

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

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 A.

CAPAIAN PEMBELAJARAN

Pada akhir fase A, peserta didik dapat menunjukkan berbagai aktivitas pola gerak dasar dan keterampilan gerak sebagai hasil peniruan dari berbagai sumber, mengetahui konsep dan prinsip gerak yang benar, mengetahui dan mempraktikkan aktivitas jasmani dan kebugaran untuk kesehatan, menunjukkan perilaku awal tanggung jawab personal dan sosial, serta mengenal nilai-nilai aktivitas jasmani.

ELEMEN KETERAMPILAN GERAK

Pada akhir fase ini peserta didik menunjukkan kemampuan dalam menirukan aktivitas gerak dasar, permainan dan olahraga, aktivitas senam, aktivitas gerak berirama, dan aktivitas olahraga air (kondisional).

Sub Elemen Keterampilan Pengembangan Gerak Dasar

Mempraktikkan gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha, dan keterhubungan mengarah ke dalam bentuk permainan sederhana dan/atau tradisional.

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

1. Mempraktikkan Aktivitas Pengembangan Gerak Dasar			Profil Pelajar Pancasila yang dikembangkan dalam Fase ini adalah dimensi Mandiri dan Gotong Royong.	9 – 27 JP	Profil Pelajar Pancasila adalah tujuan besar (atau bahkan misi) yang ingin diwujudkan melalui sistem pendidikan. Profil lulusan, dalam konteks ini adalah Profil Pelajar Pancasila, merupakan jawaban dari pertanyaan penting: “Karakter serta kemampuan esensial apa yang perlu dipelajari dan dikembangkan terus-menerus oleh setiap individu warga negara Indonesia, sejak pendidikan anak usia dini hingga mereka menamatkan sekolah menengah atas?”
1.1 Mempraktikkan berbagai gerak dasar lokomotor (jalan, lari, dan lompat).	Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan jalan, lari, dan lompat aktivitas gerak dasar lokomotor dengan benar.	- Melakukan gerakan dalam menirukan berbagai gerak dasar lokomotor diantaranya: jalan, lari, dan lompat. - Melakukan gerakan jalan, lari, dan lompat aktivitas gerak dasar lokomotor dalam bentuk permainan yang sederhana.			
1.2 Mempraktikkan berbagai gerak dasar non-lokomotor (memutar, mengayun/ menekuk).	Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan gerakan memutar, mengayun/ menekuk aktivitas gerak dasar non-lokomotor dengan benar.	- Melakukan gerakan gerak dasar non-lokomotor diantaranya memutar, dan meng-ayun/menekuk. - Melakukan gerak dasar non-lokomotor diantaranya memutar, dan mengayun/ menekuk dalam bentuk permainan yang sederhana.			

1.3 Mempraktikkan berbagai gerak dasar manipulatif (melempar dan menangkap bola).	Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan melempar dan menangkap bola aktivitas gerak dasar manipulatif dengan benar.	• Melakukan gerakan menirukan berbagai gerak dasar manipulatif diantaranya: melempar dan menangkap bola. • Melakukan gerakan menirukan berbagai gerak dasar manipulatif diantaranya: melempar dan menangkap bola dalam bentuk permainan yang sederhana.			• Keterampilan gerak adalah gerakan-gerakan dasar dalam olahraga yang dilakukan dengan satu teknik, kemudian gerakan yang dilakukan secara efektif dan efisien untuk dapat menghasilkan hasil yang maksimal. Untuk menjadi seorang olahragawan diperlukan keterampilan gerak yang baik agar dapat mencapai prestasi.
---	---	--	--	--	--

					● Gerak dasar: Suatu pola gerakan yang mendasari suatu gerakan mulai dari kemampuan gerak yang sederhana hingga kemampuan gerak yang kompleks, seperti: gerak dasar manusia (berjalan, berlari, melompat, dan melempar). ● Gerak lokomotor: Gerakan berpindah tempat dimana bagian tubuh tertentu saja yang digerakkan, seperti: berjalan, berlari, dan meloncat.
--	--	--	--	--	--

					• Gerak non lokomotor: Gerakan yang tidak berpindah tempat, dimana bagian tubuh tertentu saja yang digerakan, seperti: mendorong, menarik, menekuk, dan memutar. • Gerak manipulatif: Gerakan dimana ada sesuatu yang digerakkan, seperti: melempar, menangkap, menyepak, dan lain sebagainya.
Sub Elemen Keterampilan Aktivitas Gerak Berirama					
2. Mempraktikkan gerak dasar lokomotor dan non-lokomotor aktivitas gerak berirama.					
Mempraktikkan gerak dasar lokomotor dan non-lokomotor sesuai dengan irama (ketukan) tanpa/dengan musik dalam	Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan gerak dasar lokomotor dan	• Melakukan gerak dasar lokomotor dan non-lokomotor menirukan pohon kelapa ditiup angin,	Profil Pelajar Pancasila yang dikembangkan dalam Fase ini adalah	6 – 9 JP	

aktivitas gerak berirama.	non-lokomotor sesuai dengan irama (ketukan) tanpa/dengan musik dalam aktivitas gerak berirama dengan benar.	menirukan pohon padi tertiup angin, menirukan pohon tumbang, meloncat-loncat berputar ke samping, dan menirukan pohon tumbang dalam berbagai aktivitas gerak berirama tanpa irama. Melakukan gerak dasar lokomotor dan non-lokomotor bergerak bebas dengan irama, melangkah jinjit, melangkah ke berbagai arah mengikuti irama, dan kombinasi melangkah ke segala arah dengan irama dalam berbagai aktivitas gerak berirama tanpa irama.	dimensi Mandiri dan Gotong Royong.		
Sub Elemen Keterampilan Aktivitas Senam					
3. Mempraktikkan berbagai gerak dominan dalam aktivitas senam.					

Mempraktikkan berbagai gerak dominan (bertumpu, bergantung, keseimbangan, berpindah/ lokomotor, tolakan, putaran, ayunan, melayang, dan mendarat) dalam aktivitas senam.	Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan berbagai gerak dominan keseimbangan, guling depan, dan guling belakang senam lantai dengan benar.	• Melakukan gerak dominan dalam ber-bagai keseimbangan statis aktivitas gerak senam: keseimbangan duduk; keseimbangan berdiri satu kaki, kaki lainnya diangkat lurus ke depan; keseimbangan berdiri dengan ujung kaki dan angkat kaki ke depan; keseimbangan berdiri membentuk sikap kapal terbang; keseimbangan berdiri mata ditutup, dan keseimbangan berdiri di atas bangku senam lantai. • Melakukan gerak dominan keseimbangan dinamis aktivitas gerak senam: berjalan di atas garis lurus 10 meter, berjalan di atas garis lurus dengan mata ditutup, dan berjalan di	Profil Pelajar Pancasila yang dikembangkan dalam dalam Fase ini adalah dimensi Mandiri dan Gotong Royong.	6 – 9 JP	
--	---	--	---	---------------------	--

		atas bangku senam lantai.			
Sub Elemen Keterampilan Aktivitas Permainan dan Olahraga Air (Pilihan)					
4. mempraktikkan berbagai pengenalan air dan menjaga keselamatan diri/orang lain dalam aktivitas pilihan permainan dan olahraga air.					
Mempraktikkan berbagai pengenalan air dan menjaga keselamatan diri/orang lain dalam aktivitas pilihan permainan dan olahraga air.	Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan keterampilan gerakan kaki, gerakan lengan, pengambilan napas, dan koordinasi gerakan renang gaya dada serta bentuk-bentuk keselamatan penyelamatan dan keselamatan di air dengan koordinasi yang baik.	- Melakukan bermain di kolam renang, diantaranya: bermain saling berpegangan tangan di kolam renang, bermain saling berpegangan tangan di kolam renang, bermain saling mencipratkan air ke muka, bermain mem-bentuk lingkaran lalu kejar-kejaran di kolam renang, bermain menyelam melewati rintangan, bermain masuk ke dalam air dengan mata terbuka, dan bermain melewati lingkaran (simpai) yang dipegang oleh teman aktivitas air. - Melakukan berbagai pengenalan di air,	Profil Pelajar Pancasila yang dikembangkan dalam Fase ini adalah dimensi Mandiri dan Gotong Royong.	6 – 9 JP	

		diantaranya: duduk di pinggir kolam (injak-injak air), duduk di pinggir kolam (injak-injak air), masuk ke dalam air, berjalan di tempat air yang dangkal sambil meng-ayunkan lengan, gerakan menarik dan membuang napas di air, gerakan keseimbangan dalam kolam, dan gerakan meluncur aktivitas air. • Melakukan keselamatan-an penyelamatan dan keselamatan di air dengan koordinasi yang baik yang dilakukan secara berpasangan dan berkelompok.			
ELEMEN PENGETAHUAN GERAK					
Pada akhir fase ini peserta didik mengetahui prosedur dalam melakukan gerak dasar, permainan dan olahraga, aktivitas senam, aktivitas gerak berirama, dan aktivitas olahraga air (kondisional).					

Sub Elemen Pengetahuan Pengembangan Gerak Dasar

Memahami gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha, dan keterhubungan mengarah ke dalam bentuk permainan sederhana dan/atau tradisional.

Alur Tujuan Pembelajaran	Kata frasa Kunci/Topik konten dan Penjelasan Singkat	Indikator Penilaian	Profil Pelajar Pancasila	Prakiraan Jam	Glosarium
1. Memahami Aktivitas Pengembangan Gerak Dasar			Profil Pelajar Pancasila yang dikembangkan dalam dalam Fase ini adalah dimensi Mandiri dan Gotong Royong.	9 – 27 JP	Pengetahuan gerak adalah cara untuk mengembangkan ilmu pengetahuan agar bermanfaat bagi semua makhluk hidup. Selain itu keterampilan ilmu pengetahuan tersebut berfungsi untuk menyempurnakan atau memperbaiki serta mengembangkan ilmu pengetahuan yang sudah diteliti maupun ditemukan sebelumnya.
1.1 Memahami berbagai gerak dasar lokomotor (jalan, lari, dan lompat).	Pada akhir fase ini peserta didik dapat memahami dan mengerti gerakan jalan, lari, dan lompat aktivitas gerak dasar lokomotor dengan benar.	• Mengidentifikasi gerak menirukan berbagai gerak dasar lokomotor diantaranya: jalan, lari, dan lompat. • Menjelaskan gerak menirukan berbagai gerak dasar lokomotor diantaranya: jalan, lari, dan lompat. • Menjelaskan cara melakukan gerak menirukan berbagai gerak dasar lokomotor diantaranya: jalan, lari, dan lompat.			

1.2 Memahami berbagai gerak dasar non-lokomotor (memutar, mengayun/menekuk).	Pada akhir fase ini peserta didik dapat dapat memahami dan mengerti gerakan memutar, mengayun/menekuk gerak dasar non-lokomotor dengan benar.	• Mengidentifikasi gerak menirukan berbagai gerak dasar non-lokomotor diantaranya memutar, dan mengayun/menekuk. • Menjelaskan gerak menirukan berbagai gerak dasar non-lokomotor diantaranya memutar, dan mengayun/menekuk. • Mengklasifikasi gerak menirukan berbagai gerak dasar non-lokomotor diantaranya memutar, dan mengayun/menekuk.			
---	--	--	--	--	--

1.3 Memahami berbagai gerak dasar manipulatif (melempar dan menangkap bola).	Pada akhir fase ini peserta didik dapat memahami dan mengerti gerakan melempar dan menangkap bola aktivitas gerak dasar manipulatif dengan benar.	• Mengidentifikasi gerakan memutar, mengayun/menekuk aktivitas gerak dasar non-lokomotor gerakan melempar dan menangkap bola aktivitas gerak dasar manipulatif. • Menjelaskan melempar dan menangkap bola aktivitas gerak dasar manipulatif. • Mengklasifikasi gerakan melempar dan menangkap bola aktivitas gerak dasar manipulatif.			
Sub Elemen Pengetahuan Aktivitas Gerak Berirama					
2. Memahami gerak dasar lokomotor dan non-lokomotor aktivitas gerak berirama.					
Memahami gerak dasar lokomotor dan non-lokomotor sesuai dengan irama (ketukan) tanpa/dengan musik dalam aktivitas gerak berirama.	Pada akhir fase ini peserta didik dapat memahami dan mengerti gerak dasar lokomotor dan non-lokomotor sesuai dengan irama (ketukan) tanpa/dengan musik dalam aktivitas gerak berirama dengan benar.	• Mengidentifikasi gerak dasar lokomotor dan non-lokomotor meniru-kan pohon kelapa ditiup angin, menirukan pohon padi tertiup angin, menirukan pohon	Profil Pelajar Pancasila yang dikembangkan dalam dalam Fase ini adalah dimensi Mandiri dan Gotong Royong.	6 – 9 JP	

		tumbang, meloncat-loncat berputar ke samping, dan menirukan pohon tumbang dalam berbagai aktivitas gerak berirama tanpa irama. • Menjelaskan gerak dasar lokomotor dan non-lokomotor meniru-kan pohon kelapa ditiup angin, menirukan pohon padi tertiup angin, menirukan pohon tumbang, meloncat-loncat ber-putar ke samping, dan menirukan pohon tumbang dalam berbagai aktivitas gerak berirama tanpa irama. • Menjelaskan cara melakukan gerak dasar lokomotor dan non-lokomotor menirukan pohon kelapa ditiup angin, menirukan pohon padi			
--	--	---	--	--	--

		tertiup angin, menirukan pohon tumbang, meloncat-loncat ber-putar ke samping, dan menirukan pohon tumbang dalam berbagai aktivitas gerak berirama tanpa irama. ● Mengidentifikasi gerak dasar lokomotor dan non-lokomotor bergerak bebas dengan irama, melangkah jinjit, melangkah ke berbagai arah mengikuti irama, dan kombinasi melangkah ke segala arah dengan irama dalam berbagai aktivitas gerak berirama tanpa irama. ● Menjelaskan gerak dasar lokomotor dan non-lokomotor bergerak bebas dengan irama, melangkah jinjit, melangkah ke berbagai arah mengikuti irama,			
--	--	--	--	--	--

		dan kombinasi melangkah ke segala arah dengan irama dalam berbagai aktivitas gerak berirama tanpa irama. • Menjelaskan cara melakukan gerak dasar lokomotor dan non-lokomotor bergerak bebas dengan irama, melangkah jinjit, melangkah ke berbagai arah mengikuti irama, dan kombinasi melangkah ke segala arah dengan irama dalam berbagai aktivitas gerak berirama tanpa irama.			
Sub Elemen Pengetahuan Gerak Aktivitas Senam					
3. Memahami berbagai gerak dominan dalam aktivitas senam.					
Memahami berbagai gerak dominan (bertumpu, bergantung, keseimbangan, berpindah/lokomotor,	Pada akhir fase ini peserta didik dapat memahami dan mengerti berbagai gerak dominan keseimbangan, guling depan, dan guling	• Mengidentifikasi gerak dominan dalam berbagai keseimbangan statis aktivitas gerak senam: keseimbangan	Profil Pelajar Pancasila yang dikembangkan dalam dalam Fase ini adalah	6 – 9 JP	

tolakan, putaran, ayunan, melayang, dan mendarat) dalam aktivitas senam.	belakang senam lantai dengan benar.	duduk; keseimbangan berdiri satu kaki, kaki lainnya diangkat lurus ke depan; keseimbangan berdiri dengan ujung kaki dan angkat kaki ke depan; keseimbangan berdiri membentuk sikap kapal terbang; keseimbangan berdiri mata ditutup, dan keseimbangan berdiri di atas bangku senam lantai. • Menjelaskan gerak dominan dalam berbagai keseimbangan statis aktivitas gerak senam: keseimbangan duduk; keseimbangan berdiri satu kaki, kaki lainnya diangkat lurus ke depan; keseimbangan berdiri dengan ujung kaki dan angkat kaki ke depan; keseimbangan berdiri membentuk sikap kapal terbang;	dimensi Mandiri dan Gotong Royong.		
--	-------------------------------------	--	------------------------------------	--	--

		keseimbangan berdiri mata ditutup, dan ke-seimbangan berdiri di atas bangku senam lantai. • Menjelaskan cara melakukan gerak dominan dalam ber-bagai keseimbangan statis aktivitas gerak senam: keseimbangan duduk; keseimbangan berdiri satu kaki, kaki lainnya diangkat lurus ke depan; keseimbangan berdiri dengan ujung kaki dan angkat kaki ke depan; keseimbangan berdiri membentuk sikap kapal terbang; keseimbangan berdiri mata ditutup, dan ke-seimbangan berdiri di atas bangku senam lantai. • Mengklasifikasi gerak Mengidentifikasi gerak dominan keseimbangan			
--	--	--	--	--	--

		dinamis aktivitas gerak senam: berjalan di atas garis lurus 10 meter, berjalan di atas garis lurus dengan mata ditutup, dan berjalan di atas bangku senam lantai. • Mengklasifikasi gerak dominan keseimbangan dinamis aktivitas gerak senam: berjalan di atas garis lurus 10 meter, berjalan di atas garis lurus dengan mata ditutup, dan berjalan di atas bangku senam lantai. • Menjelaskan gerak dominan keseimbangan dinamis aktivitas gerak senam: berjalan di atas garis lurus 10 meter, berjalan di atas garis lurus dengan mata ditutup, dan berjalan di atas bangku senam lantai.			
--	--	---	--	--	--

		Menjelaskan cara melakukan gerak dominan keseimbangan dinamis aktivitas gerak senam: berjalan di atas garis lurus 10 meter, berjalan di atas garis lurus dengan mata ditutup, dan berjalan di atas bangku senam lantai.			
Sub Elemen Pengetahuan Gerak Aktivitas Permainan dan Olahraga Air (Pilihan)					
4. Memahami berbagai pengenalan air dan menjaga keselamatan diri/orang lain dalam aktivitas pilihan permainan dan olahraga air.					
Memahami berbagai pengenalan air dan menjaga keselamatan diri/orang lain dalam aktivitas pilihan permainan dan olahraga air.	Pada akhir fase ini peserta didik dapat memahami dan mengerti gerakan kaki, gerakan lengan, pengambilan napas, dan koordinasi gerakan renang gaya dada serta bentuk-bentuk keselamatan penyelamatan dan keselamatan di air dengan koordinasi yang baik.	Mengidentifikasi aktivitas bermain di kolam renang, diantaranya: bermain saling berpegangan tangan di kolam renang, bermain saling berpegangan tangan di kolam renang, bermain saling mencipratkan air ke muka, bermain mem-bentuk lingkaran lalu kejar-kejaran di kolam renang, bermain	Profil Pelajar Pancasila yang dikembangkan dalam dalam Fase ini adalah dimensi Mandiri dan Gotong Royong.	6 – 9 JP	

		menyelam melewati rintangan, bermain masuk ke dalam air dengan mata terbuka, dan bermain melewati lingkaran (simpai) yang dipegang oleh teman aktivitas air. • Menjelaskan aktivitas bermain di kolam renang, diantara-nya: bermain saling berpegangan tangan di kolam renang, bermain saling berpegangan tangan di kolam renang, bermain saling mencipratkan air ke muka, bermain mem-bentuk lingkaran lalu kejar-kejaran di kolam renang, bermain menyelam melewati rintangan, bermain masuk ke dalam air dengan mata terbuka, dan bermain melewati lingkaran (simpai) yang			
--	--	--	--	--	--

		dipegang oleh teman aktivitas air. • Menjelaskan cara melakukan aktivitas bermain di kolam renang, diantara-nya: bermain saling berpegangan tangan di kolam renang, bermain saling berpegangan tangan di kolam renang, bermain saling mencipratkan air ke muka, bermain mem-bentuk lingkaran lalu kejar-kejaran di kolam renang, bermain menyelam melewati rintangan, bermain masuk ke dalam air dengan mata terbuka, dan bermain melewati lingkaran (simpai) yang dipegang oleh teman aktivitas air. • Mengidentifikasi aktivitas berbagai pengenalan di air, diantaranya: duduk di			
--	--	--	--	--	--

		pinggir kolam (injak-injak air), duduk di pinggir kolam (injak-injak air), masuk ke dalam air, berjalan di tempat air yang dangkal sambil mengayunkan lengan, gerakan menarik dan membuang napas di air, gerakan keseimbangan dalam kolam, dan gerakan meluncur aktivitas air. • Menjelaskan aktivitas berbagai pengenalan di air, diantaranya: duduk di pinggir kolam (injak-injak air), duduk di pinggir kolam (injak-injak air), masuk ke dalam air, berjalan di tempat air yang dangkal sambil mengayunkan lengan, gerakan menarik dan membuang napas di air, gerakan keseimbangan dalam kolam, dan			
--	--	--	--	--	--

		gerakan meluncur aktivitas air. • Menjelaskan cara melakukan aktivitas berbagai pengenalan di air, diantaranya: duduk di pinggir kolam (injak-injak air), duduk di pinggir kolam (injak-injak air), masuk ke dalam air, berjalan di tempat air yang dangkal sambil mengayunkan lengan, gerakan menarik dan membuang napas di air, gerakan keseimbangan dalam kolam, dan gerakan meluncur aktivitas air. • Mengidentifikasi aktivitas keselamatan penyelamatan dan keselamatan di air dengan koordinasi yang baik yang dilakukan secara berpasangan dan berkelompok.			
--	--	---	--	--	--

		• Menjelaskan aktivitas keselamatan penyelamatan dan keselamatan di air dengan koordinasi yang baik yang dilakukan secara berpasangan dan berkelompok. • Menjelaskan cara melakukan aktivitas keselamatan penyelamatan dan keselamatan di air dengan koordinasi yang baik yang dilakukan secara berpasangan dan berkelompok.			
ELEMEN PEMANFAATAN GERAK					
Pada akhir fase ini peserta didik mengetahui prosedur gerak dan mampu mempraktikkan latihan pengembangan kebugaran jasmani untuk kesehatan dan menunjukkan kemampuan dalam memahami Pola Perilaku Hidup Sehat.					
Sub Elemen Aktivitas Jasmani dan Aktivitas Kebugaran untuk Pemeliharaan dan Peningkatan Kesehatan					
Pada akhir fase ini peserta didik mengetahui gerak dan mampu mempraktikkan latihan pengembangan kebugaran jasmani untuk kesehatan.					
Alur Tujuan Pembelajaran	Kata frasa Kunci/Topik konten dan Penjelasan Singkat	Indikator Penilaian	Profil Pelajar Pancasila	Prakiraan Jam	Glosarium

Mengenal dan mampu mempraktikkan aktivitas kebugaran jasmani untuk kesehatan.	Pada akhir fase ini peserta didik mengenal dan mampu mempraktikkan aktivitas kebugaran jasmani untuk kesehatan diantaranya: sikap tubuh dalam keadaan diam, sikap tubuh dalam keadaan bergerak, sikap tubuh dalam posisi berdiri, dan sikap tubuh dalam posisi berjalan dengan benar.	- Memahami dan mampu mempraktikkan sikap tubuh dalam keadaan diam, sikap tubuh dalam keadaan bergerak, sikap tubuh dalam posisi berdiri, dan sikap tubuh dalam posisi berjalan aktivitas kebugaran jasmani untuk kesehatan. - Melakukan gerakan sikap tubuh dalam keadaan diam, sikap tubuh dalam keadaan bergerak, sikap tubuh dalam posisi berdiri, dan sikap tubuh dalam posisi berjalan dalam bentuk permainan sederhana/	Profil Pelajar Pancasila yang dikembangkan dalam dalam fase ini adalah dimensi Mandiri dan Gotong Royong.	3 – 6 JP	Pemanfaatan gerak adalah hasil yang diperoleh dari aktivitas fisik dan aktivitas kebugaran secara menyeluruh (<i>total fitness</i>) yang memungkinkan seseorang mampu untuk menjalankan kehidupan yang produktif dan dapat menyesuaikan diri pada tiap pembebanan fisik yang wajar.
Sub Elemen Pengembangan Pola Perilaku Hidup Sehat					
Pada akhir fase ini peserta didik memahami bagian-bagian tubuh, bagian tubuh yang boleh dan tidak boleh disentuh orang lain, cara menjaga kebersihannya, dan kebersihan pakaian sesuai dengan pola perilaku hidup sehat.					
Memahami dan mampu menunjukkan bagian-bagian tubuh, bagian tubuh yang boleh	Pada akhir fase ini peserta didik memahami dan mampu menunjukkan bagian-bagian	Mengidentifikasi bagian-bagian tubuh, bagian tubuh yang	Profil Pelajar Pancasila yang dikembangkan	3 – 6 JP	Pola perilaku hidup sehat suatu gaya hidup dengan

dan tidak boleh disentuh orang lain, cara menjaga kebersihannya, dan kebersihan pakaian.	tubuh, bagian tubuh yang boleh dan tidak boleh disentuh orang lain, cara menjaga kebersihannya, dan kebersihan pakaian sesuai dengan pola perilaku hidup sehat.	boleh dan tidak boleh disentuh orang lain, cara menjaga kebersihannya, dan kebersihan pakaian sesuai dengan pola perilaku hidup sehat. • Menjelaskan bagian-bagian tubuh, bagian tubuh yang boleh dan tidak boleh disentuh orang lain, cara menjaga kebersihannya, dan kebersihan pakaian sesuai dengan pola perilaku hidup sehat. • Menjelaskan cara menerapkan bagian-bagian tubuh, bagian tubuh yang boleh dan tidak boleh disentuh orang lain, cara menjaga kebersihannya, dan kebersihan pakaian sesuai dengan pola perilaku hidup sehat.	dalam dalam fase ini adalah dimensi Mandiri dan Gotong Royong.		memperhatikan faktor-faktor tertentu yang memengaruhi kesehatan, antara lain: makanan dan olahraga. Pola hidup sehat menyangkut aturan untuk mencapai kesehatan jasmani dan rohani, sebab pengertian hidup sehat yang sempurna mencakup aspek keduanya.
--	---	--	--	--	---

ELEMEN PENGEMBANGAN KARAKTER

Pada akhir fase ini peserta didik menunjukkan perilaku bertanggung jawab dalam menyimak arahan dan umpan balik yang diberikan guru serta mulai dapat menghormati orang lain.

Sub Elemen Tanggung Jawab Personal (Mandiri)

Indikator Alur Perkembangan Fase A di Akhir Fase A (Jenjang SD/MI, Usia 6-8 tahun), Sub Elemen Tanggung Jawab Personal (Kemandirian) Pelajar.

Alur Tujuan Pembelajaran	Kata frasa Kunci/Topik konten dan Penjelasan Singkat	Indikator Penilaian	Profil Pelajar Pancasila	Prakiraan Jam	Glosarium
Menunjukkan perilaku sebagai individu yang memiliki pemahaman diri dan situasi yang dihadapi.	Mengenali kualitas dan minat diri serta tantangan yang dihadapi.	Mengidentifikasi dan menggambarkan kemampuan, prestasi, dan ketertarikannya secara subjektif.	Profil Pelajar Pancasila dicapai melalui internalisasi elemen pengembangan karakter (tanggung jawab personal dan sosial)	Tidak diperlu-kan jam pembelajaran khusus karena pengembangan karakter dilakukan melalui dan selama proses pembelajaran pada elemen keterampilan dan pengetahu-an gerak	Pengembangan karakter merupa-kan unsur pokok dalam diri manusia yang dengannya membentuk karakter psikologi seseorang dan membuatnya berperilaku sesuai dengan dirinya dan nilai-nilai yang cocok dengan dirinya dalam kondisi yang berbeda-beda.
	Mengembangkan refleksi diri	Mengidentifikasi kekuatan dan kelemahan serta prestasi dirinya.			
Menunjukkan perilaku sebagai individu yang dapat meregulasi diri.	Regulasi emosi	Mengidentifikasi perbedaan emosi yang dirasakan secara wajar.			
	Penetapan tujuan dan rencana strategis pengembangan diri	Menetapkan target belajar dan merencanakan waktu belajar yang akan dilakukannya.			

