## 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 ururtan pembelajaran sejak awal hingga akhir suatu fase. Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan dilaksanakan dengan menggunakan berbagai pendekatan, model, strategi, metode, gaya, dan teknik sesuai dengan karakteristik tugas gerak, peserta didik, dan lingkungan belajar. Semua itu diarahkan untuk meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan seluruh ranah (keterampilan, pengetahuan, dan sikap) setiap peserta didik dengan menekankan pada kualitas kebugaran jasmani dan pembendaharaan gerak. Alur Tujuan Pembelajaran disusun berdasarkan metode pengurutan dari konten paling mudah ke konten paling sulit. 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	9 – 27 JP	Profil Pelajar     Pancasila adalah
	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.	<ul> <li>Melakukan gerakan dalam menirukan berbagai gerak dasar lokomotor diantaranya: jalan, lari, dan lompat.</li> <li>Melakukan gerakan jalan, lari, dan lompat aktivitas gerak dasar lokomotor dalam bentuk permainan yang sederhana.</li> </ul>	dikembangkan dalam dalam Fase ini adalah dimensi Mandiri dan Gotong Royong.		tujuan besar (atau bahkan misi) yang ingin diwujudkan melalui sistem pendidikan. Profil lulusan, dalam konteks ini adalah Profil Pelajar Pancasila, merupakan jawaban dari
	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.	<ul> <li>Melakukan gerakan gerak dasar non-lokomotor diantaranya memutar, dan meng-ayun/menekuk.</li> <li>Melakukan gerak dasar non-lokomotor diantaranya memutar, dan mengayun/ menekuk dalam bentuk permainan yang sederhana.</li> </ul>			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?"

1.3 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.	<ul> <li>Melakukan gerakan menirukan berbagai gerak dasar manipulatif diantaranya: melempar dan menangkap bola.</li> <li>Melakukan gerakan menirukan berbagai gerak dasar manipulatif diantaranya: melempar dan menangkap bola dalam bentuk permainan yang sederhana.</li> </ul>	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.
--	--	--

<ul> <li>Gerak dasar: Suatu pola gerakan yang mendasari suatu gerakan mulai dari kemampuan gerak yang sederhana hingga kemampuan gerak yang komplek, seperti: gerak dasar manusia (berjalan, berlari, melompat, dan melempar).</li> <li>Gerak lokomotor: Gerakan berpindah tempat dimana bagian tubuh</li> </ul>
Gerakan berpindah tempat dimana

						<ul> <li>Gerak non lokomotor:         Gerakan yang tidak berpindah tempat, dimana bagian tubuh tertentu saja yang digerakan, seperti: mendorong, menarik, menekuk, dan memutar.</li> <li>Gerak manipulatif: Gerakan dimaa ada sesuatu yang digerakkan, seperti: melempar, menangkap, menyepak, dan lain sebagainya.</li> </ul>
		Sub Elemen Kete	rampilan Aktivitas Gerak B	Berirama		
2.	Mempraktikkan gerak dasar	lokomotor dan non-lokomotor a	ktivitas 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 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	dimensi Mandiri dan Gotong Royong.		
		•	tumbang dalam berbagai aktivitas gerak berirama tanpa irama. Melakukan gerak dasar lokomotor dan			
			dan kombinasi melangkah ke segala arah dengan irama dalam berbagai aktivitas gerak berirama tanpa irama.			

# 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 ditutup, dan berjalan di ditutup, dan berjalan di ditutup, dan berjalan di atas garis lurus dengan mata ditutup, dan berjalan di	6-9 JP
---	---	-----------

		atas bangku senam lantai.			
	Sub Elemen Keterampilan A	ktivitas Permainan dan Ola	hraga Air (Piliha	ın)	
4. Mempraktikkan berbagai pe	engenalan air dan menjaga kesela	matan diri/orang lain dalam a	ktivitas pilihan pe	rmainan 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.	<ul> <li>Melakukan 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.</li> <li>Melakukan berbagai pengenalan di air,</li> </ul>	Profil Pelajar Pancasila yang dikembangkan dalam 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,
membuang napas di air, gerakan keseimbangan dalam kolam, dan gerakan meluncur aktivitas air.  • Melakukan keselamat-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
1.1 Memahami berbagai gerak dasar lokomotor (jalan, lari, dan lompat).		<ul> <li>Mengidentifikasi gerak menirukan berbagai gerak dasar lokomotor diantaranya: jalan, lari, dan lompat.</li> <li>Menjelaskan gerak menirukan berbagai gerak dasar lokomotor diantaranya: jalan, lari, dan lompat.</li> <li>Menjelaskan cara melakukan gerak</li> </ul>	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 berfungi untuk menyempurnakan atau memperbaiki serta mengembangkan ilmu pengtahuan yang
		menirukan berbagai gerak dasar lokomotor diantaranya: jalan, lari, dan lompat.			sudah diteliti maupun ditemukan sebelumnya.

1.2 Memahami berbagai	Pada akhir fase ini peserta	Mengidentifikasi gerak
gerak dasar	didik dapat dapat memahami	menirukan berbagai
non-lokomotor	dan mengerti gerakan	gerak dasar
(memutar,	memutar, mengayun/	non-lokomotor
mengayun/menekuk).	menekuk gerak dasar	diantaranya memutar,
	non-lokomotor dengan benar.	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.	<ul> <li>Mengidentifikasi gerakan memutar, mengayun/menekuk aktivitas gerak dasar non-lokomo gerakan melempar dan menangkap bola aktivitas gerak dasar manipulatif.</li> <li>Menjelaskan melempar dan menangkap bola aktivitas gerak dasar manipulatif.</li> <li>Mengklasifikasi gerakan melempar dan menangkap bola aktivitas gerak dasar manipulatif.</li> </ul>	
		manipulatif.	
	Sub Elemen Peng	etahuan Aktivitas Gerak Berirama	
2. Memahami gerak dasar loko	omotor dan non-lokomotor aktiv	tas 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      Mengidentifikasi gerak Profil Pel Pancasila dikemban dalam dal Fase ini a dimensi Man Goton Royong.      Royong.	yang JP gkan am dalah fandiri

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
kelapa ditiup angin,
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 Per	1ge	tahuan Gerak Aktivitas S	Senam		
3.	Memahami berbagai gerak d	lominan 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,	belakang senam lantai dengan	duduk; keseimbangan	dimensi Mandiri	
melayang, dan mendarat)	benar.	berdiri satu kaki, kaki	dan Gotong	
dalam aktivitas senam.	ochur.	lainnya diangkat lurus	Royong.	
dulum uktivitus senum.		ke depan;		
		keseimbang-an 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		
		ber-bagai		
		keseimbangan statis		
		aktivitas gerak senam:		
		keseimbangan duduk;		
		keseimbangan berdiri		
		satu kaki, kaki lainnya		
		diangkat lurus ke		
		depan; keseimbang-an		
		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.
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; keseimbang-an
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.			
4.		ub Elemen Pengetahuan Geral alan air dan menjaga keselamata				raga 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, 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	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

dinagon e alab taman
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

1 1
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
dululi Kolulli, dull

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.
oetkelompok.

Alur Tujuan Pembelajaran	Kata frasa Kunci/Topik konten dan Penjelasan Singkat	Indikator Penilaian	Profil Pelajar Pancasila	Prakiraan Jam	Glosarium
Pada akhir fase ini peserta didik mengetahui gerak dan mampu mempraktikkan latihan pengembangan kebugaran jasmani untuk kesehatan.					
Sub Elemen Aktivitas Jasmani dan Aktivitas Kebugaran untuk Pemeliharaan dan Peningkatan Kesehatan					
Pada akhir fase ini peserta didik dan menunjukkan kemampuan d	mengetahui prosedur gerak dan			n kebugaran j	asmani untuk kesehatan
		penyelamatan dan keselamatan di air dengan koordinasi yang baik yang dilakukan secara berpasangan dan berkelompok.			
		<ul> <li>Menjelaskan aktivitas keselamatan penyelamatan dan keselamatan di air dengan koordinasi yang baik yang dilakukan secara berpasangan dan berkelompok.</li> <li>Menjelaskan cara melakukan aktivitas keselamatan</li> </ul>			

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 tubuhdalam keadaan diam, sikap tubuh dalam keadaan bergerak, sikap tubuh dalam posisi berdiri, dan sikap tubuh dalam posisi berjalan dengan benar.	<ul> <li>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.</li> <li>Melakukan gerakan sikap tubuh dalam keadaan diam, sikap tubuh dalam keadaan bergerak, sikap tubuh dalam posisi berdiri, dan sikap tubuh dalam posisi berjalan dalam</li> </ul>	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 (total fitness) yang memungkinkan seseorang mampu untuk menjalankan kehidupan yang produktif dan dapat menyesuaikan diri pada tiap pembebanan fisik yang wajar.	
		dan sikap tubuh dalam				
	Sub Elemen Penge	embangan Pola Perilaku Hid	lup 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,	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
		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.	

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

Menunjukkan inisi	iatif dan Berinisiatif untuk		
bekerja secara mar	ndiri mengerjakan tugas-tu	ıgas	
	rutin secara mandiri.		
Mengembangkan o	disiplin Melaksanakan kegiat	an	
diri	belajar di kelas dan		
	menyelesaikan tugas-	-tugas	
	dalam waktu yang tel	lah	
	disepakati.		
Percaya diri, resilie	en, dan Berani mencoba dan		
adaptif	adaptif menghadapi s	situasi	
	baru serta bertahan		
	mengerjakan tugas-tu		
	yang disepakati hingg	ga	
	tuntas.		
Sub E	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	Tanggap terhadap	Peka dan mengapresiasi	Profil Pelajar	Tidak	
individu yang peduli	lingkungan sosial	orang-orang dilingkungan	Pancasila	diperlu-kan	
Menunjukkan perilaku sebagai		sekitar.	dicapai melalui	jam	
individu yang berbagi.	Persepsi sosial	Mengenali berbagai reaksi	internalisasi	pembelajaran	
		orang lain dilingkungan	elemen	khusus karena	
		sekitar dan penyebabnya.	pengembangan	pengembangan	
	Berperilaku sebagai	Memberi dan menerima	karakter	karakter	
	individu yang berbagi	hal yang dianggap	(tanggung	dilakukan	
		berharga dan penting	jawab personal	melalui dan	
		kepada/dari orang-orang	dan sosial)	selama proses	
		dilingkungan sekitar.		pembelajaran	
	Koordinasi sosial	Melaksanakan aktivitas		pada elemen	
		kelompok sesuai dengan		keterampilan	
		kesepakatan bersama.		dan	
Menunjukkan perilaku sebagai	Tanggap terhadap	Peka dan mengapresiasi		pengetahu-an	
individu yang peduli	lingkungan sosial	orang-orang dilingkungan		gerak	
		sekitar.			
	Persepsi sosial	Mengenali berbagai reaksi			
		orang lain dilingkungan			
		sekitar dan penyebabnya.			
Menunjukkan perilaku sebagai	Berperilaku sebagai	Memberi dan menerima			
individu yang berbagi.	individu yang berbagi	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.	<ul> <li>Mengenali pentingnya aktivitas fisik pengembangan pola gerak dasar untuk menjaga kesehatan.</li> <li>Mengenali pentingnya aktivitas aktivitas gerak berirama untuk menjaga kesehatan.</li> <li>Mengenali pentingnya aktivitas senam untuk menjaga kesehatan.</li> <li>Mengenali pentingnya aktivitas senam untuk menjaga kesehatan.</li> <li>Mengenali pentingnya aktivitas air untuk menjaga kesehatan.</li> </ul>	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 pelaksanakan 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 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 keriangan 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 pengetahu-an 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:

