

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

**RASIONAL**

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

**CAPAIAN PEMBELAJARAN**

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

**ELEMEN KETERAMPILAN GERAK**

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

**Sub Elemen Keterampilan Pengembangan Pola Gerak Dasar**

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

Alur Tujuan Pembelajaran	Kata frasa Kunci/Topik konten dan Penjelasan Singkat	Indikator Penilaian	Profil Pelajar Pancasila	Prakiraan Jam	Glosarium
<b>1. Mempraktikkan Variasi Aktivitas Pola Pengembangan Gerak Dasar</b>			Profil Pelajar Pancasila yang dikembangkan dalam dalam Fase ini adalah		<ul style="list-style-type: none"> <li>Profil Pelajar Pancasila adalah tujuan besar (atau bahkan misi) yang ingin diwujudkan melalui sistem pendidikan. Profil lulusan,</li> </ul>
1.1 Mempraktikkan berbagai variasi pola	Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan	<ul style="list-style-type: none"> <li>Melakukan variasi pola gerak dasar lokomotor,</li> </ul>		<b>8 – 12 JP</b>	

<p>gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dalam berbagai permainan invasi.</p>	<p>kemampuan dalam mempraktikkan berbagai variasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dalam berbagai permainan invasi diantaranya:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Permainan sepak bola: menendang/mengoper, menghentikan, dan menggiring bola dengan benar.</li> <li>2) Permainan bola tangan: melempar/mengoper, menangkap, dan menggiring bola dengan benar.</li> </ol>	<p>non-lokomotor, dan manipulatif dalam berbagai gerakan menendang/mengoper, menghentikan, dan menggiring bola permainan sepak bola.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Melakukan variasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dalam berbagai gerakan melempar/mengoper, menangkap, dan menggiring bola permainan bola tangan.</li> </ul>	<p>dimensi Mandiri dan Gotong Royong.</p>		<p>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> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Keterampilan gerak adalah gerakan-gerakan dasar dalam olahraga yang dilakukan dengan satu teknik, kemudian gerakan yang dilakukan secara efektif dan efisien untuk dapat menghasilkan hasil yang maksimal. Untuk menjadi seorang olahragawan diperlukan keterampilan gerak yang baik agar dapat mencapai prestasi.</li> </ul>
<p>1.2 Mempraktikkan berbagai variasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dalam berbagai permainan net.</p>	<p>Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan berbagai variasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dalam berbagai permainan net diantaranya:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Permainan bola voli: <i>passing</i> bawah, <i>passing</i> atas, dan servis bawah dengan benar.</li> <li>2) Permainan bulu tangkis: memegang raket, posisi berdiri/ <i>stance</i>, gerakan</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Melakukan variasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dalam berbagai gerakan <i>passing</i> bawah, <i>passing</i> atas, dan servis bawah permainan bola voli.</li> <li>● Melakukan variasi perpaduan pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dalam berbagai gerakan memegang raket,</li> </ul>		<p><b>8 – 12 JP</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 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).</li> <li>● Gerak lokomotor: Gerakan berpindah tempat dimana bagian tubuh tertentu saja yang digerakkan, seperti: berjalan, berlari, dan meloncat.</li> <li>● Gerak non lokomotor: Gerakan yang tidak berpindah tempat, dimana bagian tubuh tertentu saja</li> </ul>

	<p>kaki/<i>footwork</i>, servis 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>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"> <li>Melakukan variasi perpaduan pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dalam berbagai gerakan memegang bet, posisi berdiri/ <i>stance</i>, gerakan kaki/ <i>footwork</i>, servis <i>forehand</i>, servis <i>backhand</i>, pukulan <i>forehand</i>, pukulan dan <i>backhand</i> permainan tenis meja.</li> </ul>			<p>yang digerakan, seperti: mendorong, menarik, menekuk, dan memutar.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Gerak manipulatif: Gerakan dimaa ada sesuatu yang digerakkan, seperti: melempar, menangkap, menyepak, dan lain sebagainya.</li> </ul>
<p>1.3 Mempraktikkan berbagai variasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dalam berbagai permainan lapangan.</p>	<p>Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan berbagai variasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dalam berbagai permainan lapangan diantaranya:</p> <p>1) Permainan kasti: melempar/mengoper</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Melakukan variasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dalam berbagai gerakan melempar/mengoper bola, menangkap, memukul bola, berlari ke tiang hinggap, dan mematikan lawan permainan kasti.</li> </ul>		<p><b>8 – 12</b> <b>JP</b></p>	

