

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

**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 E.

**CAPAIAN PEMBELAJARAN**

Pada akhir fase ini, peserta didik dapat menunjukkan kemampuan berbagai aktivitas jasmani dan olahraga 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*), menunjukkan perilaku dalam memimpin kelompok kecil untuk melakukan perubahan positif, selain itu juga dapat mengevaluasi sikap dan kebiasaan sebagai individu yang sehat dan aktif.

**ELEMEN KETERAMPILAN GERAK**

Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan hasil evaluasi aktivitas jasmani dan olahraga, aktivitas senam, aktivitas gerak berirama, dan aktivitas permainan dan aktivitas olahraga air (kondisional) secara matang.

**Sub Elemen Keterampilan Gerak Permainan dan Olahraga Pilihan**

Mempraktikkan hasil evaluasi permainan sebenarnya dengan menggunakan yang mengarah pada penguasaan keterampilan permainan (sederhana, invasi, net, lapangan) dan keterampilan olahraga (beladiri, atletik, tradisional).

Alur Tujuan Pembelajaran	Kata frasa Kunci/Topik konten dan Penjelasan Singkat	Indikator Penilaian	Profil Pelajar Pancasila	Prakiraan Jam	Glosarium
<b>1. Mempraktikkan hasil evaluasi keterampilan gerak dalam berbagai permainan invasi (*):</b>			Profil Pelajar Pancasila yang dikembangkan dalam dalam Fase ini adalah dimensi Mandiri dan Gotong	<b>9 – 27 JP</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Profil Pelajar Pancasila adalah tujuan besar (atau bahkan misi) yang ingin diwujudkan melalui sistem</li> </ul>
1.1 Permainan sepak bola: menendang/ mengoper, menghentikan,	Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan hasil evaluasi	<ul style="list-style-type: none"> <li>Melakukan hasil evaluasi keterampilan gerak menendang/ mengoper, menghenti-</li> </ul>			

<p>menggiring, menyundul, dan melempar bola ke dalam.</p>	<p>keterampilan gerak menendang/mengoper, menghentikan, menggiring, dan menyundul bola permainan sepak bola dengan benar.</p>	<p>kan, menggiring, dan menyundul bola permainan sepak bola.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Melakukan hasil evaluasi keterampilan gerak permainan sepak bola dalam bentuk permainan yang sederhana dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasikan.</li> </ul>	<p>Royong.</p>		<p>pendidikan. Profil lulusan, dalam konteks ini adalah Profil Pelajar Pancasila, merupakan jawaban dari pertanyaan penting: “Karakter serta kemampuan esensial apa yang perlu dipelajari dan dikembangkan terus-menerus oleh setiap individu warga negara Indonesia, sejak pendidikan anak usia dini hingga mereka menamatkan sekolah menengah atas?”</p>
<p>1.2 Permainan bola basket: melempar/ mengoper, menangkap, menggiring, menembak, <i>rebound</i>, dan pivot.</p>	<p>Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan hasil evaluasi keterampilan gerak melempar/ mengoper, menangkap, menggiring, menembak, <i>rebound</i>, dan pivot permainan bola basket dengan benar.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Melakukan hasil evaluasi keterampilan gerak melempar/ mengoper, menangkap, menggiring, menembak, <i>rebound</i>, dan pivot permainan bola basket.</li> <li>Melakukan hasil evaluasi keterampilan gerak permainan bola basket dalam bentuk permainan yang sederhana dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasikan.</li> </ul>			<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</li> </ul>
<p>1.3 Permainan bola tangan: melempar/ mengoper, menangkap, menggiring, menembak, <i>rebound</i>, dan pivot.</p>	<p>Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan hasil evaluasi keterampilan gerak melempar/ mengoper, menangkap, menggiring,</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Melakukan hasil evaluasi keterampilan gerak melempar/ mengoper, menangkap, menggiring, menembak, <i>rebound</i>, dan pivot permainan</li> </ul>			

	menembak, <i>rebound</i> , dan pivot permainan bola tangan dengan benar.	<p>bola tangan.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Melakukan hasil evaluasi keterampilan gerak permainan bola tangan dalam bentuk permainan yang sederhana dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasikan.</li> </ul>			<p>olahragawan diperlukan keterampilan gerak yang baik agar dapat mencapai prestasi.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Permainan Invasi/ Serangan (<i>Invasion Games</i>) adalah permainan tim dimana skor diperoleh jika pemain secara beregu mampu memanipulasi bola atau proyektil sejenis untuk dimasukkan ke gawang lawan atau ke daerah tertentu lebih banyak dari lawan dan mampu mempertahankan daerah gawangnya atau lapangannya dari kemasukan oleh lawan.</li> </ul>
<b>2. Mempraktikkan hasil evaluasi keterampilan gerak dalam berbagai permainan net (*):</b>				<b>9 – 27 JP</b>	Permainan Net ( <i>Net/Wall Games</i> ) adalah permainan tim atau individu dimana skor didapat apabila mampu memberikan bola atau proyektil sejenis jatuh pada lapangan lawan agar
2.1 Permainan bola voli: <i>passing</i> bawah, <i>passing</i> atas, servis bawah, servis atas, <i>smash</i> , dan <i>block/bendungan</i> .	Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan hasil evaluasi keterampilan gerak <i>passing</i> bawah, <i>passing</i> atas, servis bawah, servis atas, <i>smash</i> , dan <i>block/bendungan</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Melakukan hasil evaluasi keterampilan gerak <i>passing</i> bawah, <i>passing</i> atas, servis bawah, servis atas, <i>smash</i>, dan <i>block/bendungan</i> permainan</li> </ul>			