	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 ururtan pembelajaran sejak awal hingga akhir suatu fase. Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan dilaksanakan dengan menggunakan berbagai pendekatan, model, strategi, metode, gaya, dan teknik sesuai dengan karakteristik tugas gerak, peserta didik, dan lingkungan belajar. Semua itu diarahkan untuk meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan seluruh ranah (keterampilan, pengetahuan, dan sikap) setiap peserta didik dengan menekankan pada kualitas kebugaran jasmani dan pembendaharaan gerak. Alur Tujuan Pembelajaran disusun berdasarkan metode pengurutan dari konten paling mudah ke konten paling sulit. 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

me	mengarah ke dalam bentuk permainan sederhana dan/atau tradisional.					
A	lur 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	9 – 27	Profil Pelajar
	Pancasila yang	JP	Pancasila adalah
	dikembangkan		tujuan besar (atau
	dalam dalam		bahkan misi) yang
	Fase ini adalah		ingin diwujudkan
	dimensi Mandiri		melalui sistem
	dan Gotong		pendidikan. Profil
	Royong.		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; berleari 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
		l '	diperlukan keterampilan
			gerak yang baik agar dapat mencapai prestasi.

Melakukan variasi gerak dasar lokomotor	Gerak dasar: Suatu pola gerakan yang
diantaranya berjalan,	mendasari suatu
berlari dan melompat	gerakan mulai dari
sejauh-jauhnya;	kemampuan gerak
berjalan, berlari dan	yang sederhana
melompat	hingga
setinggi-tingginya;	kemampuan gerak
berlari bolak-balik;	yang komplek,
berlari berkelok-kelok;	seperti: gerak
berleari melewati	dasar manusia
rintangan gawang;	(berjalan, berlari,
berlari melewati	melompat, dan
rintangan tali; berlari	melempar).
melewati rintangan	• Gerak lokomotor:
teman; dan berlari	Gerakan berpindah
melewati rintangan	tempat dimana
tongkat dalam bentuk	bagian tubuh
permainan yang	tertentu saja yang
sederhana.	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     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	Gerak non lokomotor: Gerakan yang tidak berpindah tempat, dimana bagian tubuh tertentu saja yang digerakan, seperti: mendorong, menarik, menekuk, dan memutar.  Gerak manipulatif:
	dasar non-lokomotor dengan	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),	tertentu saja yang digerakan, seperti: mendorong, menarik, menekuk, dan memutar.
		dan gerakan meliukkan badan (tangan sejajar dengan dada).	

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.
Scucinana.

	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, menahan bola, dan menggiring bola dalam bentuk permainan yang sederhana.			
		Sub Elemen Kete	ran	npilan Aktivitas Gerak B	erirama		
2.	Mempraktikkan variasi gera	ık dasar lokomotor dan non-loko	mo	otor aktivitas gerak beriram	na.		
	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 dalam Fase ini adalah dimensi Mandiri	6 – 9 JP	

. 4.1.	1 .	1 C-4		—
irama (ketukan) tanpa/dengan	mengayun-kan satu	dan Gotong		
musik dalam aktivitas gerak	kaki ke samping;	Royong.		
berirama dengan benar.	mengayunkan satu kaki			
	ke belakang; tendangan			
	kaki ke belakang, ke			
	depan dengan gerakan			
	lengan sikap awal			Ī
	berdiri tegak, kedua			
	kaki rapat; dan			
	tendangan kaki ke			
	samping dengan			
	gerakan lengan			
	aktivitas gerak			
	berirama.			
	<ul> <li>Melakukan berbagai</li> </ul>			
	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.			
Sub Elemen	Keterampilan Aktivitas Sen	am		
- Sub Elemen	Reteramphan Aktivitas Sch			
3. Mempraktikkan berbagai variasi gerak dominan dalam aktivi	itas 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 melompat dan meloncat dengan isyarat aktivitas gerak senam diantaranya: melompat ke depan tolakan dua kaki, melompat ke atas tolakan dua 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, diantara-nya: 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 meng-ayunkan, lengan, duduk di pinggir kolam (injak-injak air), gerak-an menarik dan membuang napas di air, gerakan keseimbangan dalam kolam, dan gerakan meluncur.  Melakukan keselamatan penyelamatan dan keselamatan di air dengan koordinasi yang	Profil Pelajar Pancasila yang dikembangkan dalam dalam Fase ini adalah dimensi Mandiri dan Gotong Royong.	6-9 JP	
			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 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 Aktivit	as Pengembangan Gerak Dasa	ır	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 berfungi untuk menyempurnakan atau memperbaiki serta mengembangkan ilmu pengtahuan 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		
		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	

Mengidentifikasi     variasi gerak dasar     non-lokomotor     diantara-nya: gerakan
memutar lengan di
n 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).
13

<u> </u>	
	Menjelaskan 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).

· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·
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).

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; 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
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.
Mejelaskan 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.  • Mejelaskan 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.			
3.	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.			
4. Memahami berbagai penger	Sub Elemen Pengetahuan Alalan air dan menjaga keselamata		, ,	· ·	raga 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 menarik dan membuang napas di air,	
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	

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 (total fitness) 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.			
Dodo olskin fogo ini nogomto didile		embangan Pola Perilaku Hi	-	due saleat	
Pada akhir fase ini peserta didik  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.	<ul> <li>Mengidentifikasi cara menjaga kebersihan lingkungan (tempat tidur, rumah, kelas, lingkungan sekolah, dan lain-lain) sesuai dengan pola perilaku hidup sehat.</li> <li>Menjelaskan cara menjaga kebersihan lingkungan (tempat tidur, rumah, kelas, lingkungan sekolah, dan lain-lain) sesuai</li> </ul>	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.

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

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

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 aktivitas gerak berirama untuk menjaga kesehatan.  • Mengenali pentingnya aktivitas senam untuk menjaga kesehatan.  • Mengenali pentingnya aktivitas air untuk menjaga kesehatan.	pembelajaran khusus karena pengembangan nilai-nilai dilakukan melalui dan selama proses pembelajaran pada elemen keterampilan dan pengetahu-an gerak Nilai-nilai ini mengiringi pelaksanakan 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 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 keriangan 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	
		pengetahu-an	
		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 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	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 ururtan pembelajaran sejak awal hingga akhir suatu fase. Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan dilaksanakan dengan menggunakan berbagai pendekatan, model, strategi, metode, gaya, dan teknik sesuai dengan karakteristik tugas gerak, peserta didik, dan lingkungan belajar. Semua itu diarahkan untuk meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan seluruh ranah (keterampilan, pengetahuan, dan sikap) setiap peserta didik dengan menekankan pada kualitas kebugaran jasmani dan pembendaharaan gerak. Alur Tujuan Pembelajaran disusun berdasarkan metode pengurutan dari konten paling mudah ke konten paling sulit. 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
--------------------------	--	---------------------	-----------------------------	------------------	-----------

	dan Gotong Royong.		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 varias:	dan • Gerak dasar: Suatu
kombinasi pola ge	
dasar lokomotor	mendasari suatu
diantaranya: berja	
dan berlari sambil	
mengitari lingkara	
berjalan dan berlo	
dalam	kemampuan gerak
kelompok-kelomp	1 1 2
berjalan dan berlo	
memasuki simpai,	
berjalan dengan	(berjalan, berlari,
menyusun kotak-k	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·
berjalan dan berla	
dengan mengguna	kan
kotak, berlari deng	gan Gerakan berpindah
tempo yang renda	n, tempat dimana
berlari mengitari s	impai   bagian tubuh
berputar, berlari sa	ımbil tertentu saja yang
memasukkan simp	
patok-patok, dan b	, , , , , , , , , , , , , , , , , , ,
bergerak dari tiang	
tiang dalam bentu	
permainan yang	in the state of th
sederhana.	

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

Melakukan berbagai
variasi dan kombinasi
1
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, menendang 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 aktivita gerak berirama dengan benar.	<ul> <li>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 biasaaktivitas gerak berirama.</li> <li>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.</li> </ul>	Profil Pelajar Pancasila yang dikembangkan dalam dalam Fase ini adalah dimensi Mandiri dan Gotong Royong.	6 – 9 JP	
Sub Elemen Keterampilan 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: kese-imbangan berdiri dengan satu kaki, keseimbangan berjongkok, keseimbangan sikapkapal terbang, keseimbangan meng-angkat satu kaki ke samping, dan kese-imbangan 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		
--	--	---	--	---	-------------	--	--

Mempraktikkan gerak dasar satu gaya renang dalam dan aktivitas pilihan permainan dan olahraga air.  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.	<ul> <li>Melakukan berbagai gerak renang gaya dada diantaranya: gerak posisi badan, gerakan kaki, gerakan lengan, dan mengambil napas.</li> <li>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.</li> </ul>	Profil Pelajar Pancasila yang dikembangkan dalam dalam Fase ini adalah dimensi Mandiri dan Gotong Royong.	6 – 9 JP	
	ELEMEN	PENGETAHUAN GERAK	ζ		

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 Ko	ombinasi Aktivitas Pola Penge	mbangan 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 berfungi untuk menyempurnakan atau memperbaiki serta mengembangkan ilmu pengtahuan 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.

