

## **ALUR TUJUAN PEMBELAJARAN (ATP)**

### **FASE D (KELAS VIII) SMP/MTs**

#### **MATA PELAJARAN : PJOK**

| <b>RASIONAL</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Rasional Alur Pembelajaran adalah rangkaian tujuan yang disusun secara logis menurut urutan pembelajaran sejak awal hingga akhir suatu fase. Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan dilaksanakan dengan menggunakan berbagai pendekatan, model, strategi, metode, gaya, dan teknik sesuai dengan karakteristik tugas gerak, peserta didik, dan lingkungan belajar. Semua itu diarahkan untuk meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan seluruh ranah (keterampilan, pengetahuan, dan sikap) setiap peserta didik dengan menekankan pada kualitas kebugaran jasmani dan pembendaharaan gerak. Alur Tujuan Pembelajaran disusun berdasarkan metode pengurutan dari konten paling mudah ke konten paling sulit. Penyusunan Alur Tujuan Pembelajaran dilakukan berdasarkan pengalaman peserta didik pada fase D. |
| <b>CAPAIAN PEMBELAJARAN</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| Pada akhir fase D, peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan keterampilan gerak spesifik sebagai hasil analisis pengetahuan yang benar, melakukan latihan aktivitas jasmani dan kebugaran untuk kesehatan sesuai dengan prinsip latihan, menunjukkan perilaku tanggung jawab personal dan sosial serta memonitornya secara mandiri, selain itu juga dapat mempertahankan nilai-nilai aktivitas jasmani.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <b>ELEMEN KETERAMPILAN GERAK</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan hasil analisis aktivitas jasmani dan olahraga, aktivitas senam, aktivitas gerak berirama, aktivitas permainan dan aktivitas olahraga air (kondisional).                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| <b>ELEMEN PENGETAHUAN GERAK</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| Pada akhir fase D peserta didik dapat menganalisis fakta, konsep, dan prosedur dalam melakukan berbagai keterampilan gerak spesifik berupa permainan dan olahraga, aktivitas senam, aktivitas gerak berirama, dan aktivitas permainan dan olahraga air (kondisional).                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <b>PENGEMBANGAN KARAKTER DAN INTERNALISASI NILAI-NILAI GERAK</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |

Pada akhir fase D peserta didik proaktif melakukan dan mengajak untuk memelihara dan memonitor peningkatan derajat kebugaran jasmani dan kemampuan aktivitas jasmani lainnya, serta menunjukkan keterampilan bekerja sama dengan merujuk peraturan dan pedoman untuk menyelesaikan perbedaan dan konflik antar individu. Peserta didik juga dapat mempertahankan adanya interaksi sosial yang baik dalam aktivitas jasmani.

| Alur Tujuan Pembelajaran                                                                                                                                                                                                                                              | Kata frasa Kunci/Topik konten dan Penjelasan Singkat                                                                                                                                                               | Profil Pelajar Pancasila                                                                                                                                                                                           | Prakiraan Jam | Glosarium                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>1. MEMPRAKTIKKAN VARIASI GERAK SPESIFIK DALAM BERBAGAI PERMAINAN INVASI</b>                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                    |               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| 1.1 Peserta didik mampu mempraktikkan aktivitas keterampilan variasi gerak spesifik dan fungsional permainan dan olahraga (mengoper, menangkap, menggiring, dan menembak bola permainan bola basket) sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki oleh peserta didik. | Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan gerak spesifik dan fungsional permainan dan olahraga (mengoper, menangkap, menggiring, dan menembak bola permainan bola basket). | Peserta didik mampu mempraktikkan dan menganalisis aktivitas keterampilan variasi gerak spesifik dan fungsional permainan dan olahraga (mengoper, menangkap, menggiring, dan menembak bola permainan bola basket). | 9 JP          | <p>Profil Pelajar Pancasila: Tujuan besar (atau bahkan misi) yang ingin diwujudkan melalui sistem pendidikan. Profil lulusan, dalam konteks ini adalah Profil Pelajar Pancasila, merupakan jawaban dari pertanyaan penting: “Karakter serta kemampuan esensial apa yang perlu dipelajari dan dikembangkan terus-menerus oleh setiap individu warga negara Indonesia, sejak pendidikan anak usia dini hingga mereka menamatkan sekolah menengah atas?”</p> <p>Keterampilan gerak:<br/>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</p> |
