

CAPAIAN PEMBELAJARAN

Bidang Keahlian	: Semua Bidang Keahlian
Program Keahlian	: Semua Program Keahlian
Mata Pelajaran	: PJOK
Alokasi Waktu	: 144 JP
Fase	: E

A. Rasional Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK)

Pendidikan jasmani, yang di Indonesia dikenal sebagai Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan, menurut William H Freeman (2007: 27-28) adalah pendidikan yang menggunakan aktivitas jasmani untuk meningkatkan individu peserta didik secara menyeluruh berupa aspek jasmani, mental, dan emosional. Pendidikan jasmani memperlakukan setiap peserta didik sebagai satu kesatuan utuh antara jiwa dan raga. Pernyataan tersebut menjadikan pendidikan jasmani sebagai bidang kajian yang sangat luas dan menarik dengan titik berat pada peningkatan pergerakan manusia (*human movement*).

Pembelajaran pendidikan jasmani dilaksanakan dengan menggunakan berbagai pendekatan, model, strategi, metode, gaya, dan teknik sesuai dengan karakteristik tugas gerak, peserta didik, dan lingkungan belajar. Pembelajaran diarahkan untuk meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan seluruh ranah (psikomotor, kognitif, dan afektif) setiap peserta didik dengan menekankan pada kualitas kebugaran jasmani dan perbendaharaan gerak. Pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan dilaksanakan di sekolah secara terencana, bertahap, dan berkelanjutan agar dapat mengembangkan sikap positif peserta didik yang dapat menghargai manfaat aktivitas jasmani untuk meningkatkan kualitas hidup secara menyeluruh.

Berbagai penjelasan ini menyiratkan bahwa pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan bukan semata-mata berurusan dengan pembentukan badan, tetapi melibatkan seluruh aspek perkembangan manusia sesuai dengan cita-cita terbentuknya Profil Pelajar Pancasila yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan yang Maha Esa, kreatif, gotong royong, berkebinekaan global, bernalar kritis, dan mandiri.

B. Tujuan Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK)

Tujuan mata pelajaran pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan untuk jenjang pendidikan dasar dan menengah adalah sebagai berikut:

1. Mengembangkan kesadaran arti penting aktivitas jasmani untuk mencapai pertumbuhan dan perkembangan individu, serta gaya hidup aktif sepanjang hayat.
2. Mengembangkan pengetahuan dan keterampilan pengelolaan diri

Elemen	Capaian Pembelajaran
	(<i>physical fitness related health</i>) dan kebugaran jasmani terkait keterampilan (<i>physical fitness related skills</i>), berdasarkan prinsip latihan (<i>Frequency, Intensity, Time, Type/FITT</i>) untuk mendapatkan kebugaran dengan status baik. Peserta didik juga dapat menunjukkan kemampuan dalam mengembangkan pola perilaku hidup sehat berupa melakukan pencegahan bahaya pergaulan bebas dan memahami peran aktivitas jasmani terhadap pencegahan penyakit tidak menular disebabkan kurangnya aktivitas jasmani.
Pengembangan Karakter dan Internalisasi Nilai-nilai Gerak	Pada akhir fase ini peserta didik proaktif melakukan dan mengajak untuk memelihara dan memonitor peningkatan derajat kebugaran jasmani dan kemampuan aktivitas jasmani lainnya, serta menunjukkan keterampilan bekerja sama dengan merujuk peraturan dan pedoman untuk menyelesaikan perbedaan dan konflik antar individu. Peserta didik juga dapat mempertahankan adanya interaksi sosial yang baik dalam aktivitas jasmani.

C. Fase E

Pada akhir fase E, peserta didik dapat menunjukkan kemampuan berbagai penerapan keterampilan gerak sebagai hasil evaluasi pengetahuan yang benar, mengevaluasi dan mempraktikkan latihan pengembangan kebugaran jasmani terkait kesehatan (*physical fitness related health*) dan kebugaran jasmani terkait keterampilan (*physical fitness related skills*), pola perilaku hidup sehat, serta menunjukkan perilaku dalam menumbuhkembangkan nilai-nilai aktivitas jasmani.

