

**ALUR TUJUAN PEMBELAJARAN
MATA PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI, OLAHRAGA, DAN KESEHATAN
FASE C (KELAS V)**

RASIONAL				
<p>Rasional Alur Tujuan Pembelajaran adalah rangkaian tujuan yang disusun secara logis menurut urutan pembelajaran sejak awal hingga akhir suatu fase. Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan dilaksanakan dengan menggunakan berbagai pendekatan, model, strategi, metode, gaya, dan teknik sesuai dengan karakteristik tugas gerak, peserta didik, dan lingkungan belajar. Semua itu diarahkan untuk meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan seluruh ranah (keterampilan, pengetahuan, dan sikap) setiap peserta didik dengan menekankan pada kualitas kebugaran jasmani dan pembendaharaan gerak. Alur Tujuan Pembelajaran disusun berdasarkan metode pengurutan dari konten paling mudah ke konten paling sulit. Penyusunan Alur Tujuan Pembelajaran dilakukan berdasarkan pengalaman peserta didik pada fase C.</p>				
CAPAIAN PEMBELAJARAN				
<p>Pada akhir fase C ini, peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan modifikasi berbagai aktivitas pola gerak dasar dan keterampilan gerak, dilandasi dengan penerapan konsep dan prinsip gerak yang benar, menerapkan konsep dan prinsip dalam praktik aktivitas jasmani dan kebugaran untuk kesehatan, menunjukkan perilaku tanggung jawab personal dan sosial dalam jangka waktu tertentu secara konsisten, serta membandingkan keuntungan nilai-nilai aktivitas jasmani.</p>				
ELEMEN KETERAMPILAN GERAK				
<p>Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan modifikasi berbagai aktivitas pola gerak dasar dan keterampilan gerak, aktivitas senam, aktivitas gerak berirama, dan aktivitas olahraga air (kondisional)..</p>				
SUB ELEMEN KETERAMPILAN GERAK				
<p>Mempraktikkan variasi perpaduan pola gerak dasar lokomotor, non- lokomotor, dan manipulatif sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha, dan keterhubungan dalam berbagai bentuk permainan sederhana dan atau tradisional.</p>				
Alur Tujuan Pembelajaran	Kata frasa Kunci/Topik konten dan Penjelasan Singkat	Profil Pelajar Pancasila	Prakiraan Jam	Glosarium

1. Aktivitas Pengembangan Pola Gerak Dasar		Profil Pelajar Pancasila yang dikembangkan dalam dalam Fase ini adalah dimensi Mandiri dan Gotong Royong.	8 – 12 JP	<ul style="list-style-type: none"> • Profil Pelajar Pancasila: Tujuan besar (atau bahkan misi) yang ingin diwujudkan melalui sistem pendidikan. Profil lulusan, dalam konteks ini adalah Profil Pelajar Pancasila, merupakan jawaban dari pertanyaan penting: “Karakter serta kemampuan esensial apa yang perlu dipelajari dan dikembangkan terus-menerus oleh setiap individu warga negara Indonesia, sejak pendidikan anak usia dini hingga mereka menamatkan sekolah menengah atas?”
1.1 Mempraktikkan kombinasi gerak dasar lokomotor, non- lokomotor, dan manipulatif dalam berbagai permainan invasi.	Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dalam berbagai permainan invasi diantaranya: <ol style="list-style-type: none"> 1) Permainan sepak bola: menendang, menghentikan, dan menggiring bola dengan benar. 2) Permainan bola tangan: melempar, menangkap, dan menggiring dengan benar. 			
1.2 Mempraktikkan kombinasi gerak dasar lokomotor, non- lokomotor, dan manipulatif dalam berbagai permainan net.	Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan kombinasi gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dalam berbagai permainan net diantaranya: <ol style="list-style-type: none"> 1) Permainan bola voli: <i>passing</i>, servis, dengan benar. 2) Permainan bulu tangkis: memegang raket, posisi berdiri, gerakan kaki, servis panjang, servis pendek, dengan benar. 3) Permainan tenis meja: memegang bet, posisi berdiri, gerakan kaki, servis <i>forehand</i>, pukulan <i>forehand</i>, dengan benar. 		8 – 12 JP	

<p>1.3 Mempraktikkan kombinasi gerak dasar lokomotor, non- lokomotor, dan manipulatif dalam berbagai permainan lapangan.</p>	<p>Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan kombinasi gerak dasar lokomotor, non- lokomotor, dan manipulatif dalam berbagai permainan lapangan diantaranya:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Permainan kasti: mengoper bola, menangkap, memukul bola, berlari ke tiang hinggap, dan mematikan lawan dengan benar. 2) Permainan rounders: mengoper bola, menangkap, memukul bola, berlari ke tiang hinggap, dan mematikan lawan dengan benar. 3) Permainan bola bakar: mengoper bola, menangkap, memukul bola, berlari ke tiang hinggap, dan mematikan lawan dengan benar. 		<p>8 – 12 JP</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Keterampilan gerak: Gerakan-gerakan dasar dalam olahraga yang dilakukan dengan satu teknik, kemudian gerakan yang dilakukan secara efektif dan efisien untuk dapat menghasilkan hasil yang maksimal. Untuk menjadi seorang olahragawan diperlukan keterampilan gerak yang baik agar dapat mencapai prestasi.
<p>1.4 Mempraktikkan kombinasi gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dalam berbagai beladiri.</p>	<p>Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan kombinasi gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dalam berbagai beladiri diantaranya:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Pencak silat: kuda-kuda, pola langkah, pukulan, tendangan, tangkisan, dengan benar. 2) Karate: kuda-kuda, pukulan, tendangan, dan tangkisan dengan benar. 3) Taekwondo: kuda-kuda, pukulan, tendangan, dan tangkisan dengan benar. 		<p>8 – 12 JP</p>	

<p>1.5 Mempraktikkan kombinasi gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dalam berbagai olahraga atletik.</p>	<p>Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan kombinasi gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dalam berbagai olahraga atletik diantaranya:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Jalan cepat: <i>start</i>, gerakan jalan cepat, dan memasuki garis <i>finis</i> dengan benar. 2) Lari sambung/estafet: <i>start</i>, gerakan lari sambung/estafet, dan memasuki garis <i>finis</i> dengan benar. 3) Lompat tinggi: awalan/ ancang, tumpuan/ tolakan, saat melayang di udara, dan mendarat dengan benar. 4) Lempar lembing: awalan melempar lembing, dan menjaga keseimbangan dengan benar. 		<p>8 – 12 JP</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Permainan Invasi/ Serangan (<i>Invasion Games</i>) adalah Permainan tim dimana skor diperoleh jika pemain secara beregu mampu memanipulasi bola atau proyektil sejenis untuk dimasukkan ke gawang lawan atau ke daerah tertentu lebih banyak dari lawan dan mampu mempertahankan daerah gawangnya atau lapangannya dari kemasukan oleh lawan.
---	--	--	-----------------------------	---