| 1.2 Peserta didik mampu menganalisis aktivitas keterampilan variasi gerak spesifik dan fungsional permainan dan olahraga (mengoper, menangkap, menggiring, dan menembak bola permainan bola basket) sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki oleh peserta didik.  |                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                    |               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| 1.3 Peserta didik mampu memahami dan memprediksi konsekuensi dari emosi dan pengekspresiannya dan menyusun langkah-langkah untuk mengelola emosinya dalam pelaksanaan belajar dan berinteraksi dengan orang lain                                                      |                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                    |               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| 1.4 Peserta didik mampu mengembangkan nilai-nilai gerak: nilai-nilai aktivitas                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                    |               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                      |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>jasmani untuk kesehatan, nilai-nilai aktivitas jasmani untuk kegembiraan dan tantangan, dan nilai-nilai aktivitas jasmani untuk ekspresi diri dan interaksi sosial</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                      |             | <p>dapat mencapai prestasi.</p> <p>Permainan Invasi/ Serangan (<i>Invasion Games</i>) adalah Permainan tim dimana skor diperoleh jika pemain secara beregu mampu memanipulasi bola atau proyektil sejenis untuk dimasukkan ke gawang lawan atau ke daerah tertentu lebih banyak dari lawan dan mampu mempertahankan daerah gawangnya atau lapangannya dari kemasukan oleh lawan.</p>                                                                                                                                                 |
| <p><b>2. MEMPRAKTIKKAN VARIASI GERAK SPESIFIK DALAM BERBAGAI PERMAINAN NET</b></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                      |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| <p>2.1 Peserta didik mampu mempraktikkan aktivitas keterampilan variasi gerak spesifik dan fungsional permainan dan olahraga (<i>passing</i> dan servis permainan bola voli) sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki oleh peserta didik.</p> <p>2.2 Peserta didik mampu menganalisis aktivitas keterampilan variasi gerak spesifik dan fungsional permainan dan olahraga (<i>passing</i> dan servis permainan bola voli) sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki oleh peserta didik.</p> <p>2.3 Peserta didik mampu memahami dan memprediksi konsekuensi dari emosi dan pengekspresiannya dan menyusun langkah-langkah untuk mengelola emosinya dalam pelaksanaan belajar dan berinteraksi dengan orang lain.</p> | <p>Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan gerak spesifik <i>passing bawah, passing atas, servis bawah, servis atas, spike dan bendungan di dalam</i> permainan bola voli dengan benar.</p> | <p>Profil Pelajar Pancasila yang dikembangkan adalah mandiri dan gotong royong yang ditunjukkan melalui proses pembelajaran variasi gerak spesifik permainan invasi melalui permainan bola voli.</p> | <p>9 JP</p> | <p>Permainan Net (<i>Net/ Wall Games</i>): Permainan tim atau individu dimana skor didapat apabila mampu memberikan bola atau proyektil sejenis jatuh pada lapangan lawan agar tidak bisa dikembalikan dengan jalan melewatkan bola melalui net dengan tinggi tertentu. Permainan ini mensyaratkan untuk memanipulasi bola atau proyektil sejenis untuk ditempatkan pada lapangan kosong lawan yang menggunakan kekuatan dan akurasi yang baik disamping harus mampu menjaga lapangannya sendiri dari datangnya bola dari lawan.</p> |

|                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                |      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2.4                                                                              | Peserta didik mampu mengembangkan nilai-nilai gerak: nilai-nilai aktivitas jasmani untuk kesehatan, nilai-nilai aktivitas jasmani untuk kegembiraan dan tantangan, dan nilai-nilai aktivitas jasmani untuk ekspresi diri dan interaksi sosial. |                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                |      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <b>3. MEMPRAKTIKKAN VARIASI GERAK SPESIFIK DALAM BERBAGAI PERMAINAN LAPANGAN</b> |                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                |      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| 3.1                                                                              | Peserta didik mampu mempraktikkan aktivitas keterampilan variasi gerak spesifik dan fungsional permainan dan olahraga (lompat jauh) sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki oleh peserta didik.                                           | Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan gerak spesifik melempar, menangkap, memukul bola, berlari ke tiang hinggap, dan mematikan lawan permainan kasti dengan benar. | Peserta didik mampu mempraktikkan dan menganalisis aktivitas keterampilan variasi gerak spesifik dan fungsional permainan dan olahraga (awalan, tolakan, sikap badan di udara, dan sikap mendarat lompat jauh) | 6 JP | Permainan Lapangan ( <i>Striking/Fielding Games</i> ): Permainan tim yang cara mendapatkan skornya dengan cara memukul sebuah bola atau proyektil sejenis untuk ditempatkan pada tempat tertentu atau agar tidak tertangkap oleh pemain jaga, sehingga si pemukul dapat berlari menuju pada daerah aman atau bahkan mampu melewati keliling ke beberapa daerah aman dan kembali ke tempat semula. Permainan ini mensyaratkan kemampuan kecepatan reaksi memukul bola yang bergerak dari pelempar untuk dipukul dalam. |
| 3.2                                                                              | Peserta didik mampu menganalisis aktivitas keterampilan variasi gerak spesifik dan fungsional permainan dan olahraga (lompat jauh) sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki oleh peserta didik.                                            |                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                |      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| 3.3                                                                              | Peserta didik mampu memahami dan memprediksi konsekuensi dari emosi dan pengekspresiannya dan menyusun langkah-langkah untuk mengelola emosinya dalam pelaksanaan belajar dan berinteraksi dengan orang lain.                                  |                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                |      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| 3.4                                                                              | Peserta didik mampu mengembangkan nilai-nilai gerak: nilai-nilai aktivitas jasmani untuk kesehatan, nilai-nilai aktivitas jasmani untuk kegembiraan dan tantangan, serta nilai-nilai aktivitas jasmani untuk ekspresi diri dan interaksi       |                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                |      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                           |                                   |      |                                                                                                     |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| sosial                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                           |                                   |      |                                                                                                     |
| <b>4. MEMPRAKTIKKAN VARIASI GERAK OLAHRAGA BELADIRI</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                           |                                   |      |                                                                                                     |
| <p>4.1 Peserta didik mampu mempraktikkan aktivitas keterampilan variasi gerak spesifik dan fungsional permainan dan olahraga beladiri pencak silat sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki oleh peserta didik.</p> <p>4.2 Peserta didik mampu menganalisis aktivitas keterampilan variasi gerak spesifik dan fungsional permainan dan olahraga beladiri pencak silat sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki oleh peserta didik.</p> <p>4.3 Peserta didik mampu memahami dan memprediksi konsekuensi dari emosi dan pengekspresiannya dan menyusun langkah-langkah untuk mengelola emosinya dalam pelaksanaan belajar dan berinteraksi dengan orang lain.</p> <p>4.4 Peserta didik mampu mengembangkan nilai-nilai gerak: nilai-nilai aktivitas jasmani untuk kesehatan, nilai-nilai aktivitas jasmani untuk kegembiraan dan tantangan, dan nilai-nilai aktivitas jasmani untuk ekspresi diri dan interaksi sosial.</p> | <p>Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan gerak spesifik kuda-kuda, pola langkah, pukulan, tendangan, tangkisan, elakan, dan hindaran bela diri pencak silat dengan benar.</p> |                                   | 9 JP |                                                                                                     |