	<p>bola, menangkap, memukul bola, berlari ke tiang hinggap, dan mematikan lawan dengan benar.</p> <p><b>2)</b> Permainan rounders: melempar/mengoper bola, menangkap, memukul bola, berlari ke tiang hinggap, dan mematikan lawan dengan benar.</p> <p><b>3)</b> Permainan bola bakar: melempar/mengoper bola, menangkap, memukul bola, berlari ke tiang hinggap, dan mematikan lawan dengan benar.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Melakukan variasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dalam berbagai gerakan melempar/mengoper bola, menangkap, memukul bola, berlari ke tiang hinggap, dan mematikan lawan permainan rounders.</li> <li>● Melakukan variasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dalam berbagai gerakan melempar/mengoper bola, menangkap, memukul bola, berlari ke tiang hinggap, dan mematikan lawan permainan bola bakar.</li> </ul>			
<p>1.4 Mempraktikkan berbagai variasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dalam berbagai beladiri.</p>	<p>Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan berbagai variasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dalam berbagai beladiri diantaranya:</p> <p>1) Pencak silat: kuda-kuda, pola langkah, pukulan,</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Melakukan pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dalam berbagai gerakan kuda-kuda, pola langkah, pukulan, tendangan, tangkisan, elakan, dan hindaran beladiri pencak silat.</li> </ul>		<p><b>8 – 12 JP</b></p>	

	<p>tendangan, tangkisan, elakan, dan hindaran dengan benar.</p> <p><b>2)</b> Karate: kuda-kuda, pukulan, tendangan, tangkisan, kihon, kata, dan komite dengan benar.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Melakukan variasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dalam berbagai gerakan kuda-kuda, pukulan, tendangan, tangkisan, kihon, kata, dan komite beladiri karate.</li> </ul>			
<p>1.5 Mempraktikkan berbagai variasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dalam berbagai olahraga atletik.</p>	<p>Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan berbagai variasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dalam berbagai olahraga atletik diantaranya:</p> <p><b>1)</b> Jalan cepat: <i>start</i>, gerakan jalan cepat, dan memasuki garis <i>finis</i> dengan benar.</p> <p><b>2)</b> Lari jarak pendek: <i>start</i>, gerakan lari jarak pendek, dan memasuki garis <i>finis</i> dengan benar.</p> <p><b>3)</b> Lompat jauh: awalan, tolakan/ tumpuan, melayang di udara, dan mendarat dengan benar.</p> <p><b>4)</b> Tolak peluru: memegang peluru, awalan, menolak peluru, dan</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Melakukan variasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dalam berbagai gerakan <i>start</i>, gerakan jalan cepat, dan memasuki garis <i>finis</i> jalan cepat.</li> <li>● Melakukan variasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dalam berbagai gerakan <i>start</i>, gerakan lari jarak pendek, dan memasuki garis <i>finis</i> lari jarak pendek.</li> <li>● Melakukan variasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dalam berbagai gerakan awalan, tolakan/ tumpuan, melayang di</li> </ul>		<p><b>8 – 12 JP</b></p>	

	gerak lanjutan tolak peluru dengan benar.	udara, dan mendarat lompat jauh. <ul style="list-style-type: none"> <li>● Melakukan variasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dalam berbagai gerakan memegang peluru, awalan, menolak peluru, dan gerak lanjutan tolak peluru.</li> </ul>			
1.6 Mempraktikkan berbagai variasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dalam berbagai olahraga tradisional anak Indonesia.	Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan berbagai variasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dalam berbagai olahraga tradisional anak Indonesia diantaranya: permainan egrang, balap karung, mendorong ban, bakiak atau sandal raksasa, dan lain-lain dengan benar.	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Melakukan berbagai variasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dalam berbagai olahraga tradisional anak Indonesia diantaranya: permainan egrang, balap karung, men-dorong ban, bakiak atau sandal raksasa, dan lain-lain.</li> <li>● Melakukan berbagai variasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dalam berbagai olahraga tradisional anak Indonesia diantaranya:</li> </ul>		<b>8 – 12 JP</b>	

		permainan egrang, balap karung, mendorong ban, bakiak atau sandal raksasa, dan lain-lain dalam bentuk permainan sederhana.			
--	--	--	--	--	--

**Sub Elemen Keterampilan Aktivitas Gerak Berirama**

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

Mempraktikkan pola gerak dasar langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) tanpa/ dengan musik dalam aktivitas gerak berirama.	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan pola langkah dasar, gerak dan ayunan lengan dan tangan, pelurusan sendi, dan irama gerak dengan benar.</li> <li>● Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan pola langkah dasar, gerak dan ayunan lengan dan tangan, pelurusan sendi, dan irama gerak mengarah pada tarian daerah dengan benar.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Melakukan pola langkah dasar, gerak dan ayunan lengan dan tangan, pelurusan sendi, dan irama gerak aktivitas gerak berirama.</li> <li>● Melakukan pola langkah dasar, gerak dan ayunan lengan dan tangan, pelurusan sendi, dan irama gerak mengarah pada tarian daerah aktivitas gerak berirama.</li> </ul>	Profil Pelajar Pancasila yang dikembangkan dalam dalam Fase ini adalah dimensi Mandiri dan Gotong Royong.	<b>4 – 8 JP</b>	
--	--	--	---	---------------------	--

