ALUR TUJUAN PEMBELAJARAN
POKJA TIMUR
MATA PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI, OLAHRAGA, DAN KESEHATAN
FASE D (KELAS IX)

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 D.
CAPAIAN PEMBELAJARAN
Pada akhir fase D ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan berbagai aktivitas jasmani dan olahraga sebagai hasil analisis pengetahuan yang benar, melakukan latihan aktivitas jasmani dan kebugaran untuk kesehatan sesuai dengan prinsip latihan, menunjukkan perilaku tanggung jawab personal dan sosial serta memonitornya secara mandiri, selain itu juga dapat menganalisis nilai-nilai aktivitas jasmani.
ELEMEN KETERAMPILAN GERAK
Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan aktivitas keterampilan variasi dan kombinasi gerak spesifik dan fungsional permainan dan olahraga, aktivitas senam, aktivitas gerak berirama, dan aktivitas permainan dan olahraga air (pilihan).
Sub Elemen Keterampilan Gerak Permainan dan Olahraga Pilihan
Mempraktikkan variasi dan kombinasi gerak spesifik permainan sebenarnya dengan menggunakan yang mengarah pada penguasaan keterampilan

permainan (sederhana, invasi, net, lapangan) dan keterampilan olahraga (beladiri, atletik, dan olahraga tradisional).					
Alur Tujuan Pembelajaran	**Kata frasa Kunci/Topik konten dan Penjelasan Singkat**	**Indikator Penilaian**	**Profil Pelajar Pancasila**	**Prakiraan Jam**	**Glosarium**

1. Mempraktikkan variasi dan kombinasi gerak spesifik dalam berbagai permainan invasi (*):			Profil Pelajar Pancasila yang dikembangkan dalam dalam Fase ini adalah dimensi Mandiri dan Gotong Royong.	**9 – 27 JP**	• 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
1.1 Permainan sepak bola: menendang/ mengoper, menghentikan, menggiring, menyundul, dan melempar bola ke dalam.	Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan variasi dan kombinasi gerak spesifik menendang/mengoper, menghentikan, menggiring, dan menyundul bola permainan sepak bola dengan benar.	• Melakukan variasi dan kombinasi gerak spesifik menendang/ mengoper, menghenti-kan, menggiring, dan menyundul bola permainan sepak bola. • Melakukan variasi dan kombinasi gerak spesifik permainan sepak bola dalam bentuk permainan yang sederhana dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasikan.			

1.2 Permainan bola basket: melempar/ mengoper, menangkap, menggiring, menembak, *rebound,* dan pivot.	Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan variasi dan kombinasi gerak spesifik melempar/mengoper, menangkap, menggiring, menembak, *rebound,* dan pivot permainan bola basket dengan benar.	• Melakukan variasi dan kombinasi gerak spesifik melempar/ mengoper, menangkap, menggiring, menembak, *rebound,* dan pivot permainan bola basket. • Melakukan variasi dan kombinasi gerak spesifik permainan bola basket dalam bentuk permainan yang sederhana dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasikan.			atas?” • 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.

1.3 Permainan bola tangan: melempar/ mengoper, menangkap, menggiring, menembak, *rebound,* dan pivot.	Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan variasi dan kombinasi gerak spesifik melempar/mengoper, menangkap, menggiring, menembak, *rebound,* dan pivot permainan bola tangan dengan benar.	• Melakukan variasi dan kombinasi gerak spesifik melempar/ mengoper, menangkap, menggiring, menembak, *rebound,* dan pivot permainan bola tangan. • Melakukan variasi dan kombinasi gerak spesifik permainan bola tangan dalam bentuk permainan yang sederhana dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasikan.			• Permainan Invasi/ Serangan (*Invasion Games*) adalah permainan tim dimana skor diperoleh jika pemain secara beregu mampu memanipulasi bola atau proyektil sejenis untuk dimasukkan ke gawang lawan atau ke daerah tertentu lebih banyak dari lawan dan mampu mempertahankan daerah gawangnya atau lapangannya dari kemasukan oleh lawan.

2. Mempraktikkan variasi dan kombinasi gerak spesifik dalam berbagai permainan net (*):				**9 – 27 JP**	Permainan Net (*Net/ Wall Games*) adalah permainan tim atau indvidu dimana skor didapat apabila mampu memberikan bola atau proyektil sejenis jatuh pada lapangan lawan agar tidak bisa dikembalikan dengan jalan melewatkan bola melalui net dengan tinggi tertentu. Permainan ini mensyaratkan untuk memanupulasi bola atau proyektil sejenis untuk ditempatkan pada lapangan kosong lawan yang menggunaka kekuatan dan akurasi yang baik disamping harus mampu menjaga lapangannya sendiri dari datangnya bola dari lawan.
2.1 Permainan bola voli: *passing* bawah, *passing* atas, servis bawah, servis atas, *smash*, dan *block/* bendungan.	Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan variasi dan kombinasi gerak spesifik *passing* bawah, *passing* atas, servis bawah, servis atas, *smash*, dan *block/*bendungan permainan bola voli dengan benar.	• Melakukan variasi dan kombinasi gerak spesifik melempar/ *passing* bawah, *passing* atas, servis bawah, servis atas, *smash*, dan *block/*bendungan permainan bola voli. • Melakukan variasi dan kombinasi gerak spesifik permainan bola voli dalam bentuk per-mainan yang sederhana dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasikan.			

2.2 Permainan bulu tangkis: memegang raket, posisi berdiri/ *stance*, gerakan kaki/ *footwork*, servis panjang, servis pendek, pukulan *forehand*, pukulan *backhand*, dan pukulan *smes*.	Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan variasi dan kombinasi gerak spesifik memegang raket, posisi berdiri/*stance*, gerakan kaki/ *footwork*, servis panjang, servis pendek, pukulan *forehand*, pukulan *backhand*, dan pukulan *smes* permainan bulu tangkis dengan benar.	• Melakukan variasi dan kombinasi gerak spesifik memegang raket, posisi berdiri/ *stance*, gerakan kaki/ *footwork*, servis panjang, servis pendek, pukulan *forehand*, pukulan *backhand*, dan pukulan *smes* per-mainan bulu tangkis. • Melakukan variasi dan kombinasi gerak spesifik permainan bulu tangkis dalam bentuk permainan yang sederhana dengan menggunakan peratur-an yang dimodifikasi-kan.			

2.3 Permainan tenis meja: memegang bet, posisi berdiri/*stance*, gerakan kaki/ *foot-work, s*ervis *forehand*, servis *backhand*, pukulan *forehand,* pukulan *backhand,* dan smes.	Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan variasi dan kombinasi gerak spesifik memegang bet, posisi berdiri/ *stance*, gerakan kaki/*foot-work, s*ervis *forehand*, servis *backhand*, pukulan *forehand,* pukulan *backhand,* dan smes permainan tenis meja dengan benar.	• Melakukan variasi dan kombinasi gerak spesifik memegang bet, posisi berdiri/*stance*, gerakan kaki/*footwork, s*ervis *forehand*, servis *back-hand*, pukulan *fore-hand,* pukulan *backhand,* dan smes permainan tenis meja. • Melakukan variasi dan kombinasi gerak spesifik permainan tenis meja dalam bentuk permainan yang sederhana dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasikan.			