	Menunjukkan inisiatif dan bekerja secara mandiri	Berinisiatif untuk mengerjakan tugas-tugas rutin secara mandiri.			
	Mengembangkan disiplin diri	Melaksanakan kegiatan belajar di kelas dan menyelesaikan tugas-tugas dalam waktu yang telah disepakati.			
	Percaya diri, resilien, dan adaptif	Berani mencoba dan adaptif menghadapi situasi baru serta bertahan mengerjakan tugas-tugas yang disepakati hingga tuntas.			
Sub Elemen Tanggung Jawab Sosial (Gotong Royong)					
Indikator Alur Perkembangan Fase A di Akhir Fase A (Jenjang SD/MI, Usia 6-8 Tahun), Sub Elemen Tanggung Jawab Sosial (Gotong Royong) Pelajar.					
Alur Tujuan Pembelajaran	Kata frasa Kunci/Topik konten dan Penjelasan Singkat	Indikator Penilaian	Profil Pelajar Pancasila	Prakiraan Jam	Glosarium

Menunjukkan perilaku sebagai individu yang peduli Menunjukkan perilaku sebagai individu yang berbagi.	Tanggap terhadap lingkungan sosial	Peka dan mengapresiasi orang-orang dilingkungan sekitar.	Profil Pelajar Pancasila dicapai melalui internalisasi elemen pengembangan karakter (tanggung jawab personal dan sosial)	Tidak diperlu-kan jam pembelajaran khusus karena pengembangan karakter dilakukan melalui dan selama proses pembelajaran pada elemen keterampilan dan pengetahu-an gerak	
	Persepsi sosial	Mengenali berbagai reaksi orang lain dilingkungan sekitar dan penyebabnya.			
	Berperilaku sebagai individu yang berbagi	Memberi dan menerima hal yang dianggap berharga dan penting kepada/dari orang-orang dilingkungan sekitar.			
	Koordinasi sosial	Melaksanakan aktivitas kelompok sesuai dengan kesepakatan bersama.			
Menunjukkan perilaku sebagai individu yang peduli	Tanggap terhadap lingkungan sosial	Peka dan mengapresiasi orang-orang dilingkungan sekitar.			
	Persepsi sosial	Mengenali berbagai reaksi orang lain dilingkungan sekitar dan penyebabnya.			
Menunjukkan perilaku sebagai individu yang berbagi.	Berperilaku sebagai individu yang berbagi	Memberi dan menerima hal yang dianggap berharga dan penting kepada/dari orang-orang dilingkungan sekitar.			

ELEMEN NILAI-NILAI GERAK

Pada akhir fase ini peserta didik mengenali ragam aktivitas jasmani yang dapat digunakan untuk menjaga kesehatan, sekaligus merasakan adanya

keberhasilan dalam tantangan dan sebagai wahana dalam mengekspresikan diri ketika berinteraksi sosial.

Sub Elemen Nilai-Nilai Aktivitas Jasmani untuk Kesehatan

Indikator Alur Perkembangan Fase A di Akhir Fase A (Jenjang SD, Usia 6-8 tahun), Sub Elemen Nilai-Nilai Aktivitas Jasmani untuk Kesehatan, Pelajar:

Alur Tujuan Pembelajaran	Kata frasa Kunci/Topik konten dan Penjelasan Singkat	Indikator Penilaian	Profil Pelajar Pancasila	Prakiraan Jam	Glosarium
Memahami pentingnya aktivitas fisik untuk menjaga kesehatan	Memahami pentingnya aktivitas fisik pengembangan aktivitas permainan dan olahraga, aktivitas gerak berirama, aktivitas senam, dan aktivitas permainan dan olahraga air.	● Mengenali pentingnya aktivitas fisik pengembangan pola gerak dasar untuk menjaga kesehatan. ● Mengenali pentingnya aktivitas gerak berirama untuk menjaga kesehatan. ● Mengenali pentingnya aktivitas senam untuk menjaga kesehatan. ● Mengenali pentingnya aktivitas air untuk menjaga kesehatan.	Profil Pelajar Pancasila dicapai melalui internalisasi elemen nilai-nilai gerak	Tidak diperlu-kan jam pembelajaran khusus karena pengembangan nilai-nilai dilakukan melalui dan selama proses pembelajaran pada elemen keterampilan dan pengetahu-an gerak	Nilai-nilai gerak merupakan nilai-nilai yang terkandung dari aktivitas jasmani. Nilai-nilai ini mengiringi pelaksanaan diselenggarakannya aktivitas jasmani dalam pembelajaran PJOK.

Sub Elemen Nilai-Nilai Aktivitas Jasmani untuk Kesenangan dan Tantangan

Indikator Alur Perkembangan Fase A di Akhir Fase A (Jenjang SD/MI, Usia 6-8 tahun), Sub Elemen Nilai-Nilai Aktivitas Jasmani untuk Kesenangan dan Tantangan, Pelajar:

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

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

Indikator Alur Perkembangan Fase A di Akhir Fase A (Jenjang SD/MI, Usia 6-8 tahun), Sub Elemen Nilai-Nilai Aktivitas Jasmani untuk ekspresi Diri dan Interaksi Sosial, Pelajar:

Alur Tujuan Pembelajaran	Kata frasa Kunci/Topik	Indikator Penilaian	Profil Pelajar	Prakiraan	Glosarium
---------------------------------	-------------------------------	----------------------------	-----------------------	------------------	------------------

	konten dan Penjelasan Singkat		Pancasila	Jam	
Memahami pentingnya aktivitas jasmani untuk ekspresi diri dan interaksi social.	Memahami pentingnya aktivitas jasmani untuk ekspresi diri dan interaksi sosial.	Mengenali aktivitas fisik dan bermain yang dapat dinikmati dan untuk berinteraksi dengan teman	Profil Pelajar Pancasila dicapai melalui internalisasi elemen nilai-nilai gerak	Tidak diperlu-kan jam pembelajaran khusus karena pengembangan nilai-nilai dilakukan melalui dan selama proses pembelajaran pada elemen keterampilan dan pengetahu-an gerak.	

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

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 A.
CAPAIAN PEMBELAJARAN
Pada akhir fase A, peserta didik dapat menunjukkan berbagai aktivitas pola gerak dasar dan keterampilan gerak sebagai hasil peniruan dari berbagai sumber, mengetahui konsep dan prinsip gerak yang benar, mengetahui dan mempraktikkan aktivitas jasmani dan kebugaran untuk kesehatan, menunjukkan perilaku awal tanggung jawab personal dan sosial, serta mengenal nilai-nilai aktivitas jasmani.
ELEMEN KETERAMPILAN GERAK
Pada akhir fase ini peserta didik menunjukkan kemampuan dalam menirukan aktivitas gerak dasar, permainan dan olahraga, aktivitas senam, aktivitas gerak berirama, dan aktivitas olahraga air (kondisional).
Sub Elemen Keterampilan Pengembangan Gerak Dasar
Mempraktikkan variasi gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha, dan keterhubungan

mengarah ke dalam bentuk permainan sederhana dan/atau tradisional.

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

1. Mempraktikkan Variasi Aktivitas Pengembangan Gerak Dasar	Profil Pelajar Pancasila yang dikembangkan dalam dalam Fase ini adalah dimensi Mandiri dan Gotong Royong.	9 – 27 JP	• Profil Pelajar Pancasila adalah tujuan besar (atau bahkan misi) yang ingin diwujudkan melalui sistem pendidikan. Profil lulusan, dalam konteks ini adalah Profil Pelajar Pancasila, merupakan jawaban dari pertanyaan penting: “Karakter serta kemampuan esensial apa yang perlu dipelajari dan dikembangkan terus-menerus oleh setiap individu warga negara Indonesia, sejak pendidikan anak usia dini hingga mereka menamatkan sekolah menengah atas?”
---	--	-----------------------------	--

1.1 Mempraktikkan berbagai variasi gerak dasar lokomotor (jalan, lari, dan lompat).	Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan variasi jalan, lari, dan lompat aktivitas gerak dasar lokomotor dengan benar.	Melakukan variasi gerak dasar lokomotor diantaranya berjalan, berlari dan melompat sejauh-jauhnya; berjalan, berlari dan melompat setinggi-tingginya; berlari bolak-balik; berlari berkelok-kelok; berlari melewati rintangan gawang; berlari melewati rintangan tali; berlari melewati rintangan teman; dan berlari melewati rintangan tongkat.			Keterampilan gerak adalah gerakan-gerakan dasar dalam olahraga yang dilakukan dengan satu teknik, kemudian gerakan yang dilakukan secara efektif dan efisien untuk dapat menghasilkan hasil yang maksimal. Untuk menjadi seorang olahragawan diperlukan keterampilan gerak yang baik agar dapat mencapai prestasi.
---	---	--	--	--	--

		• Melakukan variasi gerak dasar lokomotor diantaranya berjalan, berlari dan melompat sejauh-jauhnya; berjalan, berlari dan melompat setinggi-tingginya; berlari bolak-balik; berlari berkelok-kelok; berleari melewati rintangan gawang; berlari melewati rintangan tali; berlari melewati rintangan teman; dan berlari melewati rintangan tongkat dalam bentuk permainan yang sederhana.			• Gerak dasar: Suatu pola gerakan yang mendasari suatu gerakan mulai dari kemampuan gerak yang sederhana hingga kemampuan gerak yang kompleks, seperti: gerak dasar manusia (berjalan, berlari, melompat, dan melempar). • Gerak lokomotor: Gerakan berpindah tempat dimana bagian tubuh tertentu saja yang digerakkan, seperti: berjalan, berlari, dan meloncat.
--	--	---	--	--	--

1.2 Mempraktikkan berbagai variasi gerak dasar non-lokomotor (memutar, mengayun/ menekuk).	Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan variasi gerakan memutar, mengayun/ menekuk aktivitas gerak dasar non-lokomotor dengan benar.	• Melakukan variasi gerak dasar non-lokomotor diantaranya: gerakan memutar lengan di depan dada, gerakan memutar lengan di depan dada, gerakan memutar lengan di samping badan, gerakan menekuk lutut ke belakang, gerakan menekuk lutut ke depan, gerakan menekuk lutut silang di depan, kombinasi gerak mengayunkan lengan ke atas, samping dan ke belakang, kombinasi gerak meng-ayunkan lengan sejajar bahu, gerakan meliuk-kan badan (tangan di atas kepala), dan gerakan meliukkan badan (tangan sejajar dengan dada).			• Gerak non lokomotor: Gerakan yang tidak berpindah tempat, dimana bagian tubuh tertentu saja yang digerakan, seperti: mendorong, menarik, menekuk, dan memutar. • Gerak manipulatif: Gerakan dimana ada sesuatu yang digerakkan, seperti: melempar, menangkap, menyepak, dan lain sebagainya.
---	---	--	--	--	---

		• Melakukan variasi gerak dasar non-lokomotor diantara-nya: gerakan memutar lengan di depan dada, gerakan memutar lengan di depan dada, gerakan memutar lengan di samping badan, gerakan menekuk lutut ke belakang, gerakan menekuk lutut ke depan, gerakan menekuk lutut silang di depan, kombinasi gerak mengayunkan lengan ke atas, samping dan ke belakang, kombinasi gerak mengayunkan lengan sejajar bahu, gerakan meliukkan badan (tangan di atas kepala), dan gerakan meliukkan badan (tangan sejajar dengan dada) dalam bentuk permainan yang sederhana.			
--	--	---	--	--	--

1.3 Mempraktikkan berbagai variasi gerak dasar manipulatif (melempar dan menangkap bola).	Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan variasi gerak melempar dan menangkap bola aktivitas gerak dasar manipulatif dengan benar.	• Melakukan berbagai variasi gerak dasar manipulatif diantaranya melempar bola, menangkap bola, menendang bola, menahan bola, dan menggiring bola. • Melakukan berbagai variasi gerak dasar manipulatif diantaranya melempar bola, menangkap bola, menendang bola, menahan bola, dan menggiring bola dalam bentuk permainan yang sederhana.			
Sub Elemen Keterampilan Aktivitas Gerak Berirama					
2. Mempraktikkan variasi gerak dasar lokomotor dan non-lokomotor aktivitas gerak berirama.					
Mempraktikkan variasi gerak dasar lokomotor dan non-lokomotor sesuai dengan irama (ketukan) tanpa/dengan musik dalam aktivitas gerak berirama.	Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan variasi gerak dasar lokomotor dan non-lokomotor sesuai dengan	• Melakukan berbagai variasi gerak langkah kaki aktivitas gerak berirama diantaranya: mengayunkan satu kaki ke depan;	Profil Pelajar Pancasila yang dikembangkan dalam Fase ini adalah dimensi Mandiri	6 – 9 JP	

	irama (ketukan) tanpa/dengan musik dalam aktivitas gerak berirama dengan benar.	mengayun-kan satu kaki ke samping; mengayunkan satu kaki ke belakang; tendangan kaki ke belakang, ke depan dengan gerakan lengan sikap awal berdiri tegak, kedua kaki rapat; dan tendangan kaki ke samping dengan gerakan lengan aktivitas gerak berirama. • Melakukan berbagai variasi gerak ayunan lengan aktivitas gerak berirama diantaranya: mengayunkan lengan ke kiri, ke depan dan ke kanan dan mengayun-kan lengan ke depan, ke atas, dan ke belakang aktivitas gerak berirama.	dan Gotong Royong.		
Sub Elemen Keterampilan Aktivitas Senam					
3. Mempraktikkan berbagai variasi gerak dominan dalam aktivitas senam.					

Mempraktikkan variasi berbagai gerak dominan (bertumpu, bergantung, keseimbangan, berpindah/ lokomotor tolakan, putaran, ayunan, melayang, dan mendarat) dalam aktivitas senam.	Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan variasi berbagai gerak dominan (bertumpu, bergantung, keseimbangan, berpindah/ lokomotor tolakan, putaran, ayunan, melayang, dan mendarat) dalam aktivitas senam dengan benar.	- Melakukan gerakan melompat dan meloncat dengan isyarat aktivitas gerak senam diantaranya: melompat ke depan tolakan dua kaki, melompat ke depan tolakan satu kaki, melompat ke atas tolakan dua kaki, melompat ke atas tolakan satu kaki, melompat ke belakang tolakan dua kaki, dan melompat ke belakang tolakan dua kaki aktivitas senam lantai. - Melakukan variasi gerak berguling aktivitas gerak senam diantaranya: berguling ke depan, berguling ke belakang, dan variasi guling ke depan dan ke belakang senam lantai.	Profil Pelajar Pancasila yang dikembangkan dalam dalam Fase ini adalah dimensi Mandiri dan Gotong Royong.	6 – 9 JP	
Sub Elemen Keterampilan Aktivitas Permainan dan Olahraga Air (Pilihan)					
4. Mempraktikkan berbagai pengenalan air dan menjaga keselamatan diri/orang lain dalam aktivitas pilihan permainan dan olahraga air.					

Mempraktikkan prosedur penggunaan gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dalam bentuk permainan, dan menjaga keselamatan diri/orang lain dalam aktivitas pilihan permainan dan olahraga air.	Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam berbagai pengenalan di air, diantaranya: duduk di pinggir kolam (injak-injak air), masuk ke dalam air, berjalan di tempat air yang dangkal sambil mengayunkan, lengan, duduk di pinggir kolam (injak-injak air), gerakan menarik dan membuang napas di air, gerakan keseimbangan dalam kolam, dan gerakan meluncur dengan benar.	- Melakukan berbagai pengenalan di air, diantaranya: duduk di pinggir kolam (injak-injak air), masuk ke dalam air, berjalan di tempat air yang dangkal sambil mengayunkan, lengan, duduk di pinggir kolam (injak-injak air), gerakan menarik dan membuang napas di air, gerakan keseimbangan dalam kolam, dan gerakan meluncur. - Melakukan keselamatan penyelamatan dan keselamatan di air dengan koordinasi yang baik yang dilakukan secara berpasangan dan berkelompok.	Profil Pelajar Pancasila yang dikembangkan dalam Fase ini adalah dimensi Mandiri dan Gotong Royong.	6 – 9 JP	
ELEMEN PENGETAHUAN GERAK					
Pada akhir fase ini peserta didik mengetahui prosedur dalam melakukan gerak dasar, permainan dan olahraga, aktivitas senam, aktivitas gerak berirama, dan aktivitas olahraga air (kondisional).					

Sub Elemen Pengetahuan Pengembangan Gerak Dasar

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

Alur Tujuan Pembelajaran	Kata frasa Kunci/Topik konten dan Penjelasan Singkat	Indikator Penilaian	Profil Pelajar Pancasila	Prakiraan Jam	Glosarium
1. Memahami Variasi Aktivitas Pengembangan Gerak Dasar			Profil Pelajar Pancasila yang dikembangkan dalam dalam Fase ini adalah dimensi Mandiri dan Gotong Royong.	9 – 27 JP	Pengetahuan gerak merupakan cara untuk mengembangkan ilmu pengetahuan agar bermanfaat bagi semua makhluk hidup. Selain itu keterampilan ilmu pengetahuan tersebut berfungsi untuk menyempurnakan atau memperbaiki serta mengembangkan ilmu pengetahuan yang sudah diteliti maupun ditemukan sebelumnya.

1.1 Memahami berbagai variasi gerak dasar lokomotor (jalan, lari, dan lompat).	Pada akhir fase ini peserta didik dapat memahami dan mengerti variasi gerak jalan, lari, dan lompat aktivitas gerak dasar lokomotor dengan benar.	• Mengidentifikasi variasi gerak dasar lokomotor diantaranya berjalan, berlari dan melompat sejauh-jauhnya; berjalan, berlari dan melompat setinggi-tingginya; berlari bolak-balik; berlari berkelok-kelok; berleari melewati rintangan gawang; berlari melewati rintangan tali; berlari melewati rintangan teman; dan berlari melewati rintangan tongkat.			
--	---	--	--	--	--

		• Menjelaskan variasi gerak dasar lokomotor diantaranya berjalan, berlari dan melompat sejauh-jauhnya; berjalan, berlari dan melompat setinggi-tingginya; berlari bolak-balik; berlari berkelok-kelok; berleari melewati rintangan gawang; berlari melewati rintangan tali; berlari melewati rintangan teman; dan berlari melewati rintangan tongkat.			
--	--	---	--	--	--

		• Menjelaskan cara melakukan variasi gerak dasar lokomotor diantaranya berjalan, berlari dan melompat sejauh-jauhnya; berjalan, berlari dan melompat setinggi-tingginya; berlari bolak-balik; berlari berkelok-kelok; berleari melewati rintangan gawang; berlari melewati rintangan tali; berlari melewati rintangan teman; dan berlari melewati rintangan tongkat.			
--	--	--	--	--	--

1.2 Memahami berbagai variasi gerak dasar non-lokomotor (memutar, mengayun/ menekuk).	Pada akhir fase ini peserta didik dapat memahami dan mengerti variasi gerakan memutar, mengayun/ menekuk aktivitas gerak dasar non-lokomotor dengan benar.	• Mengidentifikasi variasi gerak dasar non-lokomotor diantaranya: gerakan memutar lengan di depan dada, gerakan memutar lengan di samping badan, gerakan menekuk lutut ke belakang, gerakan menekuk lutut ke depan, gerakan menekuk lutut silang di depan, kombinasi gerak mengayunkan lengan ke atas, samping dan ke belakang, kombinasi gerak mengayunkan lengan sejajar bahu, gerakan meliukkan badan (tangan di atas kepala), dan gerakan meliukkan badan (tangan sejajar dengan dada).			
--	---	---	--	--	--

		• Menjelaskan variasi gerak dasar non-lokomotor diantara-nya: gerakan memutar lengan di depan dada, gerakan memutar lengan di samping badan, gerakan menekuk lutut ke belakang, gerakan menekuk lutut ke depan, gerakan menekuk lutut silang di depan, kombinasi gerak mengayunkan lengan ke atas, samping dan ke belakang, kombinasi gerak mengayunkan lengan sejajar bahu, gerakan meliukkan badan (tangan di atas kepala), dan gerakan meliukkan badan (tangan sejajar dengan dada).			
--	--	---	--	--	--

		• Menjelaskan cara melakukan variasi gerak dasar non-lokomotor diantara-nya: gerakan memutar lengan di depan dada, gerakan memutar lengan di depan dada, gerakan memutar lengan di samping badan, gerakan menekuk lutut ke belakang, gerakan menekuk lutut ke depan, gerakan menekuk lutut silang di depan, kombinasi gerak mengayunkan lengan ke atas, samping dan ke belakang, kombinasi gerak mengayunkan lengan sejajar bahu, gerakan meliukkan badan (tangan di atas kepala), dan gerakan meliukkan badan (tangan sejajar dengan dada).			
--	--	--	--	--	--

1.3 Memahami berbagai variasi gerak dasar manipulatif (melempar dan menangkap bola).	Pada akhir fase ini peserta didik dapat memahami dan mengerti variasi gerak melempar dan menangkap bola aktivitas gerak dasar manipulatif dengan benar.	• Mengidentifikasi berbagai variasi gerak dasar manipulatif diantaranya melempar bola, menangkap bola, menendang bola, menahan bola, dan menggiring bola. • Menjelaskan berbagai variasi gerak dasar manipulatif diantaranya melempar bola, menangkap bola, menendang bola, menahan bola, dan menggiring bola. • Menjelaskan cara melakukan berbagai variasi gerak dasar manipulatif diantaranya melempar bola, menangkap bola, menendang bola, menahan bola, dan menggiring bola.			
Sub Elemen Pengetahuan Aktivitas Gerak Berirama					

2. Memahami variasi gerak dasar lokomotor dan non-lokomotor aktivitas gerak berirama.					
Memahami variasi gerak dasar lokomotor dan non-lokomotor sesuai dengan irama (ketukan) tanpa/dengan musik dalam aktivitas gerak berirama.	Pada akhir fase ini peserta didik dapat memahami dan mengerti variasi gerak dasar lokomotor dan non-lokomotor sesuai dengan irama (ketukan) tanpa/dengan musik dalam aktivitas gerak berirama dengan benar.	• Mengidentifikasi berbagai variasi gerak langkah kaki aktivitas gerak berirama diantaranya: meng-ayunkan satu kaki ke depan; mengayunkan satu kaki ke samping; mengayunkan satu kaki ke belakang; tendangan kaki ke belakang, ke depan dengan gerakan lengan sikap awal berdiri tegak, kedua kaki rapat; dan tendangan kaki ke samping dengan gerakan lengan aktivitas gerak berirama. • Menjelaskan berbagai variasi gerak langkah kaki aktivitas gerak berirama diantaranya: mengayunkan satu kaki ke depan;	Profil Pelajar Pancasila yang dikembangkan dalam dalam Fase ini adalah dimensi Mandiri dan Gotong Royong.	6 – 9 JP	

		mengayun-kan satu kaki ke samping; mengayunkan satu kaki ke belakang; tendangan kaki ke belakang, ke depan dengan gerakan lengan sikap awal berdiri tegak, kedua kaki rapat; dan tendangan kaki ke samping dengan gerakan lengan aktivitas gerak berirama. • Menjelaskan cara melakukan berbagai variasi gerak langkah kaki aktivitas gerak berirama diantaranya: mengayunkan satu kaki ke depan; mengayun-kan satu kaki ke samping; mengayunkan satu kaki ke belakang; tendangan kaki ke belakang, ke depan dengan gerakan lengan sikap awal berdiri tegak, kedua			
--	--	---	--	--	--

		kaki rapat; dan tendangan kaki ke samping dengan gerakan lengan aktivitas gerak berirama. • Mengidentifikasi berbagai variasi gerak ayunan lengan aktivitas gerak berirama diantaranya: meng-ayunkan lengan ke kiri, ke depan dan ke kanan dan mengayunkan lengan ke depan, ke atas, dan ke belakang aktivitas gerak berirama. • Menjelaskan berbagai variasi gerak ayunan lengan aktivitas gerak berirama diantaranya: meng-ayunkan lengan ke kiri, ke depan dan ke kanan dan mengayunkan lengan ke depan, ke atas, dan			
--	--	--	--	--	--

		ke belakang aktivitas gerak berirama. • Menjelaskan cara melakukan berbagai variasi gerak ayunan lengan aktivitas gerak berirama diantaranya: meng-ayunkan lengan ke kiri, ke depan dan ke kanan dan mengayunkan lengan ke depan, ke atas, dan ke belakang aktivitas gerak berirama.			
Sub Elemen Pengetahuan Aktivitas Senam					
3. Memahami berbagai variasi gerak dominan dalam aktivitas senam.					
Memahami variasi berbagai gerak dominan (bertumpu, bergantung, keseimbangan, berpindah/ lokomotor tolakan, putaran, ayunan, melayang, dan mendarat) dalam aktivitas senam.	Pada akhir fase ini peserta didik dapat memahami dan mengerti variasi berbagai gerak dominan (bertumpu, bergantung, keseimbangan, berpindah/ lokomotor tolakan, putaran, ayunan, melayang, dan mendarat) dalam aktivitas senam dengan benar.	• Mengidentifikasi gerakan melompat dan meloncat dengan isyarat aktivitas gerak senam diantaranya: melompat ke depan tolakan dua kaki, melompat ke depan tolakan satu kaki, melompat ke atas tolakan dua kaki,	Profil Pelajar Pancasila yang dikembangkan dalam dalam Fase ini adalah dimensi Mandiri dan Gotong Royong.	6 – 9 JP	

		melompat ke atas tolakan satu kaki, melompat ke belakang tolakan dua kaki, dan melompat ke belakang tolakan dua kaki aktivitas senam lantai. • Menjelaskan gerakan melompat dan meloncat dengan isyarat aktivitas gerak senam diantaranya: melompat ke depan tolakan dua kaki, melompat ke depan tolakan satu kaki, melompat ke atas tolakan dua kaki, melompat ke atas tolakan satu kaki, melompat ke belakang tolakan dua kaki, dan melompat ke belakang tolakan dua kaki aktivitas senam lantai. • Menjelaskan cara melakukan gerakan melompat dan meloncat dengan isyarat aktivitas gerak senam			
--	--	---	--	--	--

		diantaranya: melompat ke depan tolakan dua kaki, melompat ke depan tolakan satu kaki, melompat ke atas tolakan dua kaki, melompat ke atas tolakan satu kaki, melompat ke belakang tolakan dua kaki, dan melompat ke belakang tolakan dua kaki aktivitas senam lantai. • Mengidentifikasi variasi gerak berguling aktivitas gerak senam diantaranya: berguling ke depan, berguling ke belakang, dan variasi guling ke depan dan ke belakang senam lantai. • Menjelaskan variasi gerak berguling aktivitas gerak senam diantaranya: berguling ke depan, berguling ke belakang, dan variasi guling ke depan dan ke belakang senam lantai.			
--	--	--	--	--	--

		Menjelaskan cara melakukan variasi gerak berguling aktivitas gerak senam diantaranya: berguling ke depan, berguling ke belakang, dan variasi guling ke depan dan ke belakang senam lantai.			
Sub Elemen Pengetahuan Aktivitas Permainan dan Olahraga Air (Pilihan)					
4. Memahami berbagai pengenalan air dan menjaga keselamatan diri/orang lain dalam aktivitas pilihan permainan dan olahraga air.					
Memahami prosedur penggunaan gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dalam bentuk permainan, dan menjaga keselamatan diri/orang lain dalam aktivitas pilihan permainan dan olahraga air.	Pada akhir fase ini peserta didik dapat memahami dan mengerti berbagai aktivitas pengenalan di air, diantaranya: duduk di pinggir kolam (injak-injak air), masuk ke dalam air, berjalan di tempat air yang dangkal sambil mengayun-kan, lengan, duduk di pinggir kolam (injak-injak air), gerakan menarik dan membuang napas di air, gerakan keseimbangan dalam kolam, dan gerakan meluncur dengan benar.	Mengidentifikasi berbagai aktivitas pengenalan di air, diantaranya: duduk di pinggir kolam (injak-injak air), masuk ke dalam air, berjalan di tempat air yang dangkal sambil meng-ayunkan, lengan, duduk di pinggir kolam (injak-injak air), gerakan menarik dan membuang napas di air, gerakan keseimbangan	Profil Pelajar Pancasila yang dikembangkan dalam dalam Fase ini adalah dimensi Mandiri dan Gotong Royong.	6 – 9 JP	

		dalam kolam, dan gerakan meluncur. • Menjelaskan berbagai aktivitas pengenalan di air, diantaranya: duduk di pinggir. kolam (injak-injak air), masuk ke dalam air, berjalan di tempat air yang dangkal sambil mengayunkan, lengan, duduk di pinggir kolam (injak-injak air), gerakan menarik dan membuang napas di air, gerakan keseimbangan dalam kolam, dan gerakan meluncur. • Menjelaskan cara melakukan berbagai aktivitas pengenalan di air, diantaranya: duduk di pinggir. kolam (injak-injak air), masuk ke dalam air, berjalan di tempat air yang dangkal sambil mengayunkan, lengan,			
--	--	--	--	--	--

		duduk di pinggir kolam (injak-injak air), gerakan menarik dan membuang napas di air, gerakan keseimbangan dalam kolam, dan gerakan meluncur. • Mengidentifikasi keselamatan penyelamatan dan keselamatan di air dengan koordinasi yang baik yang dilakukan secara berpasangan dan berkelompok. • Menjelaskan keselamatan penyelamatan dan keselamatan di air dengan koordinasi yang baik yang dilakukan secara berpasangan dan berkelompok. • Menjelaskan cara melakukan keselamatan penyelamatan dan keselamatan di air dengan koordinasi yang baik yang dilakukan			
--	--	--	--	--	--

		secara berpasangan dan berkelompok.			
ELEMEN PEMANFAATAN GERAK					
Pada akhir fase ini peserta didik mengetahui prosedur gerak dan mampu mempraktikkan latihan pengembangan kebugaran jasmani untuk kesehatan dan menunjukkan kemampuan dalam memahami Pola Perilaku Hidup Sehat.					
Sub Elemen Aktivitas Jasmani dan Aktivitas Kebugaran untuk Pemeliharaan dan Peningkatan Kesehatan					
Pada akhir fase ini peserta didik mengetahui gerak dan mampu mempraktikkan latihan pengembangan kebugaran jasmani untuk kesehatan.					
Alur Tujuan Pembelajaran	Kata frasa Kunci/Topik konten dan Penjelasan Singkat	Indikator Penilaian	Profil Pelajar Pancasila	Prakiraan Jam	Glosarium
Memahami aktivitas kebugaran jasmani untuk kesehatan dan mempraktikkan berbagai bentuk aktivitas jasmani untuk menjaga komposisi tubuh ideal.	Pada akhir fase ini peserta didik dapat memahami dan mampu mempraktikkan aktivitas kebugaran jasmani untuk kesehatan diantaranya: sikap tubuh dalam keadaan diam, sikap tubuh dalam keadaan bergerak, sikap tubuh dalam posisi berdiri, dan sikap tubuh dalam posisi berjalan dengan benar.	- Memahami dan mampu mempraktikkan aktivitas kebugaran jasmani untuk kesehatan diantaranya: sikap tubuh dalam keadaan diam, sikap tubuh dalam keadaan bergerak, sikap tubuh dalam posisi berdiri, dan sikap tubuh dalam posisi berjalan. - Melakukan aktivitas kebugaran jasmani untuk kesehatan	Profil Pelajar Pancasila yang dikembangkan dalam dalam fase ini adalah dimensi Mandiri dan Gotong Royong.	3 – 6 JP	Pemanfaatan gerak adalah hasil yang diperoleh dari aktivitas fisik dan aktivitas kebugaran secara menyeluruh (<i>total fitness</i>) yang memungkinkan seseorang mampu untuk menjalankan kehidupan yang produktif dan dapat menyesuaikan diri pada tiap pembebanan fisik yang wajar.