	permainan bola voli dengan benar.	<p>bola voli.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Melakukan hasil evaluasi keterampilan gerak permainan bola voli dalam bentuk permainan yang sederhana dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasikan.</li> </ul>			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 menggunakan kekuatan dan akurasi yang baik disamping harus mampu menjaga lapangannya sendiri dari datangnya bola dari lawan.
2.2 Permainan bulu tangkis: memegang raket, posisi berdiri/ <i>stance</i> , gerakan kaki/ <i>footwork</i> , servis panjang, servis pendek, pukulan <i>forehand</i> , pukulan <i>backhand</i> , dan pukulan <i>smes</i> .	Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan hasil evaluasi keterampilan gerak memegang raket, posisi berdiri/ <i>stance</i> , gerakan kaki/ <i>footwork</i> , servis panjang, servis pendek, pukulan <i>forehand</i> , pukulan <i>backhand</i> , dan pukulan <i>smes</i> permainan bulu tangkis dengan benar.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Melakukan hasil evaluasi keterampilan gerak memegang raket, posisi berdiri/<i>stance</i>, gerakan kaki/<i>footwork</i>, servis panjang, servis pendek, pukulan <i>forehand</i>, pukulan <i>backhand</i>, dan pukulan <i>smes</i> permainan bulu tangkis.</li> <li>Melakukan hasil evaluasi keterampilan gerak permainan bulu tangkis dalam bentuk permainan yang sederhana dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasikan.</li> </ul>			
2.3 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> ,	Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan hasil evaluasi keterampilan gerak memegang bet, posisi berdiri/ <i>stance</i> , gerakan kaki/	<ul style="list-style-type: none"> <li>Melakukan hasil evaluasi keterampilan gerak memegang bet, posisi berdiri/<i>stance</i>, gerakan kaki/<i>footwork</i>, servis <i>forehand</i>, servis <i>backhand</i>, pukulan</li> </ul>			

<p>pukulan <i>backhand</i>, dan smes.</p>	<p><i>footwork</i>, servis <i>forehand</i>, servis <i>backhand</i>, pukulan <i>forehand</i>, pukulan <i>backhand</i>, dan smes permainan tenis meja dengan benar.</p>	<p><i>forehand</i>, pukulan <i>backhand</i>, dan smes permainan tenis meja.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Melakukan hasil evaluasi keterampilan gerak permainan tenis meja dalam bentuk permainan yang sederhana dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasikan.</li> </ul>			
<p><b>3. Mempraktikkan hasil evaluasi keterampilan gerak dalam berbagai permainan lapangan (*):</b></p>				<p><b>9 – 27 JP</b></p>	
<p>3.1 Permainan rounders: melempar/mengoper bola, menangkap, memukul bola, berlari ke tiang hinggap, dan mematikan lawan.</p>	<p>Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan hasil evaluasi keterampilan gerak melempar/mengoper bola, menangkap, memukul bola, berlari ke tiang hinggap, dan mematikan lawan permainan rounders dengan benar.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Melakukan hasil evaluasi keterampilan gerak melempar/mengoper bola, menangkap, memukul bola, berlari ke tiang hinggap, dan mematikan lawan permainan kasti.</li> <li>Melakukan hasil evaluasi keterampilan gerak permainan kasti dalam bentuk permainan yang sederhana dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasikan.</li> </ul>			<p>Permainan lapangan (<i>Striking/Fielding Games</i>) 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 pelembar untuk</p>
<p>3.2 Permainan bisbol: melempar/mengoper bola, menangkap, memukul bola, berlari ke tiang hinggap, dan mematikan lawan.</p>	<p>Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan hasil evaluasi keterampilan gerak melempar/mengoper bola,</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Melakukan hasil evaluasi keterampilan gerak melempar/mengoper bola, menangkap, memukul bola, berlari ke <i>base</i>,</li> </ul>			

	menangkap, memukul bola, berlari ke <i>base</i> , dan mematikan lawan permainan bisbol dengan benar.	dan mematikan lawan permainan bisbol. <ul style="list-style-type: none"> <li>Melakukan hasil evaluasi keterampilan gerak permainan bisbol dalam bentuk permainan yang sederhana dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasikan.</li> </ul>			dipukul dalam.
3.3 Permainan softball: melempar/mengoper bola, menangkap, memukul bola, berlari ke <i>base</i> , dan mematikan lawan.	Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan hasil evaluasi keterampilan gerak melempar/mengoper bola, menangkap, memukul bola, berlari ke <i>base</i> , dan mematikan lawan permainan softball dengan benar.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Melakukan hasil evaluasi keterampilan gerak melempar/mengoper bola, menangkap, memukul bola, berlari ke <i>base</i>, dan mematikan lawan permainan softball.</li> <li>Melakukan hasil evaluasi keterampilan gerak permainan softball dalam bentuk permainan yang sederhana dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasikan.</li> </ul>			
<b>4. Mempraktikkan hasil evaluasi keterampilan gerak dalam berbagai olahraga beladiri (**):</b>				<b>9 – 12 JP</b>	
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 hasil evaluasi keterampilan gerak kuda-kuda, pola langkah, pukulan, tendangan, tangkisan, elakan,	<ul style="list-style-type: none"> <li>Melakukan hasil evaluasi keterampilan gerak kuda-kuda, pola langkah, pukulan, tendangan, tangkisan, elakan, dan hindaran beladiri pencak silat.</li> <li>Melakukan hasil</li> </ul>			

	dan hindaran pencak silat dengan benar.	evaluasi keterampilan gerak 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 hasil evaluasi keterampilan gerak kuda-kuda, pukulan, tendangan, tangkisan, kihon, kata, dan komite karate dengan benar.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Melakukan hasil evaluasi keterampilan gerak kuda-kuda, pukulan, tendangan, tangkisan, kihon, kata, dan komite beladiri karate.</li> <li>• Melakukan hasil evaluasi keterampilan gerak beladiri karate dalam bentuk rangkaian yang sederhana.</li> </ul>			
4.3 Taekwondo: kuda-kuda, pukulan, tendangan, tangkisan, dan sabetan.	Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan hasil evaluasi keterampilan gerak kuda-kuda, pukulan, tendangan, tangkisan, dan sabetan taekwondo dengan benar.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Melakukan hasil evaluasi keterampilan gerak kuda-kuda, pukulan, tendangan, tangkisan, dan sabetan beladiri taekwondo.</li> <li>• Melakukan hasil evaluasi keterampilan gerak beladiri taekwondo dalam bentuk rangkaian yang sederhana.</li> </ul>			
<b>5. Mempraktikkan hasil evaluasi keterampilan gerak dalam berbagai olahraga atletik (*):</b>					
5.1 Jalan cepat: <i>start</i> , gerakan jalan cepat, dan memasuki garis <i>finis</i> .	Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan hasil evaluasi keterampilan gerak <i>start</i> , gerakan jalan cepat, dan	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Melakukan hasil evaluasi keterampilan gerak <i>start</i>, gerakan jalan cepat, dan memasuki garis <i>finis</i> jalan cepat.</li> </ul>			6 – 24 JP