3. Mempraktikkan variasi gerak spesifik dalam berbagai permainan lapangan (*):				**9 – 27 JP**	Permainan lapangan (*Striking/Ffielding Games*) adalah permainan tim yang cara mendapatkan skornya dengan cara memukul sebuah bola atau proyektil sejenis untuk ditempatkan pada tempat tertentu atau agar tidak tertangkap oleh pemain jaga, sehingga si pemukul dapat berlari menuju pada daerah aman atau bahkan mampu melewati keliling ke beberapa daerah aman dan kembali ke tempat semula. Permainan ini mensyaratkan kemampuan kecepatan reaksi memukul bola yang bergerak dari pelempar untuk dipukul dalam.
3.1	Permainan kasti: melempar/mengoper bola, menangkap, memukul bola, berlari ke tiang hinggap, dan mematikan lawan.	Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan variasi dan kombinasi gerak spesifik melempar/mengoper bola, menangkap, memukul bola, berlari ke tiang hinggap, dan mematikan lawan permainan kasti dengan benar.	• Melakukan variasi dan kombinasi gerak spesifik melempar/ mengoper bola, menangkap, memukul bola, berlari ke tiang hinggap, dan mematikan lawan permainan kasti. • Melakukan variasi dan kombinasi gerak spesifik permainan kasti dalam bentuk permainan yang sederhana dengan men-ggunakan peraturan yang dimodifikasikan.		

3.2 Permainan rounders: melempar/mengoper bola, menangkap, memukul bola, berlari ke tiang hinggap, dan mematikan lawan.	Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mem-praktikkan variasi dan kombinasi gerak spesifik melempar/mengoper bola, menangkap, memukul bola, berlari ke tiang hinggap, dan mematikan lawan permainan rounders dengan benar.	• Melakukan variasi dan kombinasi gerak spesifik melempar/ mengoper bola, menangkap, memukul bola, berlari ke tiang hinggap, dan mematikan lawan permainan rounders. • Melakukan variasi dan kombinasi gerak spesifik permainan rounders dalam bentuk permainan yang sederhana dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasikan.			

3.3 Permainan bola bakar: melempar/mengoper bola, menangkap, memukul bola, berlari ke tiang hinggap, dan mematikan lawan.	Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan variasi dan kombinasi gerak spesifik melempar/mengoper bola, menangkap, memukul bola, berlari ke tiang hinggap, dan mematikan lawan permainan bola bakar dengan benar.	• Melakukan variasi dan kombinasi gerak spesifik melempar/ mengoper bola, menangkap, memukul bola, berlari ke tiang hinggap, dan mematikan lawan permainan bola bakar. • Melakukan variasi dan kombinasi gerak spesifik permainan bola bakar dalam bentuk permainan yang sederhana dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasikan.			
4. Mempraktikkan variasi dan kombinasi gerak spesifik dalam berbagai olahraga beladiri (**):				**9 – 12 JP**	

4.1 Pencak silat: kuda-kuda, pola langkah, pukulan, tendangan, tangkisan, elakan, dan hindaran.	Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan variasi dan kombinasi gerak spesifik kuda-kuda, pola langkah, pukulan, tendangan, tangkisan, elakan, dan hindaran beladiri pencak silat dengan benar.	• Melakukan variasi dan kombinasi gerak spesifik kuda-kuda, pola langkah, pukulan, tendangan, tangkisan, elakan, dan hindaran beladiri pencak silat. • Melakukan variasi dan kombinasi gerak spesifik beladiri pencak silat dalam bentuk rangkaian yang sederhana.			
4.2 Karate: kuda-kuda, pukulan, tendangan, tangkisan, kihon, kata, dan komite.	Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan variasi dan kombinasi gerak spesifik kuda-kuda, pukulan, tendangan, tangkisan, kihon, kata, dan komite beladiri karate dengan benar.	• Melakukan variasi dan kombinasi gerak spesifik kuda-kuda, pukulan, tendangan, tangkisan, kihon, kata, dan komite beladiri karate. • Melakukan variasi dan kombinasi gerak spesifik beladiri karate dalam bentuk rangkaian yang sederhana.			

4.3 Taekwondo: kuda-kuda, pukulan, tendangan, tangkisan, dan sabetan.	Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan variasi dan kombinasi gerak spesifik kuda-kuda, pukulan, tendangan, tangkisan, dan sabetan beladiri taekwondo dengan benar.	• Melakukan variasi dan kombinasi gerak spesifik kuda-kuda, pukulan, tendangan, tangkisan, dan sabetan beladiri taekwondo. • Melakukan variasi dan kombinasi gerak spesifik beladiri taekwondo dalam bentuk rangkaian yang sederhana.			
5. Mempraktikkan variasi dan kombinasi gerak spesifik dalam berbagai olahraga atletik (*):				**6 – 24 JP**	

5.1 Jalan cepat: *start*, gerakan jalan cepat, dan memasuki garis *finis*.	Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan variasi dan kombinasi gerak spesifik *start*, gerakan jalan cepat, dan memasuki garis *finis* jalan cepat dengan benar.	• Melakukan variasi dan kombinasi gerak spesifik *start*, gerakan jalan cepat, dan memasuki garis *finis* jalan cepat. • Melakukan variasi dan kombinasi gerak spesifik jalan cepat dalam bentuk perlombaan yang sederhana dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasikan.			

5.2 Lari jarak menengah: *start*, gerakan lari jarak menengah, dan memasuki garis *finis*.	Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan gerak spesifik *start*, gerakan lari jarak menengah, dan memasuki garis *finis* lari jarak menengah dengan benar.	• Melakukan gerak spesifik *start*, gerakan lari jarak menengah, dan memasuki garis *finis* lari jarak menengah. • Melakukan gerak spesifik lari jarak menengah menempuh jarak 1.500 meter dalam bentuk perlombaan yang sederhana dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasikan.			

5.3 Lompat tinggi: awalan/ancang, tumpuan/tolakan, melewati mistar lompat tinggi, dan mendarat.	Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan gerak spesifik awalan/ancang, tumpuan/tolakan, melewati mistar lompat tinggi, dan mendarat lompat tinggi dengan benar.	• Melakukan gerak spesifik awalan/ancang, tumpuan/tolakan, melewati mistar lompat tinggi, dan mendarat lompat tinggi. • Melakukan gerak spesifik lompat tinggi dalam bentuk perlombaan yang sederhana dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasikan.			

5.4 Lempar cakram: memegang cakram, awalan melempar cakram, melempar cakram, melepaskan cakram, dan menjaga keseimbangan.	Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan gerak spesifik memegang cakram, awalan melempar cakram, melempar cakram, melepaskan cakram, dan menjaga keseimbangan lempar cakram dengan benar.	• Melakukan gerak gerak spesifik memegang cakram, awalan melempar cakram, melempar cakram, melepaskan cakram, dan menjaga keseimbangan lempar cakram. • Melakukan gerak spesifik lempar cakram dalam bentuk perlombaan yang sederhana dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasikan.			
6. Mempraktikkan variasi dan kombinasi gerak spesifik dalam berbagai olahraga tradisional (**):				**9 – 12 JP**	

6.1 Permainan sepak takraw: menyepak/ menendang, mengumpan, menyundul, melempar bola, dan smes.	Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan variasi dan kombinasi gerak spesifik menyepak/menendang, mengumpan, menyundul, melempar bola, dan smes permainan sepak takraw dengan benar.	• Melakukan variasi dan kombinasi gerak spesifik menyepak/ menendang, mengumpan, menyundul, melempar bola, dan smes permainan sepak takraw. • Melakukan variasi dan kombinasi gerak spesifik permainan sepak takraw dalam bentuk permainan yang sederhana dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasikan.			