<p>1.6 Mempraktikkan kombinasi gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dalam berbagai olahraga tradisional anak Indonesia.</p>	<p>Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan kombinasi gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dalam berbagai olahraga tradisional anak Indonesia diantaranya: permainan gobak sodor, engklek, lari tempurung, Lenggang rotan/Hulahop dan lain-lain dengan benar.</p>		<p>8 – 12 JP</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Permainan Net (<i>Net/Wall Games</i>): Permainan tim atau individu dimana skor didapat apabila mampu memberikan bola atau proyektil sejenis jatuh pada lapangan lawan agar tidak bisa dikembalikan dengan jalan melewatkan bola melalui net dengan tinggi tertentu. Permainan ini mensyaratkan untuk memanupulasi bola atau proyektil sejenis untuk ditempatkan pada lapangan kosong lawan yang menggunakan kekuatan dan akurasi yang baik disamping harus mampu menjaga lapangannya sendiri dari datangnya bola dari lawan.
--	---	--	-----------------------------	--

				<ul style="list-style-type: none">• Permainan Lapangan (<i>Striking/Fielding Games</i>): Permainan tim yang cara mendapatkan skornya dengan cara memukul sebuah bola atau proyektil sejenis untuk ditempatkan pada tempat tertentu atau agar tidak tertangkap oleh pemain jaga, sehingga si pemukul dapat berlari menuju pada daerah aman atau bahkan mampu melewati keliling ke beberapa daerah aman dan kembali ke tempat semula. Permainan ini mensyaratkan kemampuan kecepatan reaksi memukul bola yang bergerak dari pelembar untuk dipukul dalam.
--	--	--	--	---

<p>2. Aktivitas Gerak Berirama</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mempraktikkan rangkaian gerak dasar langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) tanpa/ dengan musik dalam aktivitas gerak berirama. 	<ul style="list-style-type: none"> • Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan rangkaian langkah dasar, gerak dan ayunan lengan dan tangan, pelurusan sendi, dan irama gerak dengan benar. • Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan rangkaian langkah dasar, gerak dan ayunan lengan dan tangan, pelurusan sendi, dan irama gerak mengarah pada tarian daerah dengan benar. • Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan rangkaian langkah dasar, gerak dan ayunan lengan dan tangan, pelurusan sendi, dan irama gerak mengarah pada lompat tali dengan benar. 		<p>4 – 8 JP</p>	
---	---	--	----------------------------	--

<p>3. Aktivitas Senam</p> <ul style="list-style-type: none"> Mempraktikkan rangkaian gerak dominan (bertumpu, bergantung, keseimbangan, berpindah/lokomotor, tolakan, putaran, ayunan, melayang, dan mendarat) untuk membentuk keterampilan dasar senam menggunakan alat. 	<ul style="list-style-type: none"> Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan rangkaian berbagai gerak dominan senam lantai tanpa menggunakan alat diantaranya: peregangan statis, peregangan statis, kelentukan (fleksibilitas), otot leher, sendi bahu, kelentukan otot pinggang, sendi pinggul, sendi lutut, kombinasi gerakan sendi pingul, pinggang dan lutut dengan benar. Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan rangkaian berbagai gerak dominan senam lantai dengan dua gerakan menggunakan alat diantaranya: guling depan, guling belakang dan gerakan meroda (<i>radschlag</i>) dengan benar. 		<p>4 – 8 JP</p>	
<p>4. Aktivitas Permainan dan Olahraga Air (Pilihan)</p> <ul style="list-style-type: none"> Mempraktikkan salah satu gaya renang dengan koordinasi yang baik pada jarak tertentu dalam aktivitas pilihan permainan dan olahraga air. 	<p>Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan gerak dasar pengenalan air, gerakan meluncur, gerakan kaki, gerakan lengan, gerakan mengambil napas, dan koordinasi gerakan renang gaya bebas menempuh jarak 15 meter dengan benar.</p>		<p>8 – 24 JP</p>	

ELEMEN PENGETAHUAN GERAK

Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam memahami modifikasi berbagai aktivitas pola gerak dasar dan keterampilan gerak, aktivitas senam, aktivitas gerak berirama, dan aktivitas olahraga air (kondisional).

SUB ELEMEN PENGETAHUAN GERAK

Memahami variasi perpaduan pola gerak dasar lokomotor, non- lokomotor, dan manipulatif sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha, dan keterhubungan dalam berbagai bentuk permainan sederhana dan atau tradisional.

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

<p>1. Aktivitas Pengembangan Gerak Dasar</p>		<p>Profil Pelajar Pancasila yang dikembangkan dalam dalam Fase ini adalah dimensi Mandiri dan Gotong Royong.</p>	<p>8 – 12 JP</p>	
<p>1.1 Memahami kombinasi gerak dasar lokomotor, non- lokomotor, dan manipulatif dalam berbagai permainan invasi.</p>	<p>Pada akhir fase ini peserta didik dapat memahami kombinasi gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dalam berbagai permainan invasi diantaranya:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Permainan sepak bola: menendang/ mengoper, menghentikan, dan menggiring bola dengan benar. 2) Permainan bola tangan: melempar/ mengoper, menangkap, dan menggiring dengan benar. 			<ul style="list-style-type: none"> ● Gerakan lokomotor adalah setiap gerakan yang dilakukan menyebabkan perpindahan tempat. Contohnya adalah berjalan, berlari serta melompat. ● Gerakan non lokomotor adalah setiap gerakan yang dilakukan tidak menyebabkan perpindahan tempat. Gerakan non lokomotor dilakukan dengan menggerakkan anggota tubuh tertentu, seperti kepala, leher dan tangan. ● Gerakan manipulatif adalah kemampuan menggunakan serta memindahkan benda. Gerakan manipulatif dilakukan dengan menggunakan tangan dan kaki.