| <b>5. AKTIVITAS GERAK BERIRAMA</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                           |                                   |      |                                                                                                     |
| 5.1. Peserta didik mampu mempraktikkan aktivitas keterampilan gerak spesifik dasar-dasar pola langkah yang mengarah                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam                                                                                                                                                       | Peserta didik mampu mempraktikkan | 6 JP | <b>aktivitas gerak berirama</b> bentuk gerakan senam yang menekankan pada mat dan irama, kelentukan |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                  |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>pada tarian daerah dan lompat tali aktivitas gerak berirama, sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki oleh peserta didik.</p> <p>5.2. Peserta didik mampu menganalisis aktivitas keterampilan gerak spesifik dasar-dasar pola langkah yang mengarah pada tarian daerah dan lompat tali aktivitas gerak berirama, sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki oleh peserta didik.</p> <p>5.3. Peserta didik mampu memahami dan memprediksi konsekuensi dari emosi dan pengekspresiannya dan menyusun langkah-langkah untuk mengelola emosinya dalam pelaksanaan belajar dan berinteraksi dengan orang lain.</p> <p>5.4. Peserta didik mampu mengembangkan nilai-nilai gerak: nilai-nilai aktivitas jasmani untuk kesehatan, nilai-nilai aktivitas jasmani untuk kegembiraan dan tantangan, dan nilai-nilai aktivitas jasmani untuk ekspresi diri dan interaksi sosial</p> | <p>mempraktikkan gerak spesifik dasar-dasar pola langkah yang mengarah pada tarian daerah dan lompat tali aktivitas gerak berirama dengan benar.</p>             | <p>dan menganalisis aktivitas keterampilan gerak spesifik dasar-dasar pola langkah yang mengarah pada tarian daerah dan lompat tali aktivitas gerak berirama</p> |             | <p>tubuh dalam gerakan dan kontinuitas gerakan.</p> <p><b>gerak dasar</b> suatu pola gerakan yang mendasari suatu gerakan mulai dari kemampuan gerak yang sederhana hingga kemampuan gerak yang kompleks, seperti: gerak dasar manusia (berjalan, berlari, melompat, dan melempar).</p> <p><b>Luwes</b> ..... Pada materi senam irama</p> <p><b>tambura</b> ..... Pada materi senam irama</p> <p><b>kelenturan</b> kemampuan untuk menggerakkan otot beserta persendian pada seluruh daerah pergerakan.</p> |
| <b>6. AKTIVITAS SENAM</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                  |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <p>6.1. Peserta didik mampu mempraktikkan aktivitas keterampilan gerak spesifik dan fungsional permainan dan olahraga senam lantai sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki oleh peserta didik.</p> <p>6.2. Peserta didik mampu memahami dan</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <p>Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan gerak spesifik keseimbangan menggunakan kaki, lengan, kepala, guling ke</p> | <p>Peserta didik mampu mempraktikkan dan menganalisis aktivitas keterampilan gerak spesifik dan</p>                                                              | <p>6 JP</p> | <p><b>guling ke depan</b> berguling ke depan atas bagian belakang badan (tengkuk, punggung, pinggang dan panggul bagian belakang).</p> <p><b>guling belakang</b> menggulingkan badan ke belakang, dimana posisi badan tetap harus membulat, yaitu</p>                                                                                                                                                                                                                                                       |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                               |             |                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>memprediksi konsekuensi dari emosi dan pengekspresiannya dan menyusun langkah-langkah untuk mengelola emosinya dalam pelaksanaan belajar dan berinteraksi dengan orang lain.</p> <p>6.3. Peserta didik mampu mengembangkan nilai-nilai karakter: tanggung jawab personal (jujur, disiplin, patuh dan taat pada aturan, menghormati diri sendiri, dan lain- lain) dan pengembangan tanggung jawab sosial (kerja sama, toleran, peduli, empati, menghormati orang lain, gotong-royong, dan lain-lain).</p> <p>6.4. Peserta didik mampu mengembangkan nilai-nilai gerak: nilai-nilai aktivitas jasmani untuk kesehatan, nilai-nilai aktivitas jasmani untuk kegembiraan dan tantangan, dan nilai-nilai aktivitas jasmani untuk ekspresi diri dan interaksi sosial.</p> | <p>depan, dan guling ke belakang senam lantai dengan benar.</p>                                                                                                                                                                        | <p>fungsional permainan dan olahraga (keseimbangan, guling ke depan, guling ke belakang, dan guling lenting senam lantai).</p>                                |             | <p>kaki dilipat, lutut tetap melekat di dada, kepala ditundukkan sampai dagu melekat di dada.</p> <p><b>senam</b> gerak badan dengan gerakan tertentu, seperti menggeliat, menggerakkan, dan meregangkan anggota badan.</p>                                       |