F	
	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	Pada akhir fase ini peserta	Mengidentifikasi		
variasi dan kombinasi	didik dapat memahami dan	berbagai variasi dan		
gerak dasar	mengerti berbagai variasi dan	kombinasi pola gerak		
non-lokomotor	kombinasi gerakan memutar,	dasar non-lokomotor		
(memutar,	mengayun/menekuk aktivitas	diantaranya:		
mengayun/menekuk).	gerak dasar non-lokomotor	meng-ayun lengan,		
,	dengan benar.	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, 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, menendang bola, menahan bola, dan bermain sepak bola.				
---	--	---	--	--	--	--	--

		Menjelaskan cara     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.			
	Sub Elemen Peng	getahuan Aktivitas Gerak B	erirama		
2. Memahami pola gerak dasar	lokomotor dan non-lokomotor a	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 aktivita 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 dalam Fase ini adalah dimensi Mandiri dan Gotong Royong.	6 – 9 JP	

langkah biasaaktivitas
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:
I I I
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 langkah tegap, dan berjalan ke belakang
berjalan ke belakang dengan langkah biasaaktivitas 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 ge	rak dominan dalam aktivitas sen	nam.					
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.	<ul> <li>Mengidentifikasi pola gerak dominan keseimbangan aktivitas gerak senam diantara-nya: keseimbangan berdiri dengan satu kaki, keseimbangan berjongkok, keseimbangan sikapkapal terbang, keseimbangan meng-angkat satu kaki ke samping, dan kese-imbangan sikap lilin aktivitas senam lantai.</li> <li>Mengidentifikasi pola gerak dominan me-lompat dengan meng-gunakan alat aktivitas gerak senam diantara-nya: lompat</li> </ul>	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:
keseim-bangan berdiri
dengan satu kaki,
keseimbang-an
berjongkok,
keseimbangan
sikapkapal terbang,
keseimbangan
meng-angkat satu kaki
ke samping, dan
kese-imbangan sikap
lilin aktivitas senam
lantai.
Menjelaskan pola gerak  daminan malammat
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:
melewati mistar
diantaranya:
keseim-bangan berdiri
dengan satu kaki,
keseimbang-an
berjongkok,
keseimbangan
sikapkapal terbang,
keseimbangan
mengangkat satu kaki
ke samping, dan
keseimbangan sikap lilin aktivitas senam
lantai.
iaiitai.

		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.			
4. Memahami gerak dasar satu	gaya renang dalam dan aktivitas	s pilihan permainan dan olahr	aga 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.	<ul> <li>Mengidentifikasi berbagai gerak renang gaya dada diantaranya: gerak posisi badan, gerakan kaki, gerakan lengan, dan mengambil napas.</li> <li>Menjelaskan berbagai gerak renang gaya dada</li> </ul>	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	Pada akhir fase ini peserta	•	Memahami dan mampu	Profil Pelajar	3 – 6	Pemanfaatan gerak
jasmani untuk kesehatan dan	didik dapat memahami dan		melakukan aktivitas	Pancasila yang	JP	adalah hasil yang
mempraktikkan berbagai	mampu mempraktikkan		kebugaran jasmani	dikembangkan		diperoleh dari
bentuk aktivitas jasmani untuk	bentuk-bentuk latihan		untuk kesehatan	dalam dalam		aktivitas fisik dan
menjaga komposisi tubuh	kekuatan otot untuk		diantaranya:	fase ini adalah		aktivitas kebugaran

ideal.	meninkatkan kebugaran	bentuk-bentuk latihan	dimensi	secara menyeluruh
	jasmani dengan benar.	kekuatan otot bahu,	Mandiri dan	(total <i>fitness</i> ) yang
		dada, daya tahan	Gotong	memungkinkan
		diantaranya: saling	Royong.	seseorang mampu
		mendorong bahu,		untuk menjalankan
		saling men-dorong		kehidupan yang
		bahu sambil		produktif dan dapat
		merangkak, saling		menyesuaikan diri
		mendorong bahu		pada tiap pembebanan
		berpasangan,		fisik yang wajar.
		tarik-menarik		
		berpasangan, sit-up,		
		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		

	kekuatan otot bahu,
	dada, daya tahan
	diantaranya: saling
	mendorong bahu,
	saling men-dorong
	bahu sambil
	merangkak, saling
	mendorong bahu
	berpasangan,
	tarik-menarik
	berpasangan, sit-up,
	mengangkat kedua kaki
	dari sikap duduk, <i>sit-up</i>
	sambil menangkap
	bola, push-up, 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 Flower Dange	ombangan Dala Davilaku Hidun Cahat

### 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	Pada akhir fase ini peserta	Mengidentifikasi	Profil Pelajar	3 – 6	Pola perilaku hidup
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.	<ul> <li>Mengidentifikasi konsep perlunya akti-vitas fisik, istirahat, pengisian waktu luang, serta memilih makanan bergizi dan seimbang sesuai dengan pola perilaku hidup sehat.</li> <li>Menjelaskan konsep perlunya aktivitas fisik, istirahat, pengisian waktu luang, serta memilih makanan bergizi dan seimbang sesuai dengan pola perilaku hidup sehat.</li> <li>Menjelaskan cara menerapkan perlunya aktivitas fisik, istirahat, pengisian waktu luang, serta memilih makanan bergizi dan seimbang sesuai dengan pola perilaku hidup sehat.</li> </ul>	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	Tidak diperlu-kan jam pembelajaran khusus karena pengembangan	Pengembangan karakter merupa-kan unsur pokok dalam diri manusia yang dengannya
	Mengembangkan refleksi diri	Mengidentifikasi kekuatan, kelemahan, dan prestasi dirinya, dalam pengembangan diri.	karakter (tanggung jawab personal dan sosial)	karakter dilakukan melalui dan selama proses	membentuk karakter psikologi seseorang dan membuatnya
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.		pembelajaran pada elemen keterampilan dan pengetahu-an gerak.	berperilaku sesuai dengan dirinya dan nilai-nilai yang yang cocok dengan dirinya dalam kondisi yang berbeda-beda.

	Penetapan tujuan dan	Menjelaskan tujuan dan		
	rencana strategis	berkomitmen dalam		
	pengembangan diri			
-	pengembangan um	mencapainya serta		
		mengeksplorasi		
		langkah-langkah yang		
		sesuai untuk mencapainya.		
	Menunjukkan inisiatif dan	Mempertimbangkan,		
	bekerja secara mandiri	memilih dan mengadopsi		
	3	berbagai strategi untuk		
		mendapatkan hasil belajar		
		yang diinginkan.		
<del> -</del>	Managanhanakan diginlin			
	Mengembangkan disiplin	Menjelaskan pentingnya		
	diri	mengatur diri secara		
		mandiri dan menjalankan		
		kegiatan dan tugas yang		
		telah sepakati secara		
		mandiri.		
Γ	Percaya diri, resilien, dan	Percaya diri dalam		
	adaptif	mengerjakan tugas dan		
	umpu:	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	Tidak diperlu-kan jam pembelajaran	
	Komunikasi untuk mencapai tujuan bersama	Memahami informasi yang disampaikan orang lain dan menyampaikannya informasi secara akurat.	elemen pengembangan karakter (tanggung jawab personal	khusus karena pengembangan karakter dilakukan melalui dan	
	positif orang memiliain dalam i kebutuhann	Menyadari bahwa setiap orang membutuhkan orang lain dalam memenuhi kebutuhannya dan perlunya saling membantu.	dan sosial) selama proses pembelajaran pada elemen keterampilan dan		
	Koordinasi sosial	Menyadari bahwa dirinya memiliki peran yang berbeda dengan orang lain/temannya dalam mencapai tujuan.		pengetahu-an gerak.	
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	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.	<ul> <li>Mengenali pentingnya aktivitas aktivitas gerak berirama untuk menjaga kesehatan.</li> <li>Mengenali pentingnya aktivitas senam untuk menjaga kesehatan.</li> <li>Mengenali pentingnya aktivitas air untuk menjaga kesehatan.</li> </ul>	nilai-nilai dilakukan melalui dan selama proses pembelajaran pada elemen keterampilan dan pengetahu-an gerak  pelaksanakan 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 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 keriangan 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	
		pengetahu-an	
		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	
		r - 8	
		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 ururtan pembelajaran sejak awal hingga akhir suatu fase. Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan dilaksanakan dengan menggunakan berbagai pendekatan, model, strategi, metode, gaya, dan teknik sesuai dengan karakteristik tugas gerak, peserta didik, dan lingkungan belajar. Semua itu diarahkan untuk meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan seluruh ranah (keterampilan, pengetahuan, dan sikap) setiap peserta didik dengan menekankan pada kualitas kebugaran jasmani dan pembendaharaan gerak. Alur Tujuan Pembelajaran disusun berdasarkan metode pengurutan dari konten paling mudah ke konten paling sulit. 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 A	Aktivitas Pola Pengembangan (	Gerak Dasar	Profil Pelajar Pancasila yang		Profil Pelajar     Pancasila adalah
	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.	<ul> <li>Melakukan variasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dalam berbagai gerakan menendang/mengoper, menghentikan, dan menggiring bola permainan sepak bola.</li> <li>Melakukan variasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dalam berbagai gerakan melempar/mengoper, menangkap, dan menggiring bola permainan bola tangan.</li> </ul>	dikembangkan dalam dalam Fase ini adalah dimensi Mandiri dan Gotong Royong.	8-12 JP	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	Pada akhir fase ini peserta	Melakukan variasi pola	8 – 12	Keterampilan
berbagai variasi pola	didik dapat menunjukkan	gerak dasar lokomotor,	JP	gerak adalah
gerak dasar	kemampuan dalam	non-lokomotor, dan		gerakan-gerakan
lokomotor, non-	mempraktikkan berbagai	manipulatif dalam		dasar dalam
lokomotor, dan	variasi pola gerak dasar	berbagai gerakan		olahraga yang
manipulatif dalam	lokomotor, non- lokomotor,	passing bawah, passing		dilakukan dengan
berbagai permainan	dan manipulatif dalam	atas, dan servis bawah		satu teknik,
net.	berbagai permainan net	permainan bola voli.		kemudian gerakan
	diantaranya:	Melakukan variasi		yang dilakukan
	1) Permainan bola voli:	perpaduan pola gerak		secara efektif dan
	passing bawah, passing	dasar lokomotor,		efisien untuk dapat
	atas, dan servis bawah	non-lokomotor, dan		menghasilkan
	dengan benar.	manipulatif dalam		hasil yang
	2) Permainan bulu tangkis:	berbagai gerakan		maksimal. Untuk
	memegang raket, posisi	memegang raket, posisi		menjadi seorang
	berdiri/ stance, gerakan	berdiri/ stance, gerakan		olahragawan
	kaki/footwork, servis	kaki/footwork, servis		diperlukan
	panjang, servis pendek,	panjang, servis pendek,		keterampilan
	pukulan <i>forehand</i> , dan	pukulan <i>forehand</i> , dan		gerak yang baik
	pukulan <i>backhand</i>	pukulan <i>backhand</i>		agar dapat
	dengan benar.	permainan bulu		mencapai prestasi.
	3) Permainan tenis meja:	tangkis.		incheapar prestasi.
	memegang bet, posisi	tangkis.		
	berdiri/ <i>stance</i> , gerakan			
	kaki/ footwork, servis			
	forehand, servis			
	backhand, pukulan			
	forehand, pukulan dan			
	backhand dengan benar.			