<p>1.2 Memahami kombinasi gerak dasar lokomotor, non- lokomotor, dan manipulatif dalam berbagai permainan net.</p>	<p>Pada akhir fase ini peserta didik dapat memahami kombnasi gerak dasar lokomotor, non- lokomotor, dan manipulatif dalam berbagai permainan net diantaranya:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Permainan bola voli: <i>passing</i>, servis dengan benar. 2) Permainan bulu tangkis: memegang raket, posisi berdiri/<i>stance</i>, gerakan kaki/<i>footwork</i>, servis panjang, servis pendek, pukulan <i>forehand</i> dengan benar. 3) Permainan tenis meja: memegang bet, posisi berdiri/<i>stance</i>, gerakan kaki/<i>footwork</i>, servis <i>forehand</i>, servis <i>backhand</i>, pukulan <i>forehand</i>, dengan benar. 		<p>8 – 12 JP</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Atletik adalah cabang olahraga berupa aktivitas fisik (jasmani) yang dinamis dan harmonis, termasuk di antaranya lari, lompat, jalan, dan lempar. Atletik merupakan salah satu unsur dari pendidikan jasmani dan kesehatan, sebagai suatu komponen pendidikan yang mengutamakan aktivitas jasmani serta pembinaan hidup sehat dan pengembangan jasmani
--	--	--	-----------------------------	--

<p>1.3 Memahami kombinasi gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dalam berbagai permainan lapangan.</p>	<p>Pada akhir fase ini peserta didik dapat memahami kombinasi gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dalam berbagai permainan lapangan diantaranya:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Permainan kasti: mengoper bola, menangkap, memukul bola, berlari ke tiang hinggap, dan mematikan lawan dengan benar. 2) Permainan rounders: mengoper bola, menangkap, memukul bola, berlari ke tiang hinggap, dan mematikan lawan dengan benar. 3) Permainan bola bakar: mengoper bola, menangkap, memukul bola, berlari ke tiang hinggap, dan mematikan lawan dengan benar. 		<p>8 – 12 JP</p>	
<p>1.4 Memahami kombinasi gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dalam berbagai beladiri.</p>	<p>Pada akhir fase ini peserta didik dapat memahami kombinasi gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dalam berbagai beladiri diantaranya:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Pencak silat: kuda-kuda, pola langkah, pukulan, tendangan, tangkisan, elakan, dan hindaran dengan benar. 2) Karate: kuda-kuda, pukulan, tendangan, dan tangkisan dengan benar. 3) Taekwondo: kuda-kuda, pukulan, tendangan, dan tangkisan dengan benar. 		<p>8 – 12 JP</p>	

<p>1.5 Memahami kombinasi gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dalam berbagai olahraga atletik.</p>	<p>Pada akhir fase ini peserta didik dapat memahami kombinasi gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dalam berbagai olahraga atletik diantaranya:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Jalan cepat: <i>start</i>, gerakan jalan cepat, dan memasuki garis <i>finis</i> dengan benar. 2) Lari sambung/estafet: <i>start</i>, gerakan lari sambung/estafet, dan memasuki garis <i>finis</i> dengan benar. 3) Lompat tinggi: awalan/ancang, tumpuan/ tolakan, saat melayang di udara, dan mendarat dengan benar. 4) Lempar lembing: memegang lembing, awalan melempar lembing, melempar lembing, melepaskan lembing, dan menjaga keseimbangan dengan benar. 		<p>8 – 12 JP</p>	
<p>1.6 Memahami kombinasi gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dalam berbagai olahraga tradisional anak Indonesia.</p>	<p>Pada akhir fase ini peserta didik dapat memahami kombinasi gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dalam berbagai olahraga tradisional anak Indonesia diantaranya: permainan gobak sodor atau galah asin, engklek, lari tempurung, Lenggang rotan/Hulahop dan lain-lain dengan benar.</p>		<p>8 – 12 JP</p>	

<p>2. Aktivitas Gerak Berirama</p> <ul style="list-style-type: none"> • Memahami rangkayan gerak dasar langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) tanpa/ dengan musik dalam aktivitas gerak berirama. 	<ul style="list-style-type: none"> • Pada akhir fase ini peserta didik dapat memahami rangkayan gerak dan ayunan lengan dan tangan, pelurusan sendi, dan irama gerak dengan benar. • Pada akhir fase ini peserta didik dapat memahami dan mengerti kombinasi langkah dasar, gerak dan ayunan lengan dan tangan, pelurusan sendi, dan irama gerak mengarah pada tarian daerah dengan benar. • Pada akhir fase ini peserta didik dapat memahami dan mengerti kombinasi langkah dasar, gerak dan ayunan lengan dan tangan, pelurusan sendi, dan irama gerak mengarah pada lompat tali dengan benar. 		<p>4 – 8 JP</p>	
--	---	--	----------------------------	--

<p>3. Aktivitas Senam</p> <ul style="list-style-type: none"> Memahami rangkayan gerak dominan (bertumpu, bergantung, keseimbangan, berpindah/ lokomotor, tolakan, putaran, ayunan, melayang, dan mendarat) untuk membentuk keterampilan dasar senam menggunakan alat. 	<ul style="list-style-type: none"> Pada akhir fase ini peserta didik dapat memahami rangkayan gerak dominan senam lantai tanpa menggunakan alat diantaranya: peregangan statis, peregangan statis, kelentukan (fleksibilitas), otot leher, sendi bahu, kelentukan otot pinggang, sendi pinggul, sendi lutut, kombinasi gerakan sendi pingul, pinggang dan lutut dengan benar. Pada akhir fase ini peserta didik dapat memahami dan mengerti rangkaian berbagai gerak dominan senam lantai dengan menggunakan alat diantaranya: gerakan guling depan (front roll), dan gerakan meroda (<i>radschlag</i>) dengan benar. 		<p>4 – 8 JP</p>	
<p>4. Aktivitas Permainan dan Olahraga Air (Pilihan)</p> <ul style="list-style-type: none"> Memahami salah satu gaya renang dengan koordinasi yang baik pada jarak tertentu dalam aktivitas pilihan permainan dan olahraga air. 	<p>Pada akhir fase ini peserta didik dapat memahami dan mengerti gerak dasar pengenalan air, gerakan meluncur, gerakan kaki, gerakan lengan, gerakan mengambil napas, dan koordinasi gerakan renang gaya bebas menempuh jarak 15 meter dengan benar.</p>		<p>8 – 24 JP</p>	
ELEMEN PEMANFAATAN GERAK				
<p>Pada akhir fase ini peserta didik menerapkan dan mempraktikkan prosedur pengukuran status kebugaran jasmani terkait kesehatan (<i>physical fitness related health</i>) untuk mengetahui status kebugaran pribadi. Pada fase ini, peserta didik juga memiliki pengetahuan tentang bahaya</p>				

rokok, minuman keras, serta narkotika, zat-zat aditif (NAPZA) dan obat berbahaya lainnya, serta memiliki pengetahuan dan kemampuan untuk menghindari cedera dan berbagai resiko dalam aktivitas jasmani dan olahraga.

SUB ELEMEN PEMANFAATAN GERAK

Pada akhir fase ini peserta didik mengetahui prosedur gerak dan mampu mempraktikkan latihan pengembangan kebugaran jasmani untuk kesehatan dan memiliki pengetahuan tentang bahaya rokok, minuman keras, serta narkotika, zat-zat aditif (NAPZA) dan obat berbahaya lainnya, serta memiliki pengetahuan dan kemampuan untuk menghindari cedera dan berbagai resiko dalam aktivitas jasmani dan olahraga.