6.2 Permainan tradisional anak-anak Indonesia: permainan lompat tali, rangku alu atau tari tongkat, tarik tambang, boi-boian, dan lain-lain.	Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan gerak spesifik permainan lompat tali, rangku alu atau tari tongkat, tarik tambang, boi-boian, dan lain-lain permainan tradisional anak-anak Indonesia dengan benar.	• Melakukan gerak spesifik permainan lompat tali, rangku alu atau tari tongkat, tarik tambang, boi-boian, dan lain-lain permainan tradisional anak-anak Indonesia. • Melakukan gerak spesifik permainan tradisional anak-anak Indonesia dalam bentuk permainan yang sederhana dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasikan.			
Sub Elemen Keterampilan Gerak Aktivitas Gerak Berirama					
Mempraktikkan variasi dan kombinasi gerak berbentuk rangkaian langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) tanpa/dengan musik sebagai pembentuk gerak pemanasan dalam aktivitas gerak berirama.					
Mempraktikkan variasi dan kombinasi gerak berbentuk rangkaian langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) tanpa/dengan musik sebagai pembentuk gerak pemanasan dalam aktivitas	Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan variasi dan kombinasi gerak berbentuk rangkaian langkah dan ayunan lengan mengikuti	• Melakukan variasi dan kombinasi gerak berbentuk rangkaian langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) tanpa/ dengan musik sebagai	Profil Pelajar Pancasila yang dikembangkan dalam dalam Fase ini adalah dimensi Mandiri dan Gotong	**6 – 9 JP**	

gerak berirama.	irama (ketukan) tanpa/dengan musik sebagai pembentuk gerak pemanasan dalam aktivitas gerak berirama dengan benar.	pembentuk gerak pemanasan dalam aktivitas gerak berirama. ● Melakukan variasi dan kombinasi rangkaian langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) tanpa/dengan musik sebagai pembentuk gerak pemanasan dalam aktivitas gerak berirama dalam bentuk rangkaian yang sederhana.	Royong.		
Sub Elemen Keterampilan Gerak Aktivitas Senam					
Mempraktikkan berbagai keterampilan rangkaian gerak dominan senam lantai.					
Mempraktikkan berbagai keterampilan rangkaian gerak dominan senam lantai.	Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan berbagai keterampilan rangkaian gerak keseimbangan, guling depan, guling belakang, dan guling lenting senam lantai dengan benar.	● Melakukan berbagai keterampilan rangkaian gerak keseimbangan, guling depan, guling belakang, dan guling lenting senam lantai. ● Melakukan rangkaian gerak keseimbangan, guling depan, guling	Profil Pelajar Pancasila yang dikembangkan dalam dalam Fase ini adalah dimensi Mandiri dan Gotong Royong.	**6 – 9 JP**	

		belakang, dan guling lenting senam lantai secara individual, atau berkelompok dalam bentuk rangkaian yang sederhana.			
Sub Elemen Keterampilan Gerak Aktivitas Permainan dan Olahraga Air (Pilihan)					
Mempraktikkan keterampilan gerak spesifik salah satu gaya renang serta bentuk-bentuk keselamatan penyelamatan dan keselamatan di air dengan koordinasi yang baik.					
Mempraktikkan keterampilan gerak spesifik gerakan kaki, gerakan lengan, pengambilan napas, dan koordinasi gerakan renang gaya punggung serta bentuk-bentuk keselamatan penyelamatan dan keselamatan di air dengan koordinasi yang baik.	Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan keterampilan gerakan kaki, gerakan lengan, pengambilan napas, dan koordinasi gerakan renang gaya punggung serta bentuk-bentuk keselamatan penyelamatan dan keselamatan di air dengan koordinasi yang baik.	• Melakukan gerak spesifik gerakan kaki, gerakan lengan, pengambilan napas, dan koordinasi gerakan renang gaya punggung. • Melakukan gerak spesifik renang gaya punggung dalam bentuk perlombaan yang sederhana menempuh jarak 15 – 25 meter. • Melakukan keselamatan penyelamatan dan keselamatan di air dengan koordinasi yang	Profil Pelajar Pancasila yang dikembangkan dalam dalam Fase ini adalah dimensi Mandiri dan Gotong Royong.	**6 – 9 JP**	

		baik yang dilakukan secara berpasangan dan berkelompok.			
ELEMEN PENGETAHUAN GERAK					
Pada akhir fase ini peserta didik dapat menganalisis konsep, prinsip, dan prosedur dalam melakukan keterampilan variasi dan kombinasi gerak spesifik dan fugsional permainan dan olahraga, aktivitas senam, aktivitas gerak berirama, dan aktivitas permainan dan olahraga air (pilihan).					
Sub Elemen Pengetahuan Gerak Permainan dan Olahraga Pilihan					
Pada akhir fase ini peserta didik dapat menganalisis fakta, konsep, dan prosedur dalam melakukan berbagai variasi dan kombinasi gerak spesifik aktivitas permainan (sederhana, invasi, net, lapangan) dan keterampilan olahraga (beladiri, atletik, dan olahraga tradisional).					
Alur Tujuan Pembelajaran	**Kata frasa Kunci/Topik konten dan Penjelasan Singkat**	**Indikator Penilaian**	**Profil Pelajar Pancasila**	**Prakiraan Jam**	**Glosarium**

1. Menganalisis variasi dan kombinasi gerak spesifik dalam berbagai permainan invasi (*):	Profil Pelajar Pancasila yang dikembangkan dalam dalam Fase ini adalah dimensi Mandiri dan Gotong Royong.	**9 – 27 JP**	Pengetahuan gerak: cara untuk mengembangkan ilmu pengetahuan agar bermanfaat bagi semua makhluk hidup. Selain itu keterampilan ilmu pengetahuan tersebut berfungi untuk menyempurnakan atau memperbaiki serta mengembangkan ilmu pengtahuan yang sudah diteliti maupun ditemukan sebelumnya.

1.1 Permainan sepak bola: menendang/ mengoper, menghentikan, menggiring, menyundul, dan melempar bola ke dalam.	Pada akhir fase ini peserta didik dapat menganalisis fakta, konsep, dan prosedur variasi dan kombinasi gerak spesifik menendang/ mengoper, menghentikan, menggiring, menyundul, dan melempar bola ke dalam permainan sepak bola dengan benar.	• Mengidentifikasi variasi dan kombinasi gerak spesifik menendang/mengoper, menghentikan, meng-giring, menyundul, dan melempar bola ke dalam permainan sepak bola. • Menjelaskan variasi dan kombinasi gerak spesifik menendang/ mengoper, menghentikan, meng-giring, menyundul, dan melempar bola ke dalam permainan sepak bola.			

		• Menjelaskan cara melakukan variasi dan kombinasi gerak spesifik menendang/ mengoper, menghenti-kan, menggiring, menyundul, dan melempar bola ke dalam permainan sepak bola.			