	memasuki garis <i>finis</i> jalan cepat dengan benar.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Melakukan hasil evaluasi keterampilan gerak jalan cepat dalam bentuk perlombaan yang sederhana dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasikan.</li> </ul>			
5.2 Lari jarak pendek: <i>start</i> , gerakan lari jarak pendek, dan memasuki garis <i>finis</i> .	Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan hasil evaluasi keterampilan gerak <i>start</i> , gerakan lari jarak pendek, dan memasuki garis <i>finis</i> lari jarak pendek dengan benar.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Melakukan hasil evaluasi keterampilan gerak <i>start</i>, gerakan lari jarak pendek, dan memasuki garis <i>finis</i> lari jarak pendek.</li> <li>Melakukan hasil evaluasi keterampilan gerak lari jarak pendek menempuh jarak 50 meter dalam bentuk perlombaan yang sederhana dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasikan.</li> </ul>			
5.3 Lompat jauh: awalan, tolakan/tumpuan, melayang di udara, dan mendarat.	Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan hasil evaluasi keterampilan gerak awalan, tolakan/tumpuan, melayang di udara, dan mendarat lompat jauh dengan benar.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Melakukan hasil evaluasi keterampilan gerak awalan, tolakan/tumpuan, melayang di udara, dan mendarat lompat jauh.</li> <li>Melakukan hasil evaluasi keterampilan gerak lompat jauh dalam bentuk perlombaan yang sederhana dengan menggunakan peraturan yang</li> </ul>			

		dimodifikasikan.			
5.4 Tolak peluru: memegang peluru, awalan, menolak peluru, dan gerak lanjutan tolak peluru.	Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan hasil evaluasi keterampilan gerak memegang peluru, awalan, menolak peluru, dan gerak lanjutan tolak peluru dengan benar.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Melakukan hasil evaluasi keterampilan gerak memegang peluru, awalan, menolak peluru, dan gerak lanjutan tolak peluru.</li> <li>Melakukan hasil evaluasi keterampilan gerak tolak peluru dalam bentuk perlombaan yang sederhana dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasikan.</li> </ul>			
<b>6. Mempraktikkan hasil evaluasi keterampilan gerak dalam berbagai olahraga tradisional (**):</b>				<b>9 – 12 JP</b>	
6.1 Permainan sepak takraw: menyepak/ menendang, mengumpan, menyundul, melempar bola, dan smes.	Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan hasil evaluasi keterampilan gerak menyepak/menendang, mengumpan, menyundul, melempar bola, dan smes permainan sepak takraw dengan benar.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Melakukan hasil evaluasi keterampilan gerak menyepak/ menendang, mengumpan, menyundul, melempar bola, dan smes permainan sepak takraw.</li> <li>Melakukan hasil evaluasi keterampilan gerak permainan sepak takraw dalam bentuk permainan yang sederhana dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasikan.</li> </ul>			

<p>6.2 Permainan tradisional anak-anak Indonesia: permainan egrang, balap karung, mendorong ban, bakiak atau sandal raksasa, dan lain-lain.</p>	<p>Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan hasil evaluasi keterampilan gerak permainan egrang, balap karung, mendorong ban, bakiak atau sandal raksasa permainan tradisional anak-anak Indonesia dengan benar.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Melakukan hasil evaluasi keterampilan gerak permainan egrang, balap karung, mendorong ban, bakiak atau sandal raksasa permainan tradisional anak-anak Indonesia.</li> <li>• Melakukan hasil evaluasi keterampilan gerak permainan tradisional anak-anak Indonesia dalam bentuk permainan yang sederhana dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasikan.</li> </ul>			
---	--	--	--	--	--

**Sub Elemen Keterampilan Gerak Aktivitas Gerak Berirama**

Mempraktikkan hasil evaluasi keterampilan variasi dan kombinasi gerak berbentuk rangkaian langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) tanpa/dengan musik sebagai pembentuk gerak pemanasan dalam aktivitas gerak berirama.

<p>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.</p>	<p>Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan hasil evaluasi keterampilan 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.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Melakukan hasil evaluasi keterampilan variasi dan kombinasi gerak berbentuk rangkaian langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) tanpa/ dengan musik sebagai pembentuk gerak pemanasan dalam aktivitas gerak berirama.</li> <li>• Melakukan hasil evaluasi keterampilan variasi dan kombinasi</li> </ul>	<p>Profil Pelajar Pancasila yang dikembangkan dalam dalam Fase ini adalah dimensi Mandiri dan Gotong Royong.</p>	<p><b>6 – 9</b> <b>JP</b></p>	
---	---	--	--	-----------------------------------	--

		<p>rangkaian langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) tanpa/dengan musik sebagai pembentuk gerak pemanasan dalam aktivitas gerak berirama dalam bentuk rangkaian yang sederhana.</p>			
--	--	---	--	--	--

**Sub Elemen Keterampilan Gerak Aktivitas Senam**

Mempraktikkan hasil evaluasi keterampilan berbagai gerak dominan senam lantai.

<p>Mempraktikkan hasil evaluasi keterampilan berbagai gerak dominan senam lantai.</p>	<p>Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan hasil evaluasi keterampilan berbagai gerak dominan keseimbangan, guling depan, guling belakang, dan guling lenting senam lantai dengan benar.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Melakukan hasil evaluasi keterampilan berbagai gerak dominan keseimbangan, guling depan, guling belakang, dan guling lenting senam lantai.</li> <li>• Melakukan hasil evaluasi keterampilan rangkaian gerak keseimbangan, guling depan, guling belakang, dan guling lenting senam lantai secara individual, atau berkelompok dalam bentuk rangkaian yang sederhana.</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>	
---	--	---	--	----------------------------	--

**Sub Elemen Keterampilan Gerak Aktivitas Permainan dan Olahraga Air (Pilihan)**

Mempraktikkan hasil evaluasi keterampilan gerak salah satu gaya renang serta bentuk-bentuk keselamatan penyelamatan dan keselamatan di air dengan koordinasi yang baik.