Alur Tujuan Pembelajaran	Kata frasa Kunci/Topik konten dan Penjelasan Singkat	Profil Pelajar Pancasila	Prakiraan Jam	Glosarium
3.1 Aktivitas jasmani dan aktivitas kebugaran untuk pemeliharaan dan peningkatan kesehatan: <ul style="list-style-type: none"> Menerapkan dan mempraktikkan berbagai bentuk latihan kebugaran jasmani untuk menjaga daya tahan jantung (<i>cardio respiratory</i>). 	Pada akhir fase ini peserta didik dapat memahami dan mampu mempraktikkan berbagai bentuk latihan kebugaran jasmani untuk menjaga daya tahan jantung (<i>cardio respiratory</i>).	Profil Pelajar Pancasila yang dikembangkan dalam dalam Fase ini adalah dimensi Mandiri dan Gotong Royong.	4 JP	Pemanfaatan gerak adalah hasil yang diperoleh dari aktivitas fisik dan aktivitas kebugaran secara menyeluruh (<i>total fitness</i>) yang memungkinkan seseorang mampu untuk menjalankan kehidupan yang produktif dan dapat menyesuaikan diri pada tiap pembebanan fisik yang wajar.
3.2 Pola perilaku hidup sehat <ul style="list-style-type: none"> Memahami dan mampu menghindari dari bahaya merokok, minuman keras, dan narkotika, zat-zat aditif (NAPZA) dan obat berbahaya lainnya terhadap kesehatan tubuh. 	Pada akhir fase ini peserta didik dapat memahami dan mampu menghindari dari bahaya merokok, minuman keras, dan narkotika, zat-zat aditif (NAPZA) dan obat berbahaya lainnya terhadap kesehatan tubuh.		4 JP	

ELEMEN PENGEMBANGAN KARAKTER

Pada akhir fase ini peserta didik terlibat aktif secara penuh dalam proses pembelajaran yang didasari kesadaran dan tanggung jawab personal, bertanggung jawab atas penggunaan alat dan fasilitas pembelajaran, dan menghargai orang lain.

DIMENSI MANDIRI

ELEMEN PEMAHAMAN DIRI DAN SITUASI YANG DIHADAPI

Indikator Alur Perkembangan Fase C di Akhir Fase C (Jenjang SD/MI, Usia 10 - 12 tahun), Pelajar.

SUB ELEMEN	INDIKATOR ELEMEN PENGEMBANGAN KARAKTER	GLOSARIUM
Mengenali kualitas dan minat diri serta tantangan yang dihadapi	Menggambarkan pengaruh kualitas dirinya terhadap pelaksanaan dan hasil belajar; serta mengidentifikasi kemampuan yang ingin dikembangkan dengan mempertimbangkan tantangan yang dihadapinya dan umpan balik dari orang dewasa.	Pengembangan karakter merupakan unsur pokok dalam diri manusia yang dengannya membentuk karakter psikologi seseorang dan membuatnya berperilaku sesuai dengan dirinya dan nilai-nilai yang yang cocok dengan dirinya dalam kondisi yang berbeda-beda.
Mengembangkan refleksi diri	Melakukan refleksi untuk mengidentifikasi faktor-faktor di dalam maupun di luar dirinya yang dapat mendukung/menghambatnya dalam belajar dan mengembangkan diri; serta mengidentifikasi cara-cara untuk mengatasi kekurangannya.	
ELEMEN REGULASI DIRI		
Regulasi emosi	Memahami perbedaan emosi yang dirasakan dan dampaknya terhadap proses belajar dan interaksinya dengan orang lain; serta mencoba cara-cara yang sesuai untuk mengelola emosi agar dapat menunjang aktivitas belajar dan interaksinya dengan orang lain.	
Penetapan tujuan dan rencana strategis pengembangan diri	Menilai faktor-faktor (kekuatan dan kelemahan) yang ada pada dirinya dalam upaya mencapai tujuan belajar dan pengembangan dirinya dan mencoba berbagai strategi untuk mencapainya.	
DIMENSI GOTONG ROYONG		
ELEMEN KOLABORASI		
Kerja sama	Menunjukkan ekspektasi (harapan) positif kepada orang lain dalam rangka mencapai tujuan kelompok dilingkungan sekitar (sekolah dan rumah).	
Komunikasi untuk mencapai tujuan bersama	Memahami informasi dari berbagai sumber dan menyampaikan pesan menggunakan berbagai simbol dan media secara efektif kepada orang lain untuk mencapai tujuan bersama.	

Saling ketergantungan positif	Menyadari bahwa meskipun setiap orang memiliki otonominya masing-masing, setiap orang membutuhkan orang lain dalam memenuhi kebutuhannya.	
Koordinasi sosial	Menyelaraskan tindakannya sesuai dengan perannya dan mempertimbangkan peran orang lain untuk mencapai tujuan bersama.	
ELEMEN KEPEDULIAN		
Tanggap terhadap lingkungan sosial	Tanggap terhadap lingkungan sosial sesuai dengan tuntutan peran sosialnya dan menjaga keselarasan dalam berelasi dengan orang lain.	
Persepsi sosial	Menerapkan pengetahuan mengenai berbagai reaksi orang lain dan penyebabnya dalam konteks keluarga, sekolah, serta pertemanan dengan sebaya.	
ELEMEN BERBAGI		
	Memberi dan menerima hal yang dianggap penting dan berharga kepada/dari orang-orang dilingkungan luas/masyarakat baik yang dikenal maupun tidak dikenal.	

ELEMEN NILAI-NILAI GERAK

Pada akhir fase ini peserta didik dapat membandingkan perbedaan pengaruh berbagai aktivitas jasmani yang digunakan untuk memelihara dan meningkatkan kebugaran jasmani untuk kesehatan serta menumbuhkembangkan unsur kegembiraan, tantangan, percaya diri, serta dapat mengekspresikan diri dalam situasi berolahraga termasuk menerima kemenangan atau kekalahan secara wajar.

SUB ELEMEN	INDIKATOR ELEMEN NILAI-NILAI GERAK	GLOSARIUM
-------------------	---	------------------

Menjelaskan hubungan antara kesehatan dan aktivitas fisik.	Membandingkan besarnya keuntungan berbagai aktivitas fisik yang dapat digunakan untuk menjaga kesehatan.	Nilai gerak merupakan keindahan yang ditampilkan seorang dalam gerak berolahraga, nilai estetis ini bisa dilihat dari seseorang gerak yaitu: kelincahannya, keluwesannya, dan kelentikannya.
Menjelaskan bahwa tantangan dan keragaman akan muncul dari adanya aktivitas baru.	Mengukur kemampuan diri terkait dengan kesenangan dan tantangan yang harus dihadapi.	
Memberikan alasan terhadap aktivitas jasmani untuk ekspresi diri dan interaksi sosial.	Menganalisis bentuk bentuk aktivitas jasmani yang dapat dijadikan sebagai media untuk ekspresi diri dan interaksi sosial.	

