		6-9	• Lower body adalah
7.1	Mempraktikkan hasil evaluasi	Pada akhir fase ini peserta	1	JP	otot bagian bawah,
	variasi dan kombinasi gerakan	didik dapat menunjukkan			contohnya: single
	lower body dan upper body	kemampuan dalam			step, double step, high
	mengiktui irama (ketukan)	mempraktikkan hasil evaluasi			knee up dll.
	, , ,	1 -			• <i>Upper body</i> adalah
	sebagai pembentuk gerak	lower body dan upper body			otot bagian atas,
		1			contohnya: butterfly
	-	` ` '			chest press, over head,
		1			biceps curl, dll.
		1 -			
		gerak berirama dengan benar.		l	I
	<b>1</b> emj	permainan sepak takraw: menyepak/menendang, mengumpan, menyundul, melempar bola, dan smash.  6.2 Mempraktikan hasil evaluasi permainan tradisional anak-anak Indonesia: permainan egrang, balap karung, mendorong ban, bakiak atau sandal raksasa.  fempraktikan hasil evaluasi dalam al 7.1 Mempraktikkan hasil evaluasi variasi dan kombinasi gerakan	didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mengumpan, menyundul, melempar bola, dan smash.  6.2 Mempraktikan hasil evaluasi permainan tradisional anak-anak Indonesia: permainan egrang, balap karung, mendorong ban, bakiak atau sandal raksasa.  6.2 Mempraktikan hasil evaluasi permainan tradisional anak-anak Indonesia: permainan egrang, balap karung, mendorong ban, bakiak atau sandal raksasa.  6.2 Mempraktikan hasil evaluasi permainan egrang, balap karung, mendorong ban, bakiak atau sandal raksasa dengan benar.  6.3 Mempraktikan hasil evaluasi didik dapat menunjukkan kemampuan dalam permainan egrang, balap karung, mendorong ban, bakiak atau sandal raksasa dengan benar.  6.4 Mempraktikan hasil evaluasi didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan hasil evaluasi variasi dan kombinasi gerakan lower body dan upper body mengiktui irama (ketukan)  6.2 Mempraktikan hasil evaluasi didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan hasil evaluasi variasi dan kombinasi gerakan lower body dan upper body mengiktui irama (ketukan)	didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mengumpan, menyundul, melempar bola, dan smash.  6.2 Mempraktikan hasil evaluasi permainan tradisional anak-anak Indonesia: permainan egrang, balap karung, mendorong ban, bakiak atau sandal raksasa.  6.2 Mempraktikan hasil evaluasi permainan tradisional anak-anak Indonesia: permainan egrang, balap karung, mendorong ban, bakiak atau sandal raksasa.  6.2 Mempraktikan hasil evaluasi permainan egrang, balap karung, mendorong ban, bakiak atau sandal raksasa.  6.3 Mempraktikan hasil evaluasi permainan egrang, balap karung, mendorong ban, bakiak atau sandal raksasa dengan benar.  6.4 Mempraktikan hasil evaluasi dalam aktivitas gerak berirama  7.5 Mempraktikan hasil evaluasi variasi dan kombinasi gerakan lower body dan upper body mengiktui irama (ketukan) dengan atau tanpa music sebagai pembentuk gerak pemanasan dalam aktivitas gerak berirama  6.2 Mempraktikan hasil evaluasi didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan hasil evaluasi variasi dan kombinasi gerakan lower body dan upper body mengiktui irama (ketukan) dengan atau tanpa music sebagai pembentuk gerak	didik dapat menunjukkan kemampuan dalam menyepak/menendang, mengumpan, menyundul, melempar bola, dan smash.  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. Mempraktikan hasil evaluasi variasi dan kombinasi gerakan lower body dan upper body mengiktui irama (ketukan) dengan atau tanpa music sebagai pembentuk gerak pemanasan dalam aktivitas gerak berirama  1. Mempraktikan hasil evaluasi variasi dan kombinasi gerakan lower body dan upper body mengiktui irama (ketukan) dengan atau tanpa music sebagai pembentuk gerak pemanasan dalam aktivitas gerak berirama  1. Mempraktikan hasil evaluasi variasi dan kombinasi gerakan lower body dan upper body mengiktui irama (ketukan) dengan atau tanpa music sebagai pembentuk gerak pemanasan dalam aktivitas gerak berirama  2. JP

1.8	Mem	praktikan hasil evaluasi dalam al	ktivitas senam	6 – 9	
	1.8.1	Mempraktikkan berbagai keterampilan gerak senam lantai	Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan	JP	
		(headstand dan handstand),	kemampuan dalam		
			1 -		
		senam alat (lompat jongkok dan	mempraktikkan berbagai		
		lompat kangkang, lompat	keterampilan gerak senam		
		harimau)	lantai (headstand dan		
			handstand), senam alat (lompat		
			jongkok dan lompat kangkang,		
			lompat harimau) dengan benar.		
1.9	-	praktikan hasil analisis aktivitas	s permainan dan olahraga	9 – 24	
	(***)			JP	
	1.9.1	Mempraktikkan hasil analisis	Pada akhir fase ini peserta		
		keterampilan renang gaya	didik dapat menunjukkan		
		punggung menempuh jarak 25	kemampuan dalam		
			mempraktikkan keterampilan		
			renang gaya punggung		
			menempuh jarak 25 meter		
			dengan koordinasi yang baik.		
	1.9.2	Mempraktikan hasil analisis	Mempraktikan hasil analisis		• Reach: Metode
		bentuk-bentuk keselamatan	bentuk-bentuk keselamatan		pertolongan meraih
		penyelamatan dan keselamatan	penyelamatan dan keselamatan		atau menjangkau
		di air: reach dan throw.	di air: reach, throw dengan		korban korban yang
			benar		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		embelajaran	Kata frasa Kunci/Topik konten dan Penjelasan Singkat	Profil Pelajar Pancasila	Prakiraan Jam	Glosarium	
2.	Peri	mainan	ı dan Olahraga Pilihan		Profil Pelajar		Pengetahuan gerak:
	2.1	Menge	valuasi gerak dalam berbagai	permainan invasi (*):	Pancasila yang	9 – 27	cara untuk
		2.1.1	Mengevaluasi keterampilan	Pada akhir fase ini peserta	dikembangkan	JP	mengembangkan
			gerak dalam permainan invasi	didik memahami dan dapat	dalam dalam		ilmu pengetahuan
			(Permainan sepak bola).	mengevaluasi fakta, konsep,	Fase ini adalah		agar bermanfaat bagi
				dan prosedur keterampilan	Dimensi		semua makhluk
				gerak menendang/ mengoper,	Mandiri dan		hidup. Selain itu
				menghentikan, menggiring, dan	Gotong		keterampilan ilmu
				menyundul bola permainan	Royong.		pengetahuan tersebut
				sepak bola dengan benar.			berfungi untuk
		2.1.2	Mengevaluasi keterampilan	Pada akhir fase ini peserta			menyempurnakan
			gerak dalam berbagai	didik memahami dan dapat			atau memperbaiki
				mengevaluasi fakta, konsep,			serta

