

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

RASIONAL

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

CAPAIAN PEMBELAJARAN

Pada akhir fase C, 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 aktivitas untuk pengembangan kebugaran jasmani, serta pola perilaku hidup sehat, menunjukkan perilaku tanggung jawab personal dan sosial dalam jangka waktu yang lebih lama secara konsisten, serta meyakini nilai-nilai aktivitas jasmani.

ELEMEN KETERAMPILAN GERAK

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

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	Glosarium
1. Mempraktikkan Variasi dan Kombinasi Aktivitas Pengembangan Pola Gerak Dasar			Profil Pelajar Pancasila yang dikembangkan dalam dalam Fase ini adalah dimensi Mandiri dan Gotong Royong.	<ul style="list-style-type: none"> Profil Pelajar Pancasila adalah tujuan besar (atau bahkan misi) yang ingin diwujudkan melalui sistem pendidikan. Profil lulusan, dalam konteks ini adalah Profil Pelajar Pancasila, merupakan jawaban dari pertanyaan penting: "Karakter serta kemampuan esensial apa yang perlu dipelajari dan dikembangkan terus-menerus oleh setiap individu warga negara Indonesia, sejak pendidikan anak usia dini hingga mereka menamatkan sekolah menengah atas?" Keterampilan gerak adalah
1.1 Mempraktikkan berbagai variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dalam berbagai permainan invasi.	<p>Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan berbagai variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dalam berbagai permainan invasi diantaranya:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Permainan sepak bola: menendang/mengoper, menghentikan, dan menggiring bola dengan benar. 2) Permainan bola tangan: melempar/mengoper, menangkap, dan menggiring bola dengan benar. 	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dalam berbagai gerakan menendang/mengoper, menghentikan, dan menggiring bola permainan sepak bola. Melakukan variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dalam berbagai gerakan melempar/mengoper, menangkap, dan menggiring bola permainan bola tangan. 		
1.2 Mempraktikkan berbagai variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dalam berbagai permainan net.	Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan berbagai variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dalam berbagai gerakan <i>passing</i> bawah, <i>passing</i> atas, dan 		

	<p>dalam berbagai permainan net diantaranya:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Permainan bola voli: <i>passing</i> bawah, <i>passing</i> atas, dan servis bawah dengan benar. 2) Permainan bulu tangkis: memegang raket, posisi berdiri/ <i>stance</i>, gerakan kaki/<i>footwork</i>, servis panjang, servis pendek, pukulan <i>forehand</i>, dan pukulan <i>backhand</i> dengan benar. 3) Permainan tenis meja: memegang bet, posisi berdiri/ <i>stance</i>, gerakan kaki/ <i>footwork</i>, servis <i>forehand</i>, servis <i>backhand</i>, pukulan <i>forehand</i>, pukulan dan <i>backhand</i> dengan benar. 	<p>servis bawah permainan bola voli.</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Melakukan variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dalam berbagai gerakan memegang raket, posisi berdiri/<i>stance</i>, gerakan kaki/<i>footwork</i>, servis panjang, servis pendek, pukulan <i>forehand</i>, dan pukulan <i>backhand</i> permainan bulu tangkis. ● Melakukan variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dalam berbagai gerakan memegang bet, posisi berdiri/<i>stance</i>, gerakan kaki/<i>footwork</i>, servis <i>forehand</i>, servis <i>backhand</i>, pukulan <i>forehand</i>, pukulan dan <i>backhand</i> permainan tenis meja. 		<p>gerakan-gerakan dasar dalam olahraga yang dilakukan dengan satu teknik, kemudian gerakan yang dilakukan secara efektif dan efisien untuk dapat menghasilkan hasil yang maksimal. Untuk menjadi seorang olahragawan diperlukan keterampilan gerak yang baik agar dapat mencapai prestasi.</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Gerak dasar: Suatu pola gerakan yang mendasari suatu gerakan mulai dari kemampuan gerak yang sederhana hingga kemampuan gerak yang kompleks, seperti: gerak dasar manusia (berjalan, berlari, melompat, dan melempar). ● Gerak lokomotor:
<p>1.3 Mempraktikkan berbagai variasi dan kombinasi pola gerak dasar</p>	<p>Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Melakukan variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor, 		