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

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.	<ul> <li>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.</li> <li>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.</li> </ul>	8 – 12 JP	<ul> <li>Gerak non lokomotor:         Gerakan yang tidak berpindah tempat, dimana bagian tubuh tertentu saja yang digerakan, seperti: mendorong, menarik, menekuk, dan memutar.</li> <li>Gerak manipulatif: Gerakan dimaa ada sesuatu yang digerakkan, seperti: melempar, menangkap, menyepak, dan lain sebagainya.</li> </ul>
	mematikan lawan dengan benar.	permainan rounders.		

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,	
	bola, menangkap,	
	memukul bola, berlari ke tiang hinggap, dan	
	mematikan lawan permainan bola bakar.	

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

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

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

4.6.3.6. 1.911	D 1 11: 0 : :		36111111	0.10	1
1.6 Mempraktikkan	Pada akhir fase ini peserta	•	Melakukan berbagai	8 – 12	
berbagai variasi pola	didik dapat menunjukkan		variasi pola gerak dasar	JP	
gerak dasar	kemampuan dalam		lokomotor,		
lokomotor, non-	mempraktikkan berbagai		non-lokomotor, dan		
lokomotor, dan	variasi pola gerak dasar		manipulatif dalam		
manipulatif dalam	lokomotor, non-lokomotor,		berbagai olahraga		
berbagai olahraga	dan manipulatif dalam		tradisional anak		
tradisional anak	berbagai olahraga tradisional		Indonesia diantaranya:		
Indonesia.	anak Indonesia diantaranya:		permainan egrang,		
	permainan egrang, balap		balap karung,		
	karung, mendorong ban,		men-dorong ban,		
	bakiak atau sandal raksasa,		bakiak atau sandal		
	dan lain-lain dengan benar.		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.		

	Sub Elemen Keterampilan Aktivitas Gerak Berirama					
2.	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.	<ul> <li>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.</li> <li>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.</li> </ul>	<ul> <li>Melakukan pola langkah dasar, gerak dan ayunan lengan dan tangan, pelurusan sendi, dan irama gerak aktivitas gerak berirama.</li> <li>Melakukan pola langkah dasar, gerak dan ayunan lengan dan tangan, pelurusan sendi, dan irama gerak mengarah pada tarian daerah aktivitas gerak berirama.</li> </ul>	Profil Pelajar Pancasila yang dikembangkan dalam dalam Fase ini adalah dimensi Mandiri dan Gotong Royong.	4 – 8 JP	
	Sub Elemen Keterampilan Aktivitas Senam					
3.	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 mengguna-kan 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 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 dasa	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.	pengenalan air, gerakan meluncur, gerakan kaki, gerakan lengan, gerakan mengambil napas, dan koordinasi gerakan renang gaya	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 Aktivi	tas Pola Pengembangan Gerak	k 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 berfungi untuk menyempurnakan atau memperbaiki serta mengembangkan ilmu pengtahuan yang sudah diteliti maupun ditemukan sebelumnya.

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

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:  passing bawah, passing atas, dan servis bawah dengan benar.  2) Permainan bulu tangkis:  memegang raket, posisi berdiri/ stance, gerakan kaki/footwork, servis	<ul> <li>Mengidentifikasi         variasi pola gerak dasar         lokomotor,         non-lokomotor, dan         manipulatif dalam         berbagai gerakan         passing bawah, passing         atas, dan servis bawah         permainan bola voli.</li> <li>Menjelaskan variasi         pola gerak dasar         lokomotor,         non-lokomotor, dan         manipulatif dalam         berbagai gerakan</li> </ul>	8 – 12 JP
	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> , <i>s</i> ervis <i>forehand</i> , servis <i>backhand</i> , pukulan <i>forehand</i> , pukulan dan <i>backhand</i> dengan benar.	<ul> <li>passing bawah, passing atas, dan servis bawah permainan bola voli.</li> <li>Menjelaskan cara melakukan variasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dalam berbagai gerakan passing bawah, passing atas, dan servis bawah permainan bola voli.</li> </ul>	

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

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

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

1.3 Memahami berbagai	Pada akhir fase ini peserta		Mengidentifikasi	8 – 12	
variasi pola gerak	didik dapat memahami		variasi pola gerak dasar	JP	
dasar lokomotor, non-	berbagai variasi pola gerak		lokomotor,	"	
lokomotor, dan	dasar lokomotor, non-		non-lokomotor, dan		
manipulatif dalam	lokomotor, dan manipulatif		mani-pulatif dalam		
berbagai permainan	dalam berbagai permainan		berbagai gerakan		
			0 0		
lapangan.	lapangan diantaranya: 1) Permainan kasti:		melempar/ mengoper		
	l '		bola, menangkap,		
	melempar/mengoper		memukul bola, berlari		
	bola, menangkap,		ke tiang hinggap, dan		
	memukul bola, berlari ke		mematikan lawan		
	tiang hinggap, dan		permainan kasti.		
	mematikan lawan	•	Menjelaskan variasi		
	dengan benar.		pola gerak dasar		
	2) Permainan rounders:		lokomotor,		
	melempar/mengoper		non-lokomotor, dan		
	bola, menangkap,		mani-pulatif dalam		
	memukul bola, berlari ke		berbagai gerakan		
	tiang hinggap, dan		melempar/ mengoper		
	mematikan lawan		bola, menangkap,		
	dengan benar.		memukul bola, berlari		
			ke tiang hinggap, dan		
	3) Permainan bola bakar:		memati-kan lawan		
	melempar/mengoper		permainan kasti.		
	bola, menangkap,				
	memukul bola, berlari ke				
	tiang hinggap, dan				
	mematikan lawan				
	dengan benar.			 	

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.

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

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.

- Manialaskan vaniasi
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	Pada akhir fase ini peserta	engidentifikasi	8 – 12	
variasi pola gerak	didik dapat memahami	riasi pola gerak dasar	JP	
dasar lokomotor, non-	berbagai variasi pola gerak	comotor,		
lokomotor, dan	dasar lokomotor, non-	n-lokomotor, dan		
manipulatif dalam	lokomotor, dan manipulatif	nipulatif dalam		
_	· •	1		
berbagai olahraga	dalam berbagai olahraga	bagai gerakan <i>start</i> ,		
atletik.	atletik diantaranya:	rakan jalan cepat,		
	1) Jalan cepat: <i>start</i> ,	n memasuki garis		
	gerakan jalan cepat, dan	is jalan cepat.		
	memasuki garis finis	enjelaskan variasi		
	dengan benar.	a gerak dasar		
	2) Lari jarak pendek: <i>start</i> ,	comotor,		
	gerakan lari jarak	n-lokomotor, dan		
	pendek, dan memasuki	nipulatif dalam		
	garis <i>finis</i> dengan benar.	bagai gerakan <i>start</i> ,		
	3) Lompat jauh: awalan,	akan jalan cepat,		
	tolakan/ tumpuan,	n memasuki garis		
	melayang di udara, dan	is jalan cepat.		
	mendarat dengan benar.	enjelaskan cara		
	4) Tolak peluru: memegang	lakukan variasi pola		
	peluru, awalan, menolak	rak dasar lokomotor,		
	peluru, dan gerak	n-lokomotor, dan		
	lanjutan tolak peluru	nipulatif dalam		
	dengan benar.	bagai gerakan <i>start</i> ,		
	dengan benar.	rakan jalan cepat,		
		n memasuki garis		
		_		
		is jalan cepat.		

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

N . 1 1
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.

	<ul> <li>Menjelaskan variasi     pola gerak dasar     lokomotor,     non-lokomotor, dan     manipulatif dalam     berbagai gerakan     awalan, tolakan/     tumpuan, melayang di     udara, dan mendarat     lompat jauh.</li> <li>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.</li> </ul>
--	---

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.	•	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	8 – 12 JP	
			non-lokomotor, dan manipulatif dalam		
			mendorong ban, bakiak atau sandal raksasa, dan lain-lain.		

	Sub Floron Pon	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.  getahuan Aktivitas Gerak B	orirama		
Memahami pola gerak dasar	lokomotor dan non-lokomotor a		er ir ama		
Memahami pola gerak dasar langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) tanpa/ dengan musik dalam aktivitas gerak berirama.	<ul> <li>Pada akhir fase ini peserta didik dapat memahami pola langkah dasar, gerak dan ayunan lengan dan tangan, pelurusan sendi, dan irama gerak dengan benar.</li> <li>Pada akhir fase ini peserta didik dapat memahami pola langkah dasar, gerak dan ayunan lengan dan</li> </ul>	<ul> <li>Mengidentifikasi pola langkah dasar, gerak dan ayunan lengan dan tangan, pelurusan sendi, dan irama gerak aktivitas gerak berirama.</li> <li>Menjelaskan pola langkah dasar, gerak dan ayunan lengan dan tangan, pelurusan</li> </ul>	Profil Pelajar Pancasila yang dikembangkan dalam dalam Fase ini adalah dimensi Mandiri dan Gotong Royong.	4 – 8 JP	

tangan, pelurusan sendi,	sendi, dan irama gerak
dan irama gerak mengarah	aktivitas gerak
pada tarian daerah dengan	berirama.
benar.	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 Sen	am		
3. Memahami berbagai variasi	pola gerak dominan dalam aktiv	itas senam.			
Memahami variasi berbagai pola gerak dominan (bertumpu, bergantung, keseimbang-an, berpindah/ lokomotor, tolakan, putaran, ayunan, melayang, dan mendarat) dalam aktivitas senam lantai.	<ul> <li>Pada akhir fase ini peserta didik dapat memahami berbagai variasi pola gerak dominan senam lantai tanpa menggunakan alat dengan benar.</li> <li>Pada akhir fase ini peserta didik dapat memhami variasi berbagai pola gerak dominan senam lantai dengan mengguna-kan alat dengan benar.</li> </ul>	<ul> <li>Mengidentifikasi         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.</li> <li>Menjelaskan berbagai         variasi pola gerak         dominan senam lantai</li> </ul>	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
gerak dominian 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.
unuvius senum iunui.

		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			
	Sub Elemen Pengetahuan A	aktivitas senam lantai. ktivitas Permainan dan Ola	hraga Air (Piliha	n)	
4. Memahami gerak dasar satu	gaya renang dalam dan aktivitas	s pilihan permainan dan olahra	aga 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 mempraktik-kan berbagai bentuk latihan kekuatan otot, daya tahan otot, dan kelenturan dengan benar.	Memahami dan mamou 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, sit-up, mengangkat kedua kaki dari sikap duduk, sit-up sambil menangkap bola, push-up, 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 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 (total fitness) 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: kelentukan sendi togok, sendi pinggang, sendi panggul, sendi lutut, sendi pergelangan kaki, dan sendi pergelangan tangan.			
	Sub Elemen Penge	mbangan Pola Perilaku Hid	lup Sehat		
Pada akhir fase ini peserta didik menular dan tidak menular sesua			oduksi, serta keseh	atan diri dan	orang lain dari penyakit
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.	<ul> <li>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.</li> <li>Menjelaskan konsep pemeliharaan kebersih-an dan</li> </ul>	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	aspek keduanya.
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.	