**Sub Elemen Keterampilan Aktivitas Senam**

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

<p>Mempraktikkan variasi berbagai pola gerak dominan (bertumpu, bergantung, keseimbangan, berpindah/ lokomotor, tolakan, putaran, ayunan, melayang, dan mendarat) dalam aktivitas senam lantai.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan berbagai perpaduan pola gerak dominan senam lantai tanpa menggunakan alat dengan benar.</li> <li>● Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan berbagai perpaduan pola gerak dominan senam lantai dengan menggunakan alat dengan benar.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Melakukan berbagai perpaduan pola gerak dominan senam lantai tanpa menggunakan alat diantaranya: berdiri dengan menggunakan tumpuan kepala, berguling ke depan, berguling ke belakang, berguling ke samping kiri dan kanan, dan rangkaian senam ketangkasan aktivitas senam lantai.</li> <li>● Melakukan berbagai perpaduan pola gerak dominan senam lantai dengan menggunakan alat diantaranya: lompat kangkang melewati teman yang berjongkok, lompat kangkang melewati kuda-kuda lompat, lompat kangkang melewati peti lompat, dan lompat jongkok melewati mistar aktivitas senam lantai.</li> </ul>	<p>Profil Pelajar Pancasila yang dikembangkan dalam dalam Fase ini adalah dimensi Mandiri dan Gotong Royong.</p>	<p><b>4 – 8 JP</b></p>	
---	---	--	--	----------------------------	--

4. Mempraktikkan gerak dasar satu gaya renang dalam dan aktivitas pilihan permainan dan olahraga air.

<p>Mempraktikkan gerak dasar salah satu gaya renang.</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 dada menempuh jarak 15 meter dengan benar.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Melakukan gerak dasar pengenalan air, gerakan meluncur, gerakan kaki, gerakan lengan, gerakan mengambil napas, dan koordinasi gerakan renang gaya dada menempuh jarak 15 m dan 25 m.</li> <li>● Melakukan berbagai gerak renang gaya dada diantaranya: gerak posisi badan, gerakan kaki, gerakan lengan, dan mengambil napas dalam bentuk perlombaan menempuh jarak 15 m dan 25 m secara berpasangan dan berkelompok.</li> </ul>	<p>Profil Pelajar Pancasila yang dikembangkan dalam dalam Fase ini adalah dimensi Mandiri dan Gotong Royong.</p>	<p><b>6 – 9 JP</b></p>	
--	---	---	--	----------------------------	--

**ELEMEN PENGETAHUAN GERAK**

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

**Sub Elemen Pengetahuan Pengembangan Pola Gerak Dasar**

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

Alur Tujuan Pembelajaran	Kata frasa Kunci/Topik konten dan Penjelasan Singkat	Indikator Penilaian	Profil Pelajar Pancasila	Prakiraan Jam	Glosarium
<b>1. Memahami Variasi Aktivitas Pola Pengembangan Gerak Dasar</b>			Profil Pelajar Pancasila yang dikembangkan dalam dalam Fase ini adalah dimensi Mandiri dan Gotong Royong.		Pengetahuan gerak adalah cara untuk mengembangkan ilmu pengetahuan agar bermanfaat bagi semua makhluk hidup. Selain itu keterampilan ilmu pengetahuan tersebut berfungsi untuk menyempurnakan atau memperbaiki serta mengembangkan ilmu pengetahuan yang sudah diteliti maupun ditemukan sebelumnya.
1.1 Memahami berbagai variasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dalam berbagai permainan invasi.	<p>Pada akhir fase ini peserta didik dapat memahami berbagai variasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dalam berbagai permainan invasi diantaranya:</p> <p>1) Permainan sepak bola: menendang/mengoper, menghentikan, dan menggiring bola dengan benar.</p> <p>2) Permainan bola tangan: melempar/mengoper, menangkap, dan menggiring bola dengan benar.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Mengidentifikasi variasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dalam berbagai gerakan menendang/mengoper, menghentikan, dan menggiring bola permainan sepak bola.</li> <li>● Menjelaskan variasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dalam berbagai gerakan menendang/mengoper, menghentikan, dan menggiring bola permainan sepak bola.</li> <li>● Menjelaskan cara melakukan variasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dalam berbagai gerakan menendang/mengoper, menghentikan, dan</li> </ul>		<b>8 – 12 JP</b>	

		<p>menggiring bola permainan sepak bola.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Menjelaskan variasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dalam berbagai gerakan melempar/mengoper, menangkap, dan menggiring bola permainan bola tangan.</li> <li>● Menjelaskan cara melakukan variasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dalam berbagai gerakan melempar/mengoper, menangkap, dan menggiring bola permainan bola tangan</li> </ul>			
1.2 Memahami berbagai variasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dalam berbagai permainan net.	<p>Pada akhir fase ini peserta didik dapat memahami berbagai variasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dalam berbagai permainan net diantaranya:</p> <p>1) Permainan bola voli: <i>passing</i> bawah, <i>passing</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Mengidentifikasi variasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dalam berbagai gerakan <i>passing</i> bawah, <i>passing</i> atas, dan servis bawah permainan bola voli.</li> </ul>		<b>8 – 12 JP</b>	