<p>lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dalam berbagai permainan lapangan.</p>	<p>mempraktikkan berbagai variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dalam berbagai permainan lapangan diantaranya:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Permainan kasti: melempar/mengoper bola, menangkap, memukul bola, berlari ke tiang hinggap, dan mematikan lawan dengan benar. 2) Permainan rounders: melempar/mengoper bola, menangkap, memukul bola, berlari ke tiang hinggap, dan mematikan lawan dengan benar. 3) Permainan bola bakar: melempar/mengoper bola, menangkap, memukul bola, berlari ke tiang hinggap, dan mematikan lawan dengan benar. 	<p>non-lokomotor, dan manipulatif dalam berbagai gerakan melempar/mengoper bola, menangkap, memukul bola, berlari ke tiang hinggap, dan mematikan lawan permainan kasti.</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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. • 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 		<p>Gerakan berpindah tempat dimana bagian tubuh tertentu saja yang digerakkan, seperti: berjalan, berlari, dan meloncat.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gerak non lokomotor: Gerakan yang tidak berpindah tempat, dimana bagian tubuh tertentu saja yang digerakkan, seperti: mendorong, menarik, menekuk, dan memutar. • Gerak manipulatif: Gerakan dimana ada sesuatu yang digerakkan, seperti: melempar, menangkap, menyepak, dan lain sebagainya.
---	--	---	--	---

		mematikan lawan permainan bola bakar.		
1.4 Mempraktikkan berbagai variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dalam berbagai beladiri.	<p>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:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Pencak silat: kuda-kuda, pola langkah, pukulan, tendangan, tangkisan, elakan, dan hindaran dengan benar. 2) Karate: kuda-kuda, pukulan, tendangan, tangkisan, kihon, kata, dan komite dengan benar. 	<ul style="list-style-type: none"> ● Melakukan variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dalam berbagai gerakan kuda-kuda, pola langkah, pukulan, tendangan, tangkisan, elakan, dan hindaran beladiri pencak silat. ● Melakukan variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dalam berbagai gerakan kuda-kuda, pukulan, tendangan, tangkisan, kihon, kata, dan komite beladiri karate. 		
1.5 Mempraktikkan berbagai variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dalam berbagai olahraga atletik.	<p>Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan berbagai variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dalam berbagai olahraga atletik diantaranya:</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Melakukan variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dalam berbagai gerakan <i>start</i>, gerakan jalan cepat, dan memasuki garis <i>finis</i> jalan cepat. 		

	<ol style="list-style-type: none"> 1) Jalan cepat: <i>start</i>, gerakan jalan cepat, dan memasuki garis <i>finis</i> dengan benar. 2) Lari sambung/estafet: <i>start</i>, gerakan lari sambung/estafet, dan memasuki garis <i>finis</i> dengan benar. 3) Lompat tinggi: awalan/ancang, tumpuan/ tolakan, saat melayang di udara, dan mendarat dengan benar. 4) Lempar lembing: memegang lembing, awalan melempar lembing, melempar lembing, melepaskan lembing, dan menjaga keseimbangan dengan benar. 	<ul style="list-style-type: none"> • 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. • Melakukan variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dalam berbagai gerakan awalan/ anchang, tumpuan/ tolakan, saat melayang di udara, dan mendarat lompat tinggi. • Melakukan variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dalam berbagai gerakan memegang lembing, awalan melempar lembing, melempar lembing, melepaskan lembing, dan menjaga 		
--	---	--	--	--

		keseimbangan lempar lembing.		
1.6 Mempraktikkan berbagai pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dalam berbagai olahraga tradisional anak Indonesia.	Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan berbagai pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dalam berbagai olahraga tradisional anak Indonesia diantaranya: permainan gobak sodor atau galah asin, engklek, lari tempurung, lenggang rotan/hulahop dan lain-lain dengan benar	<ul style="list-style-type: none"> ● Melakukan berbagai pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dalam berbagai olahraga tradisional anak Indonesia diantaranya: permainan gobak sodor atau galah asin, engklek, lari tempurung, lenggang rotan/hulahop dan lain-lain. ● Melakukan berbagai pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dalam berbagai olahraga tradisional anak Indonesia diantaranya: permainan gobak sodor atau galah asin, engklek, lari tempurung, lenggang rotan/hulahop dan lain-lain dalam bentuk permainan sederhana. 		
Mempraktikkan kombinasi pola gerak dasar langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) tanpa/ dengan musik dalam	<ul style="list-style-type: none"> ● Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan kombinasi langkah dasar, gerak dan 	<ul style="list-style-type: none"> ● Melakukan kombinasi pola langkah dasar, gerak dan ayunan lengan dan tangan, pelurusan sendi, 	Profil Pelajar Pancasila yang dikembangkan dalam dalam	