## 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	Tidak diperlu-kan jam pembelajaran khusus karena	Pengembangan karakter merupa-kan unsur pokok dalam diri manusia yang
	Mengembangkan refleksi diri	Mengidentifikasi kekuatan, kelemahan, dan prestasi dirinya, dalam pengembangan diri.	pengembangan karakter (tanggung jawab personal	pengembangan karakter dilakukan melalui dan	dengannya membentuk karakter psikologi seseorang dan
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.	dan sosial)	selama proses pembelajaran pada elemen keterampilan dan pengetahu-an gerak	membuatnya berperilaku sesuai dengan dirinya dan nilai-nilai yang yang cocok dengan dirinya dalam kondisi yang
	Penetapan tujuan dan rencana strategis pengembangan diri	Menjelaskan tujuan dan berkomitmen dalam mencapainya serta mengeksplorasi langkah-langkah yang sesuai untuk mencapainya.			berbeda-beda.

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.

Menunjukkan perilaku sebagai individu yang mampu berkolaborasi	Kerja sama  Komunikasi untuk mencapai tujuan bersama	Menerapkan tindakan yang sesuai dengan harapan dan tujuan kelompok.  Memahami informasi yang disampaikan orang lain	Profil Pelajar Pancasila dicapai melalui internalisasi elemen pengembangan	Tidak diperlu-kan jam pembelajaran khusus karena pengembangan	
	tajaan oorsama	dan menyampaikannya informasi secara akurat karakter (tanggung dilakukan	karakter		
	Saling ketergantungan positif	Menyadari bahwa setiap orang membutuhkan orang lain dalam memenuhi kebutuhannya dan perlunya saling membantu.	dan sosial)	selama proses pembelajaran pada elemen keterampilan dan	
	Koordinasi sosial	Menyadari bahwa dirinya memiliki peran yang berbeda dengan orang lain/temannya dalam mencapai tujuan.	pengetahu-an gerak.		
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	Berperilaku sebagai	Memberi dan menerima		
individu yang berbagi.	individu yang berbagi	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.	<ul> <li>Mengenali pentingnya aktivitas fisik pengembangan pola gerak dasar untuk menjaga kesehatan.</li> <li>Mengenali pentingnya aktivitas aktivitas gerak berirama untuk menjaga kesehatan.</li> </ul>	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 pelaksanakan diselenggarakannya aktivitas jasmani dalam pembelajaran PJOK.

Mengenali pentingnya	pembelajaran	
aktivitas senam untuk	pada elemen	
menjaga kesehatan.	keterampilan	
Mengenali pentingnya	dan	
aktivitas air untuk	pengetahu-an	
menjaga kesehatan.	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 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 keriangan 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	
		pengetahu-an	
		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 V)

#### RASIONAL

Rasional Alur Tujuan Pembelajaran adalah rangkaian tujuan yang disusun secara logis menurut ururtan pembelajaran sejak awal hingga akhir suatu fase. Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan dilaksanakan dengan menggunakan berbagai pendekatan, model, strategi, metode, gaya, dan teknik sesuai dengan karakteristik tugas gerak, peserta didik, dan lingkungan belajar. Semua itu diarahkan untuk meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan seluruh ranah (keterampilan, pengetahuan, dan sikap) setiap peserta didik dengan menekankan pada kualitas kebugaran jasmani dan pembendaharaan gerak. Alur Tujuan Pembelajaran disusun berdasarkan metode pengurutan dari konten paling mudah ke konten paling sulit. 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 d Dasar 1.1 Mempraktikkan berbagai variasi dan	Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan	<ul> <li>mbangan Pola Gerak</li> <li>Melakukan variasi dan kombinasi pola gerak</li> </ul>	Profil Pelajar Pancasila yang dikembangkan dalam dalam Fase ini adalah	8 – 12 IP	Profil Pelajar     Pancasila adalah     tujuan besar (atau     bahkan misi) yang     ingin diyayiydkan
	kombinasi pola gerak dasar lokomotor, non- lokomotor, dan manipulatif dalam berbagai permainan invasi.	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.	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.	dimensi Mandiri dan Gotong Royong.	ancasila yang kembangkan alam dalam ase ini adalah mensi Mandiri an Gotong  8 – 12 JP	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	Pada akhir fase ini peserta	Melakukan variasi dan	8 – 12	Keterampilan
berbagai variasi dan	didik dapat menunjukkan	kombinasi pola gerak	JP	gerak adalah
kombinasi pola gerak	kemampuan dalam	dasar lokomotor,		gerakan-gerakan
dasar lokomotor, non-	mempraktikkan berbagai	non-lokomotor, dan		dasar dalam
lokomotor, dan	variasi dan kombinasi pola	manipulatif dalam		olahraga yang
manipulatif dalam	gerak dasar lokomotor, non-	berbagai gerakan		dilakukan dengan
berbagai permainan	lokomotor, dan manipulatif	passing bawah, passing		satu teknik,
net.	dalam berbagai permainan	atas, dan servis bawah		kemudian gerakan
	net diantaranya:	permainan bola voli.		yang dilakukan
	1) Permainan bola voli:	Melakukan variasi dan		secara efektif dan
	passing bawah, passing	kombinasi pola gerak		efisien untuk dapat
	atas, dan servis bawah	dasar lokomotor,		menghasilkan
	dengan benar.	non-lokomotor, dan		hasil yang
	2) Permainan bulu tangkis:	manipulatif dalam		maksimal. Untuk
	memegang raket, posisi	berbagai gerakan		menjadi seorang
	berdiri/ stance, gerakan	memegang raket, posisi		olahragawan
	kaki/footwork, servis	berdiri/ <i>stance</i> , gerakan		diperlukan
	panjang, servis pendek,	kaki/ <i>footwork</i> , servis		keterampilan
	pukulan <i>forehand</i> , dan	panjang, servis pendek,		gerak yang baik
	pukulan <i>backhand</i>	pukulan <i>forehand</i> , dan		agar dapat
	dengan benar.	pukulan <i>backhand</i>		mencapai prestasi.
	3) Permainan tenis meja:	permainan bulu		
	memegang bet, posisi	tangkis.		
	berdiri/ stance, gerakan			
	kaki/ footwork, servis			
	forehand, servis			
	backhand, pukulan			
	forehand, pukulan dan			
	backhand dengan benar.			

Melakukan variasi dan	Gerak dasar: Suatu
kombinasi pola gerak	pola gerakan yang
dasar lokomotor,	mendasari suatu
non-lokomotor, dan	gerakan mulai dari
manipulatif dalam	kemampuan gerak
berbagai gerakan	yang sederhana
memegang bet, posisi	hingga
berdiri/stance, gerakan	kemampuan gerak
kaki/footwork, servis	yang komplek,
forehand, servis	seperti: gerak
backhand, pukulan	dasar manusia
forehand, pukulan dan	(berjalan, berlari,
backhand permainan	melompat, dan
tenis meja.	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, nonlokomotor, 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	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 dimaa ada sesuatu yang digerakkan, seperti: melempar, menangkap, menyepak, dan lain sebagainya.
	0 00 1		· I			

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

	·	<u> </u>	<del></del>
1.4 Mempraktikkan	Pada akhir fase ini peserta	<ul> <li>Melakukan variasi dan</li> </ul>	8-12
berbagai variasi dan	didik dapat menunjukkan	kombinasi pola gerak	JP
kombinasi pola gerak	kemampuan dalam	dasar lokomotor,	
dasar lokomotor, non-	mempraktikkan berbagai	non-lokomotor, dan	
lokomotor, dan	variasi dan kombinasi pola	manipulatif dalam	
manipulatif dalam	gerak dasar lokomotor, non-	berbagai gerakan	
berbagai beladiri.	lokomotor, dan manipulatif	kuda-kuda, pola	
	dalam berbagai beladiri	langkah, pukulan,	
	diantaranya:	tendangan, tangkisan,	
	1) Pencak silat: kuda-kuda,	elakan, dan hindaran	
	pola langkah, pukulan,	beladiri pencak silat.	
	tendangan, tangkisan,	Melakukan variasi dan	
	elakan, dan hindaran	kombinasi pola gerak	
	dengan benar.	dasar lokomotor,	
	2) Karate: kuda-kuda,	non-lokomotor, dan	
	pukulan, tendangan,	manipulatif dalam	
	tangkisan, kihon, kata,	berbagai gerakan	
	dan komite dengan	kuda-kuda, pukulan,	
	benar.	tendangan, tangkisan,	
	33200	kihon, kata, dan komite	
		beladiri karate.	

berbagai olahraga atletik.  lokomotor, dan manipulatif dalam berbagai olahraga atletik diantaranya:  1) Jalan cepat: start, gerakan jalan cepat, dan memasuki garis finis dengan benar.  2) Lari sambung/estafet: start, gerakan lari sambung/estafet, dan gerakan lari g	an variasi dan si pola gerak omotor, motor, dan tif dalam gerakan start, ari sambung/an memasuki si lari
--	--

4)	Lempar lembing: memegang lembing, awalan melempar lembing, melempar lembing, melepaskan	Melakukan variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dalam
	lembing, dan menjaga keseimbangan dengan benar.	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.

4.6.3.6 1.911	D 1 11: 0 : :			0 10	
1.6 Mempraktikkan	Pada akhir fase ini peserta	•	Melakukan berbagai	8 - 12	
berbagai pola gerak	didik dapat menunjukkan		pola gerak dasar	JP	
dasar lokomotor, non-	kemampuan dalam		lokomotor,		
lokomotor, dan	mempraktikkan berbagai		non-lokomotor, dan		
manipulatif dalam	pola gerak dasar lokomotor,		manipulatif dalam		
berbagai olahraga	non-lokomotor, dan		ber-bagai olahraga		
tradisional anak	manipulatif dalam berbagai		tradisional anak		
Indonesia.	olahraga tradisional anak		Indonesia diantaranya:		
	Indonesia diantaranya:		permainan gobak sodor		
	permainan gobak sodor atau		atau galah asin,		
	galah asin, engklek, lari		engklek, lari		
	tempurung, lenggang		tempurung, lenggang		
	rotan/hulahop dan lain-lain		rotan/hulahop dan		
	dengan benar		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.		