Fase E Berdasarkan Elemen

Elemen	Capaian Pembelajaran
Keterampilan Gerak	Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan hasil evaluasi penerapan keterampilan gerak berupa permainan dan olahraga, aktivitas senam, aktivitas gerak berirama, dan aktivitas permainan dan olahraga air (kondisional) secara matang.
Pengetahuan Gerak	Pada akhir fase ini peserta didik dapat mengevaluasi fakta, konsep, prinsip, dan prosedur dalam melakukan evaluasi penerapan keterampilan gerak berupa permainan dan olahraga, aktivitas senam, aktivitas gerak berirama, dan aktivitas permainan dan olahraga air (kondisional).
Pemanfaatan Gerak	Pada akhir fase ini peserta didik dapat mengevaluasi fakta,konsep, prinsip, dan

Elemen	Capaian Pembelajaran
	prosedur dan mempraktikkan latihan pengembangan kebugaran jasmani terkait kesehatan (<i>physical fitness related health</i>) dan kebugaran jasmani terkait keterampilan (<i>physical fitness related skills</i>), berdasarkan prinsip latihan (<i>Frequency, Intensity, Time, Type/FITT</i>) untuk mendapatkan kebugaran dengan status baik. Peserta didik juga dapat menunjukkan kemampuan dalam mengembangkan pola perilaku hidup sehat berupa penerapan konsep dan prinsip pergaulan sehat antar remaja dan orang lain di sekitarnya.
Pengembangan Karakter dan Internalisasi Nilai-nilai Gerak	Pada akhir fase ini peserta didik mengembangkan tanggung jawab sosialnya dalam kelompok kecil untuk melakukan perubahan positif, menunjukkan etika yang baik, saling menghormati, dan mengambil bagian dalam kerja kelompok pada aktivitas jasmani atau kegiatan sosial lainnya. Peserta didik juga dapat menumbuhkembangkan cara menghadapi tantangan dalam aktivitas jasmani.

D. Fase F untuk kelas XI dan XII

Pada akhir fase F, peserta didik dapat menunjukkan kemampuan merancang dan mempraktikkan berbagai aktivitas penerapan keterampilan gerak dilandasi dengan pengetahuan yang benar, merancang dan mempraktikkan program latihan pengembangan kebugaran jasmani terkait kesehatan (*physical fitness related health*) dan kebugaran jasmani terkait keterampilan (*physical fitness related skills*) dan pengukurannya, pola perilaku hidup sehat, serta menunjukkan perilaku mengambil peran sebagai pemimpin kelompok yang lebih besar dengan tetap menjunjung tinggi moral dan etika, selain itu peserta didik juga dapat memengaruhi kelompoknya dalam menerapkan nilai-nilai aktivitas jasmani.

Fase F Berdasarkan Elemen

Elemen	Capaian Pembelajaran
Keterampilan Gerak	Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan hasil rancangan aktivitas penerapan keterampilan gerak berupa permainan dan olahraga, aktivitas senam, aktivitas gerak berirama, dan aktivitas permainan dan olahraga air (kondisional) dengan berbagai bentuk taktik dan strategi.
Pengetahuan Gerak	Pada akhir fase ini peserta didik dapat merancang prosedur, strategi, dan taktik, terkait dengan aktivitas penerapan

Elemen	Capaian Pembelajaran
	keterampilan gerak berupa permainan dan olahraga, aktivitas senam, aktivitas gerak berirama, dan aktivitas permainan dan olahraga air (kondisional).
Pemanfaatan Gerak	Pada akhir fase ini peserta didik dapat merancang dan mempraktikkan program latihan pengembangan kebugaran jasmani terkait kesehatan (<i>physical fitness related health</i>) dan kebugaran jasmani terkait keterampilan (<i>physical fitness related skills</i>) secara sederhana serta penggunaan instrumen pengukurannya, untuk mendapatkan kebugaran dengan status baik. Peserta didik juga dapat menganalisis bahaya, cara penularan, dan cara pencegahan HIV/AIDS, serta menganalisis langkah-langkah melindungi diri dan orang lain dari Penyakit Menular Seksual (PMS).
Pengembangan Karakter dan Internalisasi Nilai-nilai Gerak	Pada akhir fase ini peserta didik dapat mengambil peran sebagai pemimpin kelompok yang lebih besar dalam aktivitas jasmani dan olahraga dengan tetap menjunjung tinggi moral dan etika. Selain itu peserta didik dapat menginisiasi pembentukan komunitas peminatan agar orang lain menjalankan etika yang baik, saling menghormati, dan mengambil bagian dalam kerja kelompok sosial lainnya. Peserta didik juga dapat memengaruhi kelompoknya dalam mengekspresikan diri melalui aktivitas jasmani.