<p>aktivitas gerak berirama.</p>	<p>ayunan lengan dan tangan, pelurusan sendi, dan irama gerak dengan benar.</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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. 	<p>dan irama gerak aktivitas gerak berirama.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Melakukan kombinasi pola langkah dasar, gerak dan ayunan lengan dan tangan, pelurusan sendi, dan irama gerak mengarah pada tarian daerah aktivitas gerak berirama. 	<p>Fase ini adalah dimensi Mandiri dan Gotong Royong.</p>	
<p>Mempraktikkan kombinasi pola gerak dominan (bertumpu, bergantung, keseimbangan, berpindah/lokomotor, tolakan, putaran, ayunan, melayang, dan mendarat) untuk membentuk keterampilan dasar senam menggunakan alat.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan berbagai kombinasi berbagai gerak dominan senam lantai tanpa menggunakan alat diantaranya: peregangan statis, peregangan statis, kelentukan (fleksibilitas), otot leher, sendi bahu, kelentukan otot pinggang, sendi pinggul, sendi lutut, kombinasi gerakan sendi pingul, pinggang dan lutut dengan benar. • Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam 	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan berbagai kombinasi berbagai gerak dominan senam lantai tanpa menggunakan alat diantaranya: peregangan statis, peregangan statis, kelentukan (fleksibilitas), otot leher, sendi bahu, kelentukan otot pinggang, sendi pinggul, sendi lutut, kombinasi gerakan sendi pingul, pinggang dan lutut aktivitas senam lantai. • Melakukan berbagai rangkaian berbagai gerak dominan senam lantai dengan menggunakan alat diantaranya: gerakan berdiri dengan kepala 	<p>Profil Pelajar Pancasila yang dikembangkan dalam dalam Fase ini adalah dimensi Mandiri dan Gotong Royong.</p>	

	<p>mempraktikkan rangkaian berbagai gerak dominan senam lantai dengan menggunakan alat diantaranya: gerakan berdiri dengan kepala (<i>headstand</i>), gerakan berdiri dengan kepala (<i>headstand</i>), gerakan guling lenting (<i>neck kip</i>), dan gerakan meroda (<i>radschlag</i>) dengan benar.</p>	<p>(<i>headstand</i>), gerakan berdiri dengan kepala (<i>headstand</i>), gerakan guling lenting (<i>neck kip</i>), dan gerakan meroda (<i>radschlag</i>) aktivitas senam lantai.</p>		
<p>Mempraktikkan salah satu gaya renang dengan koordinasi yang baik pada jarak tertentu dalam aktivitas pilihan permainan dan olahraga air.</p>	<p>Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan gerak dasar pengenalan air, gerakan meluncur, gerakan kaki, gerakan lengan, gerakan mengambil napas, dan koordinasi gerakan renang gaya bebas menempuh jarak 15 m dan 25m dengan benar.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 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 secara 	<p>Profil Pelajar Pancasila yang dikembangkan dalam dalam Fase ini adalah dimensi Mandiri dan Gotong Royong.</p>	

		berpasangan dan berkelompok.		
--	--	------------------------------	--	--

ELEMEN PENGETAHUAN GERAK

Pada akhir fase C peserta didik dapat menerapkan konsep dan prinsip modifikasi berbagai aktivitas pola gerak dasar dan keterampilan gerak berupa permainan dan olahraga, aktivitas senam, aktivitas gerak berirama, dan aktivitas permainan dan olahraga air (kondisional).

Sub Elemen Pengetahuan Pengembangan Pola Gerak Dasar

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

Alur Tujuan Pembelajaran	Kata frasa Kunci/Topik konten dan Penjelasan Singkat	Indikator Penilaian	Profil Pelajar Pancasila	Glosarium
1. Memahami Variasi dan Kombinasi Aktivitas Pengembangan Pola Gerak Dasar				
1.1 Memahami berbagai variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dalam berbagai permainan invasi.	Pada akhir fase ini peserta didik dapat memahami berbagai variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dalam berbagai permainan invasi diantaranya: 1) Permainan sepak bola: menendang/mengoper, menghentikan, dan menggiring bola dengan benar.	<ul style="list-style-type: none"> • Mengidentifikasi variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dalam berbagai gerakan menendang/mengoper, menghentikan, dan menggiring bola permainan sepak bola. • Menjelaskan variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor, 	Profil Pelajar Pancasila yang dikembangkan dalam dalam Fase ini adalah dimensi Mandiri dan Gotong Royong.	Pengetahuan gerak adalah cara untuk mengembangkan ilmu pengetahuan agar bermanfaat bagi semua makhluk hidup. Selain itu keterampilan ilmu pengetahuan tersebut berfungsi untuk menyempurnakan atau memperbaiki serta mengembangkan ilmu pengetahuan yang sudah diteliti maupun ditemukan sebelumnya.