## 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

Mempraktikkan kombinasi pola gerak dominan (bertumpu, bergantung, keseimbangan, berpindah/lokomotor, tolakan, putaran, ayunan, melayang, dan mendarat) untuk membentuk keterampilan dasar senam menggunakan alat.	<ul> <li>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, peregangan statis, kelentukan (fleksibilitas), otot leher, sendi bahu, kelentukan otot pinggang, sendi pinggul, sendi lutut, kombinasi gerakan sendi pingul, pinggang dan lutut dengan benar.</li> <li>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 (headstand), gerakan berdiri dengan kepala</li> </ul>	<ul> <li>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.</li> <li>Melakukan berbagai rangkaian berbagai gerak dominan senam lantai dengan menggunakan alat diantaranya: gerakan berdiri dengan kepala (headstand), gerakan berdiri dengan kepala</li> </ul>	Profil Pelajar Pancasila yang dikembangkan dalam dalam Fase ini adalah dimensi Mandiri dan Gotong Royong.	4-8 JP	
---	---	---	---	-----------	--

		(headstand), gerakan guling lenting (neck kip), dan gerakan meroda (radschlag) dengan benar.		(headstand), gerakan guling lenting (neck kip), dan gerakan meroda (radschlag) aktivitas senam lantai.			
		Sub Elemen Keterampilan A	kti	vitas Permainan dan Ola	hraga Air (Piliha	an)	
4.	Mempraktikkan gerak dasar	satu gaya renang dalam dan akt	ivit	as pilihan permainan dan o	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						
	Sub Elemen I engetal					
Memahami pola gerak dasar lo berbagai bentuk permainan seder	komotor, non-lokomotor, dan r	<i>5 0</i>		ng, usaha, da	n keterhubungan dalam	

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 berfungi untuk menyempurnakan atau memperbaiki serta mengembangkan ilmu pengtahuan yang sudah diteliti maupun ditemukan sebelumnya.
---	---	--

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

<ul> <li>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.</li> <li>Mengidentifikasi         variasi dan kombinasi         pola gerak dasar</li> </ul>
permainan sepak bola.
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	Pada akhir fase ini peserta	Mengidentifikasi	8 – 12	
variasi dan kombinasi	didik dapat memahami	variasi dan kombinasi	JP	
pola gerak dasar	berbagai variasi dan	pola gerak dasar		
lokomotor, non-	kombinasi pola gerak dasar	lokomotor,		
lokomotor, dan	lokomotor, non- lokomotor,	non-lokomotor, dan		
manipulatif dalam	dan manipulatif dalam	manipulatif dalam		
berbagai permainan	berbagai permainan net	berbagai gerakan		
net.	diantaranya:	passing bawah, passing		
	1) Permainan bola voli:	atas, dan servis bawah		
	passing bawah, passing	permainan bola voli.		
	atas, dan servis bawah	Menjelaskan variasi		
	dengan benar.	dan kombinasi pola		
	2) Permainan bulu tangkis:	gerak dasar lokomotor,		
	memegang raket, posisi	non-lokomotor, dan		
	berdiri/ <i>stance</i> , gerakan	manipulatif dalam		
	kaki/footwork, servis	1		
	panjang, servis pendek,	berbagai gerakan		
	pukulan forehand, dan	passing bawah, passing		
	pukulan backhand	atas, dan servis bawah		
	dengan benar.	permainan bola voli.		
	3) Permainan tenis meja:			
	memegang bet, posisi			
	berdiri/stance, gerakan			
	kaki/footwork, servis			
	forehand, servis			
	backhand, pukulan			
	forehand, pukulan dan			
	backhand dengan benar.			

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

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

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

Menjelaskan cara     melakukan variasi dan     kombinasi pola gerak     dasar lokomotor,     non-lokomotor, dan     manipulatif dalam     berbagai gerakan     memegang bet, posisi     berdiri/stance, gerakan
kaki/footwork, servis forehand, servis backhand, pukulan forehand, pukulan dan backhand 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	<ul> <li>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.</li> <li>Menjelaskan variasi</li> </ul>	8-12 JP
	bola, menangkap, memukul bola, berlari ke tiang hinggap, dan	memukul bola, berlari ke tiang hinggap, dan mematikan lawan permainan kasti.	
	dengan benar.	ke tiang hinggap, dan mematikan lawan permainan kasti.	

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	
gerak dasar lokomotor,	
	ı
non-lokomotor dan	
non tokomoto, 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.	

3.6 · 1 · · · · · · · · · · · · · · · · ·
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,	8 – 12 JP	
			langkah, pukulan,		

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
lokomotor, non-lokomotor, dan

Menjelaskan variasi     dan kombinasi pola     gerak dasar lokomotor,     non-lokomotor, dan     manipulatif dalam     berbagai gerakan	
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 Mamahami harlarasi	Do do obbin fogo ini magazita	- Manaidantifilmai	0 12	1
1.5 Memahami berbagai	Pada akhir fase ini peserta	Mengidentifikasi	8 – 12	
variasi dan kombinasi	didik dapat memahami	variasi dan kombinasi	JP	
pola gerak dasar	berbagai variasi dan	pola gerak dasar		
lokomotor, non-	kombinasi pola gerak dasar	lokomotor,		
lokomotor, dan	lokomotor, non-lokomotor,	non-lokomotor, dan		
manipulatif dalam	dan manipulatif dalam	manipulatif dalam		
berbagai olahraga	berbagai olahraga atletik	berbagai gerakan <i>start</i> ,		
atletik.	diantaranya:	gerakan jalan cepat,		
	1) Jalan cepat: <i>start</i> ,	dan memasuki garis		
	gerakan jalan cepat, dan	finis jalan cepat.		
	memasuki garis <i>finis</i>	Menjelaskan variasi		
	dengan benar.	dan kombinasi pola		
	2) Lari sambung/estafet:	gerak dasar lokomotor,		
	<i>start</i> , gerakan lari	non-lokomotor, dan		
	sambung/estafet, dan	manipulatif dalam		
	memasuki garis <i>finis</i>	berbagai gerakan <i>start</i> ,		
	dengan benar.	gerakan jalan cepat,		
	3) Lompat tinggi: awalan/	dan memasuki garis		
	ancang, tumpuan/	finis jalan cepat.		
	tolakan, saat melayang	Menjelaskan cara		
	di udara, dan mendarat	melakukan variasi dan		
	dengan benar.	kombinasi pola gerak		
	8	dasar lokomotor,		
		non-lokomotor, dan		
		manipulatif dalam		
		berbagai gerakan <i>start</i> ,		
		gerakan jalan cepat,		
		dan memasuki garis		
		finis jalan cepat.		

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

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.

mendarat lompat tinggi.
-------------------------

1
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.

. M: 11	
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 ber-bagai 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 ber-bagai olahraga tradisional anak Indonesia diantaranya: permainan gobak sodor atau galah asin, engklek, lari tempurung, lenggang	8-12 JP	
			<u> </u>		

		Menjelaskan cara melakukan berbagai pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dalam ber-bagai olahraga tradisional anak Indonesia diantaranya: permainan gobak sodor atau galah asin, engklek, lari tempurung, lenggang rotan/hulahop dan lain-lain.			
2. Memahami kombinasi pola	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.	<ul> <li>Menjelaskan kombinasi pola langkah dasar, gerak dan ayunan lengan dan tangan, pelurusan sendi, dan irama gerak aktivitas gerak berirama.</li> <li>Menjelaskan cara melakukan kombinasi pola langkah dasar, gerak dan ayunan lengan dan tangan, pelurusan sendi, dan irama gerak aktivitas gerak berirama.</li> <li>Mengidentifikasi kombinasi pola langkah dasar, gerak dan ayunan lengan dan tangan, pelurusan sendi, dan irama gerak dan ayunan lengan dan tangan, pelurusan sendi, dan irama gerak dan ayunan lengan dan tangan, pelurusan sendi, dan irama gerak mengarah pada tarian daerah aktivitas gerak berirama.</li> </ul>
	berirama.  • Menjelaskan kombinasi pola langkah dasar, gerak dan ayunan lengan dan tangan, pelurusan sendi, dan

	Sub Elemen	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.  Pengetahuan Aktivitas Sen	am		
3. Memahami berbagai kombin Memahami kombinasi pola gerak dominan (bertumpu, bergantung, keseimbangan, berpindah/lokomotor, tolakan, putaran, ayunan, melayang, dan mendarat) untuk membentuk keterampilan dasar senam menggunakan alat.	<ul> <li>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,</li> </ul>	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 (headstand), gerakan berdiri dengan kepala (headstand), gerakan guling lenting (neck kip), dan gerakan meroda (radschlag) dengan benar.	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	

		Sub Elemen Pengetahuan A	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.	hraga Air (Piliha	n)	
4.	Memahami gerak dasar satu	ı gaya renang dalam dan aktivita	s pilihan permainan dan olahı	aga 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	

<ul> <li>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.</li> <li>Menjelaskan cara melakukan gerak dasar</li> </ul>
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 (*physical fittness 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 berbagai bentuk latihan kebugaran jasmani untuk menjaga daya tahan jantung (cardio respiratory).	Pada akhir fase ini peserta didik dapat memahami dan mampu mempraktikkan berbagai bentuk latihan kebugaran jasmani untuk menjaga daya tahan jantung (cardio respiratory) dengan benar.	Memahami dan mamou mempraktikkan berbagai bentuk latihan kebugaran jasmani untuk menjaga daya tahan jantung (cardio respiratory).	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 (total <i>fitness</i> ) yang memungkinkan seseorang mampu untuk menjalankan kehidupan yang produktif dan dapat menyesuaikan diri pada tiap pembebanan fisik yang wajar.	
	Sub Elemen Penge	mbangan Pola Perilaku Hi	dup Sehat			
Pada akhir fase ini peserta didik memahami bahaya merokok, minuman keras, dan narkotika, 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 narkotika, 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 narkotika,	Profil Pelajar Pancasila yang dikembangkan dalam dalam	3 – 6 JP	Pola perilaku hidup sehat suatu gaya hidup dengan memperhatikan faktor-faktor tertentu	

# 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	pembelajaran khusus karena	Pengembangan karakter merupa-kan unsur pokok dalam diri manusia yang
	Mengembangkan refleksi diri	Mengidentifikasi faktor-faktor di dalam maupun di luar diri sendiri dan bagaimana cara meng-atasinya.	pengembangan karakter (tanggung jawab personal dan sosial)	pengembangan karakter dilakukan melalui dan selama proses pembelajaran	dengannya membentuk karakter psikologi seseorang dan membuatnya berperilaku sesuai
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.		pada elemen keterampilan dan pengetahu-an gerak	dengan dirinya dan nilai-nilai yang yang cocok dengan dirinya dalam kondisi yang berbeda-beda.