	<p>atas, dan servis bawah dengan benar.</p> <p>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.</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>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Menjelaskan variasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dalam berbagai gerakan <i>passing</i> bawah, <i>passing</i> atas, dan servis bawah permainan bola voli.</li> <li>• Menjelaskan cara melakukan variasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dalam berbagai gerakan <i>passing</i> bawah, <i>passing</i> atas, dan servis bawah permainan bola voli.</li> <li>• Mengidentifikasi variasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dalam berbagai gerakan memegang raket, posisi berdiri/ <i>stance</i>, gerakan kaki/<i>footwork</i>, servis panjang, servis pendek, pukulan <i>forehand</i>, dan pukulan</li> </ul>			
--	---	--	--	--	--

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

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

		<p>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>			
<p>1.3 Memahami berbagai variasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dalam berbagai permainan lapangan.</p>	<p>Pada akhir fase ini peserta didik dapat memahami berbagai variasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dalam berbagai permainan lapangan diantaranya:</p> <p>1) Permainan kasti: melempar/mengoper bola, menangkap, memukul bola, berlari ke tiang hinggap, dan mematikan lawan dengan benar.</p> <p>2) Permainan rounders: melempar/mengoper bola, menangkap, memukul bola, berlari ke tiang hinggap, dan mematikan lawan dengan benar.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Mengidentifikasi variasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan mani-pulatif dalam berbagai gerakan melempar/ mengoper bola, menangkap, memukul bola, berlari ke tiang hinggap, dan mematikan lawan permainan kasti.</li> <li>● Menjelaskan variasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan mani-pulatif dalam berbagai gerakan melempar/ mengoper bola, menangkap, memukul bola, berlari ke tiang hinggap, dan</li> </ul>		<p><b>8 – 12 JP</b></p>	

	<p><b>3)</b> Permainan bola bakar: melempar/mengoper bola, menangkap, memukul bola, berlari ke tiang hinggap, dan mematikan lawan dengan benar.</p>	<p>memati-kan lawan permainan kasti.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Menjelaskan cara melakukan variasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dalam berbagai gerakan melempar/mengoper bola, menangkap, memukul bola, berlari ke tiang hinggap, dan mematikan lawan permainan kasti.</li> <li>● Mengidentifikasi variasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dalam berbagai gerakan melempar/mengoper bola, menangkap, memukul bola, berlari ke tiang hinggap, dan mematikan lawan permainan rounders.</li> <li>● Menjelaskan variasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dalam berbagai gerakan melempar/mengoper</li> </ul>			
--	---	---	--	--	--

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

		<p>manipulatif dalam berbagai gerakan melempar/mengoper bola, menangkap, memukul bola, berlari ke tiang hinggap, dan mematikan lawan permainan bola bakar.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Menjelaskan cara melakukan variasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dalam berbagai gerakan melempar/mengoper bola, menangkap, memukul bola, berlari ke tiang hinggap, dan mematikan lawan permainan bola bakar.</li> </ul>			
1.4 Memahami berbagai variasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dalam berbagai beladiri.	<p>Pada akhir fase ini peserta didik dapat memahami berbagai variasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dalam berbagai beladiri diantaranya:</p> <p>1) Pencak silat: kuda-kuda, pola langkah, pukulan, tendangan, tangkisan, elakan, dan hindaran dengan benar.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Mengidentifikasi variasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dalam berbagai gerakan kuda-kuda, pola langkah, pukulan, tendangan, tangkisan, elakan, dan hindaran beladiri pencak silat.</li> <li>● Menjelaskan variasi pola gerak dasar</li> </ul>		<b>8 – 12 JP</b>	

	<p>2) Karate: kuda-kuda, pukulan, tendangan, tangkisan, kihon, kata, dan komite dengan benar.</p>	<p>lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dalam berbagai gerakan kuda-kuda, pola langkah, pukulan, tendangan, tangkisan, elakan, dan hindaran beladiri pencak silat.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Menjelaskan cara melakukan variasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dalam berbagai gerakan kuda-kuda, pola langkah, pukulan, tendangan, tangkisan, elakan, dan hindaran beladiri pencak silat.</li> <li>● Mengidentifikasi variasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dalam berbagai gerakan kuda-kuda, pukulan, tendangan, tangkisan, kihon, kata, dan komite beladiri karate.</li> <li>● Menjelaskan variasi pola gerak dasar lokomotor,</li> </ul>			
--	---	--	--	--	--