	<p>2) Permainan bola tangan: melempar/mengoper, menangkap, dan menggiring bola dengan benar.</p>	<p>non-lokomotor, dan manipulatif dalam berbagai gerakan menendang/mengoper, menghentikan, dan menggiring bola permainan sepak bola.</p> <ul style="list-style-type: none">• Menjelaskan cara melakukan variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dalam berbagai gerakan menendang/mengoper, menghentikan, dan menggiring bola permainan sepak bola.• Mengidentifikasi variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dalam berbagai gerakan melempar/mengoper, menangkap, dan menggiring bola permainan bola tangan.• Menjelaskan variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan		
--	--	--	--	--

		<p>manipulatif dalam berbagai gerakan melempar/mengoper, menangkap, dan menggiring bola permainan bola tangan.</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 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 		
<p>1.2 Memahami berbagai variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dalam berbagai permainan net.</p>	<p>Pada akhir fase ini peserta didik dapat memahami berbagai variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dalam berbagai permainan net diantaranya:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Permainan bola voli: <i>passing</i> bawah, <i>passing</i> atas, dan servis bawah dengan benar. 2) Permainan bulu tangkis: memegang raket, posisi berdiri/ <i>stance</i>, gerakan kaki/<i>footwork</i>, servis 	<ul style="list-style-type: none"> ● Mengidentifikasi variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dalam berbagai gerakan <i>passing</i> bawah, <i>passing</i> atas, dan servis bawah permainan bola voli. ● Menjelaskan variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dalam 		

	<p>panjang, servis pendek, pukulan <i>forehand</i>, dan pukulan <i>backhand</i> dengan benar.</p> <p>3) Permainan tenis meja: memegang bet, posisi berdiri/<i>stance</i>, gerakan kaki/<i>footwork</i>, servis <i>forehand</i>, servis <i>backhand</i>, pukulan <i>forehand</i>, pukulan dan <i>backhand</i> dengan benar.</p>	<p>berbagai gerakan <i>passing</i> bawah, <i>passing</i> atas, dan servis bawah permainan bola voli.</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Menjelaskan cara melakukan variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dalam berbagai gerakan <i>passing</i> bawah, <i>passing</i> atas, dan servis bawah permainan bola voli. ● Mengidentifikasi variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dalam berbagai gerakan memegang raket, posisi berdiri/<i>stance</i>, gerakan kaki/<i>footwork</i>, servis panjang, servis pendek, pukulan <i>forehand</i>, dan pukulan <i>backhand</i> permainan bulu tangkis. ● Menjelaskan variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan 		
--	--	--	--	--

		<p>manipulatif dalam berbagai gerakan memegang raket, posisi berdiri/<i>stance</i>, gerakan kaki/<i>footwork</i>, servis panjang, servis pendek, pukulan <i>forehand</i>, dan pukulan <i>backhand</i> permainan bulu tangkis.</p> <ul style="list-style-type: none">• Menjelaskan cara melakukan variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan mani-pulatif dalam berbagai gerakan memegang raket, posisi berdiri/ <i>stance</i>, gerakan kaki/ <i>footwork</i>, servis panjang, servis pendek, pukulan <i>forehand</i>, dan pukulan <i>backhand</i> permainan bulu tangkis.• Mengidentifikasi variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dalam berbagai gerakan memegang bet, posisi berdiri/<i>stance</i>, gerakan kaki/<i>footwork</i>, servis		
--	--	---	--	--

		<p><i>forehand</i>, servis <i>backhand</i>, pukulan <i>forehand</i>, pukulan dan <i>backhand</i> permainan tenis meja.</p> <ul style="list-style-type: none">● Menjelaskan variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dalam berbagai gerakan memegang bet, posisi berdiri/<i>stance</i>, gerakan kaki/<i>footwork</i>, servis <i>forehand</i>, servis <i>backhand</i>, pukulan <i>forehand</i>, pukulan dan <i>backhand</i> permainan tenis meja.● Menjelaskan cara melakukan variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dalam berbagai gerakan memegang bet, posisi berdiri/<i>stance</i>, gerakan kaki/<i>footwork</i>, servis <i>forehand</i>, servis <i>backhand</i>, pukulan <i>forehand</i>, pukulan dan		
--	--	---	--	--