Penetapan tujuan rencana strategis pengembangan d	emosi dan dampaknya	
Menunjukkan ini bekerja secara m	isiatif dan Menilai faktor-faktor yang	
Mengembangkan diri		
Percaya diri, resi 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  Komunikasi untuk mencapai	Menunjukkan harapan positif kepada orang lain dalam rangka mencapai tujuan kelompok dilingkungan sekitar (sekolah dan rumah). Memahami informasi yang	Profil Pelajar Pancasila dicapai melalui internalisasi elemen pengembangan karakter	Tidak diperlu-kan jam pembelajaran khusus karena pengembangan karakter	
	tujuan bersama	disampaikan orang lain dan menyampaikannya informasi secara akurat untuk mencapai tujuan bersama.	(tanggung jawab personal dan sosial)	dilakukan melalui dan selama proses pembelajaran pada elemen	
	Saling ketergantungan positif	Menyadari bahwa setiap orang membutuhkan orang lain dalam memenuhi kebutuhannya dan perlunya saling membantu.		keterampilan dan pengetahu-an gerak.	
	Koordinasi sosial	Menyadari bahwa dirinya memiliki peran yang berbeda dengan orang lain/temannya dalam mencapai tujuan.			

Menunjukkan perilaku sebagai	Tanggap terhadap	Peka dan mengapresiasi		
individu yang peduli	lingkungan sosial	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	Berperilaku sebagai	Memberi dan menerima		
individu yang berbagi.	individu yang berbagi	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:

	frasa Kunci/Topik en 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 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 pelaksanakan 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 keriangan 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	
		pengetahu-an	
		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	Memahami pentingnya	Mengenali aktivitas fisik	Profil Pelajar	Tidak	
aktivitas jasmani untuk	aktivitas jasmani untuk	dan bermain yang dapat	Pancasila	diperlu-kan	
ekspresi diri dan interaksi	ekspresi diri dan interaksi	dinikmati dan untuk	dicapai melalui	jam	
sosial.	sosial.	berinteraksi dengan teman	internalisasi	pembelajaran	
			elemen	khusus karena	
			nilai-nilai	pengembangan	
			gerak.	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 VI)

#### RASIONAL

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

Singkat Pancasila Jam
-----------------------

1.	Mempraktikkan Variasi d Dasar  1.1 Mempraktikkan berbagai variasi dan kombinasi pola gerak	an Kombinasi Aktivitas Penge Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam	<ul> <li>Melakukan berbagai variasi dan kombinasi pola gerak dasar</li> </ul>	Profil Pelajar Pancasila yang dikembangkan dalam dalam Fase ini adalah dimensi Mandiri	8 – 12 JP	Profil Pelajar     Pancasila adalah     tujuan besar (atau     bahkan misi) yang     ingin diwujudkan     melalui sistem
	dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dalam berbagai permainan invasi.	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.	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.	dan Gotong Royong.		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	Pada akhir fase ini peserta	Melakukan berbagai	8 – 12	Keterampilan
berbagai variasi dan	didik dapat menunjukkan	variasi dan kombinasi	JP	gerak adalah
kombinasi pola gerak	kemampuan dalam	pola gerak dasar		gerakan-gerakan
dasar lokomotor, non-	mempraktikkan berbagai	lokomotor,		dasar dalam
lokomotor, dan	variasi dan kombinasi pola	non-lokomotor, dan		olahraga yang
manipulatif dalam	gerak dasar lokomotor, non-	manipulatif dalam		dilakukan dengan
berbagai permainan	lokomotor, dan manipulatif	berbagai gerakan		satu teknik,
net.	dalam berbagai permainan	passing bawah, passing		kemudian gerakan
	net diantaranya:	atas, dan servis bawah		yang dilakukan
	1) Permainan bola voli:	permainan bola voli.		secara efektif dan
	passing bawah, passing	<ul> <li>Melakukan berbagai</li> </ul>		efisien untuk dapat
	atas, dan servis bawah	variasi dan kombinasi		menghasilkan
	dengan benar.	pola gerak dasar		hasil yang
	2) Permainan bulu tangkis:	lokomotor,		maksimal. Untuk
	memegang raket, posisi	non-lokomotor, dan		menjadi seorang
	berdiri/ stance, gerakan	manipulatif dalam		olahragawan
	kaki/footwork, servis	berbagai gerakan		diperlukan
	panjang, servis pendek,	memegang raket, posisi		keterampilan
	pukulan <i>forehand</i> , dan	berdiri/ <i>stance</i> , gerakan		gerak yang baik
	pukulan <i>backhand</i>	kaki/ <i>footwork</i> , servis		agar dapat
	dengan benar.	panjang, servis pendek,		mencapai prestasi.
	3) Permainan tenis meja:	pukulan <i>forehand</i> , dan		
	memegang bet, posisi	pukulan <i>backhand</i>		
	berdiri/ stance, gerakan	permainan bulu		
	kaki/ footwork, servis	tangkis.		
	forehand, servis			
	backhand, pukulan			
	forehand, pukulan dan			
	<i>backhand</i> dengan benar.			

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

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

bola, menangkap, memukul bola, berlari ke tiang hinggap, dan mematikan lawan dengan benar.  bola gerak dasar lokomotor, manipulatif dalar berbagai gerakan melempar/mengo bola, menangkap memukul bola, be ke tiang hinggap, mematikan lawar permainan bola b	goper ap, berlari ap, dan
---	---------------------------

1.4 Mempraktikkan berbagai 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:	Melakukan berbagai     variasi dan kombinasi     pola gerak dasar     lokomotor,     non-lokomotor, dan     manipulatif dalam     berbagai gerakan     kuda-kuda, pola     langkah, pukulan,	8 – 12 JP	
	<ol> <li>Pencak silat: kuda-kuda, pola langkah, pukulan, tendangan, tangkisan, elakan, dan hindaran dengan benar.</li> <li>Karate: kuda-kuda, pukulan, tendangan, tangkisan, kihon, kata, dan komite dengan benar.</li> <li>Taekwondo: kuda-kuda, pukulan, tendangan, dan tangkisan dengan benar.</li> </ol>	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.		

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, nonlokomotor, dan manipulatif dalam berbagai olahraga atletik diantaranya:  1) Jalan cepat: start, gerakan jalan cepat, dan memasuki garis finis dengan benar.  2) Lari sambung/estafet: start, gerakan lari sambung/estafet, dan memasuki garis finis dengan benar.	•	Melakukan berbagai variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dalam berbagai gerakan start, gerakan jalan cepat, dan memasuki garis finis jalan cepat. Melakukan berbagai variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dalam berbagai gerakan start, gerakan lari sambung/	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
	memegang cakram,

1.6 Mempraktikkan	Pada akhir fase ini peserta		Melakukan berbagai	8 – 12	
berbagai pola gerak	didik dapat menunjukkan	•	pola gerak dasar	JP	
dasar lokomotor, non-	kemampuan dalam		lokomotor,	91	
lokomotor, dan	mempraktikkan berbagai		non-lokomotor, dan		
manipulatif dalam	pola gerak dasar lokomotor,		manipulatif dalam		
berbagai olahraga	non-lokomotor, dan		ber-bagai olahraga		
tradisional anak	manipulatif dalam olahraga		tradisional anak		
Indonesia.	tradisional anak Indonesia		Indonesia diantaranya:		
	diantaranya: permainan		permainan lompat tali,		
	lompat tali, rangku alu atau		rangku alu atau tari		1
	tari tongkat, tarik tambang,		tongkat, tarik tambang,		1
	boi-boian, dan lain-lain		boi-boian, dan lain-lain.		
	dengan benar	•	Melakukan berbagai		1
			pola gerak dasar		1
			lokomotor,		
			non-lokomotor, dan		
			manipulatif dalam		
			berbagai olahraga		
			tradisional anak		
			Indonesia diantaranya:		
			permainan lompat tali,		
			1 1		
			rangku alu atau tari		
			tongkat, tarik tambang,		
			boi-boian, dan lain-lain		
			dalam bentuk		
		L	permainan sederhana.		

Sub Elemen Keterampilan Aktivitas Gerak Berirama

2. Mempraktikkan rangkai	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.	menunjukkan gerak dan ayunan dikembangkan kemampuan dalam lengan dan tangan, dalam dalam						

## Sub Elemen Keterampilan Aktivitas Senam

3. Mempraktikkan rangkaian tiga pola gerak dominan dengan konsisten, tepat, dan terkontrol dalam aktivitas senam.

berdiri dengan kepala berdiri dengan kepala (headstand), gerakan (headstand), gerakan guling lenting (neck berdiri dengan kepala kip), dan gerakan		Mempraktikkan rangkaian tiga pola gerak dominan dengan konsisten, tepat dan terkontrol dalam aktivitas senam.	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 (headstand), gerakan	•	guling lenting (neck	Profil Pelajar Pancasila yang dikembangkan dalam dalam Fase ini adalah dimensi Mandiri dan Gotong Royong.	4-8 JP	
--	--	---	--	---	----------------------	---	-----------	--

	guling lenting (neck kip), dan gerakan meroda (radschlag) dengan benar. Sub Elemen Keterampilan A	meroda ( <i>radschlag</i> ) aktivitas senam lantai.	abraga Air (Pilib		
Mempraktikkan gerak dasar     Mempraktikkan salah satu gaya renang dengan	satu gaya renang dalam dan akti Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan			6 – 9 JP	
koordinasi yang baik pada jarak tertentu dalam aktivitas pilihan permainan dan olahraga air.	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.	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.	dikembangkan dalam dalam Fase ini adalah dimensi Mandiri dan Gotong Royong.		

## **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. M	Iemahami 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 berfungi untuk menyempurnakan atau memperbaiki serta mengembangkan ilmu pengtahuan 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:	Mengidentifikasi     berbagai variasi dan     kombinasi pola gerak     dasar lokomotor,     non-lokomotor, dan     manipulatif dalam     berbagai gerakan     menendang/mengoper,	8 – 12 JP	
IIIVaSI.	<ol> <li>Permainan sepak bola:         menendang/mengoper,         menghentikan, dan         menggiring bola dengan         benar.</li> <li>Permainan bola tangan:         melempar/mengoper,         menangkap, dan         menggiring bola dengan         benar.</li> </ol>	menghentikan, dan menggiring bola permainan sepak bola.  • Menjelaskan berbagai variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan mani-pulatif dalam berbagai gerakan menendang/ mengoper, menghenti-kan, dan menggiring bola permainan sepak bola.		

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
mani-pulatif dalam
berbagai gerakan
melempar/ mengoper,
menangkap, dan
menggiring bola
permainan bola tangan.