permainan invasi (Permainan	dan prosedur keterampilan		mengembangkan
Bola Basket).	gerak melempar/ mengoper,		ilmu pengetahuan
,	menangkap, menggiring, dan		yang sudah diteliti
	menembak bola permainan		maupun ditemukan
	bola basket dengan benar.		sebelumnya.
2.1.3 Mengevaluasi keterampilan	Pada akhir fase ini peserta		
gerak dalam berbagai	didik memahami dan dapat		
permainan invasi (Permainan	mengevaluasi fakta, konsep,		
Bola Tangan).	dan prosedur keterampilan		
	gerak melempar/mengoper,		
	menangkap, menggiring,		
	menembak bola permainan		
	boal tangan dengan benar.		
2.2 Mengevaluasi keterampilan gerak da	lam berbagai permainan net	9 – 2	27
(*):			JP
2.2.1 Mengevaluasi keterampilan	Pada akhir fase ini peserta		
gerak dalam berbagai	didik memahami dan dapat		
permainan net (Permainan	mengevaluasi fakta, konsep,		
bola voli).	dan prosedur keterampilan		
	gerak <i>passing</i> bawah, <i>passing</i>		
	atas, servis bawah, servis atas,		
	smash, dan block/bendungan		
	permainan bola voli dengan		
	benar.		
2.2.2 Mengevaluasi keterampilan	Pada akhir fase ini peserta		
gerak dalam berbagai	didik memahami dan dapat		
permainan net (Permainan bulu	mengevaluasi fakta, konsep,		
tangkis).	dan prosedur keterampilan		

	T .		T
	gerak memegang raket, posisi		
	berdiri/ stance, gerakan		
	kaki/footwork, servis panjang,		
	servis pendek, pukulan		
	forehand, pukulan backhand,		
	dan pukulan <i>smes</i> permainan		
	bulu tangkis dengan benar.		
1.2.1 Mengevaluasi keterampilan	Pada akhir fase ini peserta		
gerak dalam berbagai	didik memahami dan dapat		
permainan net (Permainan tenis	meng-evaluasi fakta, konsep,		
meja).	dan prosedur keterampilan		
	gerak memegang bet, posisi		
	berdiri/ stance, gerakan kaki/		
	footwork, servis forehand,		
	servis backhand, pukulan		
	forehand, pukulan backhand,		
	dan smash permainan tenis		
	<i>meja</i> dengan benar.		
2.3 Mengevaluasi keterampilan gerak dal	am berbagai permainan	9 – 27	
lapangan/strike and fielding (*)		JP	
1.3.1 Mengevaluasi keterampilan	Pada akhir fase ini peserta		
gerak dalam berbagai permainan	didik memahami dan dapat		
lapangan (Permainan kasti).	meng-evaluasi fakta, konsep,		
	dan keterampilan gerak		
	melempar/ mengoper bola,		
	menangkap, memukul bola,		
	berlari ke tiang hinggap, dan		

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

			bola, berlari ke <i>base</i> , dan
			mematikan lawan permainan
			softball dengan benar.
2.3	Menge	valuasi keterampilan gerak dalam	
	(**) <b>:</b>		- w w
	, ,		
	2.4.1	Mengevaluasi keterampilan gerak	Pada akhir fase ini peserta
		dalam berbagai olahraga	didik memahami dan dapat dan
		permainan (Pencak silat).	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	Pada akhir fase ini peserta
		dalam berbagai olahraga beladiri	didik memahami dan dapat
		(Karate).	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	Pada akhir fase ini peserta
		dalam berbagai olahraga beladiri	didik memahami dan dapat
		(Taekwondo).	mengevaluasi fakta, konsep,
			dan prosedur keterampilan
			gerak kuda-kuda, pukulan,
			tendangan, tangkisan, dan

		sabetan taekwondo dengan			
		benar.			
2.5 Menge	evaluasi keterampilan gerak da	alam berbagai olahraga atletik	1	6 – 24	
(*):				JP	
,					
2.2.1	Mengevaluasi keterampilan	Pada akhir fase ini peserta	1		
	gerak dalam berbagai	didik memahami dan dapat			
	olahraga atletik (Jalan cepat).	mengevaluasi fakta, konsep,			
		dan prosedur keterampilan			
		gerak <i>start</i> , gerakan jalan			
		cepat, dan memasuki finish			
		jalan cepat dengan benar.			
2.2.2	Mengevaluasi keterampilan	Pada akhir fase ini peserta			
	gerak dalam berbagai	didik memahami dan dapat			
	olahraga atletik (Lari jarak	mengevaluasi fakta, konsep,			
	pendek).	dan prosedur keterampilan			
		gerak <i>start</i> , gerakan lari jarak			
		pendek, dan memasuki <i>finish</i>			
		lari jarak pendek dengan benar.	1		
2.2.3	Mengevaluasi keterampilan	Pada akhir fase ini peserta			
	gerak dalam berbagai	didik memahami dan dapat			
	olahraga atletik (Lompat	mengevaluasi fakta, konsep,			
	jauh).	dan prosedur keterampilan			
		gerak awalan,			
		tolakan/tumpuan, melayang di			
		udara, dan mendarat lompat			
		jauh dengan benar.			

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

				JP	
2.7.1	Mengevaluasi variasi dan	Pada akhir fase ini peserta			
	kombinasi gerakan lower body dan	didik memahami dan dapat			
	upper body mengiktui irama	mengevaluasi variasi dan			
	(ketukan) dengan atau tanpa music	kombinasi gerakan lower body			
	sebagai pembentuk gerak	dan <i>upper body</i> mengiktui			
	pemanasan dalam aktivitas gerak	irama (ketukan) dengan atau			
	berirama.	tanpa music sebagai pembentuk			
		gerak pemanasan dalam			
		aktivitas gerak berirama			
		dengan benar.			
Meng	evaluasi keterampilan gerak dalam	aktivitas senam.		6 – 9	
				JP	
2.8.1	Mengevaluasi keterampilan gerak	Pada akhir fase ini peserta			
	aktivitas senam lantai dan senam	didik memahami dan dapat			
	alat.	meng-evaluasi fakta, konsep,			
		dan prosedur berbagai			
		keterampilan gerak senam			
		lantai (headstand dan			
		handstand), senam alat (lompat			
		jongko, lompat kangkang dan			
		lompat harimau) dengan benar.			
Aktivi	itas Permainan dan Olahraga Air	Pada akhir fase ini peserta		9 – 24	
(Piliha	an)	didik memahami dan dapat		JP	
2.9.1	Menganalisis keterampilan renang	menganalisis fakta, konsep, dan			
	gaya punggung menempuh jarak	prosedur renang gaya			
	25 meter.	punggung menempuh jarak 25			
		meter dengan benar.			
	Meng  2.8.1  Aktiv (Pilih:	kombinasi gerakan lower body dan upper body mengiktui irama (ketukan) dengan atau tanpa music sebagai pembentuk gerak pemanasan dalam aktivitas gerak berirama.  Mengevaluasi keterampilan gerak dalam aktivitas senam lantai dan senam alat.  Aktivitas Permainan dan Olahraga Air (Pilihan)  2.9.1 Menganalisis keterampilan renang gaya punggung menempuh jarak	didik memahami dan dapat mengevaluasi variasi dan kombinasi gerakan lower body dan upper body mengiktui irama (ketukan) dengan atau tanpa music sebagai pembentuk gerak pemanasan dalam aktivitas gerak berirama.  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 (headstand dan handstand), senam alat (lompat jongko, lompat kangkang dan lompat harimau) dengan benar.  Aktivitas Permainan dan Olahraga Air (Pilihan)  2.9.1 Menganalisis keterampilan renang gaya punggung menempuh jarak 25 meter.	kombinasi gerakan lower body dan upper body mengiktui irama (ketukan) dengan atau tanpa music sebagai pembentuk gerak pemanasan dalam aktivitas gerak berirama.  Mengevaluasi keterampilan gerak dalam aktivitas senam lantai dan senam alat.  Pada akhir fase ini peserta didik memahami dan dapat mengevaluasi keterampilan gerak didik memahami dan dapat mengevaluasi keterampilan gerak aktivitas senam lantai dan senam alat.  Aktivitas Permainan dan Olahraga Air (Pilihan)  2.9.1 Menganalisis keterampilan renang gaya punggung menempuh jarak 25 meter.  didik memahami dan dapat mengevaluasi variasi dan kombinasi gerakan lower body dan upper body mengiktui irama (ketukan) dengan atau tanpa music sebagai pembentuk gerak pemanasan dalam aktivitas senam.  Pada akhir fase ini peserta didik memahami dan dapat menganalisis fakta, konsep, dan prosedur renang gaya punggung menempuh jarak 25	kombinasi gerakan lower body dan upper body mengiktui irama (ketukan) dengan atau tanpa music sebagai pembentuk gerak pemanasan dalam aktivitas gerak berirama.  Mengevaluasi keterampilan gerak dalam aktivitas senam alat.  Mengevaluasi keterampilan gerak aktivitas senam lantai dan senam alat.  Pada akhir fase ini peserta didik memahami dan dapat mengevaluasi fakta, konsep, dan prosedur berbagai keterampilan gerak seterampilan gerak seterampilan gerak seterampilan gerak seterampilan gerak aktivitas senam lantai (headstand), senam alat (lompat jongko, lompat kangkang dan lompat harimau) dengan benar.  Aktivitas Permainan dan Olahraga Air (Pilihan)  2.9.1 Menganalisis keterampilan renang gaya punggung menempuh jarak 25 meter.  didik memahami dan dapat menganalisis fakta, konsep, dan prosedur renang gaya punggung menempuh jarak 25 meter.