Mempraktikkan hasil evaluasi keterampilan gerak gerakan kaki, gerakan lengan, pengambilan napas, dan koordinasi gerakan renang gaya dada serta bentuk-bentuk keselamatan penyelamatan dan keselamatan di air dengan koordinasi yang baik.	Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan hasil evaluasi gerak keterampilan renang gaya dada menempuh jarak 25 meter, serta bentuk-bentuk keselamatan penyelamatan dan keselamatan di air dengan koordinasi yang baik.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Melakukan hasil evaluasi keterampilan gerak gerakan kaki, gerakan lengan, pengambilan napas, dan koordinasi gerakan renang gaya dada.</li> <li>Melakukan hasil evaluasi keterampilan gerak renang gaya dada dalam bentuk perlombaan yang sederhana menempuh jarak 25 meter.</li> <li>Melakukan hasil evaluasi keterampilan keselamatan penyelamatan dan keselamatan di air dengan koordinasi yang baik yang dilakukan secara berpasangan dan berkelompok.</li> </ul>	Profil Pelajar Pancasila yang dikembangkan dalam dalam Fase ini adalah dimensi Mandiri dan Gotong Royong.	<b>6 – 9 JP</b>	
---	--	---	---	-----------------	--

### ELEMEN PENGETAHUAN GERAK

Pada akhir fase ini peserta didik dapat mengevaluasi fakta, konsep, prinsip, dan prosedur dalam melakukan evaluasi aktivitas jasmani dan olahraga, aktivitas senam, aktivitas gerak berirama, dan aktivitas permainan dan aktivitas olahraga air (kondisional).

### Sub Elemen Pengetahuan Gerak Permainan dan Olahraga Pilihan

Mengevaluasi permainan sebenarnya dengan menggunakan yang mengarah pada penguasaan keterampilan permainan (sederhana, invasi, net, lapangan) dan keterampilan olahraga (beladiri, atletik, tradisional).

Alur Tujuan Pembelajaran	Kata frasa Kunci/Topik konten dan Penjelasan Singkat	Indikator Penilaian	Profil Pelajar Pancasila	Prakiraan Jam	Glosarium
<b>1. Mengevaluasi keterampilan gerak dalam berbagai permainan invasi (*):</b>			Profil Pelajar Pancasila yang dikembangkan dalam dalam	<b>9 – 27 JP</b>	Pengetahuan gerak: cara untuk mengembangkan ilmu
1.1 Permainan sepak bola: menendang/	Pada akhir fase ini peserta didik dapat mengevaluasi	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mengidentifikasi hasil evaluasi keterampilan</li> </ul>			

<p>mengoper, menghentikan, menggiring, menyundul, dan melempar bola ke dalam.</p>	<p>keterampilan gerak menendang/mengoper, menghentikan, menggiring, menyundul, dan melempar bola ke dalam permainan sepak bola dengan benar.</p>	<p>gerak menendang/mengoper, menghentikan, menggiring, menyundul, dan melempar bola ke dalam permainan sepak bola.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Menjelaskan hasil evaluasi keterampilan gerak menendang/mengoper, menghentikan, menggiring, menyundul, dan melempar bola ke dalam permainan sepak bola.</li> <li>• Menjelaskan cara melakukan hasil evaluasi keterampilan gerak menendang/mengoper, menghentikan, menggiring, menyundul, dan melempar bola ke dalam permainan sepak bola.</li> </ul>	<p>Fase ini adalah dimensi Mandiri dan Gotong Royong.</p>	<p>pengetahuan agar bermanfaat bagi semua makhluk hidup. Selain itu keterampilan ilmu pengetahuan tersebut berfungsi untuk menyempurnakan atau memperbaiki serta mengembangkan ilmu pengetahuan yang sudah diteliti maupun ditemukan sebelumnya.</p>
<p>1.2 Permainan bola basket: melempar/mengoper, menangkap, menggiring, menembak, <i>rebound</i>, dan pivot.</p>	<p>Pada akhir fase ini peserta didik dapat mengevaluasi keterampilan gerak melempar/mengoper, menangkap, menggiring, menembak, <i>rebound</i>, dan pivot permainan bola basket dengan benar.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mengidentifikasi hasil evaluasi keterampilan gerak melempar/mengoper, menangkap, menggiring, menembak, <i>rebound</i>, dan pivot permainan bola basket.</li> <li>• Menjelaskan hasil evaluasi keterampilan gerak melempar/mengoper, menangkap, menggiring,</li> </ul>		

		<p>menembak, <i>rebound</i>, dan pivot permainan bola basket.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Menjelaskan cara melakukan hasil evaluasi keterampilan gerak melempar/ mengoper, menangkap, menggiring, menembak, <i>rebound</i>, dan pivot permainan bola basket.</li> </ul>			
1.3 Permainan bola tangan: melempar/ mengoper, menangkap, menggiring, menembak, <i>rebound</i> , dan pivot.	Pada akhir fase ini peserta didik dapat mengevaluasi keterampilan gerak melempar/ mengoper, menangkap, menggiring, menembak, <i>rebound</i> , dan pivot permainan bola tangan dengan benar.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mengidentifikasi hasil evaluasi keterampilan gerak melempar/ mengoper, menangkap, menggiring, menembak, <i>rebound</i>, dan pivot permainan bola basket.</li> <li>• Menjelaskan hasil evaluasi keterampilan gerak melempar/ mengoper, menangkap, menggiring, menembak, <i>rebound</i>, dan pivot permainan bola basket.</li> <li>• Menjelaskan cara melakukan hasil evaluasi keterampilan gerak melempar/ mengoper, menangkap, menggiring, menembak, <i>rebound</i>, dan pivot permainan bola basket.</li> </ul>			
<b>2. Mengevaluasi keterampilan gerak dalam berbagai permainan net (*):</b>				<b>9 – 27</b>	