1.2 Permainan bola basket: melempar/ mengoper, menangkap, menggiring, menembak, *rebound,* dan pivot.	Pada akhir fase ini peserta didik dapat menganalisis variasi dan kombinasi gerak spesifik melempar/mengoper, menangkap, menggiring, menembak, *rebound,* dan pivot permainan bola basket dengan benar.	• Mengidentifikasi variasi dan kombinasi gerak spesifik melempar/mengoper, menangkap, meng-giring, menembak, *rebound,* dan pivot permainan bola basket. • Menjelaskan variasi dan kombinasi gerak spesifik melempar/ mengoper, menangkap, menggiring, menembak, *rebound,* dan pivot permainan bola basket. • Menjelaskan cara melakukan variasi dan kombinasi gerak spesifik melempar/ mengoper, menangkap, menggiring, menembak, *rebound,* dan pivot permainan bola basket.			

1.3 Permainan bola tangan: melempar/ mengoper, menangkap, menggiring, menembak, *rebound,* dan pivot.	Pada akhir fase ini peserta didik dapat menganalisis variasi dan kombinasi gerak spesifik melempar/mengoper, menangkap, menggiring, menembak, *rebound,* dan pivot permainan bola tangan dengan benar.	• Mengidentifikasi variasi dan kombinasi gerak spesifik melempar/mengoper, menangkap, meng-giring, menembak, *rebound,* dan pivot permainan bola basket. • Menjelaskan variasi dan kombinasi gerak spesifik melempar/ mengoper, menangkap, menggiring, menembak, *rebound,* dan pivot permainan bola basket. • Menjelaskan cara melakukan variasi dan kombinasi gerak spesifik melempar/ mengoper, menangkap, meng-giring, menembak, *rebound,* dan pivot permainan bola basket.			
2. Menganalisis variasi dan kombinasi gerak spesifik dalam berbagai permainan net (*):				**9 – 27 JP**	

2.1 Permainan bola voli: *passing* bawah, *passing* atas, servis bawah, servis atas, *smash*, dan *block/* bendungan.	Pada akhir fase ini peserta didik menganalisis variasi dan kombinasi gerak spesifik *passing* bawah, *passing* atas, servis bawah, servis atas, *smash*, dan *block/*bendungan permainan bola voli dengan benar.	• Mengidentifikasi variasi dan kombinasi gerak spesifik *passing* bawah, *passing* atas, servis bawah, servis atas, *smash*, dan *block/*bendungan permainan bola basket. • Menjelaskan variasi dan kombinasi gerak spesifik *passing* bawah, *passing* atas, servis bawah, servis atas, *smash*, dan *block/* bendungan permainan bola basket. • Menjelaskan cara melakukan variasi dan kombinasi gerak spesifik *passing* bawah, *passing* atas, servis bawah, servis atas, *smash*, dan *block/* bendungan permainan bola basket.			

2.2 Permainan bulu tangkis: memegang raket, posisi berdiri/ *stance*, gerakan kaki/ *footwork*, servis panjang, servis pendek, pukulan *forehand*, pukulan *backhand*, dan pukulan *smes*.	Pada akhir fase ini peserta didik dapat menganalisis variasi dan kombinasi gerak spesifik memegang raket, posisi berdiri/*stance*, gerakan kaki/ *footwork*, servis panjang, servis pendek, pukulan *forehand*, pukulan *backhand*, dan pukulan *smes* permainan bulu tangkis dengan benar.	• Mengidentifikasi variasi dan kombinasi gerak spesifik memegang raket, posisi berdiri/*stance*, gerakan kaki/*footwork*, servis panjang, servis pendek, pukulan *forehand*, pukulan *backhand*, dan pukulan *smes* per-mainan bulu tangkis. • Menjelaskan variasi dan kombinasi gerak spesifik memegang raket, posisi berdiri/ *stance*, gerakan kaki/ *footwork*, servis panjang, servis pendek, pukulan *forehand*, pukulan *backhand*, dan pukulan *smes* per-mainan bulu tangkis.			

		• Menjelaskan cara melakukan variasi dan kombinasi gerak spesifik memegang raket, posisi berdiri/ *stance*, gerakan kaki/ *footwork*, servis panjang, servis pendek, pukulan *forehand*, pukulan *backhand*, dan pukulan *smes* per-mainan bulu tangkis.			

2.3 Permainan tenis meja: memegang bet, posisi berdiri/*stance*, gerakan kaki/*footwork, s*ervis *forehand*, servis *back-hand*, pukulan *fore-hand,* pukulan *back-hand,* dan smes.	Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam menganalisis variasi dan kombinasi gerak spesifik memegang bet, posisi berdiri/ *stance*, gerakan kaki/ *foot-work, s*ervis *forehand*, servis *backhand*, pukulan *forehand,* pukulan *backhand,* dan smes permainan tenis meja dengan benar.	• Mengidentifikasi variasi dan kombinasi gerak spesifik memegang bet, posisi berdiri/*stance*, gerakan kaki/*footwork, s*ervis *forehand*, servis *back-hand*, pukulan *fore-hand,* pukulan *back-hand,* dan smes permainan tenis meja. • Menjelaskan variasi dan kombinasi gerak spesifik memegang bet, posisi berdiri/*stance*, gerakan kaki/*footwork, s*ervis *forehand*, servis *back-hand*, pukulan *fore-hand,* pukulan *backhand,* dan smes permainan tenis meja.			

		• Menjelaskan cara melakukan variasi dan kombinasi gerak spesifik memegang bet, posisi berdiri/*stance*, gerakan kaki/*footwork, s*ervis *forehand*, servis *back-hand*, pukulan *fore-hand,* pukulan *back-hand,* dan smes per-mainan tenis meja.			
3. Menganalisis variasi dan kombinasi gerak spesifik dalam berbagai permainan lapangan (*):				**9 – 27 JP**	

3.1 Permainan kasti: melempar/mengoper bola, menangkap, memukul bola, berlari ke tiang hinggap, dan mematikan lawan.	Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam menganalisis variasi dan kombinasi gerak spesifik melempar/mengoper bola, menangkap, memukul bola, berlari ke tiang hinggap, dan mematikan lawan permainan kasti dengan benar.	• Mengidentifikasi variasi dan kombinasi gerak spesifik melempar/mengoper bola, menangkap, memukul bola, berlari ke tiang hinggap, dan mematikan lawan permainan kasti. • Menjelaskan variasi dan kombinasi gerak spesifik melempar/ mengoper bola, menangkap, memukul bola, berlari ke tiang hinggap, dan mematikan lawan permainan kasti. • Menjelaskan cara melakukan variasi dan kombinasi gerak spesifik melempar/ mengoper bola, menangkap, memukul bola, berlari ke tiang hinggap, dan mematikan lawan permainan kasti.			

3.2 Permainan rounders: melempar/mengoper bola, menangkap, memukul bola, berlari ke tiang hinggap, dan mematikan lawan.	Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam menganalisis variasi dan kombinasi gerak spesifik melempar/mengoper bola, menangkap, memukul bola, berlari ke tiang hinggap, dan mematikan lawan permainan rounders dengan benar.	• Mengidentifikasi variasi dan kombinasi gerak spesifik melempar/mengoper bola, menangkap, memukul bola, berlari ke tiang hinggap, dan mematikan lawan permainan rounders. • Menjelaskan variasi dan kombinasi gerak spesifik melempar/ mengoper bola, menangkap, memukul bola, berlari ke tiang hinggap, dan mematikan lawan permainan rounders. • Menjelaskan cara melakukan variasi dan kombinasi gerak spesifik melempar/ mengoper bola, menangkap, memukul bola, berlari ke tiang hinggap, dan mematikan lawan permainan rounders.			