2.9.2	Mengevaluasi bentuk-bentuk	Mengevaluasi bentuk-bentuk		
	keselamatan penyelamatan dan	keselamatan penyelamatan dan		
	keselamatan di air dengan	keselamatan di air: reach,		
	koordinasi yang baik	throw 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 (*physical fittness related health*) dan kebugaran jasmani terkait keterampilan (*physical fittness related skills*), 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 al peningkatan kesehatan  3.1.1 Mengevaluasi da aktivitas jasmani pemeliharaan dar kesehatan melala jogging, berseped	n mempraktikkan untuk n peningkatan	Pada akhir fase ini peserta didik dapat mengevaluasi dan mampu mempraktikan aktivitas jasmani untuk pemeliharaan dan peningkatan kesehatan melalui aktivitas jalan santai, jogging, bersepeda, senam aerobic dengan benar.	Profil Pelajar Pancasila yang dikembangkan dalam dalam Fase ini adalah Dimensi Mandiri dan Gotong Royong.	3– 9 JP	
3.1.2 Mengevaluasi da pengukuran kebu yang terkait deng hasilnya, serta me	garan jasmani	Pada akhir fase ini peserta didik dapat mengevaluasi dan mempraktikan 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 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).  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 tempangkan disiplin diri) Melakukan tindakan-tindakan secara konsisten guna mencapai tujuan karir dan tempangkan disiplin diri) Melakukan tindakan-tindakan secara konsisten guna mencapai tujuan karir dan tempangkan disiplin diri) mencapa depangkan disiplin diri) menca	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.
pengembangan dirinya di masa depan, serta berusaha mencari dan melakukan alternatif tindakan lain yang dapat dilakukan ketika menemui hambatan.  Sub Elemen Sosial Responsibily (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).

#### **Iindikator 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

Menganalisis cara untuk menjadi individu yang sehat dan aktif dengan aktivitas fisik (Membandingkan besarnya keuntungan berbagai aktivitas fisik yang dapat digunakan untuk menjaga kesehatan).

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 sendri 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.

**GLOSARIUM** 

Nilai Gerak: keindahan yang ditampilkan seorang dalam gerak berolahraga, nilai estetis ini bisa dilihat dari seseorang gerak yaitu: kelincahannya, keluwesannya, dan kelentikannya.

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 ururtan pembelajaran sejak awal hingga akhir suatu fase. Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan dilaksanakan dengan menggunakan berbagai pendekatan, model, strategi, metode, gaya, dan teknik sesuai dengan karakteristik tugas gerak, peserta didik, dan lingkungan belajar. Semua itu diarahkan untuk meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan seluruh ranah (keterampilan, pengetahuan, dan sikap) setiap peserta didik dengan menekankan

pada kualitas kebugaran jasmani dan pembendaharaan gerak. Alur Tujuan Pembelajaran disusun berdasarkan metode pengurutan dari konten paling mudah ke konten paling sulit. 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 menunjukan kemampuan berbagai aktivitas jasmani dan olahraga sebagai hasil rancangan pengetahuan yang benar, merancang dan mempraktikkan program latihan pengembangan kebugaran jasmani terkait kesehatan (*physical fittness related health*) dan kebugaran jasmani terkait keterampilan (*physical fittness 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		Profil Pelajar		Profil Pelajar
1.1 Mempraktikkan hasil rancangan pola pertahanan dan penyerangan		Pancasila yang		Pancasila: Tujuan
permainan invansi (*):		dikembangkan	9 – 27	besar (atau bahkan
1.1.2 Mempraktikkan hasil rancangan	Pada akhir fase ini peserta	dalam dalam	JP	misi) yang ingin
pola pertahanan dan	didik dapat menunjukkan	Fase ini adalah		diwujudkan melalui
penyerangan permainan sepak	kemampuan dalam	Dimensi		sistem pendidikan.
bola.	mempraktikkan hasil	Mandiri dan		Profil lulusan, dalam
	rancangan pola penyerangan	Gotong		konteks ini adalah
	dan pertahanan permainan	Royong.		Profil Pelajar
	sepak bola dengan benar.			Pancasila, merupakan

1.1.3	Mempraktikkan hasil rancangan	Pada akhir fase ini peserta	jawaban dari
1.1.3	-	· -	
	pola pertahanan dan	didik dapat menunjukkan	pertanyaan penting:
	penyerangan permainan bola	kemampuan dalam	"Karakter serta
	basket.	mempraktikkan hasil	kemampuan esensial
		rancangan pola penyerangan	apa yang perlu
		dan pertahanan permainan bola	dipelajari dan
		basket dengan benar	dikembangkan
1.1.4	Mempraktikkan hasil rancangan	Pada akhir fase ini peserta	terus-menerus oleh
	pola penyerangan dan	didik dapat menunjukkan	setiap individu warga
	pertahanan permainan bola	kemampuan dalam	negara Indonesia,
	tangan.	mempraktikkan hasil	sejak pendidikan anak
	-	rancangan pola penyerangan	usia dini hingga
		dan pertahanan permainan bola	mereka menamatkan
		tangan dengan benar.	sekolah menengah
			atas?"
			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

	olahragaw	
	diperlukan	
	keterampil	an gerak
	yang baik	agar dapat
	mencapai j	prestasi.
	Permainan	Invasi/
	Serangan (	Invasion
	Games) ad	
	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	tim dimana
	skor diperc	oleh jika
		cara beregu
		emanipulasi
	bola atau p	-
	sejenis unt	=
	dimasukka	
		wan atau ke
	daerah tert	
	banyak da	ri lawan dan
	mampu	
	mempertal	nankan
	daerah gav	
		gannya dari
	kemasukar	
	lawan.	
1.2 Mempraktikkan hasil rancangan pola pertahanan dan penyerangan	9 – 27 • Permainan	Net (Net/
dalam berbagai permainan net (*):	JP Wall Game	
	Permainan	
	indvidu dii	
	inavidu di	THE SHOT