| <p><b>7. AKTIVITAS JASMANI DAN AKTIVITAS KEBUGARAN UNTUK PEMELIHARAAN DAN PENINGKATAN KESEHATAN</b></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                               |             |                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <p>7.1. Peserta didik mampu mempraktikkan aktivitas latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan serta pengukuran hasilnya, sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki oleh peserta didik.</p> <p>7.2. Peserta didik mampu menganalisis aktivitas latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan serta pengukuran hasilnya,</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | <p>Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan berbagai bentuk latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan dan pengukuran hasilnya sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki.</p> | <p>Profil Pelajar Pancasila yang dikembangkan adalah mandiri dan gotong royong yang ditunjukkan melalui proses pembelajaran aktivitas latihan peningkatan</p> | <p>6 JP</p> | <p>Hasil yang diperoleh dari aktivitas fisik dan aktivitas kebugaran secara menyeluruh (<i>total fitness</i>) yang memungkinkan seseorang mampu untuk menjalankan kehidupan yang produktif dan dapat menyesuaikan diri pada tiap pembebanan fisik yang wajar.</p> |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                 |      |  |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|--|
| <p>sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki oleh peserta didik.</p> <p>7.3. Peserta didik mampu memahami dan memprediksi konsekuensi dari emosi dan pengekspresiannya dan menyusun langkah-langkah untuk mengelola emosinya dalam pelaksanaan belajar dan berinteraksi dengan orang lain.</p> <p>7.4. Peserta didik mampu mengembangkan nilai-nilai gerak: nilai-nilai aktivitas jasmani untuk kesehatan, nilai-nilai aktivitas jasmani untuk kegembiraan dan tantangan, dan nilai-nilai aktivitas jasmani untuk ekspresi diri dan interaksi sosial</p>             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <p>derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan dan pengukuran hasilnya.</p>                                                                                      |      |  |
| <b>8. POLA PERILAKU HIDUP SEHAT</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                 |      |  |
| <p>8.1. Peserta didik mampu menganalisis hakikat bahaya pergaulan bebas, dampak bahaya pergaulan bebas bagi diri sendiri, dampak bahaya pergaulan bebas bagi lingkungan, dan langkah-langkah pencegahan terhadap bahaya pergaulan bebas, sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki oleh peserta didik.</p> <p>8.2. Peserta didik mampu menerapkan hakikat bahaya pergaulan bebas, dampak bahaya pergaulan bebas bagi diri sendiri, dampak bahaya pergaulan bebas bagi lingkungan, dan langkah-langkah pencegahan terhadap bahaya pergaulan bebas, sesuai potensi</p> | <p>Pada akhir fase ini Peserta didik telah dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan berbagai aktivitas jasmani dan olahraga sebagai hasil analisis pengetahuan yang benar, melakukan latihan aktivitas jasmani dan kebugaran untuk kesehatan sesuai dengan prinsip latihan, menunjukkan perilaku tanggung jawab personal dan sosial serta memonitornya secara mandiri, selain itu juga dapat menganalisis nilai-nilai</p> | <p>Profil Pelajar Pancasila yang dikembangkan adalah mandiri dan gotong royong yang ditunjukkan melalui proses pembelajaran memahami dan mampu menghindari pergaulan bebas.</p> | 6 JP |  |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                           |  |  |  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|--|--|--|
| <p>dan kreativitas yang dimiliki oleh peserta didik.</p> <p>8.3. Peserta didik mampu memahami dan memprediksi konsekuensi dari emosi dan pengekspresiannya dan menyusun langkah-langkah untuk mengelola emosinya dalam pelaksanaan belajar dan berinteraksi dengan orang lain.</p> <p>8.4. Peserta didik mampu mengembangkan nilai-nilai gerak: nilai-nilai aktivitas jasmani untuk kesehatan, nilai-nilai aktivitas jasmani untuk kegembiraan dan tantangan, dan nilai-nilai aktivitas jasmani untuk ekspresi diri dan interaksi sosial.</p> | <p>aktivitas jasmani.</p> |  |  |  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|--|--|--|