**ALUR TUJUAN PEMBELAJARAN
MATA PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI, OLAHRAGA, DAN KESEHATAN
FASE C (KELAS VI)**

RASIONAL

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

dari konten paling mudah ke konten paling sulit. Penyusunan Alur Tujuan Pembelajaran dilakukan berdasarkan pengalaman peserta didik pada fase C.

CAPAIAN PEMBELAJARAN

Pada akhir fase C ini, peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan modifikasi berbagai aktivitas pola gerak dasar dan keterampilan gerak, dilandasi dengan penerapan konsep dan prinsip gerak yang benar, menerapkan konsep dan prinsip dalam praktik aktivitas jasmani dan kebugaran untuk kesehatan, menunjukkan perilaku tanggung jawab personal dan sosial dalam jangka waktu tertentu secara konsisten, serta membandingkan keuntungan nilai-nilai aktivitas jasmani.

ELEMEN KETERAMPILAN GERAK

Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan modifikasi berbagai aktivitas pola gerak dasar dan keterampilan gerak, aktivitas senam, aktivitas gerak berirama, dan aktivitas olahraga air (kondisional)..

SUB ELEMEN KETERAMPILAN GERAK

Mempraktikkan variasi perpaduan pola gerak dasar lokomotor, non- lokomotor, dan manipulatif sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha, dan keterhubungan dalam berbagai bentuk permainan sederhana dan atau tradisional.

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

<p>5. Aktivitas Pengembangan Pola Gerak Dasar</p>		<p>Profil Pelajar Pancasila yang dikembangkan dalam dalam Fase ini adalah dimensi Mandiri dan Gotong Royong.</p>	<p>8 – 12 JP</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Profil Pelajar Pancasila: Tujuan besar (atau bahkan misi) yang ingin diwujudkan melalui sistem pendidikan. Profil lulusan, dalam konteks ini adalah Profil Pelajar Pancasila, merupakan jawaban dari pertanyaan penting: “Karakter serta kemampuan esensial apa yang perlu dipelajari dan dikembangkan terus-menerus oleh setiap individu warga negara Indonesia, sejak pendidikan anak usia dini hingga mereka menamatkan sekolah menengah atas?”
<p>1.1 Mempraktikkan berbagai perpaduan poal gerak dasar lokomotor, non- lokomotor, dan manipulatif dalam berbagai permainan invasi.</p>	<p>Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan berbagai perpaduan variasi dan kombinas gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dalam berbagai permainan invasi diantaranya:</p> <p>3) Permainan sepak bola: menendang, mengoper, menghentikan, dan menggiring bola dengan benar.</p> <p>4) Permainan bola tangan: melempar/ mengoper,dengan benar.</p>			

<p>1.2 Mempraktikkan berbagai variasi dan kombinasi gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dalam berbagai permainan net.</p>	<p>Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan berbagai variasi dan kombinasi gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dalam berbagai permainan net diantaranya:</p> <p>4) Permainan bola voli: kombinasi <i>passing</i>, servis dengan benar.</p> <p>5) Permainan bulu tangkis: memegang raket, posisi berdiri/<i>stance</i>, gerakan kaki, servis panjang, servis pendek, pukulan <i>forehand</i>, dan dengan benar.</p> <p>6) Permainan tenis meja: memegang bet, posisi berdiri/<i>stance</i>, gerakan kaki/<i>footwork</i>, servis <i>forehand</i>, dan dengan benar.</p>		<p>8 – 12 JP</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Keterampilan gerak: Gerakan-gerakan dasar dalam olahraga yang dilakukan dengan satu teknik, kemudian gerakan yang dilakukan secara efektif dan efisien untuk dapat menghasilkan hasil yang maksimal. Untuk menjadi seorang olahragawan diperlukan keterampilan gerak yang baik agar dapat mencapai prestasi.
---	---	--	-----------------------------	--

<p>1.3 Mempraktikkan berbagai variasi dan kombinasi gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dalam berbagai permainan lapangan.</p>	<p>Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan berbagai variasi dan kombinasi gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dalam berbagai permainan lapangan diantaranya:</p> <p>4) Permainan kasti: melempar bola, menangkap, memukul bola, berlari ke tiang hinggap, dan mematikan lawan dengan benar.</p> <p>5) Permainan rounders: melempar bola, menangkap, memukul bola, berlari ke tiang hinggap, dan mematikan lawan dengan benar.</p> <p>6) Permainan bola bakar: melempar bola, menangkap, memukul bola, berlari ke tiang hinggap, dan mematikan lawan dengan benar.</p>		<p>8 – 12 JP</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Permainan Invasi/ Serangan (<i>Invasion Games</i>) adalah Permainan tim dimana skor diperoleh jika pemain secara beregu mampu memanipulasi bola atau proyektil sejenis untuk dimasukkan ke gawang lawan atau ke daerah tertentu lebih banyak dari lawan dan mampu mempertahankan daerah gawangnya atau lapangannya dari kemasukan oleh lawan.
--	---	--	-----------------------------	---

<p>1.4 Mempraktikkan berbagai variasi dan kombinasi gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dalam berbagai beladiri.</p>	<p>Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan berbagai variasi dan kombinasi gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dalam berbagai beladiri diantaranya:</p> <ol style="list-style-type: none"> 4) Pencak silat: kuda-kuda, pola langkah, pukulan, tendangan, elakan, dan hindaran dengan benar. 5) Karate: kuda-kuda, pukulan, tendangan, dan tangkisan dengan benar. 6) Taekwondo: kuda-kuda, pukulan, tendangan, dan tangkisan dengan benar. 		<p>8 – 12 JP</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Permainan Net (<i>Net/Wall Games</i>): Permainan tim atau individu dimana skor didapat apabila mampu memberikan bola atau proyektil sejenis jatuh pada lapangan lawan agar tidak bisa dikembalikan dengan jalan melewatkan bola melalui net dengan tinggi tertentu. Permainan ini mensyaratkan untuk memanipulasi bola atau proyektil sejenis untuk ditempatkan pada lapangan kosong lawan yang menggunakan kekuatan dan akurasi yang baik disamping harus mampu menjaga lapangannya sendiri dari datangnya bola dari lawan.
--	--	--	-----------------------------	--

<p>1.5 Mempraktikkan berbagai variasi dan kombinasi gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dalam berbagai olahraga atletik.</p>	<p>Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan berbagai variasi dan kombinasi gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dalam berbagai olahraga atletik diantaranya:</p> <p>5) Jalan cepat: <i>start</i>, gerakan jalan cepat, dan memasuki garis <i>finis</i> dengan benar.</p> <p>6) Lari sambung: <i>start</i>, dan memasuki garis <i>finis</i> dengan benar.</p> <p>7) Lompat tinggi: awalan, tumpuan, tolakan, saat melayang di udara, dan mendarat dengan benar.</p> <p>8) Lempar lembing: awalan melempar lembing, dan menjaga keseimbangan dengan benar.</p>		<p>8 – 12 JP</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Permainan Lapangan (<i>Striking/Fielding Games</i>): Permainan tim yang cara mendapatkan skornya dengan cara memukul sebuah bola atau proyektil sejenis untuk ditempatkan pada tempat tertentu atau agar tidak tertangkap oleh pemain jaga, sehingga si pemukul dapat berlari menuju pada daerah aman atau bahkan mampu melewati keliling ke beberapa daerah aman dan kembali ke tempat semula. Permainan ini mensyaratkan kemampuan kecepatan reaksi memukul bola yang bergerak dari pelempar untuk dipukul dalam.
--	--	--	-----------------------------	---