1.2.4	Mempraktikkan hasil rancangan	Pada akhir fase ini peserta		didapat apabila
	pola penyerangan dan	didik dapat menunjukkan		mampu memberikan
	pertahanan permainan bola voli.	kemampuan dalam		bola atau proyektil
		mempraktikkan hasil		sejenis jatuh pada
		rancangan pola penyerangan		lapangan lawan agar
		dan pertahanan permainan bola		tidak bisa
		voli dengan benar.		dikembalikan dengan
1.2.5	Mempraktikkan hasil rancangan	Pada akhir fase ini peserta		jalan melewatkan bola
	pola penyerangan dan	didik dapat menunjukkan		melalui net dengan
	pertahanan permainan bulu	kemampuan dalam		tinggi tertentu.
	tangkis.	mempraktikkan hasil		Permainan ini
		rancangan pola penyerangan		mensyaratkan untuk
		dan pertahanan permainan bulu		memanupulasi bola
		tangkis dengan benar.		atau proyektil sejenis
				untuk ditempatkan
1.2.6	Mempraktikkan hasil rancangan	Pada akhir fase ini peserta		pada lapangan kosong
	pola penyerangan dan	didik dapat menunjukkan		lawan yang
	pertahanan permainan tenis	kemampuan dalam		menggunaka kekuatan
	meja.	mempraktikkan hasil		dan akurasi yang baik
		rancangan pola penyerangan		disamping harus
		dan pertahanan permainan		mampu menjaga
		tenis meja dengan benar.		lapangannya sendiri
				dari datangnya bola
				dari lawan.
_	aktikkan hasil rancangan pola p		9 – 27	Permainan Lapangan
dalam l	berbagai permainan <i>strike and fie</i>	elding (*):	JP	(Striking and fielding
				Games): Permainan
				tim yang cara

1.3.1	Mempraktikkan hasil rancangan	Pada akhir fase ini peserta		mendapatkan skornya
	pola penyerangan dan pertahanan	didik dapat mempraktikan		dengan cara memukul
	dalam permainan kasti.	hasil rancangan pola		sebuah bola atau
		penyerangan dan pertahanan		proyektil sejenis untuk
		permainan kasti dengan benar.		ditempatkan pada
1.3.2	Mempraktikkan hasil rancangan	Pada akhir fase ini peserta	]	tempat tertentu atau
	pola penyerangan dan pertahanan	didik dapat menunjukkan		agar tidak tertangkap
	dalam permainan rounders.	kemampuan dalam		oleh pemain jaga,
		mempraktikkan hasil		sehingga si pemukul
		rancangan pola penyerangan		dapat berlari menuju
		dan pertahanan permainan		pada daerah aman atau
		rounders dengan benar.		bahkan mampu
1.3.3	Mempraktikkan mempraktikan	Pada akhir fase ini peserta		melewati keliling ke
	hasil rancangan pola penyerangan	didik dapat menunjukkan		beberapa daerah aman
	dan pertahanan permainan bola	kemampuan dalam		dan kembali ke tempat
	bakar.	mempraktikan hasil rancangan		semula. Permainan ini
		pola penyerangan dan		mensyaratkan
		pertahanan permainan bola		kemampuan kecepatan
		bakar dengan benar.		reaksi memukul bola
1.3.4	Mempraktikkan hasil rancangan	Pada akhir fase ini peserta		yang bergerak dari
	pola penyerangan dan pertahanan	didik dapat menunjukkan		pelempar untuk
	permainan softball.	kemampuan dalam		dipukul dalam.
		mempraktikan hasil rancangan		
		pola penyerangan dan		• Base adalah tempat
		pertahanan permainan softball		untuk hinggap pada
		dengan benar.		permainan softball.

	ıpraktikkan hasil rancangan pola pe	nyerangan dan pertahanan	9 – 12	
	m berbagai olahraga beladiri (**):		JP	
1.4.		Pada akhir fase ini peserta		
	pola penyerangan dan pertahanan	didik dapat menunjukkan		
	olahraga beladiri pencak silat.	kemampuan dalam		
		mempraktikan hasil rancangan		
		pola penyerangan dan		
		pertahanan pencak silat dengan		
		benar.		
1.4.	5 Mempraktikkan hasil rancangan	Pada akhir fase ini peserta		
	pola penyerangan dan pertahanan	didik dapat menunjukkan		
	olahraga beladiri karate.	kemampuan dalam		
		mempraktikan hasil rancangan		
		pola penyerangan dan		
		pertahanan karate dengan		
		benar.		
1.4.	6 Mempraktikkan hasil rancangan	Pada akhir fase ini peserta		
	pola penyerangan dan pertahanan	didik dapat menunjukkan		
	olahraga beladiri taekwondo.	kemampuan dalam		
		mempraktikan hasil rancangan		
		pola penyerangan dan		
		pertahanan taekwondo dengan		
		benar.		
1.5 Men	ıpraktikkan hasil rancangan dalam b	erbagai olahraga atletik (*):	6 – 24	
2.5.1	Mempraktikan hasil rancangan	Pada akhir fase ini peserta	JP	
	dalam berbagai olahraga atletik:	didik dapat menunjukkan		
	jalan cepat: start, gerakan jalan	kemampuan dalam rancangan		
	cepat, dan memasuki garis finish.	gerak <i>start</i> , gerakan jalan		

		cepat, dan memasuki garis
		finish jalan cepat dengan benar.
2.5.2	N 1.1 1 1	
2.5.2	1	Pada akhir fase ini peserta
	dalam berbagai olahraga berbagai	didik dapat menunjukkan
	olahraga atletik (Lari estafet).	kemampuan dalam
		mempraktikan rancangan lari
		estafet: gerak start, gerakan
		lari estafet, dan memasuki
		garis <i>finish</i> dengan benar.
2.5.3	Mempraktikan hasil rancangan	Pada akhir fase ini peserta
	dalam berbagai olahraga atletik	didik
	(lompat tinggi).	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	Pada akhir fase ini peserta
	dalam berbagai olahraga atletik	didik dapat menunjukkan
	(lempar lembing).	kemampuan dalam
	(comparations).	mempraktikan hasil rancangan
		lempar lembing memegang
		lembing, awalan melempar,
		melempar lembing,
		melepaskan lembing, dan
		menjaga keseimbangan dengan
		benar.
		Denai.