		diantaranya: sikap tubuh dalam keadaan diam, sikap tubuh dalam keadaan bergerak, sikap tubuh dalam posisi berdiri, dan sikap tubuh dalam posisi berjalan dalam bentuk permainan sederhana.			
Sub Elemen Pengembangan Pola Perilaku Hidup Sehat					
Pada akhir fase ini peserta didik memahami cara menjaga kebersihan lingkungan sesuai dengan pola perilaku hidup sehat.					
Memahami cara menjaga kebersihan lingkungan (tempat tidur, rumah, kelas, lingkungan sekolah, dan lain-lain).	Pada akhir fase ini peserta didik memahami dan mampu menerapkan cara menjaga kebersihan lingkungan (tempat tidur, rumah, kelas, lingkungan sekolah, dan lain-lain) sesuai dengan pola perilaku hidup sehat.	• Mengidentifikasi cara menjaga kebersihan lingkungan (tempat tidur, rumah, kelas, lingkungan sekolah, dan lain-lain) sesuai dengan pola perilaku hidup sehat. • Menjelaskan cara menjaga kebersihan lingkungan (tempat tidur, rumah, kelas, lingkungan sekolah, dan lain-lain) sesuai	Profil Pelajar Pancasila yang dikembangkan dalam fase ini adalah dimensi Mandiri dan Gotong Royong.	3 – 6 JP	Pola perilaku hidup sehat suatu gaya hidup dengan memperhatikan faktor-faktor tertentu yang memengaruhi kesehatan, antara lain: makanan dan olahraga. Pola hidup sehat menyangkut aturan untuk mencapai kesehatan jasmani dan rohani, sebab pengertian hidup sehat yang sempurna mencakup aspek keduanya.

		dengan pola perilaku hidup sehat. • Menjelaskan cara menerapkan menjaga kebersihan lingkungan (tempat tidur, rumah, kelas, lingkungan sekolah, dan lain-lain) sesuai dengan pola perilaku hidup sehat.			
ELEMEN PENGEMBANGAN KARAKTER					
Pada akhir fase ini peserta didik menunjukkan perilaku bertanggung jawab dalam menyimak arahan dan umpan balik yang diberikan guru serta mulai dapat menghormati orang lain.					
Sub Elemen Tanggung Jawab Personal (Mandiri)					
Indikator Alur Perkembangan Fase A di Akhir Fase A (Jenjang SD/MI, Usia 6-8 tahun), Sub Elemen Tanggung Jawab Personal (Kemandirian) Pelajar.					
Alur Tujuan Pembelajaran	Kata frasa Kunci/Topik konten dan Penjelasan Singkat	Indikator Penilaian	Profil Pelajar Pancasila	Prakiraan Jam	Glosarium

Menunjukkan perilaku sebagai individu yang memiliki pemahaman diri dan situasi yang dihadapi.	Mengenali kualitas dan minat diri serta tantangan yang dihadapi.	Mengidentifikasi dan menggambarkan kemampuan, prestasi, dan ketertarikannya secara subjektif.	Profil Pelajar Pancasila dicapai melalui internalisasi elemen pengembangan karakter (tanggung jawab personal dan sosial)	Tidak diperlu-kan jam pembelajaran khusus karena pengembangan karakter dilakukan melalui dan selama proses pembelajaran pada elemen keterampilan dan pengetahu-an gerak	Pengembangan karakter merupakan unsur pokok dalam diri manusia yang dengannya membentuk karakter psikologi seseorang dan membuatnya berperilaku sesuai dengan dirinya dan nilai-nilai yang cocok dengan dirinya dalam kondisi yang berbeda-beda.
	Mengembangkan refleksi diri	Mengidentifikasi kekuatan dan kelemahan serta prestasi dirinya.			
Menunjukkan perilaku sebagai individu yang dapat meregulasi diri.	Regulasi emosi	Mengidentifikasi perbedaan emosi yang dirasakan secara wajar.			
	Penetapan tujuan dan rencana strategis pengembangan diri	Menetapkan target belajar dan merencanakan waktu belajar yang akan dilakukannya.			
	Menunjukkan inisiatif dan bekerja secara mandiri	Berinisiatif untuk mengerjakan tugas-tugas rutin secara mandiri.			
	Mengembangkan disiplin diri	Melaksanakan kegiatan belajar di kelas dan menyelesaikan tugas-tugas dalam waktu yang telah disepakati.			

	Percaya diri, resilien, dan adaptif	Berani mencoba dan adaptif menghadapi situasi baru serta bertahan mengerjakan tugas-tugas yang disepakati hingga tuntas.			
Sub Elemen Tanggung Jawab Sosial (Gotong Royong)					
Indikator Alur Perkembangan Fase A di Akhir Fase A (Jenjang SD/MI, Usia 6-8 Tahun), Sub Elemen Tanggung Jawab Sosial (Gotong Royong) Pelajar.					
Alur Tujuan Pembelajaran	Kata frasa Kunci/Topik konten dan Penjelasan Singkat	Indikator Penilaian	Profil Pelajar Pancasila	Prakiraan Jam	Glosarium
Menunjukkan perilaku sebagai individu yang peduli Menunjukkan perilaku sebagai individu yang berbagi.	Tanggap terhadap lingkungan sosial	Peka dan mengapresiasi orang-orang dilingkungan sekitar.	Profil Pelajar Pancasila dicapai melalui internalisasi elemen pengembangan karakter (tanggung jawab personal dan sosial)	Tidak diperlu-kan jam pembelajaran khusus karena pengembangan karakter dilakukan melalui dan selama proses pembelajaran pada elemen keterampilan dan pengetahu-an gerak	
	Persepsi sosial	Mengenali berbagai reaksi orang lain dilingkungan sekitar dan penyebabnya.			
	Berperilaku sebagai individu yang berbagi	Memberi dan menerima hal yang dianggap berharga dan penting kepada/dari orang-orang dilingkungan sekitar.			
	Koordinasi sosial	Melaksanakan aktivitas kelompok sesuai dengan kesepakatan bersama.			

Menunjukkan perilaku sebagai individu yang peduli	Tanggap terhadap lingkungan sosial	Peka dan mengapresiasi orang-orang dilingkungan sekitar.			
	Persepsi sosial	Mengenali berbagai reaksi orang lain dilingkungan sekitar dan penyebabnya.			
Menunjukkan perilaku sebagai individu yang berbagi.	Berperilaku sebagai individu yang berbagi	Memberi dan menerima hal yang dianggap berharga dan penting kepada/dari orang-orang dilingkungan sekitar.			

ELEMEN NILAI-NILAI GERAK

Pada akhir fase ini peserta didik mengenali ragam aktivitas jasmani yang dapat digunakan untuk menjaga kesehatan, sekaligus merasakan adanya keberhasilan dalam tantangan dan sebagai wahana dalam mengekspresikan diri ketika berinteraksi sosial.

Sub Elemen Nilai-Nilai Aktivitas Jasmani untuk Kesehatan

Indikator Alur Perkembangan Fase A di Akhir Fase A (Jenjang SD, Usia 6-8 tahun), Sub Elemen Nilai-Nilai Aktivitas Jasmani untuk Kesehatan, Pelajar:

Alur Tujuan Pembelajaran	Kata frasa Kunci/Topik konten dan Penjelasan Singkat	Indikator Penilaian	Profil Pelajar Pancasila	Prakiraan Jam	Glosarium
Memahami pentingnya aktivitas fisik untuk menjaga kesehatan	Memahami pentingnya aktivitas fisik pengembangan aktivitas	Mengenali pentingnya aktivitas fisik pengembangan pola	Profil Pelajar Pancasila dicapai melalui	Tidak diperlu-kan jam	Nilai-nilai gerak merupakan nilai-nilai yang terkandung dari aktivitas jasmani.

	permainan dan olahraga, aktivitas gerak berirama, aktivitas senam, dan aktivitas permainan dan olahraga air.	gerak dasar untuk menjaga kesehatan. ● Mengenali pentingnya aktivitas gerak berirama untuk menjaga kesehatan. ● Mengenali pentingnya aktivitas senam untuk menjaga kesehatan. ● Mengenali pentingnya aktivitas air untuk menjaga kesehatan.	internalisasi elemen nilai-nilai gerak	pembelajaran khusus karena pengembangan nilai-nilai dilakukan melalui dan selama proses pembelajaran pada elemen keterampilan dan pengetahuan gerak	Nilai-nilai ini mengiringi pelaksanaan diselenggarakannya aktivitas jasmani dalam pembelajaran PJOK.
--	--	--	--	---	--

Sub Elemen Nilai-Nilai Aktivitas Jasmani untuk Kesenangan dan Tantangan

Indikator Alur Perkembangan Fase A di Akhir Fase A (Jenjang SD/MI, Usia 6-8 tahun), Sub Elemen Nilai-Nilai Aktivitas Jasmani untuk Kesenangan dan Tantangan, Pelajar:

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

				dilakukan melalui dan selama proses pembelajaran pada elemen keterampilan dan pengetahuan gerak.	
Sub Elemen Nilai-Nilai Aktivitas Jasmani untuk Ekspresi Diri dan Interaksi Sosial					
Indikator Alur Perkembangan Fase A di Akhir Fase A (Jenjang SD/MI, Usia 6-8 tahun), Sub Elemen Nilai-Nilai Aktivitas Jasmani untuk ekspresi Diri dan Interaksi Sosial, Pelajar:					
Alur Tujuan Pembelajaran	Kata frasa Kunci/Topik konten dan Penjelasan Singkat	Indikator Penilaian	Profil Pelajar Pancasila	Prakiraan Jam	Glosarium
Memahami pentingnya aktivitas jasmani untuk ekspresi diri dan interaksi sosial.	Memahami pentingnya aktivitas jasmani untuk ekspresi diri dan interaksi sosial.	Mengenali aktivitas fisik dan bermain yang dapat dinikmati dan untuk berinteraksi dengan teman	Profil Pelajar Pancasila dicapai melalui internalisasi elemen nilai-nilai gerak	Tidak diperlukan jam pembelajaran khusus karena pengembangan nilai-nilai dilakukan melalui dan selama proses pembelajaran pada elemen	

				keterampilan dan pengetahu-an gerak.	
--	--	--	--	---	--

ALUR TUJUAN PEMBELAJARAN
MATA PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI, OLAHRAGA, DAN KESEHATAN
FASE B (KELAS III)

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 B.

CAPAIAN PEMBELAJARAN

Pada akhir fase B ini, peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam memvariasikan dan mengkombinasikan berbagai aktivitas pola gerak dasar dan keterampilan gerak dilandasi dengan pengetahuan yang benar secara mandiri, menerapkan prosedur aktivitas jasmani dan kebugaran untuk kesehatan, menunjukkan perilaku tanggungjawab personal dan sosial dalam jangka waktu tertentu secara konsisten, serta menerapkan nilai-nilai

aktivitas jasmani.

ELEMEN KETERAMPILAN GERAK

Pada akhir fase ini peserta didik menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan variasi dan kombinasi aktivitas pola gerak dasar, permainan dan olahraga, aktivitas senam, aktivitas gerak berirama, dan aktivitas olahraga air (kondisional) secara mandiri.

Sub Elemen Keterampilan Pengembangan Pola Gerak Dasar

Mempraktikkan variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor, gerak dasar non-lokomotor, dan gerak dasar 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	Indikator Penilaian	Profil Pelajar Pancasila	Prakiraan Jam	Glosarium
---------------------------------	---	----------------------------	---------------------------------	----------------------	------------------

1. Mempraktikkan Variasi dan Kombinasi Aktivitas Pola Pengembangan Gerak Dasar	Profil Pelajar Pancasila yang dikembangkan dalam dalam Fase ini adalah dimensi Mandiri dan Gotong Royong.	9 – 27 JP	• Profil Pelajar Pancasila adalah tujuan besar (atau bahkan misi) yang ingin diwujudkan melalui sistem pendidikan. Profil lulusan, dalam konteks ini adalah Profil Pelajar Pancasila, merupa-kan 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 menamat-kan sekolah menengah atas?”
--	--	-----------------------------	--

1.1 Mempraktikkan berbagai variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor (jalan, lari, dan lompat).	Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan berbagai variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor dengan benar.	Melakukan variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor diantaranya: berjalan dan berlari sambil mengitari lingkaran, berjalan dan berlomba dalam kelompok-kelompok, berjalan dan berlomba memasuki simpai, berjalan dengan menyusun kotak-kotak, berjalan dan berlari dengan menggunakan kotak, berlari dengan tempo yang rendah, berlari mengitari simpai berputar, berlari sambil memasukkan simpai ke patok-patok, dan berlari bergerak dari tiang ke tiang.			Keterampilan gerak adalah gerakan-gerakan dasar dalam olahraga yang dilakukan dengan satu teknik, kemudian gerakan yang dilakukan secara efektif dan efisien untuk dapat menghasilkan hasil yang maksimal. Untuk menjadi seorang olahragawan diperlukan keterampilan gerak yang baik agar dapat men-capai prestasi.
--	---	---	--	--	---

		• Melakukan variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor diantaranya: berjalan dan berlari sambil mengitari lingkaran, berjalan dan berlomba dalam kelompok-kelompok, berjalan dan berlomba memasuki simpai, berjalan dengan menyusun kotak-kotak, berjalan dan berlari dengan menggunakan kotak, berlari dengan tempo yang rendah, berlari mengitari simpai berputar, berlari sambil memasukkan simpai ke patok-patok, dan berlari bergerak dari tiang ke tiang dalam bentuk permainan yang sederhana.			• Gerak dasar: Suatu pola gerakan yang mendasari suatu gerakan mulai dari kemampuan gerak yang sederhana hingga kemampuan gerak yang kompleks, seperti: gerak dasar manusia (berjalan, berlari, melompat, dan melempar). • Gerak lokomotor: Gerakan berpindah tempat dimana bagian tubuh tertentu saja yang digerakkan, seperti: berjalan, berlari, dan meloncat.
--	--	---	--	--	--

1.2 Mempraktikkan berbagai variasi dan kombinasi gerak dasar non-lokomotor (memutar, mengayun/ menekuk).	Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan berbagai variasi dan kombinasi gerakan memutar, mengayun/ menekuk aktivitas gerak dasar non-lokomotor dengan benar.	Melakukan berbagai variasi dan kombinasi pola gerak dasar non-lokomotor diantaranya: meng-ayun lengan, meliukkan badan, meliukkan badan berputar, meliukkan badan ke samping kiri dan kanan, membungkuk-kan badan, meregang-kan otot lengan, menekuk kaki, menekuk lutut, dan menekuk perut.			- Gerak non lokomotor: Gerakan yang tidak berpindah tempat, dimana bagian tubuh tertentu saja yang digerakan, seperti: mendorong, menarik, menekuk, dan memutar. - Gerak manipulatif: Gerakan dimana ada sesuatu yang digerakkan, seperti: melempar, menangkap, menyepak, dan lain sebagainya.
--	---	--	--	--	---

		• Melakukan berbagai variasi dan kombinasi pola gerak dasar non-lokomotor diantara-nya: mengayun lengan, meliukkan badan, me-liukkan badan berputar, meliukkan badan ke samping kiri dan kanan, membungkuk-kan badan, meregang-kan otot lengan, menekuk kaki, menekuk lutut, dan menekuk perut dalam bentuk permainan yang sederhana.			
--	--	---	--	--	--

1.3 Mempraktikkan berbagai variasi dan kombinasi gerak dasar manipulatif (melempar dan menangkap bola).	Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan berbagai variasi dan kombinasi gerak melempar dan menangkap bola aktivitas gerak dasar manipulatif dengan benar.	• Melakukan berbagai variasi dan kombinasi pola gerak dasar manipulatif diantara-nya: melempar bola, menangkap bola, melempar dan menangkap bola, menendang bola, menahan bola, dan bermain sepak bola. • Melakukan berbagai variasi dan kombinasi pola gerak dasar manipulatif diantara-nya: melempar bola, menangkap bola, melempar dan menangkap bola, menendang bola, menahan bola, dan bermain sepak bola dalam bentuk permainan yang sederhana.			
Sub Elemen Keterampilan Aktivitas Gerak Berirama					
2. Mempraktikkan variasi dan kombinasi gerak dasar lokomotor dan non-lokomotor aktivitas gerak berirama.					

Mempraktikkan pola gerak dasar langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) tanpa/dengan musik dalam aktivitas gerak berirama.	Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan berbagai pola gerak langkah kaki dan ayunan lengan aktivitas gerak berirama dengan benar.	- Melakukan pola gerak langkah kaki sambil berjalan diantaranya: berjalan ke depan dengan langkah biasa, berjalan di tempat berkelompok, berjalan ke depan dengan langkah tegap, dan berjalan ke belakang dengan langkah biasa aktivitas gerak berirama. - Melakukan gerakan ayunan lengan diantaranya: meng-ayunkan lengan ke kiri, ke depan dan ke kanan dan mengayunkan lengan ke depan, ke atas, dan ke belakang aktivitas gerak berirama.	Profil Pelajar Pancasila yang dikembangkan dalam Fase ini adalah dimensi Mandiri dan Gotong Royong.	6 – 9 JP	
Sub Elemen Keterampilan Aktivitas Senam					
3. Mempraktikkan berbagai pola gerak dominan dalam aktivitas senam.					

Mempraktikkan berbagai pola gerak dominan (bertumpu, bergantung, keseimbangan, berpindah/ lokomotor, tolakan, putaran, ayunan, melayang, dan mendarat) dalam aktivitas senam.	Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan berbagai pola gerak dominan (bertumpu, bergantung, keseimbangan, berpindah/ lokomotor, tolakan, putaran, ayunan, melayang, dan mendarat) dalam aktivitas senam aktivitas senam dengan benar.	- Melakukan pola gerak dominan keseimbangan aktivitas gerak senam diantaranya: keseimbangan berdiri dengan satu kaki, keseimbangan berjongkok, keseimbangan sikapkapal terbang, keseimbangan meng-angkat satu kaki ke samping, dan keseimbangan sikap lilin aktivitas senam lantai. - Melakukan pola gerak dominan melompat dengan menggunakan alat aktivitas gerak senam diantaranya: lompat kangkang melewati teman yang berjongkok, lompat kangkang melewati kuda-kuda lompat, lompat kangkang melewati peti lompat, dan lompat jongkok	Profil Pelajar Pancasila yang dikembangkan dalam dalam Fase ini adalah dimensi Mandiri dan Gotong Royong.	6 – 9 JP	
---	--	---	---	---------------------	--

		melewati mistar aktivitas senam lantai.			
Sub Elemen Keterampilan Aktivitas Permainan dan Olahraga Air (Pilihan)					
4. Mempraktikkan gerak dasar satu gaya renang dalam dan aktivitas pilihan permainan dan olahraga air.					
Mempraktikkan gerak dasar salah satu gaya renang.	Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan berbagai gerak renang gaya dada diantaranya: gerak posisi badan, gerakan kaki, gerakan lengan, dan mengambil napas dengan benar.	• Melakukan berbagai gerak renang gaya dada diantaranya: gerak posisi badan, gerakan kaki, gerakan lengan, dan mengambil napas. • Melakukan berbagai gerak renang gaya dada diantaranya: gerak posisi badan, gerakan kaki, gerakan lengan, dan mengambil napas dalam bentuk perlombaan menempuh jarak 15 m dan 25 m secara berpasangan dan berkelompok.	Profil Pelajar Pancasila yang dikembangkan dalam dalam Fase ini adalah dimensi Mandiri dan Gotong Royong.	6 – 9 JP	
ELEMEN PENGETAHUAN GERAK					

Pada akhir fase ini peserta didik memahami prosedur variasi dan kombinasi pola gerak dasar, permainan dan olahraga, aktivitas senam, aktivitas gerak berirama, dan aktivitas olahraga air (kondisional)..

Sub Elemen Pengetahuan Pengembangan Pola Gerak Dasar

Memahami variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor, gerak dasar non-lokomotor, dan gerak dasar 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	Indikator Penilaian	Profil Pelajar Pancasila	Prakiraan Jam	Glosarium
1. Memahami Variasi dan Kombinasi Aktivitas Pola Pengembangan Gerak Dasar			Profil Pelajar Pancasila yang dikembangkan dalam dalam Fase ini adalah dimensi Mandiri dan Gotong Royong.	9 – 27 JP	Pengetahuan gerak merupakan cara untuk mengembangkan ilmu pengetahuan agar bermanfaat bagi semua makhluk hidup. Selain itu keterampilan ilmu pengetahuan tersebut berfungsi untuk menyempurnakan atau memperbaiki serta mengembangkan ilmu pengetahuan yang sudah diteliti maupun ditemukan sebelumnya.

1.1 Memahami berbagai variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor (jalan, lari, dan lompat).	Pada akhir fase ini peserta didik dapat memahami dan mengerti berbagai variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor dengan benar.	• Mengidentifikasi variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor diantaranya: berjalan dan berlari sambil mengitari lingkaran, berjalan dan berlomba dalam kelompok-kelompok, berjalan dan berlomba memasuki simpai, berjalan dengan menyusun kotak-kotak, berjalan dan berlari dengan menggunakan kotak, berlari dengan tempo yang rendah, berlari mengitari simpai berputar, berlari sambil memasukkan simpai ke patok-patok, dan berlari bergerak dari tiang ke tiang.			
---	---	--	--	--	--

		• Menjelaskan variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor diantaranya: berjalan dan berlari sambil mengitari lingkaran, berjalan dan berlomba dalam kelompok-kelompok, berjalan dan berlomba memasuki simpai, berjalan dengan menyusun kotak-kotak, berjalan dan berlari dengan menggunakan kotak, berlari dengan tempo yang rendah, berlari mengitari simpai berputar, berlari sambil memasukkan simpai ke patok-patok, dan berlari bergerak dari tiang ke tiang.			
--	--	---	--	--	--

		• Menjelaskan cara melakukan variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor diantaranya: berjalan dan berlari sambil mengitari lingkaran, berjalan dan berlomba dalam kelompok-kelompok, berjalan dan berlomba memasuki simpai, berjalan dengan menyusun kotak-kotak, berjalan dan berlari dengan menggunakan kotak, berlari dengan tempo yang rendah, berlari mengitari simpai berputar, berlari sambil memasukkan simpai ke patok-patok, dan berlari bergerak dari tiang ke tiang.			
--	--	--	--	--	--

1.2 Memahami berbagai variasi dan kombinasi gerak dasar non-lokomotor (memutar, mengayun/menekuk).	Pada akhir fase ini peserta didik dapat memahami dan mengerti berbagai variasi dan kombinasi gerakan memutar, mengayun/menekuk aktivitas gerak dasar non-lokomotor dengan benar.	Mengidentifikasi berbagai variasi dan kombinasi pola gerak dasar non-lokomotor diantaranya: meng-ayun lengan, meliukkan badan, meliukkan badan berputar, meliukkan badan ke samping kiri dan kanan, membung-kukkan badan, meregangkan otot lengan, menekuk kaki, menekuk lutut, dan menekuk perut.			
--	--	--	--	--	--

		• Menjelaskan berbagai variasi dan kombinasi pola gerak dasar non-lokomotor diantara-nya: mengayun lengan, meliukkan badan, meliukkan badan berputar, meliukkan badan ke samping kiri dan kanan, membung-kukkan badan, meregangkan otot lengan, menekuk kaki, menekuk lutut, dan menekuk perut.			
--	--	---	--	--	--

		• Menjelaskan cara melakukan berbagai variasi dan kombinasi pola gerak dasar non-lokomotor diantara-nya: mengayun lengan, meliukkan badan, meliukkan badan berputar, me-liukkan badan ke samping kiri dan kanan, membungkuk-kan badan, meregang-kan otot lengan, menekuk kaki, menekuk lutut, dan menekuk perut.			
--	--	--	--	--	--

1.3 Memahamin berbagai variasi dan kombinasi gerak dasar manipulatif (melempar dan menangkap bola).	Pada akhir fase ini peserta didik dapat memahami dan mengerti berbagai variasi dan kombinasi gerak melempar dan menangkap bola aktivitas gerak dasar manipulatif dengan benar.	• Mengidentifikasi berbagai variasi dan kombinasi pola gerak dasar manipulatif di-antaranya: melempar bola, menangkap bola, melempar dan menangkap bola, menendang bola, menahan bola, dan bermain sepak bola. • Menjelaskan berbagai variasi dan kombinasi pola gerak dasar manipulatif diantara-nya: melempar bola, menangkap bola, melempar dan menangkap bola, menendang bola, menahan bola, dan bermain sepak bola.			
--	---	---	--	--	--