<p>2.1 Permainan bola voli: <i>passing</i> bawah, <i>passing</i> atas, servis bawah, servis atas, <i>smash</i>, dan <i>block</i>/ bendungan.</p>	<p>Pada akhir fase ini peserta didik mengevaluasi keterampilan gerak <i>passing</i> bawah, <i>passing</i> atas, servis bawah, servis atas, <i>smash</i>, dan <i>block</i>/bendungan permainan bola voli dengan benar.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mengidentifikasi hasil evaluasi keterampilan gerak <i>passing</i> bawah, <i>passing</i> atas, servis bawah, servis atas, <i>smash</i>, dan <i>block</i>/ bendungan permainan bola basket.</li> <li>• Menjelaskan hasil evaluasi keterampilan gerak <i>passing</i> bawah, <i>passing</i> atas, servis bawah, servis atas, <i>smash</i>, dan <i>block</i>/ bendungan permainan bola basket.</li> <li>• Menjelaskan cara melakukan hasil evaluasi keterampilan gerak <i>passing</i> bawah, <i>passing</i> atas, servis bawah, servis atas, <i>smash</i>, dan <i>block</i>/ bendungan permainan bola basket.</li> </ul>		<b>JP</b>	
<p>2.2 Permainan bulu tangkis: memegang raket, posisi berdiri/ <i>stance</i>, gerakan kaki/ <i>footwork</i>, servis panjang, servis pendek, pukulan <i>forehand</i>, pukulan <i>backhand</i>, dan pukulan <i>smes</i>.</p>	<p>Pada akhir fase ini peserta didik dapat mengevaluasi keterampilan gerak memegang raket, posisi berdiri/<i>stance</i>, gerakan kaki/ <i>footwork</i>, servis panjang, servis pendek, pukulan <i>forehand</i>, pukulan <i>backhand</i>, dan pukulan <i>smes</i> permainan bulu tangkis dengan benar.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mengidentifikasi hasil evaluasi keterampilan gerak memegang raket, posisi berdiri/<i>stance</i>, gerakan kaki/<i>footwork</i>, servis panjang, servis pendek, pukulan <i>forehand</i>, pukulan <i>backhand</i>, dan pukulan <i>smes</i> permainan bulu tangkis.</li> <li>• Menjelaskan hasil evaluasi keterampilan gerak memegang raket,</li> </ul>			

		<p>posisi berdiri/<i>stance</i>, gerakan kaki/<i>ootwork</i>, servis panjang, servis pendek, pukulan <i>forehand</i>, pukulan <i>backhand</i>, dan pukulan <i>smes</i> permainan bulu tangkis.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Menjelaskan cara melakukan hasil evaluasi keterampilan gerak memegang raket, posisi berdiri/<i>stance</i>, gerakan kaki/<i>footwork</i>, servis panjang, servis pendek, pukulan <i>forehand</i>, pukulan <i>backhand</i>, dan pukulan <i>smes</i> permainan bulu tangkis.</li> </ul>			
<p>2.3 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 <i>backhand</i>, dan <i>smes</i>.</p>	<p>Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mengevaluasi keterampilan gerak memegang bet, posisi berdiri/ <i>stance</i>, gerakan kaki/<i>foot-work</i>, servis <i>forehand</i>, servis <i>backhand</i>, pukulan <i>forehand</i>, pukulan <i>backhand</i>, dan <i>smes</i> permainan tenis meja dengan benar.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mengidentifikasi hasil evaluasi keterampilan gerak 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 <i>backhand</i>, dan <i>smes</i> permainan tenis meja.</li> <li>• Menjelaskan hasil evaluasi keterampilan gerak memegang bet, posisi berdiri/<i>stance</i>, gerakan kaki/<i>footwork</i>, servis <i>forehand</i>, servis <i>backhand</i>, pukulan</li> </ul>			

		<p><i>forehand</i>, pukulan <i>backhand</i>, dan smes permainan tenis meja.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Menjelaskan cara melakukan hasil evaluasi keterampilan gerak 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 <i>backhand</i>, dan smes permainan tenis meja.</li> </ul>			
<p><b>3. Mengevaluasi keterampilan gerak dalam berbagai permainan lapangan (*):</b></p>					
<p>3.1 Permainan rounders: melempar/mengoper bola, menangkap, memukul bola, berlari ke tiang hinggap, dan mematikan lawan.</p>	<p>Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mengevaluasi keterampilan gerak melempar/mengoper bola, menangkap, memukul bola, berlari ke tiang hinggap, dan mematikan lawan permainan rounders dengan benar.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mengidentifikasi hasil evaluasi keterampilan gerak melempar/mengoper bola, menangkap, memukul bola, berlari ke tiang hinggap, dan mematikan lawan permainan rounders.</li> <li>• Menjelaskan hasil evaluasi keterampilan gerak melempar/mengoper bola, menangkap, memukul bola, berlari ke tiang hinggap, dan mematikan lawan permainan rounders.</li> <li>• Menjelaskan cara melakukan hasil evaluasi keterampilan gerak melempar/mengoper bola, menangkap, memukul</li> </ul>		<p><b>9 – 27</b> <b>JP</b></p>	

		bola, berlari ke tiang hinggap, dan mematikan lawan permainan rounders.			
3.3 Permainan bisbol: melempar/mengoper bola, menangkap, memukul bola, berlari ke <i>base</i> , dan mematikan lawan.	Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mengevaluasi keterampilan gerak melempar/mengoper bola, menangkap, memukul bola, berlari ke <i>base</i> , dan mematikan lawan permainan bisbol dengan benar.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mengidentifikasi hasil evaluasi keterampilan gerak melempar/mengoper bola, menangkap, memukul bola, berlari ke <i>base</i>, dan mematikan lawan permainan bisbol.</li> <li>• Menjelaskan hasil evaluasi keterampilan gerak melempar/mengoper bola, menangkap, memukul bola, berlari ke <i>base</i>, dan mematikan lawan permainan bisbol.</li> <li>• Menjelaskan cara melakukan hasil evaluasi keterampilan gerak melempar/mengoper bola, menangkap, memukul bola, berlari ke <i>base</i>, dan mematikan lawan permainan bisbol.</li> </ul>			
3.3 Permainan softball: melempar/mengoper bola, menangkap, memukul bola, berlari ke <i>base</i> , dan mematikan lawan.	Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mengevaluasi keterampilan gerak melempar/mengoper bola, menangkap, memukul bola, berlari ke <i>base</i> , dan mematikan lawan permainan softball dengan benar.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mengidentifikasi hasil evaluasi keterampilan gerak melempar/mengoper bola, menangkap, memukul bola, berlari ke <i>base</i>, dan mematikan lawan permainan softball.</li> <li>• Menjelaskan hasil</li> </ul>			