3.3 Permainan bola bakar: melempar/mengoper bola, menangkap, memukul bola, berlari ke tiang hinggap, dan mematikan lawan.	Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam menganalisis variasi dan kombinasi gerak spesifik melempar/mengoper bola, menangkap, memukul bola, berlari ke tiang hinggap, dan mematikan lawan permainan bola bakar dengan benar.	• Mengidentifikasi variasi dan kombinasi gerak spesifik melempar/mengoper bola, menangkap, memukul bola, berlari ke tiang hinggap, dan mematikan lawan permainan bola bakar. • Menjelaskan variasi dan kombinasi gerak spesifik melempar/ mengoper bola, menangkap, memukul bola, berlari ke tiang hinggap, dan mematikan lawan permainan bola bakar. • Menjelaskan cara melakukan variasi dan kombinasi gerak spesifik melempar/ mengoper bola, menangkap, memukul bola, berlari ke tiang hinggap, dan mematikan lawan permainan bola bakar.			

4. Menganalisis variasi dan kombinasi gerak spesifik dalam berbagai olahraga beladiri (**):				**9 – 12 JP**	
4.1 Pencak silat: kuda-kuda, pola langkah, pukulan, tendangan, tangkisan, elakan, dan hindaran.	Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam menganalisis variasi dan kombinasi gerak spesifik kuda-kuda, pola langkah, pukulan, tendangan, tangkisan, elakan, dan hindaran beladiri pencak silat dengan benar.	• Mengidentifikasi variasi dan kombinasi gerak spesifik kuda-kuda, pola langkah, pukulan, tendangan, tangkisan, elakan, dan hindaran beladiri pencak silat. • Menjelaskan variasi dan kombinasi gerak spesifik kuda-kuda, pola langkah, pukulan, tendangan, tangkisan, elakan, dan hindaran beladiri pencak silat. • Menjelaskan cara melakukan variasi dan kombinasi gerak spesifik kuda-kuda, pola langkah, pukulan, tendangan, tangkisan, elakan, dan hindaran beladiri pencak silat.			

4.2 Karate: kuda-kuda, pukulan, tendangan, tangkisan, kihon, kata, dan komite.	Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam menganalisis variasi dan kombinasi gerak spesifik kuda-kuda, pukulan, tendangan, tangkisan, kihon, kata, dan komite beladiri karate dengan benar.	• Mengidentifikasi variasi dan kombinasi gerak spesifik kuda-kuda, pukulan, tendangan, tangkisan, kihon, kata, dan komite beladiri karate. • Menjelaskan variasi dan kombinasi gerak spesifik kuda-kuda, pukulan, tendangan, tangkisan, kihon, kata, dan komite beladiri karate. • Menjelaskan cara melakukan variasi dan kombinasi gerak spesifik kuda-kuda, pukulan, tendangan, tangkisan, kihon, kata, dan komite beladiri karate.			

4.3 Taekwondo: kuda-kuda, pukulan, tendangan, tangkisan, dan sabetan.	Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam menganalisis variasi dan kombinasi gerak spesifik kuda-kuda, pukulan, tendangan, tangkisan, dan sabetan beladiri taekwondo dengan benar.	• Mengidentifikasi variasi dan kombinasi gerak spesifik kuda-kuda, pukulan, tendangan, tangkisan, dan sabetan beladiri taekwondo. • Menjelaskan variasi dan kombinasi gerak spesifik kuda-kuda, pukulan, tendangan, tangkisan, dan sabetan beladiri taekwondo. • Menjelaskan cara melakukan variasi dan kombinasi gerak spesifik kuda-kuda, pukulan, tendangan, tangkisan, dan sabetan beladiri taekwondo.			
5. Menganalisis variasi dan kombinasi gerak spesifik dalam berbagai olahraga atletik (*):				**6 – 24 JP**	

5.1 Jalan cepat: *start*, gerakan jalan cepat, dan memasuki garis *finis*.	Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam menganalisis variasi dan kombinasi gerak spesifik *start*, gerakan jalan cepat, dan memasuki garis *finis* jalan cepat dengan benar.	• Mengidentifikasi variasi dan kombinasi gerak spesifik *start*, gerakan jalan cepat, dan memasuki garis *finis* jalan cepat. • Menjelaskan variasi dan kombinasi gerak spesifik *start*, gerakan jalan cepat, dan memasuki garis *finis* jalan cepat. • Menjelaskan cara melakukan variasi dan kombinasi gerak spesifik *start*, gerakan jalan cepat, dan memasuki garis *finis* jalan cepat.			

5.2 Lari jarak menengah: *start*, gerakan lari jarak menengah, dan memasuki garis *finis*.	Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam menganalisis gerak spesifik *start*, gerakan lari jarak menengah, dan memasuki garis *finis* lari jarak menengah dengan benar.	• Mengidentifikasi gerak spesifik *start*, gerakan lari jarak menengah, dan memasuki garis *finis* lari jarak menengah. • Menjelaskan gerak spesifik *start*, gerakan lari jarak menengah, dan memasuki garis *finis* lari jarak menengah. • Menjelaskan cara melakukan gerak spesifik *start*, gerakan lari jarak menengah, dan memasuki garis *finis* lari jarak menengah.			

5.3 Lompat tinggi: awalan/ancang, tumpuan/tolakan, melewati mistar lompat tinggi, dan mendarat.	Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam menganalisis gerak spesifik awalan/ancang, tumpuan/ tolakan, melewati mistar lompat tinggi, dan mendarat lompat tinggi dengan benar.	• Mengidentifikasi gerak spesifik awalan/ancang, tumpuan/tolakan, melewati mistar lompat tinggi, dan mendarat lompat tinggi. • Menjelaskan gerak spesifik awalan/ancang, tumpuan/tolakan, melewati mistar lompat tinggi, dan mendarat lompat tinggi. • Menjelaskan cara melakukan gerak spesifik awalan/ancang, tumpuan/tolakan, melewati mistar lompat tinggi, dan mendarat lompat tinggi.			

5.4 Lempar cakram: memegang cakram, awalan melempar cakram, melempar cakram, melepaskan cakram, dan menjaga keseimbangan.	Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam menganalisis gerak spesifik memegang cakram, awalan melempar cakram, melempar cakram, melepaskan cakram, dan menjaga keseimbangan lempar cakram dengan benar.	• Mengidentifikasi gerak spesifik memegang cakram, awalan melempar cakram, melempar cakram, melepaskan cakram, dan menjaga keseimbangan lempar cakram. • Menjelaskan gerak spesifik memegang cakram, awalan melempar cakram, melempar cakram, melepaskan cakram, dan menjaga keseimbangan lempar cakram. • Menjelaskan cara melakukan gerak spesifik memegang cakram, awalan melempar cakram, melempar cakram, melepaskan cakram, dan menjaga keseimbangan lempar cakram.			