		<i>backhand</i> permainan tenis meja.		
<p>1.3 Memahami berbagai variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dalam berbagai permainan lapangan.</p>	<p>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:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Permainan kasti: melempar/mengoper bola, menangkap, memukul bola, berlari ke tiang hinggap, dan mematikan lawan dengan benar. 2) Permainan rounders: melempar/mengoper bola, menangkap, memukul bola, berlari ke tiang hinggap, dan mematikan lawan dengan benar. 3) Permainan bola bakar: melempar/mengoper bola, menangkap, memukul bola, berlari ke tiang hinggap, dan mematikan lawan dengan benar. 	<ul style="list-style-type: none"> ● Mengidentifikasi variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dalam berbagai gerakan melempar/mengoper bola, menangkap, memukul bola, berlari ke tiang hinggap, dan mematikan lawan permainan kasti. ● Menjelaskan variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dalam berbagai gerakan melempar/mengoper bola, menangkap, memukul bola, berlari ke tiang hinggap, dan mematikan lawan permainan kasti. ● Menjelaskan cara melakukan variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dalam 		

		<p>berbagai gerakan melempar/mengoper bola, menangkap, memukul bola, berlari ke tiang hinggap, dan mematikan lawan permainan kasti.</p> <ul style="list-style-type: none">● Mengidentifikasi variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dalam berbagai gerakan melempar/mengoper bola, menangkap, memukul bola, berlari ke tiang hinggap, dan mematikan lawan permainan rounders.● Menjelaskan variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dalam berbagai gerakan melempar/mengoper bola, menangkap, memukul bola, berlari ke tiang hinggap, dan mematikan lawan permainan rounders.		
--	--	--	--	--

		<ul style="list-style-type: none">• Menjelaskan cara melakukan variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dalam berbagai gerakan melempar/mengoper bola, menangkap, memukul bola, berlari ke tiang hinggap, dan mematikan lawan permainan rounders.• Mengidentifikasi variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dalam berbagai gerakan melempar/mengoper bola, menangkap, memukul bola, berlari ke tiang hinggap, dan mematikan lawan permainan bola bakar.• Menjelaskan variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dalam berbagai gerakan melempar/mengoper		
--	--	---	--	--

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

	tangkisan, kihon, kata, dan komite dengan benar.	non-lokomotor, dan manipulatif dalam berbagai gerakan kuda-kuda, pola langkah, pukulan, tendangan, tangkisan, elakan, dan hindaran beladiri pencak silat. <ul style="list-style-type: none">• Menjelaskan cara melakukan variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dalam berbagai gerakan kuda-kuda, pola langkah, pukulan, tendangan, tangkisan, elakan, dan hindaran beladiri pencak silat.• Mengidentifikasi variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dalam berbagai gerakan kuda-kuda, pukulan, tendangan, tangkisan, kihon, kata, dan komite beladiri karate.		
--	--	--	--	--

		<ul style="list-style-type: none"> • Menjelaskan variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dalam berbagai gerakan kuda-kuda, pukulan, tendangan, tangkisan, kihon, kata, dan komite beladiri karate. • Menjelaskan cara melakukan variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dalam berbagai gerakan kuda-kuda, pukulan, tendangan, tangkisan, kihon, kata, dan komite beladiri karate. 		
<p>1.5 Memahami berbagai variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dalam berbagai olahraga atletik.</p>	<p>Pada akhir fase ini peserta didik dapat memahami berbagai variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dalam berbagai olahraga atletik diantaranya:</p> <p>1) Jalan cepat: <i>start</i>, gerakan jalan cepat, dan memasuki garis <i>finis</i> dengan benar.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Mengidentifikasi variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dalam berbagai gerakan <i>start</i>, gerakan jalan cepat, dan memasuki garis <i>finis</i> jalan cepat. • Menjelaskan variasi dan kombinasi pola gerak 		

	<p>2) Lari sambung/estafet: <i>start</i>, gerakan lari sambung/estafet, dan memasuki garis <i>finis</i> dengan benar.</p> <p>3) Lompat tinggi: awalan/ancang, tumpuan/ tolakan, saat melayang di udara, dan mendarat dengan benar.</p> <p>4) Lempar lembing: memegang lembing, awalan melempar lembing, melempar lembing, melepaskan lembing, dan menjaga keseimbangan dengan benar.</p>	<p>dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dalam berbagai gerakan <i>start</i>, gerakan jalan cepat, dan memasuki garis <i>finis</i> jalan cepat.</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Menjelaskan cara melakukan variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dalam berbagai gerakan <i>start</i>, gerakan jalan cepat, dan memasuki garis <i>finis</i> jalan cepat. ● Mengidentifikasi variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dalam berbagai gerakan <i>start</i>, gerakan lari sambung/ estafet, dan memasuki garis <i>finis</i> lari sambung/estafet. ● Menjelaskan variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dalam 		
--	--	---	--	--