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	Pada akhir fase ini peserta	Mengidentifiksi	8 – 12	
variasi dan kombinasi	didik dapat memahami	berbagai variasi dan	JP	
pola gerak dasar	berbagai variasi dan	kombinasi pola gerak		
lokomotor, non-	kombinasi pola gerak dasar	dasar lokomotor,		
lokomotor, dan	lokomotor, non- lokomotor,	non-lokomotor, dan		
manipulatif dalam	dan manipulatif dalam	manipulatif dalam		
berbagai permainan	berbagai permainan net	berbagai gerakan		
net.	diantaranya:	passing bawah, passing		
	1) Permainan bola voli:	atas, dan servis bawah		
	passing bawah, passing	permainan bola voli.		
	atas, dan servis bawah	Menjelaskan berbagai		
	dengan benar.	variasi dan kombinasi		
	2) Permainan bulu tangkis:	pola gerak dasar		
	memegang raket, posisi	lokomotor,		
	berdiri/stance, gerakan	non-lokomotor, dan		
	kaki/ <i>footwork</i> , servis	manipulatif dalam		
	panjang, servis pendek,	berbagai gerakan		
	pukulan <i>forehand</i> , dan	passing bawah, passing		
	pukulan <i>backhand</i>	atas, dan servis bawah		
	dengan benar.	permainan bola voli.		
	3) Permainan tenis meja:			
	memegang bet, posisi			
	berdiri/ <i>stance</i> , gerakan			
	kaki/ footwork, servis			
	forehand, servis			
	<i>backhand</i> , pukulan			
	forehand, pukulan dan			
	<i>backhand</i> dengan benar.			

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

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

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

1.2 Manualanii laa 1	D. 41-1-i C ii /	. M: 14:C1:	0 12
1.3 Memahami berbagai	Pada akhir fase ini peserta	Mengidentifikasi	8-12
variasi dan kombinasi	didik dapat memahami	berbagai variasi dan	JP
pola gerak dasar	berbagai variasi dan	kombinasi pola gerak	
lokomotor, non-	kombinasi pola gerak dasar	dasar lokomotor,	
lokomotor, dan	lokomotor, non- lokomotor,	non-lokomotor, dan	
manipulatif dalam	dan manipulatif dalam	manipulatif dalam	
berbagai permainan	berbagai permainan lapangan	berbagai gerakan	
lapangan.	diantaranya:	melempar/mengoper	
	1) Permainan kasti:	bola, menangkap,	
	melempar/mengoper	memukul bola, berlari	
	bola, menangkap,	ke tiang hinggap, dan	
	memukul bola, berlari ke	mematikan lawan	
	tiang hinggap, dan	permainan kasti.	
	mematikan lawan		
	dengan benar.	<ul> <li>Menjelaskan berbagai</li> </ul>	
	2) Permainan rounders:	variasi dan kombinasi	
	melempar/mengoper	pola gerak dasar	
	bola, menangkap,	lokomotor,	
	memukul bola, berlari ke	non-lokomotor, dan	
	tiang hinggap, dan	manipulatif dalam	
	mematikan lawan	berbagai gerakan	
	dengan benar.	melempar/mengoper	
	3) Permainan bola bakar:	bola, menangkap,	
	melempar/mengoper	memukul bola, berlari	
	bola, menangkap,	ke tiang hinggap, dan	
	, , ,	mematikan lawan	
	memukul bola, berlari ke	permainan kasti.	
	tiang hinggap, dan	permaman kasu.	
	mematikan lawan		
	dengan benar.		

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
ke tiang hinggap, dan memati-kan lawan permainan rounders.

<ul> <li>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.</li> <li>Menjelaskan cara</li> </ul>	
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.

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

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

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

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 finis
lari sambung/ estafet.

Mengidentifikasi
berbagai variasi dan
kombinasi pola gerak
dasar lokomotor,
non-lokomotor, dan
mani-pulatif dalam
berbagai gerakan
awalan/ ancang,
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/ ancang,
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/ ancang,
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.

a Manialaskan barbagai
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 ber-bagai olahraga tradisional anak Indonesia diantaranya: permainan lompat tali, rangku alu atau tari tongkat tarik tambang	8 – 12 JP	
· ·	0 1 0		*		
			,		
<u> </u>	<u> </u>		<u> </u>		
1					
	-		, i		
	<u> </u>		_		
	lain-lain dengan benar		tongkat, tarik tambang,		
			boi-boian, dan lain-lain.		
		•	Menjelaskan berbagai		
			pola gerak dasar		
			loko-motor,		
			non-lokomotor, dan manipulatif dalam		
			ber-bagai olahraga		
			tradisional anak		
			Indonesia diantaranya:		
			permainan lompat tali,		
			rangku alu atau tari		
			tongkat, tarik tambang,		
			boi-boian, dan lain-lain.		

Sub Elemen Pengangan pola gerak dasar lokomotor dan non-l	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.  getahuan Aktivitas Gerak Berirama  okomotor 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	<ul> <li>Mengidentifikasi rangkaian pola langkah dasar, gerak dan ayunan lengan dan tangan, pelurusan sendi, dan irama gerak aktivitas gerak berirama.</li> <li>Menjelaskan rangkaian pola langkah dasar, gerak dan ayunan lengan dan tangan, pelurusan sendi, dan</li> </ul>

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
	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 Sen	am		
3. Memahami rangkaian tiga p	ola gerak dominan dengan konsi	sten, tepat, dan terkontrol dala	am aktivitas senan	n.	
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 pinggul, pinggang	Profil Pelajar Pancasila yang dikembangkan dalam dalam Fase ini adalah dimensi Mandiri dan Gotong Royong.	4 – 8 JP	

Pada akhir fase ini peserta	dan lutut aktivitas
didik dapat memahami	senam lantai.
rangkaian berbagai gerak	
dominan senam lantai	Menjelaskan rangkaian
dengan menggunakan alat	gerak dominan senam
diantaranya: gerakan	lantai tanpa
berdiri dengan kepala	menggunakan alat
(headstand), gerakan	diantaranya:
berdiri dengan kepala	peregangan statis,
(headstand), gerakan	peregangan statis,
guling lenting (neck kip),	kelentukan
dan gerakan meroda	(fleksibilitas), otot
(radschlag) dengan benar.	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 (headstand),
gerakan berdiri dengan
kepala (headstand),
gerakan guling lenting
(neck kip), dan gerakan
meroda (radschlag)
aktivitas senam lantai.
Menjelaskan rangkaian
gerak dominan senam
lantai dengan
menggunakan alat
diantaranya: gerakan
berdiri dengan kepala
(headstand), gerakan

4.	Memahami gerak dasar satu	Sub Elemen Pengetahuan A gaya renang dalam dan aktivitas			an)	
	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	I PI	EMANFAATAN GERAK			

Pada akhir fase ini peserta didik menerapkan dan mempraktikkan prosedur pengukuran status kebugaran jasmani terkait kesehatan (*physical fittness 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 mempratikkan 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 push up, 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 (total <i>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 cidera 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	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	Mengenali kualitas dan	Menggambarkan pengaruh	Profil Pelajar	Tidak	Pengembangan
individu yang memiliki	minat diri serta tantangan	kualitas dirinya terhadap	Pancasila	diperlu-kan	karakter
pemahaman diri dan situasi	yang dihadapi.	pelaksanaan dan hasil	dicapai melalui	jam	merupa-kan unsur
yang dihadapi.		belajar dan umpan balik	internalisasi	pembelajaran	pokok dalam diri
		dari orang dewasa	elemen	khusus karena	manusia yang
	Mengembangkan refleksi	Mengidentifikasi	pengembangan	pengembangan	dengannya
	diri	faktor-faktor di dalam	karakter	karakter	membentuk
		maupun di luar diri sendiri	(tanggung	dilakukan	karakter psikologi
		dan bagaimana cara	jawab personal	melalui dan	seseorang dan
		meng-atasinya.	dan sosial)	selama proses	membuatnya
Menunjukkan perilaku sebagai	Regulasi emosi	Mengetahui adanya		pembelajaran	berperilaku sesuai
individu yang dapat meregulasi		pengaruh orang lain untuk		pada elemen	dengan dirinya dan
diri.		mengekspresikan emosi		keterampilan	nilai-nilai yang
		secara tepat dengan		dan	yang cocok dengan
		mempertimbangkan		pengetahu-an	dirinya dalam
		perasaan dan kebutuhan		gerak	kondisi yang
		orang lain disekitarnya.			berbeda-beda.

Penetapan tujuan dan	Memahami perbedaan		
rencana strategis	emosi dan dampaknya		l
pengembangan diri	terhadap proses belajar		l
	agar dapat menunjang		l
	aktivitas belajar dan		l
	interaksinya dengan		l
	orang lain.		
Menunjukkan inisiatif dan	Menilai faktor-faktor yang		I
bekerja secara mandiri	ada pada diri sendiri dalam		l
3	upaya mencapai tujuan		l
	belajar dan pengembangan		l
	dirinya dengan berbagai		l
	strategi untuk		
	mencapai-nya.		
Mengembangkan disiplin	Mengidentifikasi		
diri	faktor-faktor yang dapat		l
	mempengaruhi		
	kemampuan dalam		
	mengelola diri dalam		
	pelaksanaan aktivitas		
	belajar.		
Percaya diri, resilien, dan	Menyusun, menyesuaikan,		
adaptif	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.	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	Tidak diperlu-kan jam pembelajaran khusus karena pengembangan					
	Komunikasi untuk mencapai tujuan bersama	Memahami informasi yang disampaikan orang lain dan menyampaikannya informasi secara akurat untuk mencapai tujuan bersama.	karakter (tanggung jawab personal dan sosial)	karakter dilakukan melalui dan selama proses pembelajaran pada elemen					
	Saling ketergantungan positif	Menyadari bahwa setiap orang membutuhkan orang lain dalam memenuhi kebutuhannya dan perlunya saling membantu.		keterampilan dan pengetahu-an gerak.					
	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.	<ul> <li>Mengenali pentingnya aktivitas fisik pengembangan pola gerak dasar untuk menjaga kesehatan.</li> <li>Mengenali pentingnya aktivitas aktivitas gerak berirama untuk menjaga kesehatan.</li> <li>Mengenali pentingnya aktivitas senam untuk menjaga kesehatan.</li> <li>Mengenali pentingnya aktivitas air untuk menjaga kesehatan.</li> <li>Mengenali pentingnya aktivitas air untuk menjaga kesehatan.</li> </ul>	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 pelaksanakan 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	Memahami pentingnya	Memahami adanya unsur	Profil Pelajar	Tidak	
aktivitas jasmani untuk	aktivitas jasmani untuk	keriangan pada setiap	Pancasila	diper-lukan	
kesenangan dan tantangan	kesenangan dan tantangan	aktivitas fisik	dicapai melalui	iam	
		memahami adanya	internalisasi	pembelajaran	
		tantangan pada setiap	elemen	pennociajaran	

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

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

### Keterangan:

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