<p>1.6 Mempraktikkan berbagai variasi dan kombinasi gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dalam berbagai olahraga tradisional anak Indonesia.</p>	<p>Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan berbagai variasi dan kombinasi gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dalam berbagai olahraga tradisional anak Indonesia diantaranya: permainan gobak sodor atau galah asin, engklek, lari tempurung, Lenggang rotan/Hulahop dan lain-lain dengan benar.</p>		<p>8 – 12 JP</p>	
---	--	--	-----------------------------	--

<p>6. Aktivitas Gerak Berirama</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mempraktikkan rangkaian gerak dasar langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) tanpa/ dengan musik dalam aktivitas gerak berirama. 	<ul style="list-style-type: none"> • Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan rangkaian langkah dasar, gerak dan ayunan lengan dan tangan, pelurusan sendi, dan irama gerak dengan benar. • Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan rangkaian langkah dasar, gerak dan ayunan lengan dan tangan, pelurusan sendi, dan irama gerak mengarah pada tarian daerah dengan benar. • Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan rangkaian langkah dasar, gerak, ayunan lengan dan tangan, pelurusan sendi, dan irama gerak mengarah pada lompat tali dengan benar. 		<p>4 – 8 JP</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Senam irama atau disebut juga senam ritmik adalah senam dengan gerakan yang mengikuti irama yang berupa tepukan tangan, ketukan, nyanyian musik dan lain sebagainya. Senam irama dilakukan secara perorangan atau kelompok untuk memperlihatkan koreografi yang kental dengan akrobatik dengan atau tanpa alat bantu senam yang berupa bola, pita, tali, gada, dan simpai.^[1] Senam irama atau senam ritmik merupakan salah satu alternatif metode yang digunakan untuk meningkatkan konsentrasi anak melalui gerakan-gerakan tubuh.
---	--	--	----------------------------	---

<p>7. Aktivitas Senam</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mempraktikkan rangkaian gerak dominan (bertumpu, bergantung, keseimbangan, berpindah/lokomotor, tolakan, putaran, ayunan, melayang, dan mendarat) untuk membentuk keterampilan dasar senam menggunakan alat. 	<ul style="list-style-type: none"> • Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan berbagai rangkaian gerak dominan senam lantai tanpa menggunakan alat diantaranya: peregangan statis, kelentukan otot leher, sendi bahu, kelentukan otot pinggang, sendi lutut, kombinasi gerakan sendi pingul, pinggang dan lutut dengan benar. • Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan empat atau lebih rangkaian berbagai gerak dominan senam lantai dengan menggunakan alat diantaranya: gerakan berdiri dengan kepala gerakan guling depan, (front roll), gerakan guling belakang (back bolster) dan gerakan meroda (<i>radschlag</i>) dengan benar. 		<p>4 – 8 JP</p>	
---	---	--	----------------------------	--

<p>8. Aktivitas Permainan dan Olahraga Air (Pilihan)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mempraktikkan salah satu gaya renang dengan koordinasi yang baik pada jarak tertentu dalam aktivitas pilihan permainan dan olahraga air. 	<p>Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan gerak dasar pengenalan air, gerakan meluncur, gerakan kaki, gerakan lengan, gerakan mengambil napas, dan koordinasi gerakan renang gaya bebas menempuh jarak 15 meter dengan benar.</p>		<p>8 – 24 JP</p>	
--	--	--	-----------------------------	--

ELEMEN PENGETAHUAN GERAK

Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam memahami modifikasi berbagai aktivitas pola gerak dasar dan keterampilan gerak, aktivitas senam, aktivitas gerak berirama, dan aktivitas olahraga air (kondisional).

SUB ELEMEN PENGETAHUAN GERAK

Memahami variasi perpaduan pola gerak dasar lokomotor, non- lokomotor, dan manipulatif sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha, dan keterhubungan dalam berbagai bentuk permainan sederhana dan atau tradisional.

<p style="text-align: center;">Alur Tujuan Pembelajaran</p>	<p style="text-align: center;">Kata frasa Kunci/Topik konten dan Penjelasan Singkat</p>	<p style="text-align: center;">Profil Pelajar Pancasila</p>	<p style="text-align: center;">Prakiraan Jam</p>	<p style="text-align: center;">Glosarium</p>
<p>5. Aktivitas Pengembangan Gerak Dasar</p>		<p>Profil Pelajar Pancasila yang dikembangkan dalam dalam Fase ini adalah dimensi Mandiri dan Gotong Royong.</p>	<p>8 – 12 JP</p>	

<p>1.1 Memahami berbagai variasi dan kombinasi gerak dasar lokomotor, non- lokomotor, dan manipulatif dalam berbagai permainan invasi.</p>	<p>Pada akhir fase ini peserta didik dapat memahami dan mengerti berbagai variasi dan kombinasi gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dalam berbagai permainan invasi diantaranya:</p> <p>3) Permainan sepak bola: menendang, menghentikan, dan menggiring bola dengan benar.</p> <p>4) Permainan bola tangan: melempar, menangkap, dan menggiring dengan benar.</p>			
<p>1.2 Memahami berbagai variasi dan kombinasi gerak dasar lokomotor, non- lokomotor, dan manipulatif dalam berbagai permainan net.</p>	<p>Pada akhir fase ini peserta didik dapat memahami dan mengerti berbagai variasi dan kombinasi gerak dasar lokomotor, non- lokomotor, dan manipulatif dalam berbagai permainan net diantaranya:</p> <p>4) Permainan bola voli: <i>passing</i>, servis dengan benar.</p> <p>5) Permainan bulu tangkis: memegang raket, posisi berdiri, gerakan kaki, servis, ,dengan benar.</p> <p>6) Permainan tenis meja: memegang bet, posisi berdiri, gerakan kaki, servis,dengan benar.</p>		<p>8 – 12 JP</p>	