		<p>berbagai gerakan <i>start</i>, gerakan lari sambung/ estafet, dan memasuki garis <i>finis</i> lari sambung/estafet.</p> <ul style="list-style-type: none">• 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/ anjang, tumpuan/ tolakan, saat melayang di udara, dan mendarat lompat tinggi.• Menjelaskan variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dalam berbagai gerakan awalan/		
--	--	---	--	--

		<p>ancang, tumpuan/ tolakan, saat melayang di udara, dan mendarat lompat tinggi.</p> <ul style="list-style-type: none">• Menjelaskan cara melakukan variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dalam berbagai gerakan awalan/ ancang, tumpuan/ tolakan, saat melayang di udara, dan mendarat lompat tinggi.• 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		
--	--	---	--	--

		<p>manipulatif dalam berbagai gerakan memegang lembing, awalan melempar lembing, melempar lembing, melepaskan lembing, dan menjaga keseimbangan lempar lembing.</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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. 		
<p>1.6 Memahami berbagai pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dalam berbagai olahraga tradisional anak Indonesia.</p>	<p>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</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Mengidentifikasi berbagai pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dalam berbagai olahraga tradisional anak Indonesia diantaranya: permainan gobak sodor atau galah asin, engklek, 		

	rotan/hulahop dan lain-lain dengan benar.	<p>lari tempurung, lenggang rotan/hulahop dan lain-lain.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menjelaskan berbagai pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dalam berbagai olahraga tradisional anak Indonesia diantaranya: permainan gobak sodor atau galah asin, engklek, lari tempurung, lenggang rotan/hulahop dan lain-lain. • Menjelaskan cara melakukan berbagai pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dalam berbagai olahraga tradisional anak Indonesia diantaranya: permainan gobak sodor atau galah asin, engklek, lari tempurung, lenggang rotan/hulahop dan lain-lain. 		
Memahami kombinasi pola gerak dasar langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) tanpa/ dengan musik dalam aktivitas	<ul style="list-style-type: none"> • Pada akhir fase ini peserta didik dapat memahami kombinasi langkah dasar, gerak dan ayunan lengan 	<ul style="list-style-type: none"> • Mengidentifikasi kombinasi pola langkah dasar, gerak dan ayunan lengan dan tangan, 	Profil Pelajar Pancasila yang dikembangkan	

<p>gerak berirama.</p>	<p>dan tangan, pelurusan sendi, dan irama gerak dengan benar.</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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. 	<p>pelurusan sendi, dan irama gerak aktivitas gerak berirama.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menjelaskan kombinasi pola langkah dasar, gerak dan ayunan lengan dan tangan, pelurusan sendi, dan irama gerak aktivitas gerak berirama. • Menjelaskan cara melakukan kombinasi pola langkah dasar, gerak dan ayunan lengan dan tangan, pelurusan sendi, dan irama gerak aktivitas gerak berirama. • Mengidentifikasi kombinasi pola langkah dasar, gerak dan ayunan lengan dan tangan, pelurusan sendi, dan irama gerak mengarah pada tarian daerah aktivitas gerak berirama. • Menjelaskan kombinasi pola langkah dasar, gerak dan ayunan lengan dan tangan, pelurusan sendi, dan irama gerak mengarah pada tarian daerah aktivitas gerak berirama. 	<p>dalam dalam Fase ini adalah dimensi Mandiri dan Gotong Royong.</p>	
------------------------	--	--	---	--

		<ul style="list-style-type: none"> 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. 		
<p>Memahami kombinasi pola gerak dominan (bertumpu, bergantung, keseimbangan, berpindah/lokomotor, tolakan, putaran, ayunan, melayang, dan mendarat) untuk membentuk keterampilan dasar senam menggunakan alat.</p>	<ul style="list-style-type: none"> 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, sendi pinggul, sendi lutut, kombinasi gerakan sendi pingul, pinggang dan lutut dengan benar. Pada akhir fase ini peserta didik dapat memahami rangkaian berbagai gerak dominan senam lantai dengan menggunakan alat diantaranya: gerakan berdiri dengan kepala (<i>headstand</i>), gerakan berdiri dengan kepala (<i>headstand</i>), gerakan 	<ul style="list-style-type: none"> Mengidentifikasi 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 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, 	<p>Profil Pelajar Pancasila yang dikembangkan dalam dalam Fase ini adalah dimensi Mandiri dan Gotong Royong.</p>	