6. Menganalisis variasi dan kombinasi gerak spesifik dalam berbagai olahraga tradisional (**):		**9 – 12 JP**	

6.1 Permainan sepak takraw: menyepak/ menendang, mengumpan, menyundul, melempar bola, dan smes.	Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam menganalisis variasi dan kombinasi gerak spesifik menyepak/menendang, mengumpan, menyundul, melempar bola, dan smes permainan sepak takraw dengan benar.	• Mengidentifikasi variasi dan kombinasi gerak spesifik menyepak/menendang, mengumpan, menyundul, melempar bola, dan smes permainan sepak takraw. • Menjelaskan variasi dan kombinasi gerak spesifik menyepak/ menendang, mengumpan, menyundul, melempar bola, dan smes permainan sepak takraw. • Menjelaskan cara melakukan variasi dan kombinasi gerak spesifik menyepak/ menendang, mengumpan, menyundul, melempar bola, dan smes permainan sepak takraw.			

6.2 Permainan tradisional anak-anak Indonesia: permainan lompat tali, rangku alu atau tari tongkat, tarik tambang, boi-boian, dan lain-lain.	Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam menganalisis gerak spesifik permainan lompat tali, rangku alu atau tari tongkat, tarik tambang, boi-boian, dan lain-lain permainan tradisional anak-anak Indonesia dengan benar.	• Mengidentifikasi gerak spesifik permainan lompat tali, rangku alu atau tari tongkat, tarik tambang, boi-boian, dan lain-lain permainan tradisional anak-anak Indonesia. • Menjelaskan gerak spesifik permainan lompat tali, rangku alu atau tari tongkat, tarik tambang, boi-boian, dan lain-lain permainan tradisional anak-anak Indonesia. • Menjelaskan cara melakukan gerak spesifik permainan lompat tali, rangku alu atau tari tongkat, tarik tambang, boi-boian, dan lain-lain permainan tradisional anak-anak Indonesia.			
Sub Elemen Pengetahuan Gerak Aktivitas Gerak Berirama					

Pada akhir fase ini peserta didik dapat menganalisis fakta, konsep, dan prosedur dalam variasi dan kombinasi gerak berbentuk rangkaian langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) tanpa/dengan musik sebagai pembentuk gerak pemanasan dalam aktivitas gerak berirama.					
Menganalisis variasi dan kombinasi gerak berbentuk rangkaian langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) tanpa/dengan musik sebagai pembentuk gerak pemanasan dalam aktivitas gerak berirama.	Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam menganalisis variasi dan kombinasi gerak berbentuk rangkaian langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) tanpa/dengan musik sebagai pembentuk gerak pemanasan dalam aktivitas gerak berirama dengan benar.	● Mengidentifikasi variasi dan kombinasi gerak berbentuk rangkaian langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) tanpa/ dengan musik sebagai pembentuk gerak pemanasan dalam aktivitas gerak berirama. ● Menjelaskan variasi dan kombinasi gerak berbentuk rangkaian langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) tanpa/ dengan musik sebagai pembentuk gerak pemanasan dalam aktivitas gerak berirama. ● Menjelaskan cara melakukan variasi dan	Profil Pelajar Pancasila yang dikembangkan dalam dalam Fase ini adalah dimensi Mandiri dan Gotong Royong.	**9 – 12 JP**	

		kombinasi gerak berbentuk rangkaian langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) tanpa/ dengan musik sebagai pembentuk gerak pemanasan dalam aktivitas gerak berirama.			
Sub Elemen Pengetahuan Gerak Senam					
Pada akhir fase ini peserta didik dapat menganalisis fakta, konsep, dan prosedur dalam berbagai keterampilan rangkaian gerak dominan senam lantai.					
Menganalisis berbagai keterampilan rangkaian gerak dominan senam lantai.	Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam menganalisis berbagai keterampilan rangkaian gerak keseimbangan, guling depan, guling belakang, dan guling lenting senam lantai dengan benar.	• Mengidentifikasi berbagai keterampilan rangkaian gerak keseimbangan, guling depan, guling belakang, dan guling lenting senam lantai. • Menjelaskan berbagai keterampilan rangkaian gerak keseimbangan, guling depan, guling belakang, dan guling lenting senam lantai. • Menjelaskan cara melakukan berbagai	Profil Pelajar Pancasila yang dikembangkan dalam dalam Fase ini adalah dimensi Mandiri dan Gotong Royong.	**9 – 12 JP**	

		keterampilan rangkaian gerak keseimbangan, guling depan, guling belakang, dan guling lenting senam lantai.			
Sub Elemen Pengetahuan Gerak Aktivitas Permainan dan Olahraga Air (Pilihan)					
Pada akhir fase ini peserta didik dapat menganalisis fakta, konsep, dan prosedur gerak spesifik salah satu gaya renang serta bentuk-bentuk keselamatan penyelamatan dan keselamatan di air dengan koordinasi yang baik.					
Menganalisis keterampilan gerak spesifik gerakan kaki, gerakan lengan, pengambilan napas, dan koordinasi gerakan renang gaya punggung serta bentuk-bentuk keselamatan penyelamatan dan keselamatan di air dengan koordinasi yang baik.	Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam menganalisis keterampilan gerak spesifik gerakan kaki, gerakan lengan, pengambilan napas, dan koordinasi gerakan renang gaya punggung serta bentuk-bentuk keselamatan penyelamatan dan keselamatan di air dengan koordinasi yang baik.	• Mengidentifikasi keterampilan gerak spesifik gerakan kaki, gerakan lengan, pengambilan napas, dan koordinasi gerakan renang gaya punggung serta bentuk-bentuk keselamatan penyelamatan dan keselamatan di air dengan koordinasi yang baik. • Menjelaskan keterampilan gerak spesifik gerakan kaki, gerakan lengan, pengambilan napas, dan koordinasi gerakan	Profil Pelajar Pancasila yang dikembangkan dalam dalam Fase ini adalah dimensi Mandiri dan Gotong Royong.	**9 – 24 JP**	

		renang gaya punggung serta bentuk-bentuk keselamatan penyelamatan dan keselamatan di air dengan koordinasi yang baik. • Menjelaskan cara melakukan keterampilan gerak spesifik gerakan kaki, gerakan lengan, pengambilan napas, dan koordinasi gerakan renang gaya punggung serta bentuk-bentuk keselamatan penyelamatan dan keselamatan di air dengan koordinasi yang baik.			
ELEMEN PEMANFAATAN GERAK					
Pada akhir fase ini peserta didik dapat menganalisis konsep, prinsip, dan prosedur dan mempraktikkan latihan pengembangan kebugaran jasmani terkait kesehatan (*physical fittness related health*) dan kebugaran jasmani terkait keterampilan (*physical fittness related skills*), serta pengukuran secara sederhana, untuk mendapatkan kebugaran dengan status baik. Peserta didik juga dapat menunjukkan kemampuan dalam menerapkan pola perilaku hidup sehat.					
Sub Elemen Aktivitas Jasmani dan Aktivitas Kebugaran untuk Pemeliharaan dan Peningkatan Kesehatan					