<p>1.3 Memahami berbagai variasi dan kombinasi gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dalam berbagai permainan lapangan.</p>	<p>Pada akhir fase ini peserta didik dapat memahami dan mengerti berbagai variasi dan kombinasi gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dalam berbagai permainan lapangan diantaranya:</p> <ol style="list-style-type: none"> 4) Permainan kasti: melempar bola, menangkap, memukul bola, berlari ke tiang hinggap, dan mematikan lawan dengan benar. 5) Permainan rounders: melempar bola, menangkap, memukul bola, berlari ke tiang hinggap, dan mematikan lawan dengan benar. 6) Permainan bola bakar: melempar bola, menangkap, memukul bola, berlari ke tiang hinggap, dan mematikan lawan dengan benar. 		<p>8 – 12 JP</p>	
<p>1.4 Memahami berbagai variasi dan kombinasi gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dalam berbagai beladiri.</p>	<p>Pada akhir fase ini peserta didik dapat memahami dan mengerti berbagai variasi dan kombinasi gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dalam berbagai beladiri diantaranya:</p> <ol style="list-style-type: none"> 4) Pencak silat: kuda-kuda, pola langkah, pukulan, tendangan, tangkisan, dengan benar. 5) Karate: kuda-kuda, pukulan, tendangan, dan tangkisan dengan benar. 6) Taekwondo: kuda-kuda, pukulan, tendangan, dan tangkisan dengan benar. 		<p>8 – 12 JP</p>	

<p>1.5 Memahami berbagai variasi dan kombinasi gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dalam berbagai olahraga atletik.</p>	<p>Pada akhir fase ini peserta didik dapat memahami dan mengerti berbagai variasi dan kombinasi gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dalam berbagai olahraga atletik diantaranya:</p> <ol style="list-style-type: none"> 5) Jalan cepat: <i>start</i>, gerakan jalan cepat, dan memasuki garis <i>finis</i> dengan benar. 6) Lari sambung/estafet: <i>start</i>, gerakan lari sambung/estafet, dan memasuki garis dengan benar. 7) Lompat tinggi: awalan, tolakan, saat melayang di udara, dan mendarat dengan benar. 8) Lempar lembing: awalan melempar lembing, melepaskan lembing, dan menjaga keseimbangan dengan benar. 		<p>8 – 12 JP</p>	
<p>1.6 Memahami berbagai variasi dan kombinasi gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dalam berbagai olahraga tradisional anak Indonesia.</p>	<p>Pada akhir fase ini peserta didik dapat memahami dan mengerti berbagai variasi dan kombinasi gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dalam berbagai olahraga tradisional anak Indonesia diantaranya: permainan gobak sodor, engklek, lari tempurung, Hulahop dan lain-lain dengan benar.</p>		<p>8 – 12 JP</p>	

<p>6. Aktivitas Gerak Berirama</p> <ul style="list-style-type: none"> • Memahami rangkaian gerak dasar langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) tanpa/ dengan musik dalam aktivitas gerak berirama. 	<ul style="list-style-type: none"> • Pada akhir fase ini peserta didik dapat memahami dan mengerti rangkaian langkah dasar, gerak dan ayunan lengan dan tangan, pelurusan sendi, dan irama gerak dengan benar. • Pada akhir fase ini peserta didik dapat memahami dan mengerti rangkaian langkah dasar, gerak dan ayunan lengan dan tangan, pelurusan sendi, dan irama gerak mengarah pada tarian daerah dengan benar. • Pada akhir fase ini peserta didik dapat memahami dan mengerti rangkaian langkah dasar, gerak dan ayunan lengan dan tangan, pelurusan sendi, dan irama gerak mengarah pada lompat tali dengan benar. 		<p>4 – 8 JP</p>	
--	---	--	----------------------------	--

<p>7. Aktivitas Senam</p> <ul style="list-style-type: none"> Memahami rangkaian gerak dominan (bertumpu, bergantung, keseimbangan, berpindah/ lokomotor, tolakan, putaran, ayunan, melayang, dan mendarat) untuk membentuk keterampilan dasar senam menggunakan alat. 	<ul style="list-style-type: none"> Pada akhir fase ini peserta didik dapat memahami dan mengerti rangkaian berbagai gerak dominan senam lantai tanpa menggunakan alat diantaranya: peregangan statis, kelentukan (fleksibilitas), otot leher, kelentukan otot pinggang dan sendi lutut, dengan benar. Pada akhir fase ini peserta didik dapat memahami dan mengerti rangkaian empat atau lebih gerakan gerak dominan senam lantai dengan menggunakan alat diantaranya: gerakan berdiri dengan kepala (<i>headstand</i>), gerakan berdiri dengan kepala (<i>headstand</i>), gerakan guling lenting (<i>neck kip</i>), dan gerakan meroda (<i>radschlag</i>) dengan benar. 		<p>4 – 8 JP</p>	
<p>8. Aktivitas Permainan dan Olahraga Air (Pilihan)</p> <ul style="list-style-type: none"> Memahami salah satu gaya renang dengan koordinasi yang baik pada jarak tertentu dalam aktivitas pilihan permainan dan olahraga air. 	<p>Pada akhir fase ini peserta didik dapat memahami dan mengerti gerak dasar pengenalan air, gerakan meluncur, gerakan kaki, gerakan lengan, gerakan mengambil napas, dan koordinasi gerakan renang gaya bebas menempuh jarak 15 meter dengan benar.</p>		<p>8 – 24 JP</p>	
ELEMEN PEMANFAATAN GERAK				
<p>Pada akhir fase ini peserta didik menerapkan dan mempraktikkan prosedur pengukuran status kebugaran jasmani terkait kesehatan (<i>physical fitness related health</i>) untuk mengetahui status kebugaran pribadi. Pada fase ini, peserta didik juga memiliki pengetahuan tentang bahaya</p>				

rokok, minuman keras, serta narkotika, zat-zat aditif (NAPZA) dan obat berbahaya lainnya, serta memiliki pengetahuan dan kemampuan untuk menghindari cedera dan berbagai resiko dalam aktivitas jasmani dan olahraga.

SUB ELEMEN PEMANFAATAN GERAK

Pada akhir fase ini peserta didik mengetahui prosedur gerak dan mampu mempraktikkan latihan pengembangan kebugaran jasmani untuk kesehatan dan memiliki pengetahuan tentang bahaya rokok, minuman keras, serta narkotika, zat-zat aditif (NAPZA) dan obat berbahaya lainnya, serta memiliki pengetahuan dan kemampuan untuk menghindari cedera dan berbagai resiko dalam aktivitas jasmani dan olahraga.