2.6 Memp (**):	praktikkan hasil rancangan dalam	berbagai olahraga tradisional		9 – 12 JP	
1.9.3	Mempraktikan 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 Mem	oraktikan hasil rancangan dalam ak	<u> </u>	1	6-9	
17.2	Mempraktikkan hasil rancangan variasi dan kombinasi gerakan lower body dan upper body 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.		JP	
	oraktikan hasil rancangan dalam ak			6 – 9	
1.11.1	Mempraktikkan hasil rancangan keterampilan gerak senam lantai (headstand dan handstand), senam	Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam		JP	

			1
alat (lompat jongkok dan lompat	mempraktikkan hasil		
kangkang, lompat harimau).	rancangan keterampilan gerak		
	senam lantai (headstand dan		
	handstand), senam alat (lompat		
	jongkok dan lompat kangkang,		
	lompat harimau) dengan benar.		
1.12Mempraktikan hasil analisis aktivitas p	ermainan dan olahraga (***)	9 – 24	
	5 ,	JP	
1.12.1 Mempraktikkan hasil analisis	Pada akhir fase ini peserta		
keterampilan renang gaya	didik dapat menunjukkan		
kupu-kupu menempuh jarak 25	kemampuan dalam		
meter.	mempraktikkan keterampilan		
	gerak renang gaya kupu-kupu		
	menempuh jarak 25 meter		
	dengan koordinasi yang baik.		
1.12.2 Mempraktikan hasil rancangan	Mempraktikan hasil rancangan		• Row: Metode
bentuk-bentuk keselamatan	bentuk-bentuk keselamatan		pertolongan meraih
penyelamatan dan keselamatan di	penyelamatan dan keselamatan		atau menjangkau
air: row, go, tow.	di air: row, go, tow dengan		korban korban yang
	benar		tenggelam
			menggunakan benda
			ringan dan
			panjangseperti galah,
			tongkat galah dan atau
			rantai.
			• Go: Melempar benda
			apung kemudian
			menarik korban
			menank koruan

dengan alat tersebi	ut.
• Tow: metode	
pertolongan berena	ang
menuju korban	
kemudian membay	wa
korban ke tempat y	yang
aman dengan	
melakukan kontak	-
langsung korban,	
penolong harus	
memiliki pengetah	ıuan
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).

Alu	ır Tujuan Pe	embelajaran	Kata frasa Kunci/Topik konten dan Penjelasan Singkat	Profil Pelajar Pancasila	Prakiraan Jam	Glosarium
3.	Permainan	ı dan Olahraga Pilihan		Profil Pelajar	9 – 27	Pengetahuan gerak:
	2.3 Meran	cang gerak dalam berbagai pe	rmainan invasi (*):	Pancasila yang	JP	cara untuk
	2.3.1	Merancang pola penyerangan	Pada akhir fase ini peserta	dikembangkan		mengembangkan ilmu
		dan pertahanan permainan	didik memahami dan dapat	dalam dalam		pengetahuan agar
		invasi (Permainan Sepak	merancang pola penyerangan	Fase ini adalah		bermanfaat bagi
		Bola).	dan pertahanan permainan	Dimensi		semua makhluk hidup.
			sepak bola dengan benar.	Mandiri dan		Selain itu

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

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

Silat).	dan pertahanan olahraga pencak silat dengan benar		
2.5.2 Marancana nala nanyana a a	<u> </u>		
2.5.2 Merancang pola penyerangan	Pada akhir fase ini peserta		
dan pertahanan olahraga	didik memahami dan dapat		
beladiri (Karate).	merancang pola penyerangan		
	dan pertahanan olahraga karate		
	dengan benar.		
2.5.3 Merancang pola penyerangan	Pada akhir fase ini peserta		
dan pertahanan olahraga	didik memahami dan dapat		
beladiri (Taekwondo).	merancang penyerangan dan		
	pertahanan olahraga		
	taekwondo dengan benar.		
2.7 Merancang keterampilan gerak dalam berbagai olahraga atletik (*):		6 – 24	
		JP	
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		

_	eterampilan gerak aga olahraga atletik	garis <i>finish olahraga estafet</i> dengan benar.  Pada akhir fase ini peserta didik memahami dan dapat		
(Lompat ting	gi).	merancang fakta, konsep, dan prosedur keterampilan gerak gerak awalan, tolakan/tumpuan, melayang di udara, dan mendarat olahraga lompat tinggi dengan benar.		
	eterampilan gerak aga olahraga atletik bing).	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 keters tradisional (**):	ampilan gerak dala	m berbagai olahraga	9 – 12 JP	
	keterampilan gerak agai permainan (anak-anak	Pada akhir fase ini peserta didik memahami dan dapat merancang fakta, konsep, dan prosedur keterampilan gerak dalam berbagai permainan		

		L. 1 1 1 1
		tradisional anak-anak
		Indonesia: permainan egrang,
		balap karung, mendorong ban,
		bakiak atau sandal raksasa dan
		lain-lain dengan benar.
2.7 Merar	ncang keterampilan gerak dalam	aktivitas gerak berirama
	2 2	
2.7.1	Merancang variasi dan	Pada akhir fase ini peserta
	kombinasi gerakan <i>lower body</i>	didik dapat menunjukkan
	dan <i>upper body</i> mengiktui	kemampuan dalam
	irama (ketukan) dengan atau	mempraktikkan hasil
	tanpa music sebagai	rancangan variasi dan
	pembentuk gerak pemanasan	kombinasi gerakan <i>lower body</i>
	dan inti dalam aktivitas gerak	dan <i>upper body</i> mengiktui
	berirama.	irama (ketukan) dengan atau
	oci irama.	tanpa music sebagai
		pembentuk gerak pemanasan
		1
		dan inti dalam aktivitas gerak
20.35		berirama dengan benar.
2.8 Meran	cang keterampilan gerak dalam	aktivitas senam
		T
2.8.1		Pada akhir fase ini peserta
	aktivitas senam lantai dan	didik memahami dan dapat
	senam alat.	Merancang fakta, konsep, dan
		prosedur berbagai
		keterampilan gerak senam
		lantai (headstand dan
		handstand), senam alat (lompat

		jongkok dan lompat kangkang, lompat harimau) dengan benar.		
2.9 Aktivitas Permainan d	an Olahraga	Pada akhir fase ini peserta	9 – 24	
Air (Pilihan)		didik memahami dan dapat	JP	
2.9.1 Menganalisis ke	eterampilan	menganalisis fakta, konsep,		
renang gaya ku	ou-kupu	dan prosedur keterampilan		
menempuh jara	k 25 meter.	renang gaya kupu-kupu		
		menempuh jarak 25 meter		
		dengan benar		
2.9.2 Merancang ben	tuk-bentuk	Merancang bentuk-bentuk		
keselamatan pe	nyelamatan dan	keselamatan penyelamatan dan		
keselamatan di	air dengan	keselamatan di air: row, go,		
koordinasi yang	; baik	tow dengan benar		