Pada akhir fase ini peserta didik dapat mempraktikkan aktivitas jasmani sesuai dengan pedoman kebutuhan gerak dalam latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan (daya tahan, kekuatan, komposisi tubuh, dan kelenturan) dan keterampilan (kecepatan, kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi) dan kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan (kecepatan, kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi) serta pengukuran hasilnya, serta mempromosikannya melalui media yang sesuai.					
Alur Tujuan Pembelajaran	**Kata frasa Kunci/Topik konten dan Penjelasan Singkat**	**Indikator Penilaian**	**Profil Pelajar Pancasila**	**Prakiraan Jam**	**Glosarium**
Menganalisis konsep, prinsip, dan prosedur serta mampu mempraktikkan aktivitas jasmani sesuai dengan pedoman kebutuhan gerak dalam latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan (daya tahan, kekuatan, komposisi tubuh, dan kelenturan) dan keterampilan (kecepatan, kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi) dan kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan (kecepatan, kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi) serta pengukuran hasilnya, serta mempromosikannya melalui media yang sesuai.	Pada akhir fase ini peserta didik dapat mempraktikkan aktivitas latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan (daya tahan, kekuatan, komposisi tubuh, dan kelenturan) dan keterampilan (kecepatan, kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi) serta pengukuran hasilnya, serta mempromosikannya melalui media yang sesuai.	• Mengidentifikasi aktivitas latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan (daya tahan, kekuatan, komposisi tubuh, dan kelenturan) dan keterampilan (kecepatan, kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi) serta pengukuran hasilnya. • Menjelaskan aktivitas latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan (daya tahan, kekuatan, komposisi tubuh, dan kelenturan) dan	Profil Pelajar Pancasila yang dikembangkan dalam dalam fase ini adalah dimensi Mandiri dan Gotong Royong.	**3 – 6 JP**	Pemanfaatan gerak adalah hasil yang diperoleh dari aktivitas fisik dan aktivitas kebugaran secara menyeluruh (total *fitness*) yang memungkinkan seseorang mampu untuk menjalankan kehidupan yang produktif dan dapat menyesuaikan diri pada tiap pembebanan fisik yang wajar.

		keterampilan (kecepatan, kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi) serta pengukuran hasilnya. ● Menjelaskan cara melakukan aktivitas latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan (daya tahan, kekuatan, komposisi tubuh, dan kelenturan) dan keterampilan (kecepatan, kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi) serta pengukuran hasilnya. ● Mempraktikkan aktivitas latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan (daya tahan, kekuatan, komposisi tubuh, dan kelenturan) dan keterampilan (kecepatan, kelincahan,			

		keseimbangan, dan koordinasi) serta pengukuran hasilnya, serta mempromosi-kannya melalui media yang sesuai.			
Sub Elemen Pengembangan Pola Perilaku Hidup Sehat					
Pada akhir fase ini peserta didik memahami dan mampu menerapkan Pertolongan Pertama Pada Kecelakaan dan peran aktivitas fisik terhadap pencegahan penyakit sesuai dengan pola perilaku hidup sehat.					

Memahami dan mampu menerapkan konsep, prinsip, dan prosedur pola perilaku hidup sehat.	Pada akhir fase ini peserta didik memahami dan mampu mempraktikkan tindakan P3K pada kejadian darurat, baik pada diri sendiri maupun orang lain, dan peran aktivitas fisik terhadap pencegahan penyakit sesuai dengan pola perilaku hidup sehat.	• Mengidentifikasi tindakan P3K pada kejadian darurat, baik pada diri sendiri maupun orang lain, dan peran aktivitas fisik terhadap pencegahan penyakit sesuai dengan pola perilaku hidup sehat. • Menjelaskan tindakan P3K pada kejadian darurat, baik pada diri sendiri maupun orang lain, dan peran aktivitas fisik terhadap pencegahan penyakit sesuai dengan pola perilaku hidup sehat. • Menjelaskan cara menerapkan tindakan P3K pada kejadian darurat, baik pada diri sendiri maupun orang lain, dan peran aktivitas fisik terhadap pencegahan penyakit sesuai dengan pola perilaku hidup sehat.	Profil Pelajar Pancasila yang dikembangkan dalam dalam fase ini adalah dimensi Mandiri dan Gotong Royong.	**3 – 6 JP**	

	Pada akhir fase ini peserta didik memahami dan mampu menerapkan peran aktivitas fisik terhadap pencegahan penyakit, yang meliputi: pengertian aktivitas fisik, manfaat melakukan aktivitas fisik terhadap pencegahan penyakit, dampak/akibat apabila tidak melakukan aktivitas fisik, dan cara melakukan aktivitas fisik untuk mencegah penyakit, dan membuat catatan hal-hal yang belum diketahui terkait dengan peran aktivitas fisik terhadap pencegahan penyakit sesuai dengan pola perilaku hidup sehat.	• Mengidentifikasi peran aktivitas fisik terhadap pencegahan penyakit, yang meliputi: pengertian aktivitas fisik, manfaat melakukan aktivitas fisik terhadap pencegahan penyakit, dampak/akibat apabila tidak melakukan aktivitas fisik, dan cara melakukan aktivitas fisik untuk mencegah penyakit, dan membuat catatan hal-hal yang belum diketahui terkait dengan peran aktivitas fisik terhadap pencegahan penyakit sesuai dengan pola perilaku hidup sehat.			

		• Menjelaskan peran aktivitas fisik terhadap pencegahan penyakit, yang meliputi: pengertian aktivitas fisik, manfaat melakukan aktivitas fisik terhadap pencegahan penyakit, dampak/akibat apabila tidak melakukan aktivitas fisik, dan cara melakukan aktivitas fisik untuk mencegah penyakit, dan membuat catatan hal-hal yang belum diketahui terkait dengan peran aktivitas fisik terhadap pencegahan penyakit sesuai dengan pola perilaku hidup sehat.			

		• Menjelaskan cara menerapkan peran aktivitas fisik terhadap pencegahan penyakit, yang meliputi: pengertian aktivitas fisik, manfaat melakukan aktivitas fisik terhadap pencegahan penyakit, dampak/akibat apabila tidak melakukan aktivitas fisik, dan cara melakukan aktivitas fisik untuk mencegah penyakit, dan membuat catatan hal-hal yang belum diketahui terkait dengan peran aktivitas fisik terhadap pencegahan penyakit sesuai dengan pola perilaku hidup sehat.			

ELEMEN PENGEMBANGAN KARAKTER
Pada akhir fase ini peserta didik dapat menggunakan kemampuan untuk memonitor diri sendiri dalam 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.

Sub Elemen Tanggung Jawab Personal (Mandiri)					
Indikator Alur Perkembangan Fase D di Akhir Fase D (Jenjang SMP, Usia 13-15 tahun), Sub Elemen Tanggung Jawab Personal (Kemandirian) Pelajar.					
Alur Tujuan Pembelajaran	**Kata frasa Kunci/Topik konten dan Penjelasan Singkat**	**Indikator Penilaian**	**Profil Pelajar Pancasila**	**Prakiraan Jam**	**Glosarium**
Menunjukkan perilaku sebagai individu yang memiliki pemahaman diri dan situasi yang dihadapi	Mengenali kualitas dan minat diri serta tantangan yang dihadapi	Membuat penilaian yang realistis terhadap kemampuan dan minat, serta prioritas pengembangan diri berdasarkan pengalaman belajar dan aktivitas lain yang dilakukannya.	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.	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	Memonitor kemajuan belajar yang dicapai serta memprediksi tantangan pribadi dan akademik yang akan muncul.			