	<p>guling lenting (<i>neck kip</i>), dan gerakan meroda (<i>radschlag</i>) dengan benar.</p>	<p>kombinasi gerakan sendi pingul, pinggang dan lutut aktivitas senam lantai.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menjelaskan cara melakukan berbagai kombinasi berbagai gerak dominan senam lantai tanpa menggunakan alat diantaranya: peregangan statis, peregangan statis, kelentukan (fleksibilitas), otot leher, sendi bahu, kelentukan otot pinggang, sendi pinggul, sendi lutut, kombinasi gerakan sendi pingul, pinggang dan lutut aktivitas senam lantai. 		
<p>Memahami salah satu gaya renang dengan koordinasi yang baik pada jarak tertentu dalam aktivitas pilihan permainan dan olahraga air.</p>	<p>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.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 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. • Menjelaskan gerak dasar pengenalan air, gerakan meluncur, gerakan kaki, gerakan lengan, gerakan mengambil napas, dan 	<p>Profil Pelajar Pancasila yang dikembangkan dalam dalam Fase ini adalah dimensi Mandiri dan Gotong Royong.</p>	

		koordinasi gerakan renang gaya bebas menempuh jarak 15 m dan 25 m. <ul style="list-style-type: none"> • Menjelaskan cara melakukan gerak dasar pengenalan air, gerakan meluncur, gerakan kaki, gerakan lengan, gerakan mengambil napas, dan koordinasi gerakan renang gaya bebas menempuh jarak 15 m dan 25 m. 		
--	--	---	--	--

ELEMEN PEMANFAATAN GERAK

Pada akhir fase C peserta didik dapat menerapkan konsep dan prinsip serta mempraktikkan aktivitas untuk pengembangan kebugaran jasmani terkait kesehatan (*physical fitness related health*), dan prosedur pengukurannya untuk mengetahui status kebugaran pribadi. Pada fase ini, peserta didik juga memiliki pengetahuan pengembangan pola perilaku hidup sehat berupa bahaya merokok, meminum minuman keras, dan menyalahgunakan narkotika, zat-zat aditif (NAPZA) dan obat berbahaya lainnya, serta memiliki pengetahuan dan kemampuan untuk menghindari cedera dan berbagai risiko dalam aktivitas jasmani dan olahraga.

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	Glosarium
--------------------------	--	---------------------	--------------------------	-----------

<p>Menerapkan dan mempraktikkan berbagai bentuk latihan kebugaran jasmani untuk menjaga daya tahan jantung (<i>cardio respiratory</i>).</p>	<p>Pada akhir fase ini peserta didik dapat memahami dan mampu mempraktikkan berbagai bentuk latihan kebugaran jasmani untuk menjaga daya tahan jantung (<i>cardio respiratory</i>) dengan benar.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Memahami dan mampu mempraktikkan berbagai bentuk latihan kebugaran jasmani untuk menjaga daya tahan jantung (<i>cardio respiratory</i>). 	<p>Profil Pelajar Pancasila yang dikembangkan dalam dalam fase ini adalah dimensi Mandiri dan Gotong Royong.</p>	<p>Pemanfaatan gerak adalah hasil yang diperoleh dari aktivitas fisik dan aktivitas kebugaran secara menyeluruh (<i>total fitness</i>) yang memungkinkan seseorang mampu untuk menjalankan kehidupan yang produktif dan dapat menyesuaikan diri pada tiap pembebanan fisik yang wajar.</p>
<p>Memahami dan mampu menghindari dari bahaya merokok, minuman keras, dan narkotika, zat-zat aditif (NAPZA) dan obat berbahaya lainnya terhadap kesehatan tubuh sesuai dengan pola perilaku hidup sehat.</p>	<p>Pada akhir fase ini peserta didik dapat memahami dan mampu menghindari dari bahaya merokok, minuman keras, dan narkotika, zat-zat aditif (NAPZA) dan obat berbahaya lainnya terhadap kesehatan tubuh sesuai dengan pola perilaku hidup sehat.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Mengidentifikasi konsep bahaya merokok, minuman keras, dan narkotika, zat-zat aditif (NAPZA) dan obat berbahaya lainnya terhadap kesehatan tubuh sesuai dengan pola perilaku hidup sehat. • Menjelaskan konsep bahaya merokok, minuman keras, dan narkotika, zat-zat aditif (NAPZA) dan obat berbahaya lainnya 	<p>Profil Pelajar Pancasila yang dikembangkan dalam dalam fase ini adalah dimensi Mandiri dan Gotong Royong.</p>	<p>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</p>