		<p>evaluasi keterampilan gerak melempar/ mengoper bola, menangkap, memukul bola, berlari ke <i>base</i>, dan mematikan lawan permainan softball.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Menjelaskan cara melakukan hasil evaluasi keterampilan gerak melempar/ mengoper bola, menangkap, memukul bola, berlari ke <i>base</i>, dan mematikan lawan permainan softball.</li> </ul>			
<b>4. Mengevaluasi keterampilan gerak dalam berbagai olahraga beladiri (**):</b>					
4.1 Pencak silat: kuda-kuda, pola langkah, pukulan, tendangan, tangkisan, elakan, dan hindaran.	Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mengevaluasi keterampilan gerak kuda-kuda, pola langkah, pukulan, tendangan, tangkisan, elakan, dan hindaran beladiri pencak silat dengan benar.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mengidentifikasi hasil evaluasi keterampilan gerak kuda-kuda, pola langkah, pukulan, tendangan, tangkisan, elakan, dan hindaran beladiri pencak silat.</li> <li>• Menjelaskan hasil evaluasi keterampilan gerak kuda-kuda, pola langkah, pukulan, tendangan, tangkisan, elakan, dan hindaran beladiri pencak silat.</li> <li>• Menjelaskan cara melakukan hasil evaluasi keterampilan gerak kuda-kuda, pola langkah, pukulan, tendangan, tangkisan, elakan, dan hindaran</li> </ul>		<b>9 – 12 JP</b>	

		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 mengevaluasi keterampilan gerak kuda-kuda, pukulan, tendangan, tangkisan, kihon, kata, dan komite beladiri karate dengan benar.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mengidentifikasi hasil evaluasi keterampilan gerak kuda-kuda, pukulan, tendangan, tangkisan, kihon, kata, dan komite beladiri karate.</li> <li>• Menjelaskan hasil evaluasi keterampilan gerak kuda-kuda, pukulan, tendangan, tangkisan, kihon, kata, dan komite beladiri karate.</li> <li>• Menjelaskan cara melakukan hasil evaluasi keterampilan gerak kuda-kuda, pukulan, tendangan, tangkisan, kihon, kata, dan komite beladiri karate.</li> </ul>			
4.3 Taekwondo: kuda-kuda, pukulan, tendangan, tangkisan, dan sabetan.	Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mengevaluasi keterampilan gerak kuda-kuda, pukulan, tendangan, tangkisan, dan sabetan beladiri taekwondo dengan benar.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mengidentifikasi hasil evaluasi keterampilan gerak kuda-kuda, pukulan, tendangan, tangkisan, dan sabetan beladiri taekwondo.</li> <li>• Menjelaskan hasil evaluasi keterampilan gerak kuda-kuda, pukulan, tendangan, tangkisan, dan sabetan beladiri taekwondo.</li> <li>• Menjelaskan cara melakukan hasil evaluasi keterampilan</li> </ul>			

		gerak kuda-kuda, pukulan, tendangan, tangkisan, dan sabetan beladiri taekwondo.			
<b>5. Mengevaluasi keterampilan gerak dalam berbagai olahraga atletik (*):</b>				<b>6 – 24 JP</b>	
5.1 Jalan cepat: <i>start</i> , gerakan jalan cepat, dan memasuki garis <i>finis</i> .	Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mengevaluasi keterampilan gerak <i>start</i> , gerakan jalan cepat, dan memasuki garis <i>finis</i> jalan cepat dengan benar.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mengidentifikasi hasil evaluasi keterampilan gerak <i>start</i>, gerakan jalan cepat, dan memasuki garis <i>finis</i> jalan cepat.</li> <li>• Menjelaskan hasil evaluasi keterampilan gerak <i>start</i>, gerakan jalan cepat, dan memasuki garis <i>finis</i> jalan cepat.</li> <li>• Menjelaskan cara melakukan hasil evaluasi keterampilan gerak <i>start</i>, gerakan jalan cepat, dan memasuki garis <i>finis</i> jalan cepat.</li> </ul>			
5.2 Lari jarak pendek: <i>start</i> , gerakan lari jarak pendek, dan memasuki garis <i>finis</i> .	Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mengevaluasi keterampilan gerak <i>start</i> , gerakan lari jarak pendek, dan memasuki garis <i>finis</i> lari jarak pendek dengan benar.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mengidentifikasi hasil evaluasi keterampilan gerak <i>start</i>, gerakan lari jarak pendek, dan memasuki garis <i>finis</i> lari jarak pendek.</li> <li>• Menjelaskan hasil evaluasi keterampilan gerak <i>start</i>, gerakan lari jarak pendek, dan memasuki garis <i>finis</i> lari jarak pendek.</li> <li>• Menjelaskan cara melakukan hasil</li> </ul>			

		<p>evaluasi keterampilan gerak <i>start</i>, gerakan lari jarak pendek, dan memasuki garis <i>finis</i> lari jarak pendek.</p>			
<p>5.3 Lompat jauh: awalan, tolakan/tumpuan, melayang di udara, dan mendarat.</p>	<p>Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mengevaluasi keterampilan gerak awalan, tolakan/tumpuan, melayang di udara, dan mendarat lompat jauh dengan benar.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mengidentifikasi hasil evaluasi keterampilan gerak awalan, tolakan/tumpuan, melayang di udara, dan mendarat lompat jauh.</li> <li>• Menjelaskan hasil evaluasi keterampilan gerak awalan, tolakan/tumpuan, melayang di udara, dan mendarat lompat jauh.</li> <li>• Menjelaskan cara melakukan hasil evaluasi keterampilan gerak awalan, tolakan/tumpuan, melayang di udara, dan mendarat lompat jauh.</li> </ul>			
<p>5.4 Tolak peluru: memegang peluru, awalan, menolak peluru, dan gerak lanjutan tolak peluru.</p>	<p>Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mengevaluasi keterampilan gerak memegang peluru, awalan, menolak peluru, dan gerak lanjutan tolak peluru dengan benar.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mengidentifikasi hasil evaluasi keterampilan gerak memegang peluru, awalan, menolak peluru, dan gerak lanjutan tolak peluru tolak peluru.</li> <li>• Menjelaskan hasil evaluasi keterampilan gerak memegang peluru, awalan, menolak peluru, dan gerak lanjutan tolak peluru tolak peluru.</li> </ul>			

		<ul style="list-style-type: none"> <li>Menjelaskan cara melakukan hasil evaluasi keterampilan gerak memegang peluru, awalan, menolak peluru, dan gerak lanjutan tolak peluru tolak peluru.</li> </ul>			
<b>6. Mengevaluasi keterampilan gerak dalam berbagai olahraga tradisional (**):</b>					
6.1 Permainan sepak takraw: menyepak/menendang, mengumpan, menyundul, melempar bola, dan smes.	Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mengevaluasi keterampilan gerak menyepak/menendang, mengumpan, menyundul, melempar bola, dan smes permainan sepak takraw dengan benar.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mengidentifikasi hasil evaluasi keterampilan gerak menyepak/menendang, mengumpan, menyundul, melempar bola, dan smes permainan sepak takraw.</li> <li>Menjelaskan hasil evaluasi keterampilan gerak menyepak/menendang, mengumpan, menyundul, melempar bola, dan smes permainan sepak takraw.</li> <li>Menjelaskan cara melakukan hasil evaluasi keterampilan gerak menyepak/menendang, mengumpan, menyundul, melempar bola, dan smes permainan sepak takraw.</li> </ul>		<b>9 – 12 JP</b>	