		Menjelaskan cara melakukan berbagai variasi dan kombinasi pola gerak dasar manipulatif diantaranya: melempar bola, menangkap bola, melempar dan menangkap bola, menendang bola, menahan bola, dan bermain sepak bola.			
Sub Elemen Pengetahuan Aktivitas Gerak Berirama					
2. Memahami pola gerak dasar lokomotor dan non-lokomotor aktivitas gerak berirama.					
Memahami pola gerak dasar langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) tanpa/dengan musik dalam aktivitas gerak berirama.	Pada akhir fase ini peserta didik dapat memahami dan mengerti berbagai pola gerak langkah kaki dan ayunan lengan aktivitas gerak berirama dengan benar.	Mengidentifikasi pola gerak langkah kaki sambil berjalan diantaranya: berjalan ke depan dengan langkah biasa, berjalan di tempat berkelompok, berjalan ke depan dengan langkah tegap, dan berjalan ke belakang dengan	Profil Pelajar Pancasila yang dikembangkan dalam Fase ini adalah dimensi Mandiri dan Gotong Royong.	6 – 9 JP	

		langkah biasa aktivitas gerak berirama. ● Mengidentifikasi gerakan ayunan lengan diantaranya: meng-ayunkan lengan ke kiri, ke depan dan ke kanan dan mengayunkan lengan ke depan, ke atas, dan ke belakang aktivitas gerak berirama. ● Menjelaskan pola gerak langkah kaki sambil berjalan diantaranya: berjalan ke depan dengan langkah biasa, berjalan di tempat berkelompok, berjalan ke depan dengan langkah tegap, dan berjalan ke belakang dengan langkah biasa aktivitas gerak berirama. ● Menjelaskan gerakan ayunan lengan diantaranya: meng-ayunkan lengan			
--	--	---	--	--	--

		ke kiri, ke depan dan ke kanan dan mengayunkan lengan ke depan, ke atas, dan ke belakang aktivitas gerak berirama. • Menjelaskan cara melakukan pola gerak langkah kaki sambil berjalan diantaranya: berjalan ke depan dengan langkah biasa, berjalan di tempat berkelompok, berjalan ke depan dengan langkah tegap, dan berjalan ke belakang dengan langkah biasa aktivitas gerak berirama. • Menjelaskan cara melakukan gerakan ayunan lengan diantaranya: meng-ayunkan lengan ke kiri, ke depan dan ke kanan dan mengayunkan lengan ke depan, ke atas, dan			
--	--	---	--	--	--

		ke belakang aktivitas gerak berirama.			
Sub Elemen Pengetahuan Aktivitas Senam					
3. Memahami berbagai pola gerak dominan dalam aktivitas senam.					
Memahami berbagai pola gerak dominan (bertumpu, bergantung, keseimbangan, berpindah/ lokomotor, tolakan, putaran, ayunan, melayang, dan mendarat) dalam aktivitas senam.	Pada akhir fase ini peserta didik dapat memahami dan mengerti berbagai pola gerak dominan (bertumpu, bergantung, keseimbangan, berpindah/ lokomotor, tolakan, putaran, ayunan, melayang, dan mendarat) dalam aktivitas senam aktivitas senam dengan benar.	• Mengidentifikasi pola gerak dominan keseimbangan aktivitas gerak senam diantaranya: keseimbangan berdiri dengan satu kaki, keseimbangan berjongkok, keseimbangan sikapkapal terbang, keseimbangan meng-angkat satu kaki ke samping, dan keseimbangan sikap lilin aktivitas senam lantai. • Mengidentifikasi pola gerak dominan me-lompat dengan menggunakan alat aktivitas gerak senam diantaranya: lompat	Profil Pelajar Pancasila yang dikembangkan dalam dalam Fase ini adalah dimensi Mandiri dan Gotong Royong.	6 – 9 JP	

		kangkang melewati teman yang berjongkok, lompat kangkang melewati kuda-kuda lompat, lompat kangkang melewati peti lompat, dan lompat jongkok melewati mistar aktivitas senam lantai. • Menjelaskan pola gerak dominan keseimbangan aktivitas gerak senam diantaranya: keseimbangan berdiri dengan satu kaki, keseimbangan berjongkok, keseimbangan sikapkapal terbang, keseimbangan mengangkat satu kaki ke samping, dan keseimbangan sikap lilin aktivitas senam lantai. • Menjelaskan pola gerak dominan melompat dengan menggunakan			
--	--	--	--	--	--

		alat aktivitas gerak senam diantaranya: lompat kangkang melewati teman yang berjongkok, lompat kangkang melewati kuda-kuda lompat, lompat kangkang melewati peti lompat, dan lompat jongkok melewati mistar aktivitas senam lantai. • Menjelaskan cara melakukan pola gerak dominan keseimbangan aktivitas gerak senam diantaranya: keseimbangan berdiri dengan satu kaki, keseimbangan berjongkok, keseimbangan sikapkapal terbang, keseimbangan mengangkat satu kaki ke samping, dan keseimbangan sikap lilin aktivitas senam lantai.			
--	--	--	--	--	--

		Menjelaskan cara melakukan pola gerak dominan melompat dengan menggunakan alat aktivitas gerak senam diantaranya: lompat kangkang melewati teman yang berjongkok, lompat kangkang melewati kuda-kuda lompat, lompat kangkang melewati peti lompat, dan lompat jongkok melewati mistar aktivitas senam lantai.			
Sub Elemen Pengetahuan Aktivitas Permainan dan Olahraga Air (Pilihan)					
4. Memahami gerak dasar satu gaya renang dalam dan aktivitas pilihan permainan dan olahraga air.					
Memahami gerak dasar salah satu gaya renang.	Pada akhir fase ini peserta didik dapat memahami dan mengerti berbagai gerak renang gaya dada diantara-nya: gerak posisi badan, gerakan kaki, gerakan lengan, dan mengambil napas dengan benar.	- Mengidentifikasi berbagai gerak renang gaya dada diantaranya: gerak posisi badan, gerakan kaki, gerakan lengan, dan mengambil napas. - Menjelaskan berbagai gerak renang gaya dada	Profil Pelajar Pancasila yang dikembangkan dalam dalam Fase ini adalah dimensi Mandiri dan Gotong Royong.	6 – 9 JP	

		diantaranya: gerak posisi badan, gerakan kaki, gerakan lengan, dan mengambil napas. Menjelaskan cara melakukan berbagai gerak renang gaya dada diantaranya: gerak posisi badan, gerakan kaki, gerakan lengan, dan mengambil napas.			
ELEMEN PEMANFAATAN GERAK					
Pada akhir fase ini peserta didik dapat memahami prosedur dan mempraktikkan latihan pengembangan kebugaran jasmani, menunjukkan kemampuan dalam menerapkan perilaku pola hidup sehat.					
Sub Elemen Aktivitas Jasmani dan Aktivitas Kebugaran untuk Pemeliharaan dan Peningkatan Kesehatan					
Pada akhir fase ini peserta didik mengetahui gerak dan mampu mempraktikkan latihan pengembangan kebugaran jasmani untuk kesehatan.					
Alur Tujuan Pembelajaran	Kata frasa Kunci/Topik konten dan Penjelasan Singkat	Indikator Penilaian	Profil Pelajar Pancasila	Prakiraan Jam	Glosarium
Memahami aktivitas kebugaran jasmani untuk kesehatan dan mempraktikkan berbagai bentuk aktivitas jasmani untuk menjaga komposisi tubuh	Pada akhir fase ini peserta didik dapat memahami dan mampu mempraktikkan bentuk-bentuk latihan kekuatan otot untuk	Memahami dan mampu melakukan aktivitas kebugaran jasmani untuk kesehatan diantaranya:	Profil Pelajar Pancasila yang dikembangkan dalam dalam fase ini adalah	3 – 6 JP	Pemanfaatan gerak adalah hasil yang diperoleh dari aktivitas fisik dan aktivitas kebugaran

ideal.	meningkatkan kebugaran jasmani dengan benar.	bentuk-bentuk latihan kekuatan otot bahu, dada, daya tahan diantaranya: saling mendorong bahu, saling men-dorong bahu sambil merangkak, saling mendorong bahu berpasangan, tarik-menarik berpasangan, <i>sit-up</i>, mengangkat kedua kaki dari sikap duduk, <i>sit-up</i> sambil menangkap bola, <i>push-up</i>, berjalan dengan kedua tangan, lompat tali perorangan, lompat tali berpasangan, tarik-menarik seutas tali berpasangan, dan tarik-menarik seutas tali beregu. ● Melakukan aktivitas kebugaran jasmani untuk kesehatan diantaranya: bentuk-bentuk latihan	dimensi Mandiri dan Gotong Royong.		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.
--------	--	---	------------------------------------	--	--

		kekuatan otot bahu, dada, daya tahan diantaranya: saling mendorong bahu, saling men-dorong bahu sambil merangkak, saling mendorong bahu berpasangan, tarik-menarik berpasangan, <i>sit-up</i>, mengangkat kedua kaki dari sikap duduk, <i>sit-up</i> sambil menangkap bola, <i>push-up</i>, berjalan dengan kedua tangan, lompat tali perorangan, lompat tali berpasangan, tarik-menarik seutas tali berpasangan, dan tarik-menarik seutas tali beregu dalam bentuk permainan sederhana.			
Sub Elemen Pengembangan Pola Perilaku Hidup Sehat					
Pada akhir fase ini peserta didik memahami cara menjaga kebersihan lingkungan sesuai dengan pola perilaku hidup sehat.					

Menceritakan konsep pola hidup sehat (perlunya aktivitas fisik, istirahat, pengisian waktu luang, serta memilih makanan bergizi dan seimbang).	Pada akhir fase ini peserta didik memahami dan mampu menerapkan konsep pola hidup sehat sesuai dengan pola perilaku hidup sehat.	• Mengidentifikasi konsep perlunya akti-vitas fisik, istirahat, pengisian waktu luang, serta memilih makanan bergizi dan seimbang sesuai dengan pola perilaku hidup sehat. • Menjelaskan konsep perlunya aktivitas fisik, istirahat, pengisian waktu luang, serta memilih makanan bergizi dan seimbang sesuai dengan pola perilaku hidup sehat. • Menjelaskan cara menerapkan perlunya aktivitas fisik, istirahat, pengisian waktu luang, serta memilih makanan bergizi dan seimbang sesuai dengan pola perilaku hidup sehat.	Profil Pelajar Pancasila yang dikembangkan dalam dalam fase ini adalah dimensi Mandiri dan Gotong Royong.	3 – 6 JP	Pola perilaku hidup sehat suatu gaya hidup dengan memperhatikan faktor-faktor tertentu yang memengaruhi kesehatan, antara lain: makanan dan olahraga. Pola hidup sehat menyangkut aturan untuk mencapai kesehatan jasmani dan rohani, sebab pengertian hidup sehat yang sempurna mencakup aspek keduanya.
--	--	---	---	---------------------	---

ELEMEN PENGEMBANGAN KARAKTER

Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan perilaku bertanggung jawab untuk belajar mengarahkan diri dalam proses pembelajaran serta

menerima dan mengimplementasikan arahan dan umpan balik yang diberikan guru.

Sub Elemen Tanggung Jawab Personal (Mandiri)

Indikator Alur Perkembangan Fase B di Akhir Fase B (Jenjang SD/MI, Usia 8-10 tahun), Sub Elemen Tanggung Jawab Personal (Kemandirian) Pelajar.

Alur Tujuan Pembelajaran	Kata frasa Kunci/Topik konten dan Penjelasan Singkat	Indikator Penilaian	Profil Pelajar Pancasila	Prakiraan Jam	Glosarium
Menunjukkan perilaku sebagai individu yang memiliki pemahaman diri dan situasi yang dihadapi.	Mengenali kualitas dan minat diri serta tantangan yang dihadapi.	Mengidentifikasi dan menggambarkan kemampuan, prestasi, dan ketertarikannya secara subjektif.	Profil Pelajar Pancasila dicapai melalui internalisasi elemen pengembangan karakter (tanggung jawab personal dan sosial)	Tidak diperlu-kan jam pembelajaran khusus karena pengembangan karakter dilakukan melalui dan selama proses pembelajaran pada elemen keterampilan dan pengetahu-an gerak.	Pengembangan karakter merupa-kan unsur pokok dalam diri manusia yang dengannya membentuk karakter psikologi seseorang dan membuatnya berperilaku sesuai dengan dirinya dan nilai-nilai yang cocok dengan dirinya dalam kondisi yang berbeda-beda.
	Mengembangkan refleksi diri	Mengidentifikasi kekuatan, kelemahan, dan prestasi dirinya, dalam pengembangan diri.			
Menunjukkan perilaku sebagai individu yang dapat meregulasi diri.	Regulasi emosi	Mengetahui adanya pengaruh orang lain untuk mengekspresikan emosi secara tepat dengan mempertimbangkan perasaan dan kebutuhan orang lain disekitarnya.			

	Penetapan tujuan dan rencana strategis pengembangan diri	Menjelaskan tujuan dan berkomitmen dalam mencapainya serta mengeksplorasi langkah-langkah yang sesuai untuk mencapainya.			
	Menunjukkan inisiatif dan bekerja secara mandiri	Mempertimbangkan, memilih dan mengadopsi berbagai strategi untuk mendapatkan hasil belajar yang diinginkan.			
	Mengembangkan disiplin diri	Menjelaskan pentingnya mengatur diri secara mandiri dan menjalankan kegiatan dan tugas yang telah sepakati secara mandiri.			
	Percaya diri, resilien, dan adaptif	Percaya diri dalam mengerjakan tugas dan berusaha pantang menyerah.			
Sub Elemen Tanggung Jawab Sosial (Gotong Royong)					
Indikator Alur Perkembangan Fase B di Akhir Fase B (Jenjang SD/MI, Usia 8-10 Tahun), Sub Elemen Tanggung Jawab Sosial (Gotong Royong) Pelajar.					

Alur Tujuan Pembelajaran	Kata frasa Kunci/Topik konten dan Penjelasan Singkat	Indikator Penilaian	Profil Pelajar Pancasila	Prakiraan Jam	Glosarium
Menunjukkan perilaku sebagai individu yang mampu berkolaborasi	Kerja sama	Menerapkan tindakan yang sesuai dengan harapan dan tujuan kelompok.	Profil Pelajar Pancasila dicapai melalui internalisasi elemen pengembangan karakter (tanggung jawab personal dan sosial)	Tidak diperlu-kan jam pembelajaran khusus karena pengembangan karakter dilakukan melalui dan selama proses pembelajaran pada elemen keterampilan dan pengetahu-an gerak.	
	Komunikasi untuk mencapai tujuan bersama	Memahami informasi yang disampaikan orang lain dan menyampaikannya informasi secara akurat.			
	Saling ketergantungan positif	Menyadari bahwa setiap orang membutuhkan orang lain dalam memenuhi kebutuhannya dan perlunya saling membantu.			
	Koordinasi sosial	Menyadari bahwa dirinya memiliki peran yang berbeda dengan orang lain/temannya dalam mencapai tujuan.			
Menunjukkan perilaku sebagai individu yang peduli	Tanggap terhadap lingkungan sosial	Peka dan mengapresiasi orang-orang di lingkungan sekitar dalam berelasi dengan orang lain.			

	Persepsi sosial	Memahami berbagai respon tertentu dari orang lain.			
Menunjukkan perilaku sebagai individu yang berbagi.	Berperilaku sebagai individu yang berbagi	Memberi dan menerima hal yang dianggap penting dan berharga kepada/dari orang-orang dilingkungan sekitar.			
ELEMEN NILAI-NILAI GERAK					
Pada akhir fase ini peserta didik dapat memahami ukuran dan intensitas aktivitas jasmani (ringan, sedang, berat) yang berhubungan dengan kesehatan, menumbuhkembangkan unsur kegembiraan, tantangan, percaya diri, serta dapat mengekspresikan diri ketika berinteraksi sosial.					
Sub Elemen Nilai-Nilai Aktivitas Jasmani untuk Kesehatan					
Indikator Alur Perkembangan Fase B di Akhir Fase B (Jenjang SD/MI, Usia 8-10 tahun), Sub Elemen Nilai-Nilai Aktivitas Jasmani untuk Kesehatan, Pelajar:					
Alur Tujuan Pembelajaran	Kata frasa Kunci/Topik konten dan Penjelasan Singkat	Indikator Penilaian	Profil Pelajar Pancasila	Prakiraan Jam	Glosarium
Memahami pentingnya aktivitas fisik untuk menjaga kesehatan	Memahami pentingnya aktivitas fisik pengembangan aktivitas permainan dan olahraga, aktivitas gerak berirama, aktivitas senam, dan	Mengenali pentingnya aktivitas fisik pengembangan pola gerak dasar untuk menjaga kesehatan.	Profil Pelajar Pancasila dicapai melalui internalisasi elemen nilai-nilai	Tidak diperlu-kan jam pembelajaran khusus karena pengembangan	Nilai-nilai gerak merupakan nilai-nilai yang terkandung dari aktivitas jasmani. Nilai-nilai ini mengiringi

	aktivitas permainan dan olahraga air.	• Mengenal pentingnya aktivitas gerak berirama untuk menjaga kesehatan. • Mengenal pentingnya aktivitas senam untuk menjaga kesehatan. • Mengenal pentingnya aktivitas air untuk menjaga kesehatan.	gerak	nilai-nilai dilakukan melalui dan selama proses pembelajaran pada elemen keterampilan dan pengetahuan gerak	pelaksanaan diselenggarakannya aktivitas jasmani dalam pembelajaran PJOK.
Sub Elemen Nilai-Nilai Aktivitas Jasmani untuk Kesenangan dan Tantangan					
Indikator Alur Perkembangan Fase B di Akhir Fase B (Jenjang SD/MI, Usia 8-10 tahun), Sub Elemen Nilai-Nilai Aktivitas Jasmani untuk Kesenangan dan Tantangan, Pelajar:					
Alur Tujuan Pembelajaran	Kata frasa Kunci/Topik konten dan Penjelasan Singkat	Indikator Penilaian	Profil Pelajar Pancasila	Prakiraan Jam	Glosarium
Memahami pentingnya aktivitas jasmani untuk kesenangan dan tantangan	Memahami pentingnya aktivitas jasmani untuk kesenangan dan tantangan	Memahami adanya unsur keragaman pada setiap aktivitas fisik memahami adanya tantangan pada setiap aktivitas fisik	Profil Pelajar Pancasila dicapai melalui internalisasi elemen nilai-nilai gerak	Tidak diperlukan jam pembelajaran khusus karena pengembangan nilai-nilai dilakukan melalui dan	

				selama proses pembelajaran pada elemen keterampilan dan pengetahuan gerak.	
Sub Elemen Nilai-Nilai Aktivitas Jasmani untuk Ekspresi Diri dan Interaksi Sosial					
Indikator Alur Perkembangan Fase B di Akhir Fase B (Jenjang SD/MI, Usia 8-10 tahun), Sub Elemen Nilai-Nilai Aktivitas Jasmani untuk ekspresi Diri dan Interaksi Sosial, Pelajar:					
Alur Tujuan Pembelajaran	Kata frasa Kunci/Topik konten dan Penjelasan Singkat	Indikator Penilaian	Profil Pelajar Pancasila	Prakiraan Jam	Glosarium
Memahami pentingnya aktivitas jasmani untuk ekspresi diri dan interaksi sosial.	Memahami pentingnya aktivitas jasmani untuk ekspresi diri dan interaksi sosial.	Mengenali aktivitas fisik dan bermain yang dapat dinikmati dan untuk berinteraksi dengan teman	Profil Pelajar Pancasila dicapai melalui internalisasi elemen nilai-nilai gerak	Tidak diperlu-kan jam pembelajaran khusus karena pengembangan nilai-nilai dilakukan melalui dan selama proses pembelajaran pada elemen keterampilan dan	

				pengetahu-an gerak.	
--	--	--	--	---------------------	--

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

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 B.

CAPAIAN PEMBELAJARAN

Pada akhir fase B ini, peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam memvariasikan dan mengkombinasikan berbagai aktivitas pola gerak dasar dan keterampilan gerak dilandasi dengan pengetahuan yang benar secara mandiri, menerapkan prosedur aktivitas jasmani dan kebugaran untuk kesehatan, menunjukkan perilaku tanggungjawab personal dan sosial dalam jangka waktu tertentu secara konsisten, serta menerapkan nilai-nilai aktivitas jasmani.

ELEMEN KETERAMPILAN GERAK

Pada akhir fase ini peserta didik menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan variasi aktivitas pola gerak dasar, permainan dan olahraga, aktivitas senam, aktivitas gerak berirama, dan aktivitas olahraga air (kondisional) secara mandiri.

Sub Elemen Keterampilan Pengembangan Pola Gerak Dasar

Mempraktikkan variasi 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	Indikator Penilaian	Profil Pelajar Pancasila	Prakiraan Jam	Glosarium
---------------------------------	---	----------------------------	---------------------------------	----------------------	------------------

1. Mempraktikkan Variasi Aktivitas Pola Pengembangan Gerak Dasar			Profil Pelajar Pancasila yang dikembangkan dalam Fase ini adalah dimensi Mandiri dan Gotong Royong.		
1.1 Mempraktikkan berbagai variasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dalam berbagai permainan invasi.	Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan berbagai variasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dalam berbagai permainan invasi diantaranya: 1) Permainan sepak bola: menendang/mengoper, menghentikan, dan menggiring bola dengan benar. 2) Permainan bola tangan: melempar/mengoper, menangkap, dan menggiring bola dengan benar.	• Melakukan variasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dalam berbagai gerakan menendang/mengoper, menghentikan, dan menggiring bola permainan sepak bola. • Melakukan variasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dalam berbagai gerakan melempar/mengoper, menangkap, dan menggiring bola permainan bola tangan.		8 – 12 JP	• Profil Pelajar Pancasila adalah tujuan besar (atau bahkan misi) yang ingin diwujudkan melalui sistem pendidikan. Profil lulusan, dalam konteks ini adalah Profil Pelajar Pancasila, merupakan jawaban dari pertanyaan penting: “Karakter serta kemampuan esensial apa yang perlu dipelajari dan dikembangkan terus-menerus oleh setiap individu warga negara Indonesia, sejak pendidikan anak usia dini hingga mereka menamatkan sekolah menengah atas?”

1.2 Mempraktikkan berbagai variasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dalam berbagai permainan net.	Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan berbagai variasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dalam berbagai permainan net diantaranya: 1) Permainan bola voli: <i>passing</i> bawah, <i>passing</i> atas, dan servis bawah 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>, dan pukulan <i>backhand</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>, pukulan dan <i>backhand</i> dengan benar.	• Melakukan variasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dalam berbagai gerakan <i>passing</i> bawah, <i>passing</i> atas, dan servis bawah permainan bola voli. • Melakukan variasi perpaduan pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dalam berbagai gerakan memegang raket, posisi berdiri/ <i>stance</i>, gerakan kaki/<i>footwork</i>, servis panjang, servis pendek, pukulan <i>forehand</i>, dan pukulan <i>backhand</i> permainan bulu tangkis.		8 – 12 JP	• Keterampilan gerak adalah gerakan-gerakan dasar dalam olahraga yang dilakukan dengan satu teknik, kemudian gerakan yang dilakukan secara efektif dan efisien untuk dapat menghasilkan hasil yang maksimal. Untuk menjadi seorang olahragawan diperlukan keterampilan gerak yang baik agar dapat mencapai prestasi.
---	--	--	--	--------------	--

		• Melakukan variasi perpaduan pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dalam berbagai gerakan memegang bet, posisi berdiri/ <i>stance</i>, gerakan kaki/ <i>footwork</i>, servis <i>forehand</i>, servis <i>backhand</i>, pukulan <i>forehand</i>, pukulan dan <i>backhand</i> permainan tenis meja.			• Gerak dasar: Suatu pola gerakan yang mendasari suatu gerakan mulai dari kemampuan gerak yang sederhana hingga kemampuan gerak yang kompleks, seperti: gerak dasar manusia (berjalan, berlari, melompat, dan melempar). • Gerak lokomotor: Gerakan berpindah tempat dimana bagian tubuh tertentu saja yang digerakkan, seperti: berjalan, berlari, dan meloncat.
--	--	--	--	--	--

1.3 Mempraktikkan berbagai variasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dalam berbagai permainan lapangan.	Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan berbagai variasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dalam berbagai permainan lapangan diantaranya: 1) Permainan kasti: melempar/mengoper bola, menangkap, memukul bola, berlari ke tiang hinggap, dan mematikan lawan dengan benar. 2) Permainan rounders: melempar/mengoper bola, menangkap, memukul bola, berlari ke tiang hinggap, dan mematikan lawan dengan benar.	• Melakukan variasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dalam berbagai gerakan melempar/mengoper bola, menangkap, memukul bola, berlari ke tiang hinggap, dan mematikan lawan permainan kasti. • Melakukan variasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dalam berbagai gerakan melempar/mengoper bola, menangkap, memukul bola, berlari ke tiang hinggap, dan mematikan lawan permainan rounders.		8 – 12 JP	• Gerak non lokomotor: Gerakan yang tidak berpindah tempat, dimana bagian tubuh tertentu saja yang digerakan, seperti: mendorong, menarik, menekuk, dan memutar. • Gerak manipulatif: Gerakan dimana ada sesuatu yang digerakkan, seperti: melempar, menangkap, menyepak, dan lain sebagainya.
---	---	---	--	-----------------------------	---

	3) Permainan bola bakar: melempar/mengoper bola, menangkap, memukul bola, berlari ke tiang hinggap, dan mematikan lawan dengan benar.	• Melakukan variasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dalam berbagai gerakan melempar/mengoper bola, menangkap, memukul bola, berlari ke tiang hinggap, dan mematikan lawan permainan bola bakar.			
--	--	--	--	--	--

1.4 Mempraktikkan berbagai variasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dalam berbagai beladiri.	Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan berbagai variasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dalam berbagai beladiri diantaranya: 1) Pencak silat: kuda-kuda, pola langkah, pukulan, tendangan, tangkisan, elakan, dan hindaran dengan benar. 2) Karate: kuda-kuda, pukulan, tendangan, tangkisan, kihon, kata, dan komite dengan benar.	• Melakukan pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dalam berbagai gerakan kuda-kuda, pola langkah, pukulan, tendangan, tangkisan, elakan, dan hindaran beladiri pencak silat. • Melakukan variasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dalam berbagai gerakan kuda-kuda, pukulan, tendangan, tangkisan, kihon, kata, dan komite beladiri karate.		8 – 12 JP	
--	---	---	--	----------------------	--

1.5 Mempraktikkan berbagai variasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dalam berbagai olahraga atletik.	Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan berbagai variasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dalam berbagai olahraga atletik diantaranya: 1) Jalan cepat: <i>start</i>, gerakan jalan cepat, dan memasuki garis <i>finis</i> dengan benar. 2) Lari jarak pendek: <i>start</i>, gerakan lari jarak pendek, dan memasuki garis <i>finis</i> dengan benar. 3) Lompat jauh: awalan, tolakan/ tumpuan, melayang di udara, dan mendarat dengan benar. 4) Tolak peluru: memegang peluru, awalan, menolak peluru, dan gerak lanjutan tolak peluru dengan benar.	• Melakukan variasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dalam berbagai gerakan <i>start</i>, gerakan jalan cepat, dan memasuki garis <i>finis</i> jalan cepat. • Melakukan variasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dalam berbagai gerakan <i>start</i>, gerakan lari jarak pendek, dan memasuki garis <i>finis</i> lari jarak pendek. • Melakukan variasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dalam berbagai gerakan awalan, tolakan/ tumpuan, melayang di udara, dan mendarat lompat jauh.		8 – 12 JP	
--	--	--	--	----------------------	--

		• Melakukan variasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dalam berbagai gerakan memegang peluru, awalan, menolak peluru, dan gerak lanjutan tolak peluru.			
--	--	---	--	--	--

1.6 mempraktikkan berbagai variasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dalam berbagai olahraga tradisional anak Indonesia.	Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan berbagai variasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dalam berbagai olahraga tradisional anak Indonesia diantaranya: permainan egrang, balap karung, mendorong ban, bakiak atau sandal raksasa, dan lain-lain dengan benar.	• Melakukan berbagai variasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dalam berbagai olahraga tradisional anak Indonesia diantaranya: permainan egrang, balap karung, men-dorong ban, bakiak atau sandal raksasa, dan lain-lain. • Melakukan berbagai variasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dalam berbagai olahraga tradisional anak Indonesia diantaranya: permainan egrang, balap karung, mendorong ban, bakiak atau sandal raksasa, dan lain-lain dalam bentuk permainan sederhana.		8 – 12 JP	
--	---	--	--	-----------------------------	--

Sub Elemen Keterampilan Aktivitas Gerak Berirama

2. Mempraktikkan pola gerak dasar lokomotor dan non-lokomotor aktivitas gerak berirama.

Mempraktikkan pola gerak dasar langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) tanpa/ dengan musik dalam aktivitas gerak berirama.	• Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan pola 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 pola langkah dasar, gerak dan ayunan lengan dan tangan, pelurusan sendi, dan irama gerak mengarah pada tarian daerah dengan benar.	• Melakukan pola langkah dasar, gerak dan ayunan lengan dan tangan, pelurusan sendi, dan irama gerak aktivitas gerak berirama. • Melakukan pola langkah dasar, gerak dan ayunan lengan dan tangan, pelurusan sendi, dan irama gerak mengarah pada tarian daerah aktivitas gerak berirama.	Profil Pelajar Pancasila yang dikembangkan dalam dalam Fase ini adalah dimensi Mandiri dan Gotong Royong.	4 – 8 JP	
--	--	--	---	---------------------	--

Sub Elemen Keterampilan Aktivitas Senam

3. Mempraktikkan berbagai variasi pola gerak dominan dalam aktivitas senam.

Mempraktikkan variasi berbagai pola gerak dominan (bertumpu,	• Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam	• Melakukan berbagai perpaduan pola gerak dominan senam lantai	Profil Pelajar Pancasila yang dikembangkan	4 – 8 JP	
--	---	--	--	---------------------	--

bergantung, keseimbangan, berpindah/ lokomotor, tolakan, putaran, ayunan, melayang, dan mendarat) dalam aktivitas senam lantai.	mempraktikkan berbagai perpaduan pola gerak dominan senam lantai tanpa menggunakan alat dengan benar. • Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan berbagai perpaduan pola gerak dominan senam lantai dengan menggunakan alat dengan benar.	tanpa menggunakan alat diantaranya: berdiri dengan menggunakan tumpuan kepala, berguling ke depan, berguling ke belakang, berguling ke samping kiri dan kanan, dan rangkaian senam ketangkasan aktivitas senam lantai. • Melakukan berbagai perpaduan pola gerak dominan senam lantai dengan menggunakan alat diantaranya: lompat kangkang melewati teman yang berjongkok, lompat kangkang melewati kuda-kuda lompat, lompat kangkang melewati peti lompat, dan lompat jongkok melewati mistar aktivitas senam lantai.	dalam dalam Fase ini adalah dimensi Mandiri dan Gotong Royong.		
Sub Elemen Keterampilan Aktivitas Permainan dan Olahraga Air (Pilihan)					

4. mempraktikkan gerak dasar satu gaya renang dalam dan aktivitas pilihan permainan dan olahraga air.					
Mempraktikkan gerak dasar salah satu gaya renang.	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 dada menempuh jarak 15 meter dengan benar.	- Melakukan gerak dasar pengenalan air, gerakan meluncur, gerakan kaki, gerakan lengan, gerakan mengambil napas, dan koordinasi gerakan renang gaya dada menempuh jarak 15 m dan 25 m. - Melakukan berbagai gerak renang gaya dada diantaranya: gerak posisi badan, gerakan kaki, gerakan lengan, dan mengambil napas dalam bentuk perlombaan menempuh jarak 15 m dan 25 m secara berpasangan dan berkelompok.	Profil Pelajar Pancasila yang dikembangkan dalam dalam Fase ini adalah dimensi Mandiri dan Gotong Royong.	6 – 9 JP	
ELEMEN PENGETAHUAN GERAK					
Pada akhir fase ini peserta didik memahami prosedur variasi pola gerak dasar, permainan dan olahraga, aktivitas senam, aktivitas gerak berirama, dan aktivitas olahraga air (kondisional).					
Sub Elemen Pengetahuan Pengembangan Pola Gerak Dasar					

Memahami variasi pola gerak dasar lokomotor, gerak dasar non-lokomotor, dan gerak dasar 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	Indikator Penilaian	Profil Pelajar Pancasila	Prakiraan Jam	Glosarium
1. Memahami Variasi Aktivitas Pola Pengembangan Gerak Dasar			Profil Pelajar Pancasila yang dikembangkan dalam Fase ini adalah dimensi Mandiri dan Gotong Royong.		Pengetahuan gerak adalah cara untuk mengembangkan ilmu pengetahuan agar bermanfaat bagi semua makhluk hidup. Selain itu keterampilan ilmu pengetahuan tersebut berfungsi untuk menyempurnakan atau memperbaiki serta mengembangkan ilmu pengetahuan yang sudah diteliti maupun ditemukan sebelumnya.