		<p>terhadap kesehatan tubuh sesuai dengan pola perilaku hidup sehat.</p> <ul style="list-style-type: none"> Menjelaskan cara menghindari bahaya merokok, minuman keras, dan narkoba, zat-zat aditif (NAPZA) dan obat berbahaya lainnya terhadap kesehatan tubuh sesuai dengan pola perilaku hidup sehat. 		keduanya.
--	--	---	--	-----------

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

		dan kebutuhan orang lain disekitarnya.		
	Penetapan tujuan dan rencana strategis pengembangan diri	Memahami perbedaan emosi dan dampaknya terhadap proses belajar agar dapat menunjang aktivitas belajar dan interaksinya dengan orang lain.		
	Menunjukkan inisiatif dan bekerja secara mandiri	Menilai faktor-faktor yang ada pada diri sendiri dalam upaya mencapai tujuan belajar dan pengembangan dirinya dengan berbagai strategi untuk mencapainya.		
	Mengembangkan disiplin diri	Mengidentifikasi faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kemampuan dalam mengelola diri dalam pelaksanaan aktivitas belajar.		
	Percaya diri, resilien, dan adaptif	Menyusun, menyesuaikan, dan mengujicobakan berbagai strategi dalam penyelesaian tugas yang menantang.		
Alur Tujuan Pembelajaran	Kata frasa Kunci/Topik konten dan Penjelasan Singkat	Indikator Penilaian	Profil Pelajar Pancasila	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	

	Komunikasi untuk mencapai tujuan bersama	Memahami informasi yang disampaikan orang lain dan menyampaikannya informasi secara akurat untuk mencapai tujuan bersama.	pengembangan karakter (tanggung jawab personal dan sosial)	
	Saling ketergantungan positif	Menyadari bahwa setiap orang membutuhkan orang lain dalam memenuhi kebutuhannya dan perlunya saling membantu.		
	Koordinasi sosial	Menyadari bahwa dirinya memiliki peran yang berbeda dengan orang lain/temannya dalam mencapai tujuan.		
Menunjukkan perilaku sebagai individu yang peduli	Tanggap terhadap lingkungan sosial	Peka dan mengapresiasi orang-orang dilingkungan sekitar dalam berelasi dengan orang lain.		
	Persepsi sosial	Memahami berbagai respon tertentu dari keluarga, sekolah, serta pertemanan dengan sebaya.		
Menunjukkan perilaku sebagai individu yang berbagi.	Berperilaku sebagai individu yang berbagi	Memberi dan menerima hal yang dianggap penting dan berharga dari orang dilingkungan luas/ masyarakat baik yang dikenal maupun tidak dikenal.		

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

	Singkat				
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 style="list-style-type: none"> • Mengenalinya pentingnya aktivitas fisik pengembangan pola gerak dasar untuk menjaga kesehatan. • Mengenalinya pentingnya aktivitas gerak berirama untuk menjaga kesehatan. • Mengenalinya pentingnya aktivitas senam untuk menjaga kesehatan. • Mengenalinya pentingnya aktivitas air untuk menjaga kesehatan. 	Profil Pelajar Pancasila dicapai melalui internalisasi elemen nilai-nilai gerak	Tidak diperlu-kan jam pembelajaran khusus karena pengembangan nilai-nilai dilakukan melalui dan selama proses pembelajaran pada elemen keterampilan dan pengetahu-an gerak	Nilai-nilai gerak merupakan nilai-nilai yang terkandung dari aktivitas jasmani. Nilai-nilai ini mengiringi pelaksanaan diselenggarakannya aktivitas jasmani dalam pembelajaran PJOK.

Sub Elemen Nilai-Nilai Aktivitas Jasmani untuk Kesenangan dan Tantangan

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

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

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

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

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

Alur Tujuan Pembelajaran	Kata frasa Kunci/Topik konten dan Penjelasan Singkat	Indikator Penilaian	Profil Pelajar Pancasila	Prakiraan Jam	Glosarium
Memahami pentingnya aktivitas jasmani untuk ekspresi diri dan interaksi sosial.	Memahami pentingnya aktivitas jasmani untuk ekspresi diri dan interaksi sosial.	Mengenali aktivitas fisik dan bermain yang dapat dinikmati dan untuk berinteraksi dengan teman	Profil Pelajar Pancasila dicapai melalui internalisasi elemen nilai-nilai gerak.	Tidak diperlukan jam pembelajaran khusus karena pengembangan nilai-nilai dilakukan melalui dan selama proses pembelajaran pada elemen	

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