<p>6.2 Permainan tradisional anak-anak Indonesia: permainan egrang, balap karung, mendorong ban, bakiak atau sandal raksasa, dan lain-lain.</p>	<p>Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mengevaluasi keterampilan gerak permainan egrang, balap karung, mendorong ban, bakiak atau sandal raksasa permainan tradisional anak-anak Indonesia dengan benar.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mengidentifikasi hasil evaluasi keterampilan gerak permainan egrang, balap karung, mendorong ban, bakiak atau sandal raksasa permainan tradisional anak-anak Indonesia.</li> <li>• Menjelaskan hasil evaluasi keterampilan gerak permainan egrang, balap karung, mendorong ban, bakiak atau sandal raksasa permainan tradisional anak-anak Indonesia.</li> <li>• Menjelaskan cara melakukan hasil evaluasi keterampilan gerak permainan egrang, balap karung, mendorong ban, bakiak atau sandal raksasa permainan tradisional anak-anak Indonesia.</li> </ul>			
---	--	--	--	--	--

**Sub Elemen Pengetahuan Gerak Aktivitas Gerak Berirama**

Pada akhir fase ini peserta didik dapat mengevaluasi variasi dan kombinasi gerak berbentuk rangkaian langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) tanpa/dengan musik sebagai pembentuk gerak pemanasan dalam aktivitas gerak berirama.

<p>Mengevaluasi variasi dan kombinasi gerak berbentuk rangkaian langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) tanpa/dengan musik sebagai pembentuk gerak pemanasan dalam aktivitas gerak berirama.</p>	<p>Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mengevaluasi variasi dan kombinasi gerak berbentuk rangkaian langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) tanpa/ dengan</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mengidentifikasi hasil evaluasi variasi dan kombinasi gerak berbentuk rangkaian langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) tanpa/ dengan musik sebagai</li> </ul>	<p>Profil Pelajar Pancasila yang dikembangkan dalam dalam Fase ini adalah dimensi Mandiri dan Gotong Royong.</p>	<p><b>9 – 12 JP</b></p>	
--	---	---	--	-----------------------------	--

	<p>musik sebagai pembentuk gerak pemanasan dalam aktivitas gerak berirama dengan benar.</p>	<p>pembentuk gerak pemanasan dalam aktivitas gerak berirama.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Menjelaskan hasil evaluasi variasi dan kombinasi gerak berbentuk rangkaian langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) tanpa/ dengan musik sebagai pembentuk gerak pemanasan dalam aktivitas gerak berirama.</li> <li>• Menjelaskan cara melakukan hasil evaluasi variasi dan kombinasi gerak berbentuk rangkaian langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) tanpa/ dengan musik sebagai pembentuk gerak pemanasan dalam aktivitas gerak berirama.</li> </ul>			
--	---	--	--	--	--

**Sub Elemen Pengetahuan Gerak Senam**

Pada akhir fase ini peserta didik dapat mengevaluasi berbagai keterampilan gerak dominan senam lantai.

<p>Mengevaluasi berbagai keterampilan gerak dominan senam lantai.</p>	<p>Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mengevaluasi berbagai keterampilan gerak keseimbangan, guling depan,</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mengidentifikasi hasil evaluasi berbagai keterampilan gerak keseimbangan, guling depan, guling belakang, dan guling lenting</li> </ul>	<p>Profil Pelajar Pancasila yang dikembangkan dalam dalam Fase ini adalah dimensi Mandiri</p>	<p><b>9 – 12 JP</b></p>	
---	---	---	---	-----------------------------	--

	guling belakang, dan guling lenting senam lantai dengan benar.	<ul style="list-style-type: none"> <li>senam lantai.</li> <li>Menjelaskan hasil evaluasi berbagai keterampilan gerak keseimbangan, guling depan, guling belakang, dan guling lenting senam lantai.</li> <li>Menjelaskan cara melakukan hasil evaluasi berbagai keterampilan gerak keseimbangan, guling depan, guling belakang, dan guling lenting senam lantai.</li> </ul>	dan Gotong Royong.		
--	--	--	--------------------	--	--

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

Pada akhir fase ini peserta didik dapat mengevaluasi keterampilan gerak salah satu gaya renang serta bentuk-bentuk keselamatan penyelamatan dan keselamatan di air dengan koordinasi yang baik.

Mengevaluasi keterampilan hasil evaluasi keterampilan gerak gerakan kaki, gerakan lengan, pengambilan napas, dan koordinasi gerakan renang gaya dada serta bentuk-bentuk keselamatan penyelamatan dan keselamatan di air dengan koordinasi yang baik.	Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mengevaluasi keterampilan gerak gerakan kaki, gerakan lengan, pengambilan napas, dan koordinasi gerakan renang gaya dada serta bentuk-bentuk keselamatan penyelamatan dan keselamatan di air dengan koordinasi yang baik.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mengidentifikasi hasil evaluasi keterampilan gerak gerakan kaki, gerakan lengan, pengambilan napas, dan koordinasi gerakan renang gaya dada serta bentuk-bentuk keselamatan penyelamatan dan keselamatan di air dengan koordinasi yang baik.</li> <li>Menjelaskan hasil evaluasi keterampilan</li> </ul>	Profil Pelajar Pancasila yang dikembangkan dalam dalam Fase ini adalah dimensi Mandiri dan Gotong Royong.	<b>9 – 24 JP</b>	
---	---	---	---	----------------------	--

		<p>gerak gerakan kaki, gerakan lengan, pengambilan napas, dan koordinasi gerakan renang gaya dada serta bentuk-bentuk keselamatan penyelamatan dan keselamatan di air dengan koordinasi yang baik.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Menjelaskan cara melakukan hasil evaluasi keterampilan gerak gerakan kaki, gerakan lengan, pengambilan napas, dan koordinasi gerakan renang gaya dada serta bentuk-bentuk keselamatan penyelamatan dan keselamatan di air dengan koordinasi yang baik.</li> </ul>			
--	--	---	--	--	--