Alur Tujuan Pembelajaran	Kata frasa Kunci/Topik konten dan Penjelasan Singkat	Profil Pelajar Pancasila	Prakiraan Jam	Glosarium
3.1 Aktivitas jasmani dan aktivitas kebugaran untuk pemeliharaan dan peningkatan kesehatan: <ul style="list-style-type: none"> • Menerapkan dan mempraktikkan berbagai bentuk latihan kebugaran jasmani untuk menjaga daya tahan jantung (<i>cardio respiratory</i>). 	Pada akhir fase ini peserta didik dapat memahami dan mampu mempraktikkan berbagai bentuk latihan kebugaran jasmani untuk menjaga daya tahan jantung (<i>cardio respiratory</i>).	Profil Pelajar Pancasila yang dikembangkan dalam dalam Fase ini adalah dimensi Mandiri dan Gotong Royong.	4 JP	Pemanfaatan gerak adalah hasil yang diperoleh dari aktivitas fisik dan aktivitas kebugaran secara menyeluruh (<i>total fitness</i>) yang memungkinkan seseorang mampu untuk menjalankan kehidupan yang produktif dan dapat menyesuaikan diri pada tiap pembebanan fisik yang wajar.
3.2 Pola perilaku hidup sehat <ul style="list-style-type: none"> • Memahami dan mampu menghindari dari bahaya merokok, minuman keras, dan narkotika, zat-zat aditif (NAPZA) dan obat berbahaya lainnya terhadap kesehatan tubuh. 	Pada akhir fase ini peserta didik dapat memahami dan mampu menghindari dari bahaya merokok, minuman keras, dan narkotika, zat-zat aditif (NAPZA) dan obat berbahaya lainnya terhadap kesehatan tubuh.		4 JP	

ELEMEN PENGEMBANGAN KARAKTER

Pada akhir fase ini peserta didik terlibat aktif secara penuh dalam proses pembelajaran yang didasari kesadaran dan tanggung jawab personal, bertanggung jawab atas penggunaan alat dan fasilitas pembelajaran, dan menghargai orang lain.

DIMENSI MANDIRI

ELEMEN PEMAHAMAN DIRI DAN SITUASI YANG DIHADAPI

Indikator Alur Perkembangan Fase C di Akhir Fase C (Jenjang SD/MI, Usia 10 - 12 tahun), Pelajar.

SUB ELEMEN	INDIKATOR ELEMEN PENGEMBANGAN KARAKTER	GLOSARIUM
Mengenali kualitas dan minat diri serta tantangan yang dihadapi	Menggambarkan pengaruh kualitas dirinya terhadap pelaksanaan dan hasil belajar; serta mengidentifikasi kemampuan yang ingin dikembangkan dengan mempertimbangkan tantangan yang dihadapinya dan umpan balik dari orang dewasa.	Pengembangan karakter merupakan unsur pokok dalam diri manusia yang dengannya membentuk karakter psikologi seseorang dan membuatnya berperilaku sesuai dengan dirinya dan nilai-nilai yang yang cocok dengan dirinya dalam kondisi yang berbeda-beda.
Mengembangkan refleksi diri	Melakukan refleksi untuk mengidentifikasi faktor-faktor di dalam maupun di luar dirinya yang dapat mendukung/menghambatnya dalam belajar dan mengembangkan diri; serta mengidentifikasi cara-cara untuk mengatasi kekurangannya.	
ELEMEN REGULASI DIRI		
Regulasi emosi	Memahami perbedaan emosi yang dirasakan dan dampaknya terhadap proses belajar dan interaksinya dengan orang lain; serta mencoba cara-cara yang sesuai untuk mengelola emosi agar dapat menunjang aktivitas belajar dan interaksinya dengan orang lain.	
Penetapan tujuan dan rencana strategis pengembangan diri	Menilai faktor-faktor (kekuatan dan kelemahan) yang ada pada dirinya dalam upaya mencapai tujuan belajar dan pengembangan dirinya dan mencoba berbagai strategi untuk mencapainya.	
Menunjukkan inisiatif dan bekerja secara mandiri	Memahami arti penting bekerja secara mandiri serta inisiatif untuk melakukannya dalam menunjang pembelajaran dan pengembangan dirinya.	
Mengembangkan disiplin diri	Mengidentifikasi faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kemampuan dalam mengelola diri dalam pelaksanaan aktivitas belajar dan pengembangan dirinya.	
Percaya diri, resilien, dan adaptif	Menyusun, menyesuaikan, dan mengujicobakan berbagai strategi dan cara kerjanya untuk membantu dirinya dalam penyelesaian tugas yang menantang.	
DIMENSI GOTONG ROYONG		
ELEMEN KOLABORASI		

Kerja sama	Menunjukkan ekspektasi (harapan) positif kepada orang lain dalam rangka mencapai tujuan kelompok dilingkungan sekitar (sekolah dan rumah).	
Komunikasi untuk mencapai tujuan bersama	Memahami informasi dari berbagai sumber dan menyampaikan pesan menggunakan berbagai simbol dan media secara efektif kepada orang lain untuk mencapai tujuan bersama.	
Saling ketergantungan positif	Menyadari bahwa meskipun setiap orang memiliki otonominya masing-masing, setiap orang membutuhkan orang lain dalam memenuhi kebutuhannya.	
Koordinasi sosial	Menyelaraskan tindakannya sesuai dengan perannya dan mempertimbangkan peran orang lain untuk mencapai tujuan bersama.	
ELEMEN KEPEDULIAN		
Tanggap terhadap lingkungan sosial	Tanggap terhadap lingkungan sosial sesuai dengan tuntutan peran sosialnya dan menjaga keselarasan dalam berelasi dengan orang lain.	
Persepsi sosial	Menerapkan pengetahuan mengenai berbagai reaksi orang lain dan penyebabnya dalam konteks keluarga, sekolah, serta pertemanan dengan sebaya.	
ELEMEN BERBAGI		
	Memberi dan menerima hal yang dianggap penting dan berharga kepada/dari orang-orang dilingkungan luas/masyarakat baik yang dikenal maupun tidak dikenal.	

ELEMEN NILAI-NILAI GERAK	
Pada akhir fase ini peserta didik dapat membandingkan perbedaan pengaruh berbagai aktivitas jasmani yang digunakan untuk memelihara dan meningkatkan kebugaran jasmani untuk kesehatan serta menumbuhkembangkan unsur kegembiraan, tantangan, percaya diri, serta dapat mengekspresikan diri dalam situasi berolahraga termasuk menerima kemenangan atau kekalahan secara wajar.	

SUB ELEMEN	INDIKATOR ELEMEN NILAI-NILAI GERAK	GLOSARIUM
-------------------	---	------------------

Menjelaskan hubungan antara kesehatan dan aktivitas fisik.	Membandingkan besarnya keuntungan berbagai aktivitas fisik yang dapat digunakan untuk menjaga kesehatan.	Nilai gerak merupakan keindahan yang ditampilkan seorang dalam gerak berolahraga, nilai estetis ini bisa dilihat dari seseorang gerak yaitu: kelincahannya, keluwesannya, dan kelentikannya.
Menjelaskan bahwa tantangan dan keriang akan muncul dari adanya aktivitas baru.	Mengukur kemampuan diri terkait dengan kesenangan dan tantangan yang harus dihadapi.	
Memberikan alasan terhadap aktivitas jasmani untuk ekspresi diri dan interaksi sosial.	Menganalisis bentuk bentuk aktivitas jasmani yang dapat dijadikan sebagai media untuk ekspresi diri dan interaksi sosial.	