1.1 Memahami berbagai variasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dalam berbagai permainan invasi.	Pada akhir fase ini peserta didik dapat memahami berbagai variasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dalam berbagai permainan invasi diantaranya: 1) Permainan sepak bola: menendang/mengoper, menghentikan, dan menggiring bola dengan benar. 2) Permainan bola tangan: melempar/mengoper, menangkap, dan menggiring bola dengan benar.	• Mengidentifikasi variasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dalam berbagai gerakan menendang/mengoper, menghentikan, dan menggiring bola permainan sepak bola. • Menjelaskan variasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dalam berbagai gerakan menendang/mengoper, menghentikan, dan menggiring bola permainan sepak bola.		8 – 12 JP	
---	--	---	--	----------------------	--

		• Menjelaskan cara melakukan variasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dalam berbagai gerakan menendang/mengoper, menghentikan, dan menggiring bola permainan sepak bola. • Menjelaskan variasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dalam berbagai gerakan melempar/mengoper, menangkap, dan menggiring bola permainan bola tangan.			
--	--	--	--	--	--

		• Menjelaskan cara melakukan variasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dalam berbagai gerakan melempar/mengoper, menangkap, dan menggiring bola permainan bola tangan			
--	--	--	--	--	--

1.2 Memahami berbagai variasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dalam berbagai permainan net.	Pada akhir fase ini peserta didik dapat memahami berbagai variasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dalam berbagai permainan net diantaranya: 1) Permainan bola voli: <i>passing</i> bawah, <i>passing</i> atas, dan servis bawah 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>, dan pukulan <i>backhand</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>, pukulan dan <i>backhand</i> dengan benar.	• Mengidentifikasi variasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dalam berbagai gerakan <i>passing</i> bawah, <i>passing</i> atas, dan servis bawah permainan bola voli. • Menjelaskan variasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dalam berbagai gerakan <i>passing</i> bawah, <i>passing</i> atas, dan servis bawah permainan bola voli. • Menjelaskan cara melakukan variasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dalam berbagai gerakan <i>passing</i> bawah, <i>passing</i> atas, dan servis bawah permainan bola voli.		8 – 12 JP	
--	--	--	--	--------------	--

		• Mengidentifikasi variasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dalam berbagai gerakan memegang raket, posisi berdiri/ <i>stance</i>, gerakan kaki/<i>footwork</i>, servis panjang, servis pendek, pukulan <i>forehand</i>, dan pukulan <i>backhand</i> permainan bulu tangkis. • Menjelaskan variasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dalam berbagai gerakan memegang raket, posisi berdiri/<i>stance</i>, gerakan kaki/<i>footwork</i>, servis panjang, servis pendek, pukulan <i>forehand</i>, dan pukulan <i>backhand</i> permainan bulu tangkis.			
--	--	--	--	--	--

		• Menjelaskan cara melakukan variasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dalam berbagai gerakan memegang raket, posisi berdiri/ <i>stance</i>, gerakan kaki/<i>footwork</i>, servis panjang, servis pendek, pukulan <i>forehand</i>, dan pukulan <i>backhand</i> permainan bulu tangkis. • Mengidentifikasi variasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dalam berbagai gerakan memegang bet, posisi berdiri/ <i>stance</i>, gerakan kaki/ <i>footwork</i>, servis <i>forehand</i>, servis <i>back-hand</i>, pukulan <i>fore-hand</i>, pukulan dan <i>backhand</i> permainan tenis meja.			
--	--	--	--	--	--

		• Menjelaskan variasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dalam berbagai gerakan memegang bet, posisi berdiri/<i>stance</i>, gerakan kaki/<i>footwork</i>, servis <i>forehand</i>, servis <i>back-hand</i>, pukulan <i>fore-hand</i>, pukulan dan <i>backhand</i> permainan tenis meja. • Menjelaskan cara melakukan variasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dalam berbagai gerakan memegang bet, posisi berdiri/ <i>stance</i>, gerakan kaki/ <i>footwork</i>, servis <i>forehand</i>, servis <i>backhand</i>, pukulan <i>forehand</i>, pukulan dan <i>backhand</i> permainan tenis meja.			
--	--	---	--	--	--

1.3 Memahami berbagai variasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dalam berbagai permainan lapangan.	Pada akhir fase ini peserta didik dapat memahami berbagai variasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dalam berbagai permainan lapangan diantaranya: 1) Permainan kasti: melempar/mengoper bola, menangkap, memukul bola, berlari ke tiang hinggap, dan mematikan lawan dengan benar. 2) Permainan rounders: melempar/mengoper bola, menangkap, memukul bola, berlari ke tiang hinggap, dan mematikan lawan dengan benar. 3) Permainan bola bakar: melempar/mengoper bola, menangkap, memukul bola, berlari ke tiang hinggap, dan mematikan lawan dengan benar.	• Mengidentifikasi variasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan mani-pulatif dalam berbagai gerakan melempar/ mengoper bola, menangkap, memukul bola, berlari ke tiang hinggap, dan mematikan lawan permainan kasti. • Menjelaskan variasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan mani-pulatif dalam berbagai gerakan melempar/ mengoper bola, menangkap, memukul bola, berlari ke tiang hinggap, dan memati-kan lawan permainan kasti.		8 – 12 JP	
---	---	--	--	----------------------	--

		• Menjelaskan cara melakukan variasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dalam berbagai gerakan melempar/mengoper bola, menangkap, memukul bola, berlari ke tiang hinggap, dan mematikan lawan permainan kasti. • Mengidentifikasi variasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dalam berbagai gerakan melempar/mengoper bola, menangkap, memukul bola, berlari ke tiang hinggap, dan mematikan lawan permainan rounders.			
--	--	---	--	--	--

		• Menjelaskan variasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dalam berbagai gerakan melempar/mengoper bola, menangkap, memukul bola, berlari ke tiang hinggap, dan mematikan lawan permainan rounders. • Menjelaskan cara melakukan variasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dalam berbagai gerakan melempar/mengoper bola, menangkap, memukul bola, berlari ke tiang hinggap, dan mematikan lawan permainan rounders.			
--	--	---	--	--	--

		• Mengidentifikasi variasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dalam berbagai gerakan melempar/mengoper bola, menangkap, memukul bola, berlari ke tiang hinggap, dan mematikan lawan permainan bola bakar. • Menjelaskan variasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dalam berbagai gerakan melempar/mengoper bola, menangkap, memukul bola, berlari ke tiang hinggap, dan mematikan lawan permainan bola bakar.			
--	--	---	--	--	--

		• Menjelaskan cara melakukan variasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dalam berbagai gerakan melempar/mengoper bola, menangkap, memukul bola, berlari ke tiang hinggap, dan mematikan lawan permainan bola bakar.			
--	--	---	--	--	--

1.4 Memahami berbagai variasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dalam berbagai beladiri.	Pada akhir fase ini peserta didik dapat memahami berbagai variasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dalam berbagai beladiri diantaranya: 1) Pencak silat: kuda-kuda, pola langkah, pukulan, tendangan, tangkisan, elakan, dan hindaran dengan benar. 2) Karate: kuda-kuda, pukulan, tendangan, tangkisan, kihon, kata, dan komite dengan benar.	• Mengidentifikasi variasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dalam berbagai gerakan kuda-kuda, pola langkah, pukulan, tendangan, tangkisan, elakan, dan hindaran beladiri pencak silat. • Menjelaskan variasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dalam berbagai gerakan kuda-kuda, pola langkah, pukulan, tendangan, tangkisan, elakan, dan hindaran beladiri pencak silat.		8 – 12 JP	
---	--	---	--	----------------------	--

		• Menjelaskan cara melakukan variasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dalam berbagai gerakan kuda-kuda, pola langkah, pukulan, tendangan, tangkisan, elakan, dan hindaran beladiri pencak silat. • Mengidentifikasi variasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dalam berbagai gerakan kuda-kuda, pukulan, tendangan, tangkisan, kihon, kata, dan komite beladiri karate.			
--	--	---	--	--	--

		• Menjelaskan variasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dalam berbagai gerakan kuda-kuda, pukulan, tendangan, tangkisan, kihon, kata, dan komite beladiri karate. • Menjelaskan cara melakukan variasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dalam berbagai gerakan kuda-kuda, pukulan, tendangan, tangkisan, kihon, kata, dan komite beladiri karate.			
--	--	---	--	--	--

1.5 Memahami berbagai variasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dalam berbagai olahraga atletik.	Pada akhir fase ini peserta didik dapat memahami berbagai variasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dalam berbagai olahraga atletik diantaranya: 1) Jalan cepat: <i>start</i>, gerakan jalan cepat, dan memasuki garis <i>finis</i> dengan benar. 2) Lari jarak pendek: <i>start</i>, gerakan lari jarak pendek, dan memasuki garis <i>finis</i> dengan benar. 3) Lompat jauh: awalan, tolakan/ tumpuan, melayang di udara, dan mendarat dengan benar. 4) Tolak peluru: memegang peluru, awalan, menolak peluru, dan gerak lanjutan tolak peluru dengan benar.	• Mengidentifikasi variasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dalam berbagai gerakan <i>start</i>, gerakan jalan cepat, dan memasuki garis <i>finis</i> jalan cepat. • Menjelaskan variasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dalam berbagai gerakan <i>start</i>, gerakan jalan cepat, dan memasuki garis <i>finis</i> jalan cepat. • Menjelaskan cara melakukan variasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dalam berbagai gerakan <i>start</i>, gerakan jalan cepat, dan memasuki garis <i>finis</i> jalan cepat.		8 – 12 JP	
---	---	---	--	----------------------	--

		• Mengidentifikasi variasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dalam berbagai gerakan <i>start</i>, gerakan lari jarak pendek, dan memasuki garis <i>finis</i> lari jarak pendek. • Menjelaskan variasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dalam berbagai gerakan <i>start</i>, gerakan lari jarak pendek, dan memasuki garis <i>finis</i> lari jarak pendek.			
--	--	---	--	--	--

		• Menjelaskan cara melakukan variasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dalam berbagai gerakan <i>start</i>, gerakan lari jarak pendek, dan memasuki garis <i>finis</i> lari jarak pendek. • Mengidentifikasi variasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dalam berbagai gerakan awalan, tolakan/ tumpuan, melayang di udara, dan mendarat lompat jauh.			
--	--	---	--	--	--

		• Menjelaskan variasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dalam berbagai gerakan awalan, tolakan/ tumpuan, melayang di udara, dan mendarat lompat jauh. • Menjelaskan cara melakukan variasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dalam berbagai gerakan awalan, tolakan/ tumpuan, melayang di udara, dan mendarat lompat jauh.			
--	--	---	--	--	--

		• Mengidentifikasi variasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dalam berbagai gerakan memegang peluru, awalan, menolak peluru, dan gerak lanjutan tolak peluru. • Menjelaskan variasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dalam berbagai gerakan memegang peluru, awalan, menolak peluru, dan gerak lanjutan tolak peluru.			
--	--	---	--	--	--

		• Menjelaskan cara melakukan variasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dalam berbagai gerakan memegang peluru, awalan, menolak peluru, dan gerak lanjutan tolak peluru.			
--	--	--	--	--	--

1.6 Mempraktikkan berbagai variasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dalam berbagai olahraga tradisional anak Indonesia.	Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan berbagai variasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dalam berbagai olahraga tradisional anak Indonesia diantaranya: permainan egrang, balap karung, mendorong ban, bakiak atau sandal raksasa, dan lain-lain dengan benar.	• Mengidentifikasi berbagai variasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dalam berbagai olahraga tradisional anak Indonesia diantaranya: permainan egrang, balap karung, mendorong ban, bakiak atau sandal raksasa, dan lain-lain. • Menjelaskan berbagai variasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dalam berbagai olahraga tradisional anak Indonesia diantaranya: permainan egrang, balap karung, mendorong ban, bakiak atau sandal raksasa, dan lain-lain.		8 – 12 JP	
---	--	---	--	----------------------	--

		Menjelaskan cara melakukan berbagai variasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dalam berbagai olahraga tradisional anak Indonesia diantaranya: permainan egrang, balap karung, mendorong ban, bakiak atau sandal raksasa, dan lain-lain.			
Sub Elemen Pengetahuan Aktivitas Gerak Berirama					
2. Memahami pola gerak dasar lokomotor dan non-lokomotor aktivitas gerak berirama.					
Memahami pola gerak dasar langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) tanpa/ dengan musik dalam aktivitas gerak berirama.	- Pada akhir fase ini peserta didik dapat memahami pola langkah dasar, gerak dan ayunan lengan dan tangan, pelurusan sendi, dan irama gerak dengan benar. - Pada akhir fase ini peserta didik dapat memahami pola langkah dasar, gerak dan ayunan lengan dan	- Mengidentifikasi pola langkah dasar, gerak dan ayunan lengan dan tangan, pelurusan sendi, dan irama gerak aktivitas gerak berirama. - Menjelaskan pola langkah dasar, gerak dan ayunan lengan dan tangan, pelurusan	Profil Pelajar Pancasila yang dikembangkan dalam dalam Fase ini adalah dimensi Mandiri dan Gotong Royong.	4 – 8 JP	

	tangan, pelurusan sendi, dan irama gerak mengarah pada tarian daerah dengan benar.	sendi, dan irama gerak aktivitas gerak berirama. • Menjelaskan cara melakukan pola langkah dasar, gerak dan ayunan lengan dan tangan, pelurusan sendi, dan irama gerak aktivitas gerak berirama. • Mengidentifikasi pola langkah dasar, gerak dan ayunan lengan dan tangan, pelurusan sendi, dan irama gerak mengarah pada tarian daerah aktivitas gerak berirama. • Menjelaskan pola langkah dasar, gerak dan ayunan lengan dan tangan, pelurusan sendi, dan irama gerak mengarah pada tarian daerah aktivitas gerak berirama. • Menjelaskan cara melakukan pola			
--	---	---	--	--	--

		langkah dasar, gerak dan ayunan lengan dan tangan, pelurusan sendi, dan irama gerak mengarah pada tarian daerah aktivitas gerak berirama.			
Sub Elemen Pengetahuan Aktivitas Senam					
3. Memahami berbagai variasi pola gerak dominan dalam aktivitas senam.					
Memahami variasi berbagai pola gerak dominan (bertumpu, bergantung, keseimbangan, berpindah/ lokomotor, tolakan, putaran, ayunan, melayang, dan mendarat) dalam aktivitas senam lantai.	• Pada akhir fase ini peserta didik dapat memahami berbagai variasi pola gerak dominan senam lantai tanpa menggunakan alat dengan benar. • Pada akhir fase ini peserta didik dapat memahami variasi berbagai pola gerak dominan senam lantai dengan menggunakan alat dengan benar.	• Mengidentifikasi berbagai variasi pola gerak dominan senam lantai tanpa menggunakan alat diantaranya: berdiri dengan menggunakan tumpuan kepala, berguling ke depan, berguling ke belakang, berguling ke samping kiri dan kanan, dan rangkaian senam ketangkasan aktivitas senam lantai. • Menjelaskan berbagai variasi pola gerak dominan senam lantai	Profil Pelajar Pancasila yang dikembangkan dalam dalam Fase ini adalah dimensi Mandiri dan Gotong Royong.	4 – 8 JP	

		tanpa mengguna-kan alat diantaranya: berdiri dengan menggunakan tumpuan kepala, ber-guling ke depan, berguling ke belakang, berguling ke samping kiri dan kanan, dan rangkaian senam ketangkasan aktivitas senam lantai. • Menjelaskan cara melakukan berbagai variasi pola gerak dominan senam lantai tanpa mengguna-kan alat diantaranya: berdiri dengan menggunakan tumpuan kepala, berguling ke depan, berguling ke belakang, berguling ke samping kiri dan kanan, dan rangkaian senam ketangkasan aktivitas senam lantai. • Mengidentifikasi berbagai variasi pola gerak dominan senam			
--	--	---	--	--	--

		lantai dengan meng-gunakan alat diantara-nya: lompat kangkang melewati teman yang berjongkok, lompat kangkang melewati kuda-kuda lompat, lompat kangkang melewati peti lompat, dan lompat jongkok melewati mistar aktivitas senam lantai. • Menjelaskan berbagai variasi pola gerak dominan senam lantai dengan menggunakan alat diantaranya: lompat kangkang melewati teman yang berjongkok, lompat kangkang melewati kuda-kuda lompat, lompat kangkang melewati peti lompat, dan lompat jongkok melewati mistar aktivitas senam lantai.			
--	--	--	--	--	--

		Menjelaskan cara melakukan berbagai variasi pola gerak dominan senam lantai dengan menggunakan alat diantaranya: lompat kangkang melewati teman yang berjongkok, lompat kangkang melewati kuda-kuda lompat, lompat kangkang melewati peti lompat, dan lompat jongkok melewati mistar aktivitas senam lantai.			
Sub Elemen Pengetahuan Aktivitas Permainan dan Olahraga Air (Pilihan)					
4. Memahami gerak dasar satu gaya renang dalam dan aktivitas pilihan permainan dan olahraga air.					
Memahami gerak dasar salah satu gaya renang.	Pada akhir fase ini peserta didik dapat memahami gerak dasar pengenalan air, gerakan meluncur, gerakan kaki, gerakan lengan, gerakan mengambil napas, dan koordinasi gerakan renang gaya dada menempuh jarak 15 meter dengan benar.	Mengidentifikasi gerak dasar pengenalan air, gerakan meluncur, gerakan kaki, gerakan lengan, gerakan mengambil napas, dan koordinasi gerakan renang gaya dada	Profil Pelajar Pancasila yang dikembangkan dalam dalam Fase ini adalah dimensi Mandiri dan Gotong Royong.	6 – 9 JP	

		menempuh jarak 15 m dan 25 m. • Menjelaskan gerak dasar pengenalan air, gerakan meluncur, gerakan kaki, gerakan lengan, gerakan mengambil napas, dan koordinasi gerakan renang gaya dada menempuh jarak 15 m dan 25 m. • Menjelaskan cara melakukan gerak dasar pengenalan air, gerakan meluncur, gerakan kaki, gerakan lengan, gerakan mengambil napas, dan koordinasi gerakan renang gaya dada menempuh jarak 15 m dan 25 m.			
ELEMEN PEMANFAATAN GERAK					
Pada akhir fase ini peserta didik dapat memahami prosedur dan mempraktikkan latihan pengembangan kebugaran jasmani, menunjukkan kemampuan dalam menerapkan perilaku pola hidup sehat.					
Sub Elemen Aktivitas Jasmani dan Aktivitas Kebugaran untuk Pemeliharaan dan Peningkatan Kesehatan					

Pada akhir fase ini peserta didik mengetahui gerak dan mampu mempraktikkan latihan pengembangan kebugaran jasmani untuk kesehatan.

Alur Tujuan Pembelajaran	Kata frasa Kunci/Topik konten dan Penjelasan Singkat	Indikator Penilaian	Profil Pelajar Pancasila	Prakiraan Jam	Glosarium
Mempraktikkan berbagai bentuk latihan kebugaran jasmani untuk menjaga komposisi tubuh ideal.	Pada akhir fase ini peserta didik dapat memahami dan mampu mempraktikkan berbagai bentuk latihan kekuatan otot, daya tahan otot, dan kelenturan dengan benar.	Memahami dan mampu mempraktikkan berbagai bentuk latihan kekuatan otot dan daya tahan otot diantaranya: saling mendorong bahu, saling mendorong bahu sambil merangkak, saling mendorong bahu berpasangan, tarik-menarik berpasangan, <i>sit-up</i>, mengangkat kedua kaki dari sikap duduk, <i>sit-up</i> sambil menangkap bola, <i>push-up</i>, latihan lompat tali perorangan, tarik-menarik seutas tali berpasangan, berjalan dengan kedua tangan, dan berjalan dengan satu kaki berkelompok.	Profil Pelajar Pancasila yang dikembangkan dalam fase ini adalah dimensi Mandiri dan Gotong Royong.	3 – 6 JP	Pemanfaatan gerak adalah hasil yang diperoleh dari aktivitas fisik dan aktivitas kebugaran secara menyeluruh (<i>total fitness</i>) yang memungkinkan seseorang mampu untuk menjalankan kehidupan yang produktif dan dapat menyesuaikan diri pada tiap pembebanan fisik yang wajar.

		Memahami dan mampu mempraktikkan berbagai bentuk latihan kelenturan diantaranya: kelenturan sendi togok, sendi pinggang, sendi panggul, sendi lutut, sendi pergelangan kaki, dan sendi pergelangan tangan.			
Sub Elemen Pengembangan Pola Perilaku Hidup Sehat					
Pada akhir fase ini peserta didik memahami pemeliharaan kebersihan dan kesehatan alat reproduksi, serta kesehatan diri dan orang lain dari penyakit menular dan tidak menular sesuai dengan pola perilaku hidup sehat.					
Memaparkan konsep pemeliharaan kebersihan dan kesehatan alat reproduksi, serta kesehatan diri dan orang lain dari penyakit menular dan tidak menular sesuai dengan pola perilaku hidup sehat.	Pada akhir fase ini peserta didik dapat memahami dan mampu menerapkan konsep pemeliharaan kebersihan dan kesehatan alat reproduksi, serta kesehatan diri dan orang lain dari penyakit menular dan tidak menular sesuai dengan pola perilaku hidup sehat.	- Mengidentifikasi konsep pemeliharaan kebersihan dan kesehatan alat reproduksi, serta kesehatan diri dan orang lain dari penyakit menular dan tidak menular sesuai dengan pola perilaku hidup sehat. - Menjelaskan konsep pemeliharaan kebersihan-an dan	Profil Pelajar Pancasila yang dikembangkan dalam dalam fase ini adalah dimensi Mandiri dan Gotong Royong.	3 – 6 JP	Pola perilaku hidup sehat suatu gaya hidup dengan memperhatikan faktor-faktor tertentu yang memengaruhi kesehatan, antara lain: makanan dan olahraga. Pola hidup sehat menyangkut aturan untuk mencapai kesehatan jasmani dan rohani, sebab pengertian hidup sehat yang sempurna mencakup

		kesehatan alat reproduksi, serta kesehatan diri dan orang lain dari penyakit menular dan tidak menular sesuai dengan pola perilaku hidup sehat. • Menjelaskan cara menerapkan konsep pemeliharaan kebersihan dan kesehatan alat reproduksi, serta kesehatan diri dan orang lain dari penyakit menular dan tidak menular sesuai dengan pola perilaku hidup sehat.			aspek keduanya.
ELEMEN PENGEMBANGAN KARAKTER					
Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan perilaku bertanggung jawab untuk belajar mengarahkan diri dalam proses pembelajaran serta menerima dan mengimplementasikan arahan dan umpan balik yang diberikan guru.					
Sub Elemen Tanggung Jawab Personal (Mandiri)					
Indikator Alur Perkembangan Fase B di Akhir Fase B (Jenjang SD/MI, Usia 8-10 tahun), Sub Elemen Tanggung Jawab Personal (Kemandirian)					

Pelajar.					
Alur Tujuan Pembelajaran	Kata frasa Kunci/Topik konten dan Penjelasan Singkat	Indikator Penilaian	Profil Pelajar Pancasila	Prakiraan Jam	Glosarium
Menunjukkan perilaku sebagai individu yang memiliki pemahaman diri dan situasi yang dihadapi.	Mengenali kualitas dan minat diri serta tantangan yang dihadapi.	Mengidentifikasi dan menggambarkan kemampuan, prestasi, dan ketertarikannya secara subjektif.	Profil Pelajar Pancasila dicapai melalui internalisasi elemen pengembangan karakter (tanggung jawab personal dan sosial)	Tidak diperlu-kan jam pembelajaran khusus karena pengembangan karakter dilakukan melalui dan selama proses pembelajaran pada elemen keterampilan dan pengetahu-an gerak	Pengembangan karakter merupa-kan unsur pokok dalam diri manusia yang dengannya membentuk karakter psikologi seseorang dan membuatnya berperilaku sesuai dengan dirinya dan nilai-nilai yang cocok dengan dirinya dalam kondisi yang berbeda-beda.
	Mengembangkan refleksi diri	Mengidentifikasi kekuatan, kelemahan, dan prestasi dirinya, dalam pengembangan diri.			
Menunjukkan perilaku sebagai individu yang dapat meregulasi diri.	Regulasi emosi	Mengetahui adanya pengaruh orang lain untuk mengekspresikan emosi secara tepat dengan mempertimbangkan perasaan dan kebutuhan orang lain disekitarnya.			
	Penetapan tujuan dan rencana strategis pengembangan diri	Menjelaskan tujuan dan berkomitmen dalam mencapainya serta mengeksplorasi langkah-langkah yang sesuai untuk mencapainya.			