# **ELEMEN PEMANFAATAN GERAK**

Pada akhir fase ini peserta didik dapat merancang dan mempraktikkan program latihan pengembangan kebugaran jasmani terkait kesehatan (*physicsl fittness related health*) dan kebugaran jasmani terkait keterampilan (*physicsl fittness related skills*) secara sederhana serta penggunaan instrumen pengukurannya, untuk mendapatkan kebugaran dengan status baik. Peserta didik juga dapat 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	6 - 24 JP			
peningkatan kesehatan				
3.3.1 Merancang dan mempraktikan	Pada akhir fase ini peserta	0 - 24 JF		
program latihan kebugaran jasmani	didik dapat merancang dan			

	individu yang berkaitan dengan keterampilan berdasarkan prinsip FITT ( <i>Frequency, Intensity, Time,</i> <i>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 mempraktikan 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 mempraktikan pengukuran kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan, mempromosikannya melalui media	Pada akhir fase ini peserta didik dapat merancang dan mempraktikan 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	_
ovi i diamini uni i dicegui iii vi iii b			JP	
Memahami dan mampu menerapkan	Pada akhir fase ini peserta			
mampu menerapkan konsep, prinsip,	didik dapat Memahami dan			
dan prosedur menghindari bahaya, cara	mampu menerapkan konsep			
penularan, dan cara pencegah	dan prinsip, prosedur			
HIV/AIDS.	menghindari bahaya, cara			
	penularan, dan cara pencegah			
	HIV/AIDS dengan benar			
ELEMEN PENGEMBANGAN KARAKTER				
Pada akhir fase ini peserta didik dapat mengamb	il peran sebagai pemimpin kelompo	ok yang lebih bes	ar dalam aktiv	itas jasmani dan olahraga
dengan tetap menjunjung tinggi moral dan etika.	Selain itu peserta didik dapat meng	ginisiasi pembent	ukan komunita	as peminatan agar orang lain
menjalankan etika yang baik, saling menghorma	ti, dan mengambil bagian dalam ker	rja kelompok sos	ial lainnya.	

**GLOSARIUM** 

**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

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).

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 Responsibily (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,

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.

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 bersam).

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	Nilai Gerak: keindahan yang
aktivitas bagi kesehatan. (Membandingkan besarnya keuntungan berbagai aktivitas fisik yang dapat digunakan	ditampilkan seorang dalam
untuk menjaga kesehatan).	gerak berolahraga, nilai
Menganalisis dan menguasai strategi positif secara umum dalam menghadapi tantangan baik untuk dirinya	estetis ini bisa dilihat dari
sendiri maupun sebagai pemimpin tim dalam mencari solusi yang tepat. (Mengukur kemampuan diri terkait	seseorang gerak yaitu:
dengan kesenangan dan tantangan yang harus dihadapi).	kelincahannya,

Menganalisis dan menjelaskan hubungan antara ekspresi diri dan aktivitas fisik yang menyenangkan sepanjang hayat sebagai individu. (Menganalisis bentuk 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 ururtan pembelajaran sejak awal hingga akhir suatu fase. Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan dilaksanakan dengan menggunakan berbagai pendekatan, model, strategi, metode, gaya, dan teknik sesuai dengan karakteristik tugas gerak, peserta didik, dan lingkungan belajar. Semua itu diarahkan untuk meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan seluruh ranah (keterampilan, pengetahuan, dan sikap) setiap peserta didik dengan menekankan pada kualitas kebugaran jasmani dan pembendaharaan gerak. Alur Tujuan Pembelajaran disusun berdasarkan metode pengurutan dari konten paling mudah ke konten paling sulit. Capaian elemen nilai-nilai gerak dan pengembangan karakter dilakukan melalui pembelajaran *indirect teaching*. Penyusunan Alur Tujuan Pembelajaran dilakukan berdasarkan pengalaman peserta didik pada tingkat sebelumnya.

### **CAPAIAN PEMBELAJARAN**

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

*health*) dan kebugaran jasmani terkait keterampilan (*physical fittness 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 keters invansi (*):  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	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
3.1.2 Mempraktikkan hasil rancangan keterampilan gerak permainan bola basket.	Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam			dikembangkan terus-menerus oleh setiap individu warga

		mempraktikkan hasil rancangan	negara Indonesia, sejak
		keterampilan melempar/	pendidikan anak usia
		mengoper, menangkap,	dini hingga mereka
		menggiring, menembak,	menamatkan sekolah
		rebound, dan pivot dalam	menengah atas?"
		situasi permainan bola basket	
		dengan benar.	Keterampilan gerak:
3.1.3	Mempraktikkan hasil rancangan	Pada akhir fase ini peserta didik	Gerakan-gerakan dasar
	keterampilan gerak permainan	dapat menunjukkan	dalam olahraga yang
	bola tangan	kemampuan dalam	dilakukan dengan satu
		mempraktikkan hasil rancangan	teknik, kemudian
		keterampilan gerak melempar/	gerakan yang dilakukan
		mengoper, menangkap,	secara efektif dan efisien
		menggiring, menembak,	untuk dapat
		rebound, dan pivot dalam	menghasilkan hasil yang
		situasi permainan bola tangan	maksimal. Untuk
		dengan benar.	menjadi seorang
			olahragawan diperlukan
			keterampilan gerak yang
			baik agar dapat
			mencapai prestasi.
			Permainan Invasi/
			Serangan (Invasion
			Games) adalah
			Permainan tim dimana
			skor diperoleh jika
			pemain secara beregu

3.2 Mempraktikkan hasil rancangan kete		9 – 27	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.  Permainan Net (Net/
permainan net (*):  1.3.1 Mempraktikkan hasil rancangan	Pada akhir fase ini peserta didik	JP	Wall Games): Permainan tim atau indvidu dimana
keterampilan gerak permainan	dapat menunjukkan		skor didapat apabila
bola voli	kemampuan dalam		mampu memberikan
	mempraktikkan hasil rancangan		bola atau proyektil
	keterampilan passing bawah,		sejenis jatuh pada
	passing atas, servis bawah,		lapangan lawan agar
	servis atas, <i>smash</i> , dan <i>block</i> /		tidak bisa dikembalikan
	bendungan dalam situasi		dengan jalan
	permainan bola voli dengan		melewatkan bola melalı
	benar.		net dengan tinggi
1.3.2 Mempraktikkan hasil rancangan	Pada akhir fase ini peserta didik		tertentu. Permainan ini
keterampilan gerak permainan	dapat menunjukkan		mensyaratkan untuk
bulu tangkis	kemampuan dalam		memanupulasi bola atau
	mempraktikkan hasil rancangan		proyektil sejenis untuk
	keterampilan memegang raket,	 	ditempatkan pada

	posisi berdiri/stance, gerakan kaki/ footwork, servis panjang, servis pendek, pukulan			lapangan kosong lawan yang menggunaka kekuatan dan akurasi
	forehand, pukulan backhand,			yang baik disamping
	dan pukulan <i>smash</i> dalam			harus mampu menjaga
	situasi permainan bulu tangkis			lapangannya sendiri dari
	dengan benar.			datangnya bola dari
1.3.3 Mempraktikkan hasil rancangan	Pada akhir fase ini peserta didik			lawan.
keterampilan gerak permainan	dapat menunjukkan			iawaii.
tenis meja.	kemampuan dalam			
tems meja.	mempraktikkan hasil rancangan			
	keterampilan memegang bet,			
	posisi berdiri/stance, gerakan			
	kaki/footwork, servis fore-hand,			
	servis <i>backhand</i> , pukulan			
	forehand, pukulan backhand,			
	dan smesh dalam situasi			
	permainan tenis meja dengan			
	benar.			
1.4 Mamnualitikkan hasil yangangan nala		0	<b>- 27</b>	Darmainan Lanangan
1.4 Mempraktikkan hasil rancangan pola p		9.	JP	Permainan Lapangan
dalam berbagai permainan strike and fi			JP	(Striking and fielding
1.4.1 Mempraktikkan hasil rancangan	Pada akhir fase ini peserta didik			Games): Permainan tim
pola penyerangan dan pertahanan	dapat mempraktikan hasil			yang cara mendapatkan
dalam permainan kasti	rancangan keterampilan			skornya dengan cara
	melempar/mengoper bola,			memukul sebuah bola
	menangkap, memukul bola,			atau proyektil sejenis
	berlari ke tiang hinggap, dan			untuk ditempatkan pada
				tempat tertentu atau agar