Menunjukkan perilaku sebagai individu yang dapat meregulasi diri	Regulasi emosi	Memahami dan memprediksi konsekuensi dari emosi dan pengekspresiannya dalam pelaksanaan belajar dan berinteraksi dengan orang lain.			
	Penetapan tujuan dan rencana strategis pengembangan diri	Merancang strategi yang sesuai untuk menunjang pencapaian tujuan belajar dan pengembangan diri pada situasi yang dihadapi.			
	Menunjukkan inisiatif dan bekerja secara mandiri	Mengkritisi efektivitas diri dalam bekerja secara mandiri dengan mengidentifikasi hal-hal yang menunjang maupun menghambat dalam mencapai tujuan.			
	Mengembangkan disiplin diri	Berkomitmen dan menjaga konsistensi pencapaian tujuan yang telah direncanakannya untuk mencapai tujuan belajar dan pengembangan diri yang diharapkannya.			

	Percaya diri, resilien, dan adaptif	Membuat rencana baru dengan mengadaptasi, dan memodifikasi strategi yang sudah dibuat ketika upaya sebelumnya tidak berhasil, serta menjalankan kembali tugasnya dengan keyakinan baru.			
Sub Elemen Tanggung Jawab Sosial (Gotong Royong)					
Indikator Alur Perkembangan Fase D di Akhir Fase D (Jenjang SMP, Usia 13-15 Tahun), Sub Elemen Tanggung Jawab Sosial (Gotong Royong) Pelajar.					
Alur Tujuan Pembelajaran	**Kata frasa Kunci/Topik konten dan Penjelasan Singkat**	**Indikator Penilaian**	**Profil Pelajar Pancasila**	**Prakiraan Jam**	**Glosarium**

Menunjukkan perilaku sebagai individu yang mampu berkolaborasi	Kerja sama	Menyelaraskan tindakan sendiri dengan tindakan orang lain untuk melaksanakan kegiatan dan mencapai tujuan kelompok di lingkungan sekitar, serta memberi semangat kepada orang lain untuk bekerja efektif membangun tim dan mengelola kerjasama untuk mencapai tujuan bersama.	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, gagasan, emosi, keterampilan dan keprihatinan yang diungkapkan oleh orang lain menggunakan berbagai simbol dan media secara efektif.			
	Saling ketergantungan positif	Mendemonstrasikan kegiatan kelompok dengan kelebihan dan kekurangannya masing-masing dapat saling membantu memenuhi kebutuhan.			

	Koordinasi sosial	Membagi peran dan menyelaraskan tindakan dalam kelompok serta menjaga tindakan agar selaras untuk mencapai tujuan bersama.			
Menunjukkan perilaku sebagai individu yang peduli	Tanggap terhadap lingkungan sosial	Tanggap terhadap lingkungan sosial sesuai dengan tuntutan peran sosialnya dan berkontribusi sesuai dengan kebutuhan masyarakat.			
	Persepsi sosial	Menggunakan pengetahuan tentang sebab dan alasan orang lain menampilkan reaksi tertentu untuk menentukan tindakan yang tepat agar orang lain menampilkan respon yang diharapkan.			
Menunjukkan perilaku sebagai individu yang berbagi.	Berperilaku sebagai individu yang berbagi	Mengupayakan memberi hal yang dianggap penting dan berharga kepada masyarakat yang membutuhkan bantuan di sekitar tempat tinggal.			

ELEMEN NILAI-NILAI GERAK
Pada akhir fase ini peserta didik dapat menganalisis hubungan antara aktivitas jasmani dan kesehatan, untuk dapat memilih aktivitas yang menguntungkan sebagai media menumbuhkembangkan unsur kesenangan, tantangan, percaya diri, serta dapat mengekspresikan diri dalam berinteraksi di lingkungan sosial.
Sub Elemen Nilai-Nilai Aktivitas Jasmani untuk Kesehatan
Indikator Alur Perkembangan Fase D di Akhir Fase D (Jenjang SMP, Usia 13-15 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
Menjelaskan pentingnya aktivitas fisik untuk menjaga kesehatan	Memahami pentingnya aktivitas fisik pengembangan aktivitas permainan dan olahraga, aktivitas gerak berirama, aktivitas senam, dan aktivitas permainan dan olahraga air.	• Mengenali pentingnya aktivitas fisik pengembangan gerak spesifik untuk menjaga kesehatan. • Mengenali pentingnya aktivitas gerak berirama untuk menjaga kesehatan. • Mengenali pentingnya aktivitas senam 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	Nilai-nilai gerak merupakan nilai-nilai yang terkandung dari aktivitas jasmani. Nilai-nilai ini mengiringi pelaksanakan diselenggarakannya aktivitas jasmani dalam pembelajaran PJOK.

		• Mengenali pentingnya aktivitas air untuk menjaga kesehatan.		gerak.	
Sub Elemen Nilai-Nilai Aktivitas Jasmani untuk Kesenangan dan Tantangan					
Indikator Alur Perkembangan Fase D di Akhir Fase D (Jenjang SMP, Usia 13-15 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**
Menjelaskan pentingnya aktivitas jasmani untuk kesenangan dan tantangan	Memahami pentingnya aktivitas jasmani untuk kesenangan dan tantangan	Memahami adanya unsur keriangan pada setiap aktivitas fisik memahami adanya tantangan pada setiap aktivitas fisik.	Profil Pelajar Pancasila dicapai melalui internalisasi elemen nilai-nilai gerak.	Tidak diperlu-kan jam pembelajaran khusus karena pengembangan nilai-nilai dilakukan melalui dan selama proses pembelajaran pada elemen keterampilan dan pengetahu-an gerak.	

Sub Elemen Nilai-Nilai Aktivitas Jasmani untuk Ekspresi Diri dan Interaksi Sosial					
Indikator Alur Perkembangan Fase D di Akhir Fase D (Jenjang SMP, Usia 13-15 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**
Menjelaskan pentingnya aktivitas jasmani untuk ekspresi diri dan interaksi sosial.	Memahami pentingnya aktivitas jasmani untuk ekspresi diri dan interaksi sosial.	Mengenali aktivitas fisik dan bermain yang dapat dinikmati dan untuk berinteraksi dengan teman.	Profil Pelajar Pancasila dicapai melalui internalisasi elemen nilai-nilai gerak	Tidak diperlu-kan jam pembelajaran khusus karena pengembangan nilai-nilai dilakukan melalui dan selama proses pembelajaran pada elemen keterampilan dan pengetahu-an gerak.	

Keterangan:

1) Tanda bintang satu (*). Hal ini berarti sekolah dapat memilih salah satu materi atau lebih sesuai dengan kondisi sekolah.
2) Tanda bintang dua (**). Hal ini berarti sekolah dapat memilih jenis beladiri (pencak silat, karate, taekwondo, dan lain-lain) sesuai dengan kempetensi tenaga pendidiknya.

3) Tanda bintang tiga (***). Hal ini berarti sekolah dapat melaksanakan atau tidak sesuai ketersediaan sarana dan prasananya yang dimiliki. Apabila sekolah tidak dapat melaksanakan kegiatan tersebut, maka dapat digantikan dengan aktivitas yang lainnya seperti: penjelajahan, berkemah, atau aktivitas yang lainnya.