	Menunjukkan inisiatif dan bekerja secara mandiri	Mempertimbangkan, memilih dan mengadopsi berbagai strategi untuk mendapatkan hasil belajar yang diinginkan.			
	Mengembangkan disiplin diri	Menjelaskan pentingnya mengatur diri secara mandiri dan menjalankan kegiatan dan tugas yang telah sepakati secara mandiri.			
	Percaya diri, resilien, dan adaptif	Percaya diri dalam mengerjakan tugas dan berusaha pantang menyerah.			
Sub Elemen Tanggung Jawab Sosial (Gotong Royong)					
Indikator Alur Perkembangan Fase B di Akhir Fase B (Jenjang SD/MI, Usia 8-10 Tahun), Sub Elemen Tanggung Jawab Sosial (Gotong Royong) Pelajar.					
Alur Tujuan Pembelajaran	Kata frasa Kunci/Topik konten dan Penjelasan Singkat	Indikator Penilaian	Profil Pelajar Pancasila	Prakiraan Jam	Glosarium

Menunjukkan perilaku sebagai individu yang mampu berkolaborasi	Kerja sama	Menerapkan tindakan yang sesuai dengan harapan dan tujuan kelompok.	Profil Pelajar Pancasila dicapai melalui internalisasi elemen pengembangan karakter (tanggung jawab personal dan sosial)	Tidak diperlu-kan jam pembelajaran khusus karena pengembangan karakter dilakukan melalui dan selama proses pembelajaran pada elemen keterampilan dan pengetahu-an gerak.	
	Komunikasi untuk mencapai tujuan bersama	Memahami informasi yang disampaikan orang lain dan menyampaikannya informasi secara akurat.			
	Saling ketergantungan positif	Menyadari bahwa setiap orang membutuhkan orang lain dalam memenuhi kebutuhannya dan perlunya saling membantu.			
	Koordinasi sosial	Menyadari bahwa dirinya memiliki peran yang berbeda dengan orang lain/temannya dalam mencapai tujuan.			
Menunjukkan perilaku sebagai individu yang peduli	Tanggap terhadap lingkungan sosial	Peka dan mengapresiasi orang-orang dilingkungan sekitar dalam berelasi dengan orang lain.			
	Persepsi sosial	Memahami berbagai respon tertentu dari orang lain.			

Menunjukkan perilaku sebagai individu yang berbagi.	Berperilaku sebagai individu yang berbagi	Memberi dan menerima hal yang dianggap penting dan berharga kepada/dari orang-orang dilingkungan sekitar.			
---	---	---	--	--	--

ELEMEN NILAI-NILAI GERAK

Pada akhir fase ini peserta didik dapat memahami ukuran dan intensitas aktivitas jasmani (ringan, sedang, berat) yang berhubungan dengan kesehatan, menumbuhkembangkan unsur kegembiraan, tantangan, percaya diri, serta dapat mengekspresikan diri ketika berinteraksi sosial.

Sub Elemen Nilai-Nilai Aktivitas Jasmani untuk Kesehatan

Indikator Alur Perkembangan Fase B di Akhir Fase B (Jenjang SD/MI, Usia 8-10 tahun), Sub Elemen Nilai-Nilai Aktivitas Jasmani untuk Kesehatan, Pelajar:

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

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

		● Mengenali pentingnya aktivitas senam untuk menjaga kesehatan. ● Mengenali pentingnya aktivitas air untuk menjaga kesehatan.		pembelajaran pada elemen keterampilan dan pengetahuan gerak	
Sub Elemen Nilai-Nilai Aktivitas Jasmani untuk Kesenangan dan Tantangan					
Indikator Alur Perkembangan Fase B di Akhir Fase B (Jenjang SD/MI, Usia 8-10 tahun), Sub Elemen Nilai-Nilai Aktivitas Jasmani untuk Kesenangan dan Tantangan, Pelajar:					
Alur Tujuan Pembelajaran	Kata frasa Kunci/Topik konten dan Penjelasan Singkat	Indikator Penilaian	Profil Pelajar Pancasila	Prakiraan Jam	Glosarium
Memahami pentingnya aktivitas jasmani untuk kesenangan dan tantangan	Memahami pentingnya aktivitas jasmani untuk kesenangan dan tantangan	Memahami adanya unsur keragaman pada setiap aktivitas fisik memahami adanya tantangan pada setiap aktivitas fisik	Profil Pelajar Pancasila dicapai melalui internalisasi elemen nilai-nilai gerak	Tidak diper-lukan jam pembelajaran khusus karena pengembangan nilai-nilai dilakukan melalui dan selama proses pembelajaran pada elemen keterampilan	

				dan pengetahuan gerak.	
Sub Elemen Nilai-Nilai Aktivitas Jasmani untuk Ekspresi Diri dan Interaksi Sosial					
Indikator Alur Perkembangan Fase B di Akhir Fase B (Jenjang SD/MI, Usia 8-10 tahun), Sub Elemen Nilai-Nilai Aktivitas Jasmani untuk ekspresi Diri dan Interaksi Sosial, Pelajar:					
Alur Tujuan Pembelajaran	Kata frasa Kunci/Topik konten dan Penjelasan Singkat	Indikator Penilaian	Profil Pelajar Pancasila	Prakiraan Jam	Glosarium
Memahami pentingnya aktivitas jasmani untuk ekspresi diri dan interaksi sosial.	Memahami pentingnya aktivitas jasmani untuk ekspresi diri dan interaksi sosial.	Mengenali aktivitas fisik dan bermain yang dapat dinikmati dan untuk berinteraksi dengan teman	Profil Pelajar Pancasila dicapai melalui internalisasi elemen nilai-nilai gerak	Tidak diperlukan jam pembelajaran khusus karena pengembangan nilai-nilai dilakukan melalui dan selama proses pembelajaran pada elemen keterampilan dan pengetahuan gerak.	

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

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 menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan variasi dan kombinasi aktivitas pola gerak dasar, permainan dan olahraga, aktivitas senam, aktivitas gerak berirama, dan aktivitas olahraga air (kondisional) secara mandiri.

Sub Elemen Keterampilan Pengembangan Pola Gerak Dasar

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

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

1. Mempraktikkan Variasi dan Kombinasi Aktivitas Pengembangan Pola Gerak Dasar			Profil Pelajar Pancasila yang dikembangkan dalam Fase ini adalah dimensi Mandiri dan Gotong Royong.		
1.1 Mempraktikkan berbagai variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dalam berbagai permainan invasi.	Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan berbagai variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dalam berbagai permainan invasi diantaranya: 1) Permainan sepak bola: menendang/mengoper, menghentikan, dan menggiring bola dengan benar. 2) Permainan bola tangan: melempar/mengoper, menangkap, dan menggiring bola dengan benar.	• Melakukan variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dalam berbagai gerakan menendang/mengoper, menghentikan, dan menggiring bola permainan sepak bola. • Melakukan variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dalam berbagai gerakan melempar/mengoper, menangkap, dan menggiring bola permainan bola tangan.		8 – 12 JP	• Profil Pelajar Pancasila adalah tujuan besar (atau bahkan misi) yang ingin diwujudkan melalui sistem pendidikan. Profil lulusan, dalam konteks ini adalah Profil Pelajar Pancasila, merupakan jawaban dari pertanyaan penting: “Karakter serta kemampuan esensial apa yang perlu dipelajari dan dikembangkan terus-menerus oleh setiap individu warga negara Indonesia, sejak pendidikan anak usia dini hingga mereka menamatkan sekolah menengah atas?”

1.2 Mempraktikkan berbagai variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dalam berbagai permainan net.	Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan berbagai variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dalam berbagai permainan net diantaranya: 1) Permainan bola voli: <i>passing</i> bawah, <i>passing</i> atas, dan servis bawah 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>, dan pukulan <i>backhand</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>, pukulan dan <i>backhand</i> dengan benar.	• Melakukan variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dalam berbagai gerakan <i>passing</i> bawah, <i>passing</i> atas, dan servis bawah permainan bola voli. • Melakukan variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dalam berbagai gerakan memegang raket, posisi berdiri/<i>stance</i>, gerakan kaki/<i>footwork</i>, servis panjang, servis pendek, pukulan <i>forehand</i>, dan pukulan <i>backhand</i> permainan bulu tangkis.		8 – 12 JP	• Keterampilan gerak adalah gerakan-gerakan dasar dalam olahraga yang dilakukan dengan satu teknik, kemudian gerakan yang dilakukan secara efektif dan efisien untuk dapat menghasilkan hasil yang maksimal. Untuk menjadi seorang olahragawan diperlukan keterampilan gerak yang baik agar dapat mencapai prestasi.
--	--	---	--	-----------------------------	--

		• Melakukan variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dalam berbagai gerakan memegang bet, posisi berdiri/<i>stance</i>, gerakan kaki/<i>footwork</i>, servis <i>forehand</i>, servis <i>backhand</i>, pukulan <i>forehand</i>, pukulan dan <i>backhand</i> permainan tenis meja.			• Gerak dasar: Suatu pola gerakan yang mendasari suatu gerakan mulai dari kemampuan gerak yang sederhana hingga kemampuan gerak yang kompleks, seperti: gerak dasar manusia (berjalan, berlari, melompat, dan melempar). • Gerak lokomotor: Gerakan berpindah tempat dimana bagian tubuh tertentu saja yang digerakkan, seperti: berjalan, berlari, dan meloncat.
--	--	--	--	--	--

1.3 Mempraktikkan berbagai variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dalam berbagai permainan lapangan.	Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan berbagai variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dalam berbagai permainan lapangan diantaranya: 1) Permainan kasti: melempar/mengoper bola, menangkap, memukul bola, berlari ke tiang hinggap, dan mematikan lawan dengan benar. 2) Permainan rounders: melempar/mengoper bola, menangkap, memukul bola, berlari ke tiang hinggap, dan mematikan lawan dengan benar.	• Melakukan variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dalam berbagai gerakan melempar/mengoper bola, menangkap, memukul bola, berlari ke tiang hinggap, dan mematikan lawan permainan kasti. • Melakukan variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dalam berbagai gerakan melempar/mengoper bola, menangkap, memukul bola, berlari ke tiang hinggap, dan mematikan lawan permainan rounders.		8 – 12 JP	• Gerak non lokomotor: Gerakan yang tidak berpindah tempat, dimana bagian tubuh tertentu saja yang digerakan, seperti: mendorong, menarik, menekuk, dan memutar. • Gerak manipulatif: Gerakan dimana ada sesuatu yang digerakkan, seperti: melempar, menangkap, menyepak, dan lain sebagainya.
--	---	---	--	----------------------	---

	3) Permainan bola bakar: melempar/mengoper bola, menangkap, memukul bola, berlari ke tiang hinggap, dan mematikan lawan dengan benar.	• Melakukan variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dalam berbagai gerakan melempar/mengoper bola, menangkap, memukul bola, berlari ke tiang hinggap, dan mematikan lawan permainan bola bakar.			
--	--	--	--	--	--

1.4 Mempraktikkan berbagai variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dalam berbagai beladiri.	Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan berbagai variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dalam berbagai beladiri diantaranya: 1) Pencak silat: kuda-kuda, pola langkah, pukulan, tendangan, tangkisan, elakan, dan hindaran dengan benar. 2) Karate: kuda-kuda, pukulan, tendangan, tangkisan, kihon, kata, dan komite dengan benar.	• Melakukan variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dalam berbagai gerakan kuda-kuda, pola langkah, pukulan, tendangan, tangkisan, elakan, dan hindaran beladiri pencak silat. • Melakukan variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dalam berbagai gerakan kuda-kuda, pukulan, tendangan, tangkisan, kihon, kata, dan komite beladiri karate.		8 – 12 JP	
--	---	---	--	----------------------	--

1.5 Mempraktikkan berbagai variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dalam berbagai olahraga atletik.	Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan berbagai variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dalam berbagai olahraga atletik diantaranya: 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.	• Melakukan variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dalam berbagai gerakan <i>start</i>, gerakan jalan cepat, dan memasuki garis <i>finis</i> jalan cepat. • Melakukan variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dalam berbagai gerakan <i>start</i>, gerakan lari sambung/estafet, dan memasuki garis <i>finis</i> lari sambung/estafet.		8 – 12 JP	
--	--	--	--	--------------	--

	4) Lempar lembing: memegang lembing, awalan melempar lembing, melempar lembing, melepaskan lembing, dan menjaga keseimbangan dengan benar.	• Melakukan variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dalam berbagai gerakan awalan/ ancang, tumpuan/ tolakan, saat melayang di udara, dan mendarat lompat tinggi. • Melakukan variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dalam berbagai gerakan memegang lembing, awalan melempar lembing, melempar lembing, melepaskan lembing, dan menjaga keseimbangan lempar lembing.			
--	---	--	--	--	--

1.6 Mempraktikkan berbagai pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dalam berbagai olahraga tradisional anak Indonesia.	Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan berbagai pola 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	• Melakukan berbagai pola 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. • Melakukan berbagai pola 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 dalam bentuk permainan sederhana.		8 – 12 JP	
---	---	---	--	----------------------	--

Sub Elemen Keterampilan Aktivitas Gerak Berirama

2. Mempraktikkan kombinasi pola gerak dasar lokomotor dan non-lokomotor aktivitas gerak berirama.

Mempraktikkan kombinasi pola gerak dasar langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) tanpa/ dengan musik dalam aktivitas gerak berirama.	• Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan kombinasi 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 kombinasi langkah dasar, gerak dan ayunan lengan dan tangan, pelurusan sendi, dan irama gerak mengarah pada tarian daerah dengan benar.	• Melakukan kombinasi pola langkah dasar, gerak dan ayunan lengan dan tangan, pelurusan sendi, dan irama gerak aktivitas gerak berirama. • Melakukan kombinasi pola langkah dasar, gerak dan ayunan lengan dan tangan, pelurusan sendi, dan irama gerak mengarah pada tarian daerah aktivitas gerak berirama.	Profil Pelajar Pancasila yang dikembangkan dalam dalam Fase ini adalah dimensi Mandiri dan Gotong Royong.	4 – 8 JP	
--	--	--	---	---------------------	--

Sub Elemen Keterampilan Aktivitas Senam

3. Mempraktikkan berbagai kombinasi pola gerak dominan dalam aktivitas senam.					
Mempraktikkan kombinasi pola gerak dominan (bertumpu, bergantung, keseimbangan, berpindah/lokomotor, tolakan, putaran, ayunan, melayang, dan mendarat) untuk membentuk keterampilan dasar senam menggunakan alat.	• Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan berbagai kombinasi 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 menggunakan alat diantaranya: gerakan berdiri dengan kepala (<i>headstand</i>), gerakan berdiri dengan kepala	• Melakukan berbagai kombinasi 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 aktivitas senam lantai. • Melakukan berbagai rangkaian berbagai gerak dominan senam lantai dengan menggunakan alat diantaranya: gerakan berdiri dengan kepala (<i>headstand</i>), gerakan berdiri dengan kepala	Profil Pelajar Pancasila yang dikembangkan dalam dalam Fase ini adalah dimensi Mandiri dan Gotong Royong.	4 – 8 JP	

	(<i>headstand</i>), gerakan guling lenting (<i>neck kip</i>), dan gerakan meroda (<i>radschlag</i>) dengan benar.	(<i>headstand</i>), gerakan guling lenting (<i>neck kip</i>), dan gerakan meroda (<i>radschlag</i>) aktivitas senam lantai.			
Sub Elemen Keterampilan Aktivitas Permainan dan Olahraga Air (Pilihan)					
4. Mempraktikkan gerak dasar satu gaya renang dalam dan aktivitas pilihan permainan dan olahraga air.					
Mempraktikkan salah satu gaya renang dengan koordinasi yang baik pada jarak tertentu dalam aktivitas pilihan permainan dan olahraga air.	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 m dan 25m dengan benar.	- Melakukan gerak dasar pengenalan air, gerakan meluncur, gerakan kaki, gerakan lengan, gerakan mengambil napas, dan koordinasi gerakan renang gaya bebas menempuh jarak 15 m dan 25 m. - Melakukan berbagai gerak renang gaya bebas diantaranya: gerak posisi badan, gerakan kaki, gerakan lengan, dan mengambil napas dalam bentuk perlombaan menempuh jarak 15 m dan 25 m	Profil Pelajar Pancasila yang dikembangkan dalam dalam Fase ini adalah dimensi Mandiri dan Gotong Royong.	6 – 9 JP	

		secara berpasangan dan berkelompok.			
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 Pengembangan Pola Gerak Dasar					
Memahami 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	Indikator Penilaian	Profil Pelajar Pancasila	Prakiraan Jam	Glosarium

1. Memahami Variasi dan Kombinasi Aktivitas Pengembangan Pola Gerak Dasar	Profil Pelajar Pancasila yang dikembangkan dalam dalam Fase ini adalah dimensi Mandiri dan Gotong Royong.		Pengetahuan gerak adalah cara untuk mengembangkan ilmu pengetahuan agar bermanfaat bagi semua makhluk hidup. Selain itu keterampilan ilmu pengetahuan tersebut berfungsi untuk menyempurnakan atau memperbaiki serta mengembangkan ilmu pengetahuan yang sudah diteliti maupun ditemukan sebelumnya.
--	---	--	--

1.1 Memahami berbagai variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dalam berbagai permainan invasi.	Pada akhir fase ini peserta didik dapat memahami berbagai variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dalam berbagai permainan invasi diantaranya: 1) Permainan sepak bola: menendang/mengoper, menghentikan, dan menggiring bola dengan benar. 2) Permainan bola tangan: melempar/mengoper, menangkap, dan menggiring bola dengan benar.	• Mengidentifikasi variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dalam berbagai gerakan menendang/mengoper, menghentikan, dan menggiring bola permainan sepak bola. • Menjelaskan variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dalam berbagai gerakan menendang/mengoper, menghentikan, dan menggiring bola permainan sepak bola.		8 – 12 JP	
---	--	---	--	----------------------	--

		• Menjelaskan cara melakukan variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dalam berbagai gerakan menendang/mengoper, menghentikan, dan menggiring bola permainan sepak bola. • Mengidentifikasi variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dalam berbagai gerakan melempar/mengoper, menangkap, dan menggiring bola permainan bola tangan.			
--	--	---	--	--	--

		• Menjelaskan variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dalam berbagai gerakan melempar/mengoper, menangkap, dan menggiring bola permainan bola tangan. • Menjelaskan cara melakukan variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dalam berbagai gerakan melempar/mengoper, menangkap, dan menggiring bola permainan bola tangan			
--	--	--	--	--	--

1.2 Memahami berbagai variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dalam berbagai permainan net.	Pada akhir fase ini peserta didik dapat memahami berbagai variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dalam berbagai permainan net diantaranya: 1) Permainan bola voli: <i>passing</i> bawah, <i>passing</i> atas, dan servis bawah 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>, dan pukulan <i>backhand</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>, pukulan dan <i>backhand</i> dengan benar.	• Mengidentifikasi variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dalam berbagai gerakan <i>passing</i> bawah, <i>passing</i> atas, dan servis bawah permainan bola voli. • Menjelaskan variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dalam berbagai gerakan <i>passing</i> bawah, <i>passing</i> atas, dan servis bawah permainan bola voli.		8 – 12 JP	
--	--	---	--	--------------	--

		• Menjelaskan cara melakukan variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dalam berbagai gerakan <i>passing</i> bawah, <i>passing</i> atas, dan servis bawah permainan bola voli. • Mengidentifikasi variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dalam berbagai gerakan memegang raket, posisi berdiri/<i>stance</i>, gerakan kaki/<i>footwork</i>, servis panjang, servis pendek, pukulan <i>forehand</i>, dan pukulan <i>backhand</i> permainan bulu tangkis.			
--	--	---	--	--	--

		• Menjelaskan variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dalam berbagai gerakan memegang raket, posisi berdiri/<i>stance</i>, gerakan kaki/<i>footwork</i>, servis panjang, servis pendek, pukulan <i>forehand</i>, dan pukulan <i>backhand</i> permainan bulu tangkis. • Menjelaskan cara melakukan variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dalam berbagai gerakan memegang raket, posisi berdiri/ <i>stance</i>, gerakan kaki/ <i>footwork</i>, servis panjang, servis pendek, pukulan <i>forehand</i>, dan pukulan <i>backhand</i> permainan bulu tangkis.			
--	--	---	--	--	--

		• Mengidentifikasi variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dalam berbagai gerakan memegang bet, posisi berdiri/<i>stance</i>, gerakan kaki/<i>footwork</i>, servis <i>forehand</i>, servis <i>backhand</i>, pukulan <i>forehand</i>, pukulan dan <i>backhand</i> permainan tenis meja. • Menjelaskan variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dalam berbagai gerakan memegang bet, posisi berdiri/<i>stance</i>, gerakan kaki/<i>footwork</i>, servis <i>forehand</i>, servis <i>backhand</i>, pukulan <i>forehand</i>, pukulan dan <i>backhand</i> permainan tenis meja.			
--	--	---	--	--	--

		• Menjelaskan cara melakukan variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dalam berbagai gerakan memegang bet, posisi berdiri/<i>stance</i>, gerakan kaki/<i>footwork</i>, servis <i>forehand</i>, servis <i>backhand</i>, pukulan <i>forehand</i>, pukulan dan <i>backhand</i> permainan tenis meja.			
--	--	---	--	--	--

1.3 Memahami berbagai variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dalam berbagai permainan lapangan.	Pada akhir fase ini peserta didik dapat memahami berbagai variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dalam berbagai permainan lapangan diantaranya: 1) Permainan kasti: melempar/mengoper bola, menangkap, memukul bola, berlari ke tiang hinggap, dan mematikan lawan dengan benar. 2) Permainan rounders: melempar/mengoper bola, menangkap, memukul bola, berlari ke tiang hinggap, dan mematikan lawan dengan benar.	• Mengidentifikasi variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dalam berbagai gerakan melempar/mengoper bola, menangkap, memukul bola, berlari ke tiang hinggap, dan mematikan lawan permainan kasti. • Menjelaskan variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dalam berbagai gerakan melempar/mengoper bola, menangkap, memukul bola, berlari ke tiang hinggap, dan mematikan lawan permainan kasti.		8 – 12 JP	
---	---	---	--	----------------------	--

	3) Permainan bola bakar: melempar/mengoper bola, menangkap, memukul bola, berlari ke tiang hinggap, dan mematikan lawan dengan benar.	• Menjelaskan cara melakukan variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dalam berbagai gerakan melempar/mengoper bola, menangkap, memukul bola, berlari ke tiang hinggap, dan mematikan lawan permainan kasti. • Mengidentifikasi variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dalam berbagai gerakan melempar/mengoper bola, menangkap, memukul bola, berlari ke tiang hinggap, dan mematikan lawan permainan rounders.			
--	--	---	--	--	--

		• Menjelaskan variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dalam berbagai gerakan melempar/mengoper bola, menangkap, memukul bola, berlari ke tiang hinggap, dan mematikan lawan permainan rounders. • Menjelaskan cara melakukan variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dalam berbagai gerakan melempar/mengoper bola, menangkap, memukul bola, berlari ke tiang hinggap, dan mematikan lawan permainan rounders.			
--	--	---	--	--	--

		• Mengidentifikasi variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dalam berbagai gerakan melempar/mengoper bola, menangkap, memukul bola, berlari ke tiang hinggap, dan mematikan lawan permainan bola bakar. • Menjelaskan variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dalam berbagai gerakan melempar/mengoper bola, menangkap, memukul bola, berlari ke tiang hinggap, dan mematikan lawan permainan bola bakar.			
--	--	---	--	--	--

		Menjelaskan cara melakukan variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dalam berbagai gerakan melempar/mengoper bola, menangkap, memukul bola, berlari ke tiang hinggap, dan mematikan lawan permainan bola bakar.			
--	--	---	--	--	--

1.4 Memahami berbagai variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dalam berbagai beladiri.	Pada akhir fase ini peserta didik dapat memahami berbagai variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dalam berbagai beladiri diantaranya: 1) Pencak silat: kuda-kuda, pola langkah, pukulan, tendangan, tangkisan, elakan, dan hindaran dengan benar. 2) Karate: kuda-kuda, pukulan, tendangan, tangkisan, kihon, kata, dan komite dengan benar.	• Mengidentifikasi variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dalam berbagai gerakan kuda-kuda, pola langkah, pukulan, tendangan, tangkisan, elakan, dan hindaran beladiri pencak silat. • Menjelaskan variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dalam berbagai gerakan kuda-kuda, pola langkah, pukulan, tendangan, tangkisan, elakan, dan hindaran beladiri pencak silat.		8 – 12 JP	
---	--	---	--	----------------------	--

		• Menjelaskan cara melakukan variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dalam berbagai gerakan kuda-kuda, pola langkah, pukulan, tendangan, tangkisan, elakan, dan hindaran beladiri pencak silat. • Mengidentifikasi variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dalam berbagai gerakan kuda-kuda, pukulan, tendangan, tangkisan, kihon, kata, dan komite beladiri karate.			
--	--	---	--	--	--

		• Menjelaskan variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dalam berbagai gerakan kuda-kuda, pukulan, tendangan, tangkisan, kihon, kata, dan komite beladiri karate. • Menjelaskan cara melakukan variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dalam berbagai gerakan kuda-kuda, pukulan, tendangan, tangkisan, kihon, kata, dan komite beladiri karate.			
--	--	---	--	--	--

1.5 Memahami berbagai variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dalam berbagai olahraga atletik.	Pada akhir fase ini peserta didik dapat memahami berbagai variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dalam berbagai olahraga atletik diantaranya: 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.	• Mengidentifikasi variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dalam berbagai gerakan <i>start</i>, gerakan jalan cepat, dan memasuki garis <i>finis</i> jalan cepat. • Menjelaskan variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dalam berbagai gerakan <i>start</i>, gerakan jalan cepat, dan memasuki garis <i>finis</i> jalan cepat. • Menjelaskan cara melakukan variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dalam berbagai gerakan <i>start</i>, gerakan jalan cepat, dan memasuki garis <i>finis</i> jalan cepat.		8 – 12 JP	
---	---	---	--	--------------	--

	4) Lempar lembing: memegang lembing, awalan melempar lembing, melempar lembing, melepaskan lembing, dan menjaga keseimbangan dengan benar.	• Mengidentifikasi variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dalam berbagai gerakan <i>start</i>, gerakan lari sambung/estafet, dan memasuki garis <i>finis</i> lari sambung/estafet. • Menjelaskan variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dalam berbagai gerakan <i>start</i>, gerakan lari sambung/estafet, dan memasuki garis <i>finis</i> lari sambung/estafet.			
--	---	---	--	--	--

		• Menjelaskan cara melakukan variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dalam berbagai gerakan <i>start</i>, gerakan lari sambung/ estafet, dan memasuki garis <i>finis</i> lari sambung/estafet. • Mengidentifikasi variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dalam berbagai gerakan awalan/ ancang, tumpuan/ tolakan, saat melayang di udara, dan mendarat lompat tinggi.			
--	--	---	--	--	--

		• Menjelaskan variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dalam berbagai gerakan awalan/ anjang, tumpuan/ tolakan, saat melayang di udara, dan mendarat lompat tinggi. • Menjelaskan cara melakukan variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dalam berbagai gerakan awalan/ anjang, tumpuan/ tolakan, saat melayang di udara, dan mendarat lompat tinggi.			
--	--	---	--	--	--

		• Mengidentifikasi variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dalam berbagai gerakan memegang lembing, awalan melempar lembing, melempar lembing, melepaskan lembing, dan menjaga keseimbangan lempar lembing. • Menjelaskan variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dalam berbagai gerakan memegang lembing, awalan melempar lembing, melempar lembing, melepaskan lembing, dan menjaga keseimbangan lempar lembing.			
--	--	---	--	--	--

		• Menjelaskan cara melakukan variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dalam berbagai gerakan memegang lembing, awalan melempar lembing, melempar lembing, melepaskan lembing, dan menjaga keseimbangan lempar lembing.			
--	--	--	--	--	--

1.6 Memahami berbagai pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dalam berbagai olahraga tradisional anak Indonesia.	Pada akhir fase ini peserta didik dapat memahami berbagai pola 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.	• Mengidentifikasi berbagai pola 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. • Menjelaskan berbagai pola 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.		8 – 12 JP	
--	---	---	--	----------------------	--

		Menjelaskan cara melakukan berbagai pola 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.			
Sub Elemen Pengetahuan Aktivitas Gerak Berirama					
2. Memahami kombinasi pola gerak dasar lokomotor dan non-lokomotor aktivitas gerak berirama.					
Memahami kombinasi pola gerak dasar langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) tanpa/ dengan musik dalam aktivitas gerak berirama.	Pada akhir fase ini peserta didik dapat memahami kombinasi langkah dasar, gerak dan ayunan lengan dan tangan, pelurusan sendi, dan irama gerak dengan benar.	Mengidentifikasi kombinasi pola langkah dasar, gerak dan ayunan lengan dan tangan, pelurusan sendi, dan irama gerak aktivitas gerak berirama.	Profil Pelajar Pancasila yang dikembangkan dalam dalam Fase ini adalah dimensi Mandiri dan Gotong Royong.	4 – 8 JP	