		mematikan lawan dalam situasi	tidak tertangkap oleh
		permainan kasti dengan benar.	pemain jaga, sehingga si
1.3.5	Mempraktikkan hasil rancangan	Pada akhir fase ini peserta didik	pemukul dapat berlari
	keterampilan gerak dalam	dapat menunjukkan	menuju pada daerah
	permainan rounders	kemampuan dalam	aman atau bahkan
		mempraktikkan hasil rancangan	mampu melewati
		keterampilan	keliling ke beberapa
		melempar/mengoper bola,	daerah aman dan
		menangkap, memukul bola,	kembali ke tempat
		berlari ke tiang hinggap, dan	semula. Permainan ini
		mematikan lawan dalam situasi	mensyaratkan
		permainan rounders dengan	kemampuan kecepatan
		benar.	reaksi memukul bola
1.3.6	Mempraktikkan mempraktikan	Pada akhir fase ini peserta didik	yang bergerak dari
	hasil rancangan keterampilan	dapat menunjukkan	pelempar untuk dipukul
	gerak permainan bola bakar	kemampuan dalam	dalam.
		mempraktikan hasil rancangan	
		keterampilan	Base adalah tempat
		melempar/mengoper bola,	untuk hinggap pada
		menangkap, memukul bola,	permainan softball.
		berlari ke tiang hinggap, dan	
		mematikan lawan dalam situasi	
		permainan bola bakar dengan	
		benar.	
1.3.7	Mempraktikkan hasil rancangan	Pada akhir fase ini peserta didik	
	keterampilan gerak permainan	dapat menunjukkan	
	softball.	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 pe	nyerangan dan pertahanan	9 – 12	
dalam berbagai olahraga beladiri (**):		JP	
1.5.1 Mempraktikkan hasil rancangan	Pada akhir fase ini peserta didik		
keterampilan gerak olahraga	dapat menunjukkan		
beladiri pencak silat.	kemampuan dalam		
	mempraktikan 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	Pada akhir fase ini peserta didik		
beladiri karate.	dapat menunjukkan		
	kemampuan dalam		
	mempraktikan 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 mempraktikan hasil rancangan keterampilan gerak kuda-kuda, pukulan, tendangan, tangkisan, dan sabetan taekwondo dengan		
	benar.		
1.5 Mempraktikkan hasil rancangan dala		6 – 24	
3.5.1 Mempraktikan 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 mempraktikan hasil rancangan keterampilan simulasi perlombaan jalan cepat dengan benar.	JP	
3.5.2 Mempraktikan hasil rancangan dalam berbagai olahraga berbagai olahraga atletik (Lari estafet).	Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikan hasil rancangan keterampilan simulasi perlombaan lari jarak pendek		
3.5.3 Mempraktikan hasil rancangan dalam berbagai olahraga atletik (lompat tinggi)	Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikan hasil rancangan keterampilan simulasi		

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

grant and a state of	1	T		1
pendinginan dalam aktivitas	sebagai pembentuk gerak			
gerak berirama	pemanasan, inti dan			
	pendinginan dalam aktivitas			
	gerak berirama dengan benar.			
1.14 Mempraktikan hasil rancangan dalam	aktivitas senam		6 – 9	
1.14.1 Mempraktikkan hasil rancangan	Pada akhir fase ini peserta didik		JP	
keterampilan berbagai	dapat menunjukkan			
keterampilan pola gerak	kemampuan dalam			
dominan, baling-baling,	mempraktikkan hasil rancangan			
handspring), senam alat (pola	keterampilan berbagai			
gerak dominan, lompat guling	keterampilan pola gerak			
depan, dan lompat round off	dominan, baling-baling,			
tekuk gerak	handspring), senam alat (pola			
_	gerak dominan, lompat guling			
	depan, dan lompat round off			
	tekuk gerak dengan benar.			
1.15 Mempraktikan hasil analisis aktivitas	s permainan dan olahraga		9 – 24	
(***)	•		JP	
1.15.1 Mempraktikkan hasil analisis	Pada akhir fase ini peserta didik			
keterampilan renang gaya	dapat menunjukkan			
punggung dada, kupu-kupu	kemampuan dalam			
menempuh jarak 25 meter.	mempraktikkan keterampilan			
	gerakan renang gaya punggung,			
	dada dan kupu-kupu menempuh			
	jarak 25 meter dengan			
	koordinasi yang baik.			
	, ,			I.

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

# **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).

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

	T	<del>-</del>	
	menangkap, menggiring, dan		
	menembak bola permainan bola		
	basket dengan benar.		
2.9.3 Merancang keterampila	n Pada akhir fase ini peserta didik		
gerak dalam berbagai	memahami dan dapat		
permainan invasi (Pern	nainan merancang fakta, konsep, dan		
Bola Tangan)	prosedur keterampilan gerak		
	melempar/mengoper,		
	menangkap, menggiring,		
	menembak bola permainan boal		
	tangan dengan benar		
10 Merancang keterampilan	gerak dalam berbagai permainan net	9 – 27	
(*):		JP	
2.3.4 Merancang keterampilan	gerak Pada akhir fase ini peserta didik		
dalam berbagai permaina	n net   memahami dan dapat		
(Permainan bola voli)	merancang fakta, konsep, dan		
	prosedur keterampilan gerak		
	passing bawah, passing atas,		
	servis bawah, servis atas,		
	smash, dan block/bendungan		
	permainan bola voli dengan		
	benar.		
2.3.5 Merancang keterampilan	gerak Pada akhir fase ini peserta didik		
•	- I		1
dalam berbagai permaina	n net memahami dan dapat		
•			

	keterampilan gerak memegang		
	raket, posisi berdiri/stance,		
	gerakan kaki/f <i>ootwork</i> , servis		
	panjang, servis pendek, pukulan		
	forehand, pukulan backhand,		
	dan pukulan <i>smash</i> permainan		
	bulu tangkis dengan benar.		
1.2.2 Merancang keterampilan gerak	Pada akhir fase ini peserta didik		
dalam berbagai permainan net	memahami dan dapat		
(Permainan tenis meja)	merancang fakta, konsep, dan		
	prosedur keterampilan gerak		
	memegang bet, posisi		
	berdiri/stance, gerakan kaki/		
	footwork, servis forehand,		
	servis backhand, pukulan		
	forehand, pukulan backhand,		
	dan smash permainan tenis		
	<i>meja</i> dengan benar.		
2.11 Merancang keterampilan gerak d	lalam berbagai permainan	9 – 27	
lapangan/strike and fielding (*)		JP	
2.11.1 Merancang keterampilan	Pada akhir fase ini peserta didik		
gerak dalam berbagai	memahami dan dapat		
permainan lapangan	merancang fakta, konsep, dan		
(Permainan kasti)	prosedur keterampilan gerak		
	permainan tenis meja:		
	melempar/mengoper bola,		
	menangkap, memukul bola,		
	berlari ke tiang hinggap, dan		