		<p>non-lokomotor, dan manipulatif dalam berbagai gerakan kuda-kuda, pukulan, tendangan, tangkisan, kihon, kata, dan komite beladiri karate.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Menjelaskan cara melakukan variasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dalam berbagai gerakan kuda-kuda, pukulan, tendangan, tangkisan, kihon, kata, dan komite beladiri karate.</li> </ul>			
<p>1.5 Memahami berbagai variasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dalam berbagai olahraga atletik.</p>	<p>Pada akhir fase ini peserta didik dapat memahami berbagai variasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dalam berbagai olahraga atletik diantaranya:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Jalan cepat: <i>start</i>, gerakan jalan cepat, dan memasuki garis <i>finis</i> dengan benar.</li> <li>2) Lari jarak pendek: <i>start</i>, gerakan lari jarak pendek, dan memasuki garis <i>finis</i> dengan benar.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Mengidentifikasi variasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dalam berbagai gerakan <i>start</i>, gerakan jalan cepat, dan memasuki garis <i>finis</i> jalan cepat.</li> <li>● Menjelaskan variasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dalam berbagai gerakan <i>start</i>, gerakan jalan cepat,</li> </ul>		<p><b>8 – 12 JP</b></p>	

	<p>3) Lompat jauh: awalan, tolakan/ tumpuan, melayang di udara, dan mendarat dengan benar.</p> <p>4) Tolak peluru: memegang peluru, awalan, menolak peluru, dan gerak lanjutan tolak peluru dengan benar.</p>	<p>dan memasuki garis <i>finis</i> jalan cepat.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Menjelaskan cara melakukan variasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dalam berbagai gerakan <i>start</i>, gerakan jalan cepat, dan memasuki garis <i>finis</i> jalan cepat.</li> <li>● Mengidentifikasi variasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dalam berbagai gerakan <i>start</i>, gerakan lari jarak pendek, dan memasuki garis <i>finis</i> lari jarak pendek.</li> <li>● Menjelaskan variasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dalam berbagai gerakan <i>start</i>, gerakan lari jarak pendek, dan memasuki garis <i>finis</i> lari jarak pendek.</li> <li>● Menjelaskan cara melakukan variasi pola</li> </ul>			
--	---	--	--	--	--

		<p>gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dalam berbagai gerakan <i>start</i>, gerakan lari jarak pendek, dan memasuki garis <i>finis</i> lari jarak pendek.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>● Mengidentifikasi variasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dalam berbagai gerakan awalan, tolakan/ tumpuan, melayang di udara, dan mendarat lompat jauh.</li><li>● Menjelaskan variasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dalam berbagai gerakan awalan, tolakan/ tumpuan, melayang di udara, dan mendarat lompat jauh.</li><li>● Menjelaskan cara melakukan variasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dalam</li></ul>			
--	--	--	--	--	--

		<p>berbagai gerakan awalan, tolakan/ tumpuan, melayang di udara, dan mendarat lompat jauh.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>● Mengidentifikasi variasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dalam berbagai gerakan memegang peluru, awalan, menolak peluru, dan gerak lanjutan tolak peluru.</li><li>● Menjelaskan variasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dalam berbagai gerakan memegang peluru, awalan, menolak peluru, dan gerak lanjutan tolak peluru.</li><li>● Menjelaskan cara melakukan variasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dalam berbagai gerakan memegang peluru, awalan, menolak</li></ul>			
--	--	---	--	--	--

		peluru, dan gerak lanjutan tolak peluru.			
1.6 Mempraktikkan berbagai variasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dalam berbagai olahraga tradisional anak Indonesia.	Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan berbagai variasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dalam berbagai olahraga tradisional anak Indonesia diantaranya: permainan egrang, balap karung, mendorong ban, bakiak atau sandal raksasa, dan lain-lain dengan benar.	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Mengidentifikasi berbagai variasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dalam berbagai olahraga tradisional anak Indonesia diantaranya: permainan egrang, balap karung, mendorong ban, bakiak atau sandal raksasa, dan lain-lain.</li> <li>● Menjelaskan berbagai variasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dalam berbagai olahraga tradisional anak Indonesia diantaranya: permainan egrang, balap karung, mendorong ban, bakiak atau sandal raksasa, dan lain-lain.</li> <li>● Menjelaskan cara melakukan berbagai variasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan</li> </ul>		<b>8 – 12 JP</b>	

		manipulatif dalam berbagai olahraga tradisional anak Indonesia diantaranya: permainan egrang, balap karung, mendorong ban, bakiak atau sandal raksasa, dan lain-lain.			
--	--	---	--	--	--

**Sub Elemen Pengetahuan Aktivitas Gerak Berirama**

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

Memahami pola gerak dasar langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) tanpa/ dengan musik dalam aktivitas gerak berirama.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pada akhir fase ini peserta didik dapat memahami pola langkah dasar, gerak dan ayunan lengan dan tangan, pelurusan sendi, dan irama gerak dengan benar.</li> <li>• Pada akhir fase ini peserta didik dapat memahami pola langkah dasar, gerak dan ayunan lengan dan tangan, pelurusan sendi, dan irama gerak mengarah pada tarian daerah dengan benar.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mengidentifikasi pola langkah dasar, gerak dan ayunan lengan dan tangan, pelurusan sendi, dan irama gerak aktivitas gerak berirama.</li> <li>• Menjelaskan pola langkah dasar, gerak dan ayunan lengan dan tangan, pelurusan sendi, dan irama gerak aktivitas gerak berirama.</li> <li>• Menjelaskan cara melakukan pola langkah dasar, gerak dan ayunan lengan dan tangan, pelurusan sendi, dan irama gerak</li> </ul>	Profil Pelajar Pancasila yang dikembangkan dalam dalam Fase ini adalah dimensi Mandiri dan Gotong Royong.	<b>4 – 8 JP</b>	
---	--	--	---	---------------------	--