	• Pada akhir fase ini peserta didik dapat memahami kombinasi langkah dasar, gerak dan ayunan lengan dan tangan, pelurusan sendi, dan irama gerak mengarah pada tarian daerah dengan benar.	• Menjelaskan kombinasi pola langkah dasar, gerak dan ayunan lengan dan tangan, pelurusan sendi, dan irama gerak aktivitas gerak berirama. • Menjelaskan cara melakukan kombinasi pola langkah dasar, gerak dan ayunan lengan dan tangan, pelurusan sendi, dan irama gerak aktivitas gerak berirama. • Mengidentifikasi kombinasi pola langkah dasar, gerak dan ayunan lengan dan tangan, pelurusan sendi, dan irama gerak mengarah pada tarian daerah aktivitas gerak berirama. • Menjelaskan kombinasi pola langkah dasar, gerak dan ayunan lengan dan tangan, pelurusan sendi, dan			
--	--	--	--	--	--

		irama gerak mengarah pada tarian daerah aktivitas gerak berirama. Menjelaskan cara melakukan kombinasi pola langkah dasar, gerak dan ayunan lengan dan tangan, pelurusan sendi, dan irama gerak mengarah pada tarian daerah aktivitas gerak berirama.			
Sub Elemen Pengetahuan Aktivitas Senam					
3. Memahami berbagai kombinasi pola gerak dominan dalam aktivitas senam.					
Memahami kombinasi pola gerak dominan (bertumpu, bergantung, keseimbangan, berpindah/lokomotor, tolakan, putaran, ayunan, melayang, dan mendarat) untuk membentuk keterampilan dasar senam menggunakan alat.	Pada akhir fase ini peserta didik dapat memahami berbagai kombinasi berbagai gerak dominan senam lantai tanpa menggunakan alat diantaranya: peregangan statis, peregangan statis, kelentukan (fleksibilitas), otot leher, sendi bahu, kelentukan otot pinggang,	Mengidentifikasi berbagai kombinasi berbagai gerak dominan senam lantai tanpa menggunakan alat diantaranya: peregangan statis, peregangan statis, kelentukan (fleksibilitas), otot leher, sendi bahu,	Profil Pelajar Pancasila yang dikembangkan dalam dalam Fase ini adalah dimensi Mandiri dan Gotong Royong.	4 – 8 JP	

	sendi pinggul, sendi lutut, kombinasi gerakan sendi pingul, pinggang dan lutut dengan benar. • Pada akhir fase ini peserta didik dapat memahami rangkaian berbagai 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.	kelentukan otot pinggang, sendi pinggul, sendi lutut, kombinasi gerakan sendi pingul, pinggang dan lutut aktivitas senam lantai. • Menjelaskan berbagai kombinasi 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 aktivitas senam lantai. • Menjelaskan cara melakukan berbagai kombinasi 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 aktivitas senam lantai.			
Sub Elemen Pengetahuan Aktivitas Permainan dan Olahraga Air (Pilihan)					
4. Memahami gerak dasar satu gaya renang dalam dan aktivitas pilihan permainan dan olahraga air.					
Memahami salah satu gaya renang dengan koordinasi yang baik pada jarak tertentu dalam aktivitas pilihan permainan dan olahraga air.	Pada akhir fase ini peserta didik dapat memahami gerak dasar pengenalan air, gerakan meluncur, gerakan kaki, gerakan lengan, gerakan mengambil napas, dan koordinasi gerakan renang gaya bebas menempuh jarak 15 m dan 25m dengan benar.	Mengidentifikasi gerak dasar pengenalan air, gerakan meluncur, gerakan kaki, gerakan lengan, gerakan mengambil napas, dan koordinasi gerakan renang gaya bebas menempuh jarak 15 m dan 25 m.	Profil Pelajar Pancasila yang dikembangkan dalam dalam Fase ini adalah dimensi Mandiri dan Gotong Royong.	6 – 9 JP	

		• Menjelaskan gerak dasar pengenalan air, gerakan meluncur, gerakan kaki, gerakan lengan, gerakan mengambil napas, dan koordinasi gerakan renang gaya bebas menempuh jarak 15 m dan 25 m. • Menjelaskan cara melakukan gerak dasar pengenalan air, gerakan meluncur, gerakan kaki, gerakan lengan, gerakan mengambil napas, dan koordinasi gerakan renang gaya bebas menempuh jarak 15 m dan 25 m.			
ELEMEN PEMANFAATAN GERAK					
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 pola perilaku hidup sehat.					
Sub Elemen Aktivitas Jasmani dan Aktivitas Kebugaran untuk Pemeliharaan dan Peningkatan Kesehatan					
Pada akhir fase ini peserta didik mengetahui prosedur gerak dan mampu mempraktikkan latihan pengembangan kebugaran jasmani untuk kesehatan.					

Alur Tujuan Pembelajaran	Kata frasa Kunci/Topik konten dan Penjelasan Singkat	Indikator Penilaian	Profil Pelajar Pancasila	Prakiraan Jam	Glosarium
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>) dengan benar.	Memahami dan mampu mempraktikkan berbagai bentuk latihan kebugaran jasmani untuk menjaga daya tahan jantung (<i>cardio respiratory</i>).	Profil Pelajar Pancasila yang dikembangkan dalam fase ini adalah dimensi Mandiri dan Gotong Royong.	3 – 6 JP	Pemanfaatan gerak adalah hasil yang diperoleh dari aktivitas fisik dan aktivitas kebugaran secara menyeluruh (<i>total fitness</i>) yang memungkinkan seseorang mampu untuk menjalankan kehidupan yang produktif dan dapat menyesuaikan diri pada tiap pembebanan fisik yang wajar.
Sub Elemen Pengembangan Pola Perilaku Hidup Sehat					
Pada akhir fase ini peserta didik memahami bahaya merokok, minuman keras, dan narkoba, zat-zat aditif (NAPZA) dan obat berbahaya lainnya terhadap kesehatan tubuh sesuai dengan pola perilaku hidup sehat.					
Memahami dan mampu menghindari dari bahaya merokok, minuman keras, dan narkoba, zat-zat aditif	Pada akhir fase ini peserta didik dapat memahami dan mampu menghindari dari bahaya merokok, minuman	Mengidentifikasi konsep bahaya merokok, minuman keras, dan narkoba,	Profil Pelajar Pancasila yang dikembangkan dalam	3 – 6 JP	Pola perilaku hidup sehat suatu gaya hidup dengan memperhatikan faktor-faktor tertentu

(NAPZA) dan obat berbahaya lainnya terhadap kesehatan tubuh sesuai dengan pola perilaku hidup sehat.	keras, dan narkoba, zat-zat aditif (NAPZA) dan obat berbahaya lainnya terhadap kesehatan tubuh sesuai dengan pola perilaku hidup sehat.	zat-zat aditif (NAPZA) dan obat berbahaya lainnya terhadap kesehatan tubuh sesuai dengan pola perilaku hidup sehat. • Menjelaskan konsep bahaya merokok, minuman keras, dan narkoba, zat-zat aditif (NAPZA) dan obat berbahaya lainnya terhadap kesehatan tubuh sesuai dengan pola perilaku hidup sehat. • Menjelaskan cara menghindari bahaya merokok, minuman keras, dan narkoba, zat-zat aditif (NAPZA) dan obat berbahaya lainnya terhadap kesehatan tubuh sesuai dengan pola perilaku hidup sehat.	fase ini adalah dimensi Mandiri dan Gotong Royong.		yang memengaruhi kesehatan, antara lain: makanan dan olahraga. Pola hidup sehat menyangkut aturan untuk mencapai kesehatan jasmani dan rohani, sebab pengertian hidup sehat yang sempurna mencakup aspek keduanya.
--	---	--	--	--	--

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.

Sub Elemen Tanggung Jawab Personal (Mandiri)

Indikator Alur Perkembangan Fase C di Akhir Fase C (Jenjang SD/MI, Usia 10-12 tahun), Sub Elemen Tanggung Jawab Personal (Kemandirian) Pelajar.

Alur Tujuan Pembelajaran	Kata frasa Kunci/Topik konten dan Penjelasan Singkat	Indikator Penilaian	Profil Pelajar Pancasila	Prakiraan Jam	Glosarium
Menunjukkan perilaku sebagai individu yang memiliki pemahaman diri dan situasi yang dihadapi.	Mengenali kualitas dan minat diri serta tantangan yang dihadapi.	Menggambarkan pengaruh kualitas dirinya terhadap pelaksanaan dan hasil belajar dan umpan balik dari orang dewasa	Profil Pelajar Pancasila dicapai melalui internalisasi elemen pengembangan karakter (tanggung jawab personal dan sosial)	Tidak diperlu-kan jam pembelajaran khusus karena pengembangan karakter dilakukan melalui dan selama proses pembelajaran pada elemen keterampilan dan pengetahu-an gerak	Pengembangan karakter merupa-kan unsur pokok dalam diri manusia yang dengannya membentuk karakter psikologi seseorang dan membuatnya berperilaku sesuai dengan dirinya dan nilai-nilai yang cocok dengan dirinya dalam kondisi yang berbeda-beda.
	Mengembangkan refleksi diri	Mengidentifikasi faktor-faktor di dalam maupun di luar diri sendiri dan bagaimana cara meng-atasinya.			
Menunjukkan perilaku sebagai individu yang dapat meregulasi diri.	Regulasi emosi	Mengetahui adanya pengaruh orang lain untuk mengekspresikan emosi secara tepat dengan mempertimbangkan perasaan dan kebutuhan orang lain disekitarnya.			

	Penetapan tujuan dan rencana strategis pengembangan diri	Memahami perbedaan emosi dan dampaknya terhadap proses belajar agar dapat menunjang aktivitas belajar dan interaksinya dengan orang lain.			
	Menunjukkan inisiatif dan bekerja secara mandiri	Menilai faktor-faktor yang ada pada diri sendiri dalam upaya mencapai tujuan belajar dan pengembangan dirinya dengan berbagai strategi untuk mencapai-nya.			
	Mengembangkan disiplin diri	Mengidentifikasi faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kemampuan dalam mengelola diri dalam pelaksanaan aktivitas belajar.			
	Percaya diri, resilien, dan adaptif	Menyusun, menyesuaikan, dan mengujicobakan berbagai strategi dalam penyelesaian tugas yang menantang.			
Sub Elemen Tanggung Jawab Sosial (Gotong Royong)					

Indikator Alur Perkembangan Fase C di Akhir Fase C (Jenjang SD/MI, Usia 10-12 tahun), Sub Elemen Tanggung Jawab Sosial (Gotong Royong) Pelajar.

Alur Tujuan Pembelajaran	Kata frasa Kunci/Topik konten dan Penjelasan Singkat	Indikator Penilaian	Profil Pelajar Pancasila	Prakiraan Jam	Glosarium
Menunjukkan perilaku sebagai individu yang mampu berkolaborasi	Kerja sama	Menunjukkan harapan positif kepada orang lain dalam rangka mencapai tujuan kelompok dilingkungan sekitar (sekolah dan rumah).	Profil Pelajar Pancasila dicapai melalui internalisasi elemen pengembangan karakter (tanggung jawab personal dan sosial)	Tidak diperlu-kan jam pembelajaran khusus karena pengembangan karakter dilakukan melalui dan selama proses pembelajaran pada elemen keterampilan dan pengetahu-an gerak.	
	Komunikasi untuk mencapai tujuan bersama	Memahami informasi yang disampaikan orang lain dan menyampaikannya informasi secara akurat untuk mencapai tujuan bersama.			
	Saling ketergantungan positif	Menyadari bahwa setiap orang membutuhkan orang lain dalam memenuhi kebutuhannya dan perlunya saling membantu.			
	Koordinasi sosial	Menyadari bahwa dirinya memiliki peran yang berbeda dengan orang lain/temannya dalam mencapai tujuan.			

Menunjukkan perilaku sebagai individu yang peduli	Tanggap terhadap lingkungan sosial	Peka dan mengapresiasi orang-orang dilingkungan sekitar dalam berelasi dengan orang lain.			
	Persepsi sosial	Memahami berbagai respon tertentu dari keluarga, sekolah, serta pertemanan dengan sebaya.			
Menunjukkan perilaku sebagai individu yang berbagi.	Berperilaku sebagai individu yang berbagi	Memberi dan menerima hal yang dianggap penting dan berharga dari orang dilingkungan luas/ masyarakat baik yang dikenal maupun tidak dikenal.			
ELEMEN NILAI-NILAI GERAK					
Pada akhir fase ini peserta didik dapat memahami ukuran dan intensitas aktivitas jasmani (ringan, sedang, berat) yang berhubungan dengan kesehatan, menumbuhkembangkan unsur kegembiraan, tantangan, percaya diri, serta dapat mengekspresikan diri ketika berinteraksi sosial.					
Sub Elemen Nilai-Nilai Aktivitas Jasmani untuk Kesehatan					
Indikator Alur Perkembangan Fase C di Akhir Fase C (Jenjang SD/MI, Usia 10-12 tahun), Sub Elemen Nilai-Nilai Aktivitas Jasmani untuk Kesehatan, Pelajar:					
Alur Tujuan Pembelajaran	Kata frasa Kunci/Topik konten dan Penjelasan Singkat	Indikator Penilaian	Profil Pelajar Pancasila	Prakiraan Jam	Glosarium

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

Sub Elemen Nilai-Nilai Aktivitas Jasmani untuk Kesenangan dan Tantangan

Indikator Alur Perkembangan Fase C di Akhir Fase C (Jenjang SD/MI, Usia 10-12 tahun), Sub Elemen Nilai-Nilai Aktivitas Jasmani untuk Kesenangan dan Tandangan, Pelajar:

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

			gerak	pengembangan nilai-nilai dilakukan melalui dan selama proses pembelajaran pada elemen keterampilan dan pengetahuan gerak.	
Sub Elemen Nilai-Nilai Aktivitas Jasmani untuk Ekspresi Diri dan Interaksi Sosial					
Indikator Alur Perkembangan Fase C di Akhir Fase C (Jenjang SD/MI, Usia 10-12 tahun), Sub Elemen Nilai-Nilai Aktivitas Jasmani untuk ekspresi Diri dan Interaksi Sosial, Pelajar:					
Alur Tujuan Pembelajaran	Kata frasa Kunci/Topik konten dan Penjelasan Singkat	Indikator Penilaian	Profil Pelajar Pancasila	Prakiraan Jam	Glosarium
Memahami pentingnya aktivitas jasmani untuk ekspresi diri dan interaksi sosial.	Memahami pentingnya aktivitas jasmani untuk ekspresi diri dan interaksi sosial.	Mengenali aktivitas fisik dan bermain yang dapat dinikmati dan untuk berinteraksi dengan teman	Profil Pelajar Pancasila dicapai melalui internalisasi elemen nilai-nilai gerak.	Tidak diperlu-kan jam pembelajaran khusus karena pengembangan nilai-nilai dilakukan melalui dan	

				selama proses pembelajaran pada elemen keterampilan dan pengetahuan gerak.	
--	--	--	--	--	--

**ALUR TUJUAN PEMBELAJARAN
MATA PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI, OLAHRAGA, DAN KESEHATAN
FASE B (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 menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan variasi dan kombinasi aktivitas pola gerak dasar, permainan dan olahraga, aktivitas senam, aktivitas gerak berirama, dan aktivitas olahraga air (kondisional) secara mandiri.

Sub Elemen Keterampilan Pengembangan Pola Gerak Dasar

Mempraktikkan variasi dan kombinasi 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	Indikator Penilaian	Profil Pelajar Pancasila	Prakiraan Jam	Glosarium
---------------------------------	---	----------------------------	-------------------------------------	--------------------------	------------------

1. Mempraktikkan Variasi dan Kombinasi Aktivitas Pengembangan Pola Gerak Dasar			Profil Pelajar Pancasila yang dikembangkan dalam Fase ini adalah dimensi Mandiri dan Gotong Royong.		
1.1 Mempraktikkan berbagai variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dalam berbagai permainan invasi.	Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan berbagai variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dalam berbagai permainan invasi diantaranya: 1) Permainan sepak bola: menendang/mengoper, menghentikan, dan menggiring bola dengan benar. 2) Permainan bola tangan: melempar/mengoper, menangkap, dan menggiring bola dengan benar.	• Melakukan berbagai variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dalam berbagai gerakan menendang/mengoper, menghentikan, dan menggiring bola permainan sepak bola. • Melakukan berbagai variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dalam berbagai gerakan melempar/mengoper, menangkap, dan menggiring bola permainan bola tangan.		8 – 12 JP	• Profil Pelajar Pancasila adalah tujuan besar (atau bahkan misi) yang ingin diwujudkan melalui sistem pendidikan. Profil lulusan, dalam konteks ini adalah Profil Pelajar Pancasila, merupakan jawaban dari pertanyaan penting: “Karakter serta kemampuan esensial apa yang perlu dipelajari dan dikembangkan terus-menerus oleh setiap individu warga negara Indonesia, sejak pendidikan anak usia dini hingga mereka menamatkan sekolah menengah atas?”

1.2 Mempraktikkan berbagai variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dalam berbagai permainan net.	Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan berbagai variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dalam berbagai permainan net diantaranya: 1) Permainan bola voli: <i>passing</i> bawah, <i>passing</i> atas, dan servis bawah 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>, dan pukulan <i>backhand</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>, pukulan dan <i>backhand</i> dengan benar.	• Melakukan berbagai variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dalam berbagai gerakan <i>passing</i> bawah, <i>passing</i> atas, dan servis bawah permainan bola voli. • Melakukan berbagai variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dalam berbagai gerakan memegang raket, posisi berdiri/<i>stance</i>, gerakan kaki/<i>footwork</i>, servis panjang, servis pendek, pukulan <i>forehand</i>, dan pukulan <i>backhand</i> permainan bulu tangkis.		8 – 12 JP	• Keterampilan gerak adalah gerakan-gerakan dasar dalam olahraga yang dilakukan dengan satu teknik, kemudian gerakan yang dilakukan secara efektif dan efisien untuk dapat menghasilkan hasil yang maksimal. Untuk menjadi seorang olahragawan diperlukan keterampilan gerak yang baik agar dapat mencapai prestasi.
---	--	---	--	--------------	--

		• Melakukan berbagai variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dalam berbagai gerakan memegang bet, posisi berdiri/<i>stance</i>, gerakan kaki/<i>footwork</i>, servis <i>forehand</i>, servis <i>backhand</i>, pukulan <i>forehand</i>, pukulan dan <i>backhand</i> permainan tenis meja.			• Gerak dasar: Suatu pola gerakan yang mendasari suatu gerakan mulai dari kemampuan gerak yang sederhana hingga kemampuan gerak yang kompleks, seperti: gerak dasar manusia (berjalan, berlari, melompat, dan melempar). • Gerak lokomotor: Gerakan berpindah tempat dimana bagian tubuh tertentu saja yang digerakkan, seperti: berjalan, berlari, dan meloncat.
--	--	---	--	--	--

1.3 Mempraktikkan berbagai variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dalam berbagai permainan lapangan.	Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan berbagai variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dalam berbagai permainan lapangan diantaranya: 1) Permainan kasti: melempar/mengoper bola, menangkap, memukul bola, berlari ke tiang hinggap, dan mematikan lawan dengan benar. 2) Permainan rounders: melempar/mengoper bola, menangkap, memukul bola, berlari ke tiang hinggap, dan mematikan lawan dengan benar.	• Melakukan berbagai variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dalam berbagai gerakan melempar/mengoper bola, menangkap, memukul bola, berlari ke tiang hinggap, dan mematikan lawan permainan kasti. • Melakukan berbagai variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dalam berbagai gerakan melempar/mengoper bola, menangkap, memukul bola, berlari ke tiang hinggap, dan mematikan lawan permainan rounders.		8 – 12 JP	• Gerak non lokomotor: Gerakan yang tidak berpindah tempat, dimana bagian tubuh tertentu saja yang digerakan, seperti: mendorong, menarik, menekuk, dan memutar. • Gerak manipulatif: Gerakan dimana ada sesuatu yang digerakkan, seperti: melempar, menangkap, menyepak, dan lain sebagainya.
--	--	---	--	----------------------	---

	3) Permainan bola bakar: melempar/mengoper bola, menangkap, memukul bola, berlari ke tiang hinggap, dan mematikan lawan dengan benar.	Melakukan berbagai variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dalam berbagai gerakan melempar/mengoper bola, menangkap, memukul bola, berlari ke tiang hinggap, dan mematikan lawan permainan bola bakar.			
--	--	---	--	--	--

1.4 Mempraktikkan berbagai variasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dalam berbagai beladiri.	Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan berbagai variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dalam berbagai beladiri diantaranya: 1) Pencak silat: kuda-kuda, pola langkah, pukulan, tendangan, tangkisan, elakan, dan hindaran dengan benar. 2) Karate: kuda-kuda, pukulan, tendangan, tangkisan, kihon, kata, dan komite dengan benar. 3) Taekwondo: kuda-kuda, pukulan, tendangan, dan tangkisan dengan benar.	• Melakukan berbagai variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dalam berbagai gerakan kuda-kuda, pola langkah, pukulan, tendangan, tangkisan, elakan, dan hindaran beladiri pencak silat. • Melakukan berbagai variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dalam berbagai gerakan kuda-kuda, pukulan, tendangan, tangkisan, kihon, kata, dan komite beladiri karate.		8 – 12 JP	
--	---	---	--	----------------------	--

		• Melakukan berbagai variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dalam berbagai gerakan kuda-kuda, pukulan, tendangan, dan tangkisan beladiri taekwondo.			
--	--	---	--	--	--

1.5 Mempraktikkan berbagai variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dalam berbagai olahraga atletik.	Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan berbagai variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dalam berbagai olahraga atletik diantaranya: 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 jangkit: awalan/ancang, tumpuan/tolakan, saat melayang di udara, dan mendarat dengan benar.	• Melakukan berbagai variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dalam berbagai gerakan <i>start</i>, gerakan jalan cepat, dan memasuki garis <i>finis</i> jalan cepat. • Melakukan berbagai variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dalam berbagai gerakan <i>start</i>, gerakan lari sambung/estafet, dan memasuki garis <i>finis</i> lari sambung/estafet.		8 – 12 JP	
--	---	--	--	--------------	--

	4) Lempar cakram: memegang cakram, awalan melempar cakram, melempar cakram, melepaskan cakram, dan menjaga keseimbangan dengan benar.	• Melakukan berbagai variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dalam berbagai gerakan awalan/ancang, tumpuan/tolakan, saat melayang di udara, dan mendarat lompat jangkit. • Melakukan berbagai variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dalam berbagai gerakan memegang cakram, awalan melempar cakram, melempar cakram, melepaskan cakram, dan menjaga keseimbangan lempar cakram.			
--	--	--	--	--	--

1.6 Mempraktikkan berbagai pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dalam berbagai olahraga tradisional anak Indonesia.	Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan berbagai pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dalam olahraga tradisional anak Indonesia diantaranya: permainan lompat tali, rangku alu atau tari tongkat, tarik tambang, boi-boian, dan lain-lain dengan benar	• Melakukan berbagai pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dalam berbagai olahraga tradisional anak Indonesia diantaranya: permainan lompat tali, rangku alu atau tari tongkat, tarik tambang, boi-boian, dan lain-lain. • Melakukan berbagai pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dalam berbagai olahraga tradisional anak Indonesia diantaranya: permainan lompat tali, rangku alu atau tari tongkat, tarik tambang, boi-boian, dan lain-lain dalam bentuk permainan sederhana.		8 – 12 JP	
Sub Elemen Keterampilan Aktivitas Gerak Berirama					

2. Mempraktikkan rangkaian pola gerak dasar lokomotor dan non-lokomotor aktivitas gerak berirama.					
Mempraktikkan penggunaan rangkaian langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) tanpa/dengan musik dalam aktivitas gerak berirama.	• 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.	• Melakukan rangkaian pola langkah dasar, gerak dan ayunan lengan dan tangan, pelurusan sendi, dan irama gerak aktivitas gerak berirama. • Melakukan rangkaian pola langkah dasar, gerak dan ayunan lengan dan tangan, pelurusan sendi, dan irama gerak mengarah pada tarian daerah aktivitas gerak berirama.	Profil Pelajar Pancasila yang dikembangkan dalam dalam Fase ini adalah dimensi Mandiri dan Gotong Royong.	4 – 8 JP	
Sub Elemen Keterampilan Aktivitas Senam					
3. Mempraktikkan rangkaian tiga pola gerak dominan dengan konsisten, tepat, dan terkontrol dalam aktivitas senam.					

Mempraktikkan rangkaian tiga pola gerak dominan dengan konsisten, tepat dan terkontrol dalam aktivitas senam.	• Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan rangkaian 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 menggunakan alat diantaranya: gerakan berdiri dengan kepala (<i>headstand</i>), gerakan berdiri dengan kepala (<i>headstand</i>), gerakan	• Melakukan rangkaian 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 aktivitas senam lantai. • Melakukan rangkaian 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	Profil Pelajar Pancasila yang dikembangkan dalam dalam Fase ini adalah dimensi Mandiri dan Gotong Royong.	4 – 8 JP	
---	---	--	---	---------------------	--

	guling lenting (<i>neck kip</i>), dan gerakan meroda (<i>radschlag</i>) dengan benar.	meroda (<i>radschlag</i>) aktivitas senam lantai.			
Sub Elemen Keterampilan Aktivitas Permainan dan Olahraga Air (Pilihan)					
4. Mempraktikkan gerak dasar satu gaya renang dalam dan aktivitas pilihan permainan dan olahraga air.					
Mempraktikkan salah satu gaya renang dengan koordinasi yang baik pada jarak tertentu dalam aktivitas pilihan permainan dan olahraga air.	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 punggung menempuh jarak 15 m dan 25m dengan benar.	- Melakukan gerak dasar pengenalan air, gerakan meluncur, gerakan kaki, gerakan lengan, gerakan mengambil napas, dan koordinasi gerakan renang gaya punggung menempuh jarak 15 m dan 25 m. - Melakukan berbagai gerak renang gaya punggung diantaranya: gerak posisi badan, gerakan kaki, gerakan lengan, dan mengambil napas dalam bentuk perlombaan menempuh jarak 15 m dan 25 m secara berpasangan dan berkelompok.	Profil Pelajar Pancasila yang dikembangkan dalam dalam Fase ini adalah dimensi Mandiri dan Gotong Royong.	6 – 9 JP	

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 Pengembangan Pola Gerak Dasar

Memahami 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	Indikator Penilaian	Profil Pelajar Pancasila	Prakiraan Jam	Glosarium
---------------------------------	---	----------------------------	---------------------------------	----------------------	------------------

1. Memahami Variasi dan Kombinasi Aktivitas Pengembangan Pola Gerak Dasar	Profil Pelajar Pancasila yang dikembangkan dalam Fase ini adalah dimensi Mandiri dan Gotong Royong.		Pengetahuan gerak adalah cara untuk mengembangkan ilmu pengetahuan agar bermanfaat bagi semua makhluk hidup. Selain itu keterampilan ilmu pengetahuan tersebut berfungsi untuk menyempurnakan atau memperbaiki serta mengembangkan ilmu pengetahuan yang sudah diteliti maupun ditemukan sebelumnya.
--	---	--	--

1.1 Memahami berbagai variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dalam berbagai permainan invasi.	Pada akhir fase ini peserta didik dapat memahami berbagai variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dalam berbagai permainan invasi diantaranya: 1) Permainan sepak bola: menendang/mengoper, menghentikan, dan menggiring bola dengan benar. 2) Permainan bola tangan: melempar/mengoper, menangkap, dan menggiring bola dengan benar.	• Mengidentifikasi berbagai variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dalam berbagai gerakan menendang/mengoper, menghentikan, dan menggiring bola permainan sepak bola. • Menjelaskan berbagai variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manip-pulatif dalam berbagai gerakan menendang/ mengoper, menghenti-kan, dan menggiring bola permainan sepak bola.		8 – 12 JP	
---	--	---	--	----------------------	--

		• Menjelaskan cara melakukan berbagai variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dalam berbagai gerakan menendang/mengoper, menghentikan, dan menggiring bola permainan sepak bola. • Mengidentifikasi berbagai variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manip-pulatif dalam berbagai gerakan melempar/ mengoper, menangkap, dan menggiring bola permainan bola tangan.			
--	--	--	--	--	--

		• Menjelaskan berbagai variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan mani-pulatif dalam berbagai gerakan melempar/ mengoper, menangkap, dan menggiring bola permainan bola tangan. • Menjelaskan cara melakukan berbagai variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan mani-pulatif dalam berbagai gerakan melempar/ mengoper, menangkap, dan menggiring bola permainan bola tangan			
--	--	--	--	--	--