		mematikan lawan dengan
		benar.
1 2 5	M	
1.3.5	Merancang keterampilan gerak	Pada akhir fase ini peserta didik
	dalam berbagai permainan	memahami dan dapat
	lapangan (Permainan rounders).	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	Pada akhir fase ini peserta didik
	dalam berbagai permainan	memahami dan dapat
	lapangan (Permainan bola	merancang fakta, konsep, dan
	bakar)	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	Pada akhir fase ini peserta didik
	dalam berbagai permainan	memahami dan dapat
	lapangan (Permainan softball)	merancang fakta, konsep, dan
		prosedur keterampilan gerak
		permainan softball:
		melempar/mengoper bola,

		menangkap, memukul bola,		<u> </u>	
		berlari ke <i>base</i> , dan mematikan			
		lawan dengan benar.			
2.4 Meran	cang keterampilan gerak dalam b	erbagai olahraga beladiri (**):		9 – 12	
				JP	
2.5.4	Merancang gerak pola	Pada akhir fase ini peserta didik			
	penyerangan dan pertahananan	memahami dan dapat			
	olahraga beladiri (Pencak Silat).	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	Pada akhir fase ini peserta didik	1		
	dalam berbagai olahraga beladiri	memahami dan dapat			
	(Karate).	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	Pada akhir fase ini peserta didik	1		
	dalam berbagai olahraga	memahami dan dapat			
	beladiri (Taekwondo).	merancang fakta, konsep, dan			
		prosedur keterampilan gerak			
		olahraga beladiri Taekwondo:			
		kuda-kuda, pukulan, tendangan,			
		1 S man, panaini, tenanigun,	l		

		tangkisan, dan sabetan dengan		
		benar.		
2.6 Merai	ncang keterampilan gerak dala	m berbagai olahraga atletik	6 – 24	
(*):	2 2		JP	
2.6.1	Merancang keterampilan	Pada akhir fase ini peserta didik		
	gerak dalam olahraga atletik	memahami dan dapat		
	(Jalan cepat)	merancang simulasi		
		perlombaan jalan cepat dengan		
		benar.		
2.6.2	Merancang keterampilan	Pada akhir fase ini peserta didik		
	gerak dalam olahraga atletik	memahami dan dapat		
	(lari estafet)	merancang simulasi		
		perlombaan lari jarak estafet		
		dengan benar.		
2.6.3	Merancang keterampilan	Pada akhir fase ini peserta didik		
	gerak dalam olahraga	memahami dan dapat		
	olahraga atletik (Lompat	merancang simulasi		
	tinggi)	perlombaan lompat jauh dengan		
		benar.		
2.6.4	Merancang keterampilan	Pada akhir fase ini peserta didik		
	gerak dalam olahraga	dapat merancang simulasi		
	olahraga atletik (lempar	perlombaan lempar cakram		
	lembing)	dengan benar.		
2.7 Merai	ncang keterampilan gerak dala	am berbagai olahraga	9 – 12	
tradis	ional (**):		JP	

2.6.2 Merancang keterampilan gerak dalam berbagai permainan tradisional (anak-anak Indonesia)  2.7 Merancang keterampilan gerak dalam akti	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.	6 – 9	
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 lower body dan upper body mengiktui irama (ketukan) dengan atau tanpa music sebagai pembentuk gerak pemanasan, inti dan pendinginan dalam aktivitas gerak berirama dengan benar.	JP	
2.10 Merancang keterampilan gerak dalam ak	ctivitas 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,		
	handspring), senam alat (pola		
	gerak dominan, lompat guling		
	depan, dan lompat round off		
	tekuk dengan benar.		
2.11 Aktivitas Permainan dan Olahraga Air	Pada akhir fase ini peserta didik	9 – 24	
(Pilihan)	memahami dan dapat	JP	
2.11.1 Menganalisis keterampilan renang	menganalisis fakta, konsep, dan		
gaya punggung,, dada dan	prosedur keterampilan renang		
kupu-kupu menempuh jarak 25	gaya punggung, dada dan		
meter.	kupu-kupu menempuh jarak 25		
	meter dengan benar		
2.11.2 Merancang bentuk-bentuk	Merancang bentuk-bentuk		
keselamatan penyelamatan dan	keselamatan penyelamatan dan		
keselamatan di air dengan benar	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 (physicsl fittness related health) dan kebugaran jasmani terkait keterampilan (physicsl fittness related skills) secara sederhana serta penggunaan instrumen pengukurannya, untuk mendapatkan kebugaran dengan status baik. Peserta didik juga dapat menganalisis bahaya, cara penularan, dan cara pencegahan HIV/AIDS, serta menganalisis langkah-langkah melindungi diri dan orang lain dari Penyakit Menular Seksual (PMS).

Alun Trinon Domboloionen	Kata frasa Kunci/Topik	Profil Pelajar	Prakiraan	Glosarium		
	Alur Tujuan Pembelajaran	konten dan Penjelasan	Pancasila	Jam	Giosarium	

		Singkat			
	tas jasmani dan aktivitas kebugarar	untuk pemeliharaan dan			
peningkatan kesehatan			Profil Pelajar		
3.5.1	Merancang dan mempraktikan	Pada akhir fase ini peserta didik	Pancasila yang		
	program latihan kebugaran	dapat menjelaskan dan	dikembangkan		
	jasmani individu yang berkaitan	menerapkan penggunaan	dalam dalam		
	dengan keterampilan berdasarkan	teknologi terkait pengukuran	Fase ini adalah		
	prinsip FITT (Frequency, Intensity,	aktifitas fisik melalui	Dimensi		
	Time, Type)	pedometer/ pacer health dalam	Mandiri dan		
		menghadapi perubahan global	Gotong		
		untuk manajemen gaya hidup	Royong.		Pacer Health/
		aktif dan sehat.			Pedometer: alat
3.5.2	Merancang dan mempraktikkan	Pada akhir fase ini peserta didik			olahraga dengan
	aktivitas jasmani untuk	dapat merancang dan			beberapa fungsi
	pemeliharaan dan peningkatan	mempraktikan aktivitas jasmani		6 - 24 JP	sekaligus sebagai
	kesehatan:	untuk pemeliharaan dan			sebagai alat penghitung
	5) Jalan santai.	peningkatan kesehatan: Jalan			kalori, jarak, dan
	6) Jogging.	santai, jogging. bersepeda			penghitung waktu
	7) Bersepeda	senam aerobik dengan benar.			olahraga
	8) Senam aerobik.				
3.5.3	Memahami dan mampu	Pada akhir fase ini peserta didik		1	
	menerapkan manfaat jangka	dapat memahami dan mampu			
	panjang dari partisipasi dalam	menerapkan manfaat jangka			
	aktivitas fisik secara teratur.	panjang dari partisipasi dalam			
		aktivitas fisik secara teratur.			
3.5.4	Merancang dan mempraktikan	Pada akhir fase ini peserta didik		1	
	pengukuran kebugaran jasmani	dapat merancang dan			

yang terkait dengan kesehatan, mempromosikannya melalui media yang sesuai.	mempraktikan pengukuran kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehata serta mempromosi-kannya 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 Responbility (Tanggung jawab personal)					
Dimensi Mandiri (Pemahaman diri dan situasi yang dihadapi dan Regulasi diri)					
Indikator Pemahaman (	diri dan situasi yang dihadapi		GLO	OSARIUM	

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).

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 dijalaninya 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 Responsibily (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).

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.

Saling ketergantung-an 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
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).	estetis ini bisa dilihat dari seseorang gerak yaitu:
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.).	kelincahannya, keluwesannya, dan kelentikannya.

# Keterangan:

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