		<p>aktivitas gerak berirama.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Mengidentifikasi pola langkah dasar, gerak dan ayunan lengan dan tangan, pelurusan sendi, dan irama gerak mengarah pada tarian daerah aktivitas gerak berirama.</li> <li>● Menjelaskan pola langkah dasar, gerak dan ayunan lengan dan tangan, pelurusan sendi, dan irama gerak mengarah pada tarian daerah aktivitas gerak berirama.</li> <li>● Menjelaskan cara melakukan pola langkah dasar, gerak dan ayunan lengan dan tangan, pelurusan sendi, dan irama gerak mengarah pada tarian daerah aktivitas gerak berirama.</li> </ul>			
--	--	---	--	--	--

**Sub Elemen Pengetahuan Aktivitas Senam**

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

Memahami variasi berbagai pola gerak dominan (bertumpu,	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Pada akhir fase ini peserta didik dapat memahami berbagai variasi pola</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Mengidentifikasi berbagai variasi pola gerak dominan senam</li> </ul>	Profil Pelajar Pancasila yang dikembangkan	<b>4 – 8 JP</b>	
---	--	--	--	-----------------	--

<p>bergantung, keseimbangan, berpindah/ lokomotor, tolakan, putaran, ayunan, melayang, dan mendarat) dalam aktivitas senam lantai.</p>	<p>gerak dominan senam lantai tanpa menggunakan alat dengan benar.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Pada akhir fase ini peserta didik dapat memahami variasi berbagai pola gerak dominan senam lantai dengan menggunakan alat dengan benar.</li> </ul>	<p>lantai tanpa menggunakan alat diantaranya: berdiri dengan menggunakan tumpuan kepala, berguling ke depan, berguling ke belakang, berguling ke samping kiri dan kanan, dan rangkaian senam ketangkasan aktivitas senam lantai.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Menjelaskan berbagai variasi pola gerak dominan senam lantai tanpa menggunakan alat diantaranya: berdiri dengan menggunakan tumpuan kepala, berguling ke depan, berguling ke belakang, berguling ke samping kiri dan kanan, dan rangkaian senam ketangkasan aktivitas senam lantai.</li> <li>● Menjelaskan cara melakukan berbagai variasi pola gerak dominan senam lantai tanpa menggunakan alat diantaranya:</li> </ul>	<p>dalam Fase ini adalah dimensi Mandiri dan Gotong Royong.</p>	
--	--	---	---	--

		<p>berdiri dengan menggunakan tumpuan kepala, berguling ke depan, berguling ke belakang, berguling ke samping kiri dan kanan, dan rangkaian senam ketangkasan aktivitas senam lantai.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>● Mengidentifikasi berbagai variasi pola gerak dominan senam lantai dengan menggunakan alat diantaranya: lompat kangkang melewati teman yang berjongkok, lompat kangkang melewati kuda-kuda lompat, lompat kangkang melewati peti lompat, dan lompat jongkok melewati mistar aktivitas senam lantai.</li><li>● Menjelaskan berbagai variasi pola gerak dominan senam lantai dengan menggunakan alat diantaranya: lompat kangkang melewati teman yang</li></ul>			
--	--	--	--	--	--

		<p>berjongkok, lompat kangkang melewati kuda-kuda lompat, lompat kangkang melewati peti lompat, dan lompat jongkok melewati mistar aktivitas senam lantai.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Menjelaskan cara melakukan berbagai variasi pola gerak dominan senam lantai dengan menggunakan alat diantaranya: lompat kangkang melewati teman yang berjongkok, lompat kangkang melewati kuda-kuda lompat, lompat kangkang melewati peti lompat, dan lompat jongkok melewati mistar aktivitas senam lantai.</li> </ul>			
--	--	---	--	--	--