1.2 Memahami berbagai variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dalam berbagai permainan net.	Pada akhir fase ini peserta didik dapat memahami berbagai variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dalam berbagai permainan net diantaranya: 1) Permainan bola voli: <i>passing</i> bawah, <i>passing</i> atas, dan servis bawah 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>, dan pukulan <i>backhand</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>, pukulan dan <i>backhand</i> dengan benar.	• Mengidentifikasi berbagai variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dalam berbagai gerakan <i>passing</i> bawah, <i>passing</i> atas, dan servis bawah permainan bola voli. • Menjelaskan berbagai variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dalam berbagai gerakan <i>passing</i> bawah, <i>passing</i> atas, dan servis bawah permainan bola voli.		8 – 12 JP	
--	--	---	--	--------------	--

		• Menjelaskan cara melakukan berbagai variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan mani-pulatif dalam berbagai gerakan <i>passing</i> bawah, <i>passing</i> atas, dan servis bawah permainan bola voli. • Mengidentifikasi berbagai variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan mani-pulatif dalam berbagai gerakan memegang raket, posisi berdiri/ <i>stance</i>, gerakan kaki/ <i>footwork</i>, servis panjang, servis pendek, pukulan <i>forehand</i>, dan pukulan <i>backhand</i> permainan bulu tangkis.			
--	--	---	--	--	--

		• Menjelaskan berbagai variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan mani-pulatif dalam berbagai gerakan memegang raket, posisi berdiri/ <i>stance</i>, gerakan kaki/ <i>footwork</i>, servis panjang, servis pendek, pukulan <i>forehand</i>, dan pukulan <i>backhand</i> permainan bulu tangkis.			
--	--	---	--	--	--

		• Menjelaskan cara melakukan berbagai variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan mani-pulatif dalam berbagai gerakan memegang raket, posisi berdiri/ <i>stance</i>, gerakan kaki/ <i>footwork</i>, servis panjang, servis pendek, pukulan <i>forehand</i>, dan pukulan <i>backhand</i> permainan bulu tangkis.			
--	--	--	--	--	--

		• Mengidentifikasi berbagai variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan mani-pulatif dalam berbagai gerakan memegang bet, posisi berdiri/<i>stance</i>, gerakan kaki/<i>footwork</i>, servis <i>forehand</i>, servis <i>backhand</i>, pukulan <i>forehand</i>, pukulan dan <i>backhand</i> permainan tenis meja.			
--	--	---	--	--	--

		• Menjelaskan berbagai variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan mani-pulatif dalam berbagai gerakan memegang bet, posisi berdiri/<i>stance</i>, gerakan kaki/<i>footwork</i>, servis <i>forehand</i>, servis <i>backhand</i>, pukulan <i>forehand</i>, pukulan dan <i>backhand</i> permainan tenis meja.			
--	--	--	--	--	--

		• Menjelaskan cara melakukan berbagai variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan mani-pulatif dalam berbagai gerakan memegang bet, posisi berdiri/<i>stance</i>, gerakan kaki/<i>footwork</i>, servis <i>forehand</i>, servis <i>backhand</i>, pukulan <i>forehand</i>, pukulan dan <i>backhand</i> permainan tenis meja.			
--	--	---	--	--	--

1.3 Memahami berbagai variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dalam berbagai permainan lapangan.	Pada akhir fase ini peserta didik dapat memahami berbagai variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dalam berbagai permainan lapangan diantaranya: 1) Permainan kasti: melempar/mengoper bola, menangkap, memukul bola, berlari ke tiang hinggap, dan mematikan lawan dengan benar. 2) Permainan rounders: melempar/mengoper bola, menangkap, memukul bola, berlari ke tiang hinggap, dan mematikan lawan dengan benar. 3) Permainan bola bakar: melempar/mengoper bola, menangkap, memukul bola, berlari ke tiang hinggap, dan mematikan lawan dengan benar.	• Mengidentifikasi berbagai variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dalam berbagai gerakan melempar/mengoper bola, menangkap, memukul bola, berlari ke tiang hinggap, dan mematikan lawan permainan kasti. • Menjelaskan berbagai variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dalam berbagai gerakan melempar/mengoper bola, menangkap, memukul bola, berlari ke tiang hinggap, dan mematikan lawan permainan kasti.		8 – 12 JP	
--	---	---	--	-----------------------------	--

		• Menjelaskan cara melakukan berbagai variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan mani-pulatif dalam berbagai gerakan melempar/ mengoper bola, menangkap, memukul bola, berlari ke tiang hinggap, dan memati-kan lawan permainan kasti. • Mengidentifikasi berbagai variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan mani-pulatif dalam berbagai gerakan melempar/ mengoper bola, menangkap, memukul bola, berlari ke tiang hinggap, dan memati-kan lawan permainan rounders.			
--	--	---	--	--	--

		• Menjelaskan berbagai variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan mani-pulatif dalam berbagai gerakan melempar/ mengoper bola, menangkap, memukul bola, berlari ke tiang hinggap, dan mematikan lawan permainan rounders. • Menjelaskan cara melakukan berbagai variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan mani-pulatif dalam berbagai gerakan melempar/ mengoper bola, menangkap, memukul bola, berlari ke tiang hinggap, dan mematikan lawan permainan rounders.			
--	--	---	--	--	--

		• Mengidentifikasi berbagai variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan mani-pulatif dalam berbagai gerakan melempar/ mengoper bola, menangkap, memukul bola, berlari ke tiang hinggap, dan memati-kan lawan permainan bola bakar. • Menjelaskan berbagai variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan mani-pulatif dalam berbagai gerakan melempar/ mengoper bola, menangkap, memukul bola, berlari ke tiang hinggap, dan memati-kan lawan permainan bola bakar.			
--	--	---	--	--	--

		• Menjelaskan cara melakukan berbagai variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan mani-pulatif dalam berbagai gerakan melempar/ mengoper bola, menangkap, memukul bola, berlari ke tiang hinggap, dan memati-kan lawan permainan bola bakar.			
--	--	---	--	--	--

1.4 Memahami berbagai variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dalam berbagai beladiri.	Pada akhir fase ini peserta didik dapat memahami berbagai variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dalam berbagai beladiri diantaranya: 1) Pencak silat: kuda-kuda, pola langkah, pukulan, tendangan, tangkisan, elakan, dan hindaran dengan benar. 2) Karate: kuda-kuda, pukulan, tendangan, tangkisan, kihon, kata, dan komite dengan benar. 3) Taekwondo: kuda-kuda, pukulan, tendangan, dan tangkisan dengan benar.	• Mengidentifikasi berbagai variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan mani-pulatif dalam berbagai gerakan kuda-kuda, pola langkah, pukulan, tendangan, tangkisan, elakan, dan hindaran beladiri pencak silat. • Menjelaskan berbagai variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan mani-pulatif dalam berbagai gerakan kuda-kuda, pola langkah, pukulan, tendangan, tangkisan, elakan, dan hindaran beladiri pencak silat.		8 – 12 JP	
---	--	---	--	----------------------	--

		• Menjelaskan cara melakukan berbagai variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan mani-pulatif dalam berbagai gerakan kuda-kuda, pola langkah, pukulan, tendangan, tangkisan, elakan, dan hindaran beladiri pencak silat. • Mengidentifikasi berbagai variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan mani-pulatif dalam berbagai gerakan kuda-kuda, pukulan, tendangan, tangkisan, kihon, kata, dan komite beladiri karate.			
--	--	---	--	--	--

		• Menjelaskan berbagai variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan mani-pulatif dalam berbagai gerakan kuda-kuda, pukulan, tendangan, tangkisan, kihon, kata, dan komite beladiri karate. • Menjelaskan cara melakukan berbagai variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan mani-pulatif dalam berbagai gerakan kuda-kuda, pukulan, tendangan, tangkisan, kihon, kata, dan komite beladiri karate.			
--	--	---	--	--	--

		• Mengidentifikasi berbagai variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan mani-pulatif dalam berbagai gerakan kuda-kuda, pukulan, tendangan, dan tangkisan beladiri taekwondo. • Menjelaskan berbagai variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan mani-pulatif dalam berbagai gerakan kuda-kuda, pukulan, tendangan, dan tangkisan beladiri taekwondo.			
--	--	---	--	--	--

		• Menjelaskan cara melakukan berbagai variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan mani-pulatif dalam berbagai gerakan kuda-kuda, pukulan, tendangan, dan tangkisan beladiri taekwondo.			
--	--	---	--	--	--

1.5 Memahami berbagai variasi dan kombinasi gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dalam berbagai olahraga atletik.	Pada akhir fase ini peserta didik dapat memahami berbagai variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dalam berbagai olahraga atletik diantaranya: 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 jangkit: awalan/ancang, tumpuan/tolakan, saat melayang di udara, dan mendarat dengan benar.	• Mengidentifikasi berbagai variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan mani-pulatif dalam berbagai gerakan <i>start</i>, gerakan jalan cepat, dan memasuki garis <i>finis</i> jalan cepat. • Menjelaskan berbagai variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan mani-pulatif dalam berbagai gerakan <i>start</i>, gerakan jalan cepat, dan memasuki garis <i>finis</i> jalan cepat.		8 – 12 JP	
--	--	---	--	----------------------	--

	4) Lempar cakram: memegang cakram, awalan melempar cakram, melempar cakram, melepaskan cakram, dan menjaga keseimbangan dengan benar.	• Menjelaskan cara melakukan berbagai variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dalam berbagai gerakan <i>start</i>, gerakan jalan cepat, dan memasuki garis <i>finis</i> jalan cepat. • Mengidentifikasi berbagai variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dalam berbagai gerakan <i>start</i>, gerakan lari sambung/estafet, dan memasuki garis <i>finis</i> lari sambung/ estafet.			
--	--	---	--	--	--

		• Menjelaskan berbagai variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan mani-pulatif dalam berbagai gerakan <i>start</i>, gerakan lari sambung/estafet, dan memasuki garis <i>finis</i> lari sambung/ estafet. • Menjelaskan cara melakukan berbagai variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan mani-pulatif dalam berbagai gerakan <i>start</i>, gerakan lari sambung/estafet, dan memasuki garis <i>finis</i> lari sambung/ estafet.			
--	--	---	--	--	--

		• Mengidentifikasi berbagai variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan mani-pulatif dalam berbagai gerakan awalan/ anjang, tumpuan/ tolakan, saat melayang di udara, dan mendarat lompat jangkit. • Menjelaskan berbagai variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan mani-pulatif dalam berbagai gerakan awalan/ anjang, tumpuan/ tolakan, saat melayang di udara, dan mendarat lompat jangkit.			
--	--	---	--	--	--

		• Menjelaskan cara melakukan berbagai variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan mani-pulatif dalam berbagai gerakan awalan/ ancing, tumpuan/ tolakan, saat melayang di udara, dan mendarat lompat jangkit. • Mengidentifikasi berbagai variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan mani-pulatif dalam berbagai gerakan memegang cakram, awalan melempar cakram, melempar cakram, melepaskan cakram, dan menjaga keseimbangan lempar cakram.			
--	--	--	--	--	--

		• Menjelaskan berbagai variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan mani-pulatif dalam berbagai gerakan memegang cakram, awalan melempar cakram, melempar cakram, melepaskan cakram, dan menjaga keseimbangan lempar cakram. • Menjelaskan cara melakukan berbagai variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan mani-pulatif dalam berbagai gerakan memegang cakram, awalan melempar cakram, melempar cakram, melepaskan cakram, dan menjaga keseimbangan lempar cakram.			
--	--	---	--	--	--

1.6 Memahami berbagai pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dalam berbagai olahraga tradisional anak Indonesia.	Pada akhir fase ini peserta didik dapat memahami berbagai pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dalam olahraga tradisional anak Indonesia diantaranya: permainan lompat tali, rangku alu atau tari tongkat, tarik tambang, boi-boian, dan lain-lain dengan benar	• Mengidentifikasi berbagai pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dalam berbagai olahraga tradisional anak Indonesia diantaranya: permainan lompat tali, rangku alu atau tari tongkat, tarik tambang, boi-boian, dan lain-lain. • Menjelaskan berbagai pola gerak dasar loko-motor, non-lokomotor, dan manipulatif dalam berbagai olahraga tradisional anak Indonesia diantaranya: permainan lompat tali, rangku alu atau tari tongkat, tarik tambang, boi-boian, dan lain-lain.		8 – 12 JP	
--	---	--	--	----------------------	--

		Menjelaskan cara melakukan berbagai pola gerak dasar loko-motor, non-lokomotor, dan manipulatif dalam berbagai olahraga tradisional anak Indonesia diantaranya: permainan lompat tali, rangku alu atau tari tongkat, tarik tambang, boi-boian, dan lain-lain.			
Sub Elemen Pengetahuan Aktivitas Gerak Berirama					
2. Memahami rangkaian pola gerak dasar lokomotor dan non-lokomotor aktivitas gerak berirama.					
Memahami penggunaan rangkaian langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) tanpa/dengan musik dalam aktivitas gerak berirama.	- Pada akhir fase ini peserta didik dapat memahami rangkaian langkah dasar, gerak dan ayunan lengan dan tangan, pelurusan sendi, dan irama gerak dengan benar. - Pada akhir fase ini peserta didik dapat memahami rangkaian langkah dasar, gerak dan	- Mengidentifikasi rangkaian pola langkah dasar, gerak dan ayunan lengan dan tangan, pelurusan sendi, dan irama gerak aktivitas gerak berirama. - Menjelaskan rangkaian pola langkah dasar, gerak dan ayunan lengan dan tangan, pelurusan sendi, dan	Profil Pelajar Pancasila yang dikembangkan dalam dalam Fase ini adalah dimensi Mandiri dan Gotong Royong.	4 – 8 JP	

	ayunan lengan dan tangan, pelurusan sendi, dan irama gerak mengarah pada tarian daerah dengan benar.	irama gerak aktivitas gerak berirama. • Menjelaskan cara melakukan rangkaian pola langkah dasar, gerak dan ayunan lengan dan tangan, pelurusan sendi, dan irama gerak aktivitas gerak berirama. • Mengidentifikasi rangkaian pola langkah dasar, gerak dan ayunan lengan dan tangan, pelurusan sendi, dan irama gerak mengarah pada tarian daerah aktivitas gerak berirama. • Menjelaskan rangkaian pola langkah dasar, gerak dan ayunan lengan dan tangan, pelurusan sendi, dan irama gerak mengarah pada tarian daerah aktivitas gerak berirama.			
--	--	---	--	--	--

		Menjelaskan cara melakukan rangkaian pola langkah dasar, gerak dan ayunan lengan dan tangan, pelurusan sendi, dan irama gerak mengarah pada tarian daerah aktivitas gerak berirama.			
Sub Elemen Pengetahuan Aktivitas Senam					
3. Memahami rangkaian tiga pola gerak dominan dengan konsisten, tepat, dan terkontrol dalam aktivitas senam.					
Memahami rangkaian tiga pola gerak dominan (bertumpu, bergantung, keseimbangan, berpindah/lokomotor, tolakan, putaran, ayunan, melayang, dan mendarat) dengan konsisten, tepat dan terkontrol dalam aktivitas senam.	Pada akhir fase ini peserta didik dapat memahami rangkaian 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.	Mengidentifikasi rangkaian 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	Profil Pelajar Pancasila yang dikembangkan dalam dalam Fase ini adalah dimensi Mandiri dan Gotong Royong.	4 – 8 JP	

	• Pada akhir fase ini peserta didik dapat memahami rangkaian berbagai 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.	dan lutut aktivitas senam lantai. • Menjelaskan rangkaian 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 aktivitas senam lantai. • Menjelaskan cara melakukan rangkaian 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 aktivitas senam lantai. • Mengidentifikasi rangkaian 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>) aktivitas senam lantai. • Menjelaskan rangkaian 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>) aktivitas senam lantai. Menjelaskan cara melakukan rangkaian 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>) aktivitas senam lantai.			
Sub Elemen Pengetahuan Aktivitas Permainan dan Olahraga Air (Pilihan)					
4. Memahami gerak dasar satu gaya renang dalam dan aktivitas pilihan permainan dan olahraga air.					
Memahami salah satu gaya renang dengan koordinasi yang baik pada jarak tertentu dalam aktivitas pilihan	Pada akhir fase ini peserta didik dapat memahami gerak dasar pengenalan air, gerakan meluncur, gerakan kaki, gerakan lengan, gerakan	Mengidentifikasi gerak dasar pengenalan air, gerakan meluncur, gerakan kaki, gerakan lengan, gerakan	Profil Pelajar Pancasila yang dikembangkan dalam dalam Fase ini adalah	6 – 9 JP	

permainan dan olahraga air.	mengambil napas, dan koordinasi gerakan renang gaya punggung menempuh jarak 15 m dan 25m dengan benar.	mengambil napas, dan koordinasi gerakan renang gaya punggung menempuh jarak 15 m dan 25 m. • Menjelaskan gerak dasar pengenalan air, gerakan meluncur, gerakan kaki, gerakan lengan, gerakan mengambil napas, dan koordinasi gerakan renang gaya punggung menempuh jarak 15 m dan 25 m. • Menjelaskan cara melakukan gerak dasar pengenalan air, gerakan meluncur, gerakan kaki, gerakan lengan, gerakan mengambil napas, dan koordinasi gerakan renang gaya punggung menempuh jarak 15 m dan 25 m.	dimensi Mandiri dan Gotong Royong.		
-----------------------------	--	---	------------------------------------	--	--

ELEMEN PEMANFAATAN GERAK

Pada akhir fase ini peserta didik menerapkan dan mempraktikkan prosedur pengukuran status kebugaran jasmani terkait kesehatan (*physical fitness related health*) untuk mengetahui status kebugaran pribadi. Pada fase ini, peserta didik juga memiliki pengetahuan tentang pola perilaku hidup sehat.

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

Pada akhir fase ini peserta didik mengetahui prosedur gerak dan mampu mempraktikkan latihan pengembangan kebugaran jasmani untuk kesehatan.

Alur Tujuan Pembelajaran	Kata frasa Kunci/Topik konten dan Penjelasan Singkat	Indikator Penilaian	Profil Pelajar Pancasila	Prakiraan Jam	Glosarium
Menerapkan dan mempraktikkan latihan kebugaran jasmani dan pengukuran tingkat kebugaran jasmani pribadi secara sederhana (contoh: menghitung denyut nadi, menghitung kemampuan melakukan <i>push up</i> , dan mengukur kelentukan).	Pada akhir fase ini peserta didik dapat memahami dan mampu mempraktikkan berbagai bentuk latihan kebugaran jasmani dan pengukuran tingkat kebugaran jasmani pribadi secara sederhana (contoh: menghitung denyut nadi, menghitung kemampuan melakukan <i>push up</i> , dan mengukur kelentukan) dengan benar.	Memahami dan mampu mempraktikkan berbagai bentuk latihan kebugaran jasmani dan pengukuran tingkat kebugaran jasmani pribadi secara sederhana (contoh: menghitung denyut nadi, menghitung kemampuan melakukan <i>push up</i>, dan mengukur kelentukan).	Profil Pelajar Pancasila yang dikembangkan dalam dalam fase ini adalah dimensi Mandiri dan Gotong Royong.	3 – 6 JP	Pemanfaatan gerak adalah hasil yang diperoleh dari aktivitas fisik dan aktivitas kebugaran secara menyeluruh (<i>total fitness</i>) yang memungkinkan seseorang mampu untuk menjalankan kehidupan yang produktif dan dapat menyesuaikan diri pada tiap pembebanan fisik yang wajar.

Sub Elemen Pengembangan Pola Perilaku Hidup Sehat

Pada akhir fase ini peserta didik memahami jenis cedera dan cara penanggulangannya secara sederhana saat melakukan aktivitas fisik dan dalam kehidupan sehari-hari sesuai dengan pola perilaku hidup sehat.

Memahami dan mendemonstrasikan jenis cidera dan cara penanggulangannya secara sederhana saat melakukan aktivitas fisik dan dalam kehidupan sehari-hari sesuai dengan pola perilaku hidup sehat.	Pada akhir fase ini peserta didik dapat memahami dan mampu menerapkannya jenis cidera dan cara penanggulangannya secara sederhana saat melakukan aktivitas fisik dan dalam kehidupan sehari-hari sesuai dengan pola perilaku hidup sehat dengan benar.	• Mengidentifikasi jenis cidera saat melakukan aktivitas fisik dan dalam kehidupan sehari-hari sesuai dengan pola perilaku hidup sehat. • Menjelaskan jenis cidera saat melakukan aktivitas fisik dan dalam kehidupan sehari-hari sesuai dengan pola perilaku hidup sehat. • Menjelaskan cara penanggulangan jenis cidera secara sederhana saat melakukan aktivitas fisik dan dalam kehidupan sehari-hari sesuai dengan pola perilaku hidup sehat.	Profil Pelajar Pancasila yang dikembangkan dalam dalam fase ini adalah dimensi Mandiri dan Gotong Royong.	3 – 6 JP	Pola perilaku hidup sehat suatu gaya hidup dengan memperhatikan faktor-faktor tertentu yang memengaruhi kesehatan, antara lain: makanan dan olahraga. Pola hidup sehat menyangkut aturan untuk mencapai kesehatan jasmani dan rohani, sebab pengertian hidup sehat yang sempurna mencakup aspek keduanya.
---	--	--	---	---------------------	---

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.

Sub Elemen Tanggung Jawab Personal (Mandiri)

Indikator Alur Perkembangan Fase C di Akhir Fase C (Jenjang SD/MI, Usia 10-12 tahun), Sub Elemen Tanggung Jawab Personal (Kemandirian) Pelajar.

Alur Tujuan Pembelajaran	Kata frasa Kunci/Topik konten dan Penjelasan Singkat	Indikator Penilaian	Profil Pelajar Pancasila	Prakiraan Jam	Glosarium
Menunjukkan perilaku sebagai individu yang memiliki pemahaman diri dan situasi yang dihadapi.	Mengenali kualitas dan minat diri serta tantangan yang dihadapi.	Menggambarkan pengaruh kualitas dirinya terhadap pelaksanaan dan hasil belajar dan umpan balik dari orang dewasa	Profil Pelajar Pancasila dicapai melalui internalisasi elemen pengembangan karakter (tanggung jawab personal dan sosial)	Tidak diperlu-kan jam pembelajaran khusus karena pengembangan karakter dilakukan melalui dan selama proses pembelajaran pada elemen keterampilan dan pengetahu-an gerak	Pengembangan karakter merupa-kan unsur pokok dalam diri manusia yang dengannya membentuk karakter psikologi seseorang dan membuatnya berperilaku sesuai dengan dirinya dan nilai-nilai yang cocok dengan dirinya dalam kondisi yang berbeda-beda.
	Mengembangkan refleksi diri	Mengidentifikasi faktor-faktor di dalam maupun di luar diri sendiri dan bagaimana cara meng-atasinya.			
Menunjukkan perilaku sebagai individu yang dapat meregulasi diri.	Regulasi emosi	Mengetahui adanya pengaruh orang lain untuk mengekspresikan emosi secara tepat dengan mempertimbangkan perasaan dan kebutuhan orang lain disekitarnya.			

	Penetapan tujuan dan rencana strategis pengembangan diri	Memahami perbedaan emosi dan dampaknya terhadap proses belajar agar dapat menunjang aktivitas belajar dan interaksinya dengan orang lain.			
	Menunjukkan inisiatif dan bekerja secara mandiri	Menilai faktor-faktor yang ada pada diri sendiri dalam upaya mencapai tujuan belajar dan pengembangan dirinya dengan berbagai strategi untuk mencapai-nya.			
	Mengembangkan disiplin diri	Mengidentifikasi faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kemampuan dalam mengelola diri dalam pelaksanaan aktivitas belajar.			
	Percaya diri, resilien, dan adaptif	Menyusun, menyesuaikan, dan mengujicobakan berbagai strategi dalam penyelesaian tugas yang menantang.			
Sub Elemen Tanggung Jawab Sosial (Gotong Royong)					
Indikator Alur Perkembangan Fase C di Akhir Fase C (Jenjang SD/MI, Usia 10-12 tahun), Sub Elemen Tanggung Jawab Sosial (Gotong Royong)					

Pelajar.					
Alur Tujuan Pembelajaran	Kata frasa Kunci/Topik konten dan Penjelasan Singkat	Indikator Penilaian	Profil Pelajar Pancasila	Prakiraan Jam	Glosarium
Menunjukkan perilaku sebagai individu yang mampu berkolaborasi	Kerja sama	Menunjukkan harapan positif kepada orang lain dalam rangka mencapai tujuan kelompok dilingkungan sekitar (sekolah dan rumah).	Profil Pelajar Pancasila dicapai melalui internalisasi elemen pengembangan karakter (tanggung jawab personal dan sosial)	Tidak diperlu-kan jam pembelajaran khusus karena pengembangan karakter dilakukan melalui dan selama proses pembelajaran pada elemen keterampilan dan pengetahu-an gerak.	
	Komunikasi untuk mencapai tujuan bersama	Memahami informasi yang disampaikan orang lain dan menyampaikannya informasi secara akurat untuk mencapai tujuan bersama.			
	Saling ketergantungan positif	Menyadari bahwa setiap orang membutuhkan orang lain dalam memenuhi kebutuhannya dan perlunya saling membantu.			
	Koordinasi sosial	Menyadari bahwa dirinya memiliki peran yang berbeda dengan orang lain/temannya dalam mencapai tujuan.			

Menunjukkan perilaku sebagai individu yang peduli	Tanggap terhadap lingkungan sosial	Peka dan mengapresiasi orang-orang dilingkungan sekitar dalam berelasi dengan orang lain.			
	Persepsi sosial	Memahami berbagai respon tertentu dari keluarga, sekolah, serta pertemanan dengan sebaya.			
Menunjukkan perilaku sebagai individu yang berbagi.	Berperilaku sebagai individu yang berbagi	Memberi dan menerima hal yang dianggap penting dan berharga dari orang dilingkungan luas/ masyarakat baik yang dikenal maupun tidak dikenal.			
ELEMEN NILAI-NILAI GERAK					
Pada akhir fase ini peserta didik dapat memahami ukuran dan intensitas aktivitas jasmani (ringan, sedang, berat) yang berhubungan dengan kesehatan, menumbuhkembangkan unsur kegembiraan, tantangan, percaya diri, serta dapat mengekspresikan diri ketika berinteraksi sosial.					
Sub Elemen Nilai-Nilai Aktivitas Jasmani untuk Kesehatan					
Indikator Alur Perkembangan Fase C di Akhir Fase C (Jenjang SD/MI, Usia 10-12 tahun), Sub Elemen Nilai-Nilai Aktivitas Jasmani untuk Kesehatan, Pelajar:					
Alur Tujuan Pembelajaran	Kata frasa Kunci/Topik konten dan Penjelasan Singkat	Indikator Penilaian	Profil Pelajar Pancasila	Prakiraan Jam	Glosarium

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

Sub Elemen Nilai-Nilai Aktivitas Jasmani untuk Kesenangan dan Tantangan

Indikator Alur Perkembangan Fase C di Akhir Fase C (Jenjang SD/MI, Usia 10-12 tahun), Sub Elemen Nilai-Nilai Aktivitas Jasmani untuk Kesenangan dan Tandangan, Pelajar:

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

		aktivitas fisik	nilai-nilai gerak	khusus karena pengembangan nilai-nilai dilakukan melalui dan selama proses pembelajaran pada elemen keterampilan dan pengetahuan gerak.	
Sub Elemen Nilai-Nilai Aktivitas Jasmani untuk Ekspresi Diri dan Interaksi Sosial					
Indikator Alur Perkembangan Fase C di Akhir Fase C (Jenjang SD/MI, Usia 10-12 tahun), Sub Elemen Nilai-Nilai Aktivitas Jasmani untuk ekspresi Diri dan Interaksi Sosial, Pelajar:					
Alur Tujuan Pembelajaran	Kata frasa Kunci/Topik konten dan Penjelasan Singkat	Indikator Penilaian	Profil Pelajar Pancasila	Prakiraan Jam	Glosarium
Memahami pentingnya aktivitas jasmani untuk ekspresi diri dan interaksi sosial.	Memahami pentingnya aktivitas jasmani untuk ekspresi diri dan interaksi sosial.	Mengenali aktivitas fisik dan bermain yang dapat dinikmati dan untuk berinteraksi dengan teman.	Profil Pelajar Pancasila dicapai melalui internalisasi elemen nilai-nilai gerak.	Tidak diperlukan jam pembelajaran khusus karena pengembangan nilai-nilai	

				dilakukan melalui dan selama proses pembelajaran pada elemen keterampilan dan pengetahuan gerak.	
--	--	--	--	--	--

Keterangan:

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