**Sub Elemen Pengetahuan Aktivitas Permainan dan Olahraga Air (Pilihan)**

4. Memahami gerak dasar satu gaya renang dalam dan aktivitas pilihan permainan dan olahraga air.

Memahami gerak dasar salah satu gaya renang.	Pada akhir fase ini peserta didik dapat memahami gerak dasar pengenalan air, gerakan meluncur, gerakan kaki, gerakan lengan, gerakan mengambil napas, dan	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Mengidentifikasi gerak dasar pengenalan air, gerakan meluncur, gerakan kaki, gerakan lengan, gerakan mengambil napas, dan</li> </ul>	Profil Pelajar Pancasila yang dikembangkan dalam dalam Fase ini adalah dimensi	<b>6 – 9 JP</b>	
--	---	---	--	---------------------	--

	koordinasi gerakan renang gaya dada menempuh jarak 15 meter dengan benar.	koordinasi gerakan renang gaya dada menempuh jarak 15 m dan 25 m. <ul style="list-style-type: none"> <li>● Menjelaskan gerak dasar pengenalan air, gerakan meluncur, gerakan kaki, gerakan lengan, gerakan mengambil napas, dan koordinasi gerakan renang gaya dada menempuh jarak 15 m dan 25 m.</li> <li>● Menjelaskan cara melakukan gerak dasar pengenalan air, gerakan meluncur, gerakan kaki, gerakan lengan, gerakan mengambil napas, dan koordinasi gerakan renang gaya dada menempuh jarak 15 m dan 25 m.</li> </ul>	Mandiri dan Gotong Royong.		
--	---	---	----------------------------	--	--

**ELEMEN PEMANFAATAN GERAK**

Pada akhir fase ini peserta didik dapat memahami prosedur dan mempraktikkan latihan pengembangan kebugaran jasmani, menunjukkan kemampuan dalam menerapkan perilaku pola hidup sehat.

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

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

Alur Tujuan Pembelajaran	Kata frasa Kunci/Topik konten dan Penjelasan Singkat	Indikator Penilaian	Profil Pelajar Pancasila	Prakiraan Jam	Glosarium
<p>Mempraktikkan berbagai bentuk latihan kebugaran jasmani untuk menjaga komposisi tubuh ideal.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pada akhir fase ini peserta didik dapat memahami dan mampu mempraktikkan berbagai bentuk latihan kekuatan otot, daya tahan otot, dan kelenturan dengan benar.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Memahami dan mampu mempraktikkan berbagai bentuk latihan kekuatan otot dan daya tahan otot diantaranya: saling mendorong bahu, saling mendorong bahu sambil merangkak, saling mendorong bahu berpasangan, tarik-menarik berpasangan, <i>sit-up</i>, mengangkat kedua kaki dari sikap duduk, <i>sit-up</i> sambil menangkap bola, <i>push-up</i>, latihan lompat tali perorangan, tarik-menarik seutas tali berpasangan, berjalan dengan kedua tangan, dan berjalan dengan satu kaki berkelompok.</li> <li>• Memahami dan mampu mempraktikkan berbagai bentuk</li> </ul>	<p>Profil Pelajar Pancasila yang dikembangkan dalam dalam fase ini adalah dimensi Mandiri dan Gotong Royong.</p>	<p><b>3 – 6 JP</b></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>

		latihan kelenturan diantaranya: kelentukan sendi togok, sendi pinggang, sendi panggul, sendi lutut, sendi pergelangan kaki, dan sendi pergelangan tangan.			
<b>Sub Elemen Pengembangan Pola Perilaku Hidup Sehat</b>					
Pada akhir fase ini peserta didik memahami pemeliharaan kebersihan dan kesehatan alat reproduksi, serta kesehatan diri dan orang lain dari penyakit menular dan tidak menular sesuai dengan pola perilaku hidup sehat.					
Memaparkan konsep pemeliharaan kebersihan dan kesehatan alat reproduksi, serta kesehatan diri dan orang lain dari penyakit menular dan tidak menular sesuai dengan pola perilaku hidup sehat.	Pada akhir fase ini peserta didik dapat memahami dan mampu menerapkan konsep pemeliharaan kebersihan dan kesehatan alat reproduksi, serta kesehatan diri dan orang lain dari penyakit menular dan tidak menular sesuai dengan pola perilaku hidup sehat.	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Mengidentifikasi konsep pemeliharaan kebersihan dan kesehatan alat reproduksi, serta kesehatan diri dan orang lain dari penyakit menular dan tidak menular sesuai dengan pola perilaku hidup sehat.</li> <li>● Menjelaskan konsep pemeliharaan kebersihan dan kesehatan alat reproduksi, serta kesehatan diri dan orang lain dari penyakit menular dan tidak menular sesuai</li> </ul>	Profil Pelajar Pancasila yang dikembangkan dalam dalam fase ini adalah dimensi Mandiri dan Gotong Royong.	<b>3 – 6 JP</b>	Pola perilaku hidup sehat suatu gaya hidup dengan memperhatikan faktor-faktor tertentu yang memengaruhi kesehatan, antara lain: makanan dan olahraga. Pola hidup sehat menyangkut aturan untuk mencapai kesehatan jasmani dan rohani, sebab pengertian hidup sehat yang sempurna mencakup aspek keduanya.

		<p>dengan pola perilaku hidup sehat.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Menjelaskan cara menerapkan konsep pemeliharaan kebersihan dan kesehatan alat reproduksi, serta kesehatan diri dan orang lain dari penyakit menular dan tidak menular sesuai dengan pola perilaku hidup sehat.</li> </ul>			
--	--	---	--	--	--

### ELEMEN PENGEMBANGAN KARAKTER

Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan perilaku bertanggung jawab untuk belajar mengarahkan diri dalam proses pembelajaran serta menerima dan mengimplementasikan arahan dan umpan balik yang diberikan guru.

### Sub Elemen Tanggung Jawab Personal (Mandiri)

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

<b>Alur Tujuan Pembelajaran</b>	<b>Kata frasa Kunci/Topik konten dan Penjelasan Singkat</b>	<b>Indikator Penilaian</b>	<b>Profil Pelajar Pancasila</b>	<b>Prakiraan Jam</b>	<b>Glosarium</b>
Menunjukkan perilaku sebagai individu yang memiliki pemahaman diri dan situasi yang dihadapi.	Mengenal kualitas dan minat diri serta tantangan yang dihadapi.	Mengidentifikasi dan menggambarkan kemampuan, prestasi, dan ketertarikannya secara subjektif.	Profil Pelajar Pancasila dicapai melalui internalisasi elemen pengembangan karakter (tanggung	Tidak diperlu-kan jam pembelajaran khusus karena pengembangan karakter dilakukan melalui dan	Pengembangan karakter merupa-kan unsur pokok dalam diri manusia yang dengannya membentuk karakter psikologi seseorang dan membuatnya berperilaku sesuai dengan dirinya dan nilai-nilai yang cocok dengan dirinya dalam kondisi yang berbeda-beda.
	Mengembangkan refleksi diri	Mengidentifikasi kekuatan, kelemahan, dan prestasi dirinya, dalam pengembangan diri.			

Menunjukkan perilaku sebagai individu yang dapat meregulasi diri.	Regulasi emosi	Mengetahui adanya pengaruh orang lain untuk mengekspresikan emosi secara tepat dengan mempertimbangkan perasaan dan kebutuhan orang lain disekitarnya.	jawab personal dan sosial)	selama proses pembelajaran pada elemen keterampilan dan pengetahuan gerak	
	Penetapan tujuan dan rencana strategis pengembangan diri	Menjelaskan tujuan dan berkomitmen dalam mencapainya serta mengeksplorasi langkah-langkah yang sesuai untuk mencapainya.			
	Menunjukkan inisiatif dan bekerja secara mandiri	Mempertimbangkan, memilih dan mengadopsi berbagai strategi untuk mendapatkan hasil belajar yang diinginkan.			
	Mengembangkan disiplin diri	Menjelaskan pentingnya mengatur diri secara mandiri dan menjalankan kegiatan dan tugas yang telah sepakati secara mandiri.			
	Percaya diri, resilien, dan adaptif	Percaya diri dalam mengerjakan tugas dan berusaha pantang menyerah.			

**Sub Elemen Tanggung Jawab Sosial (Gotong Royong)**

Indikator Alur Perkembangan Fase B di Akhir Fase B (Jenjang SD/MI, Usia 8-10 Tahun), Sub Elemen Tanggung Jawab Sosial (Gotong Royong) Pelajar.

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

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

## ELEMEN NILAI-NILAI GERAK

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

### Sub Elemen Nilai-Nilai Aktivitas Jasmani untuk Kesehatan

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

Alur Tujuan Pembelajaran	Kata frasa Kunci/Topik konten dan Penjelasan Singkat	Indikator Penilaian	Profil Pelajar Pancasila	Prakiraan Jam	Glosarium
Memahami pentingnya aktivitas fisik untuk menjaga kesehatan	Memahami pentingnya aktivitas fisik pengembangan aktivitas permainan dan olahraga, aktivitas gerak berirama, aktivitas senam, dan aktivitas permainan dan olahraga air.	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Mengenali pentingnya aktivitas fisik pengembangan pola gerak dasar untuk menjaga kesehatan.</li> <li>● Mengenali pentingnya aktivitas gerak berirama untuk menjaga kesehatan.</li> <li>● Mengenali pentingnya aktivitas senam untuk menjaga kesehatan.</li> <li>● Mengenali pentingnya aktivitas air untuk menjaga kesehatan.</li> </ul>	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 B di Akhir Fase B (Jenjang SD/MI, Usia 8-10 tahun), Sub Elemen Nilai-Nilai Aktivitas Jasmani untuk Kesenangan dan Tandangan, Pelajar:

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

	<b>Singkat</b>				
Memahami pentingnya aktivitas jasmani untuk kesenangan dan tantangan	Memahami pentingnya aktivitas jasmani untuk kesenangan dan tantangan	Memahami adanya unsur keragaman pada setiap aktivitas fisik memahami adanya tantangan pada setiap aktivitas fisik	Profil Pelajar Pancasila dicapai melalui internalisasi elemen nilai-nilai gerak	Tidak diperlukan jam pembelajaran khusus karena pengembangan nilai-nilai dilakukan melalui dan selama proses pembelajaran pada elemen keterampilan dan pengetahuan gerak.	

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

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

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

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