### ELEMEN PEMANFAATAN GERAK

Pada akhir fase ini peserta didik dapat mengevaluasi konsep, prinsip, dan prosedur dan mempraktikkan latihan pengembangan kebugaran jasmani terkait kesehatan (*physical fitness related health*) dan kebugaran jasmani terkait keterampilan (*physical fitness 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) 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
<p>Mengevaluasi konsep serta mampu mempraktikkan aktivitas jasmani sesuai dengan pedoman kebutuhan gerak dalam latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan dan pengukuran hasilnya, serta mempromosikannya melalui media yang sesuai.</p>	<p>Pada akhir fase ini peserta didik dapat mengevaluasi dan mempraktikkan aktivitas latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan (daya tahan, kekuatan, komposisi tubuh, dan kelenturan) dan pengukuran hasilnya, serta mempromosikannya melalui media yang sesuai.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mengidentifikasi hasil evaluasi aktivitas latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan (daya tahan, kekuatan, komposisi tubuh, dan kelenturan) dan pengukuran hasilnya.</li> <li>• Menjelaskan hasil evaluasi aktivitas latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan (daya tahan, kekuatan, komposisi tubuh, dan kelenturan) dan pengukuran hasilnya.</li> <li>• Menjelaskan cara melakukan hasil evaluasi aktivitas latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan (daya tahan, kekuatan, komposisi tubuh, dan kelenturan) dan pengukuran hasilnya.</li> <li>• Mempraktikkan hasil evaluasi aktivitas latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait</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>

		dengan kesehatan (daya tahan, kekuatan, komposisi tubuh, dan kelenturan) dan pengukuran hasilnya, serta mempromosikannya melalui media yang sesuai.			
<b>Sub Elemen Pengembangan Pola Perilaku Hidup Sehat</b>					
<p>Pada akhir fase ini peserta didik memahami dan mampu menerapkan pergaulan yang sehat antar remaja dan menjaga diri dari kehamilan pada usia sekolah dan memahami peraturan perundangan serta konsekuensi hukum bagi para pengguna dan pengedar narkoba, zat-zat aditif (NAPZA) dan obat berbahaya lainnya sesuai dengan pola perilaku hidup sehat.</p>					
<p>Memahami dan mampu menerapkan konsep, prinsip, dan prosedur pola perilaku hidup sehat.</p>	<p>Pada akhir fase ini peserta didik dapat memahami dan mampu menerapkan pergaulan yang sehat antar remaja dan menjaga diri dari kehamilan pada usia sekolah sesuai dengan pola perilaku hidup sehat.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mengidentifikasi konsep pergaulan sehat, prinsip pergaulan sehat, pergaulan tidak sehat, dan dampak pergaulan tidak sehat sesuai dengan pola perilaku hidup sehat.</li> <li>• Menjelaskan konsep pergaulan sehat, prinsip pergaulan sehat, pergaulan tidak sehat, dan dampak pergaulan tidak sehat sesuai dengan pola perilaku hidup sehat.</li> <li>• Menjelaskan cara menerapkan konsep pergaulan sehat, prinsip pergaulan sehat, pergaulan tidak sehat, dan dampak pergaulan tidak sehat sesuai dengan pola perilaku</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>Pada akhir fase ini peserta didik dapat memahami peraturan perundangan serta konsekuensi hukum bagi para pengguna dan pengedar narkotika, zat-zat aditif (NAPZA) dan obat berbahaya lainnya sesuai dengan pola perilaku hidup sehat.</p>	<p>hidup sehat.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mengidentifikasi peraturan perundangan serta konsekuensi hukum bagi para pengguna dan pengedar narkotika, psikotropika, zat-zat aditif (NAPZA) sesuai dengan pola perilaku hidup sehat.</li> <li>• Menjelaskan peraturan perundangan serta konsekuensi hukum bagi para pengguna dan pengedar narkotika, psikotropika, zat-zat aditif (NAPZA) sesuai dengan pola perilaku hidup sehat.</li> <li>• Menjelaskan cara menerapkan peraturan perundangan serta konsekuensi hukum bagi para pengguna dan pengedar narkotika, psikotropika, zat-zat aditif (NAPZA) sesuai dengan pola perilaku hidup sehat.</li> </ul>			
<b>ELEMEN PENGEMBANGAN KARAKTER</b>					
<p>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.</p>					
<b>Sub Elemen Tanggung Jawab Personal (Mandiri)</b>					
<p>Indikator Alur Perkembangan Fase E di Akhir Fase E (Jenjang SMA/SMK, Usia 16-18 tahun), Sub Elemen Tanggung Jawab Personal (Kemandirian) Pelajar.</p>					

<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.	Mengenalinya 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 diperlukan jam pembelajaran khusus karena pengembangan karakter dilakukan melalui dan selama proses pembelajaran pada elemen keterampilan dan pengetahuan 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 cocok dengan dirinya dalam kondisi yang berbeda-beda.
	Mengembangkan refleksi diri	Merefleksi diri terhadap umpan balik dari teman, guru, dan orang dewasa lainnya, serta informasi-informasi lainnya dalam menunjang atau menghambat karir di masa depan.			
Menunjukkan perilaku sebagai individu yang dapat meregulasi diri	Regulasi emosi	Mengendalikan dan menyesuaikan emosi yang dirasakan secara tepat pada konteks belajar, relasi, dan pekerjaan.			
	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	Menentukan prioritas pribadi, berinisiatif mencari dan mengembangkan pengetahuan dan keterampilan yang spesifik sesuai tujuan di masa			

		depan.			
	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 E di Akhir Fase E (Jenjang SMA/SMK, Usia 16-18 Tahun), Sub Elemen Tanggung Jawab Sosial (Gotong Royong) 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 mampu berkolaborasi	Kerja sama	Membangun tim dan mengelola kerja sama untuk mencapai tujuan bersama sesuai dengan target yang sudah ditentukan.	Profil Pelajar Pancasila dicapai melalui internalisasi elemen pengembangan karakter (tanggung jawab personal dan sosial)	Tidak diperlukan jam pembelajaran khusus karena pengembangan karakter dilakukan melalui dan selama proses pembelajaran pada elemen keterampilan	
	Komunikasi untuk mencapai tujuan bersama	Memahami dan menganalisis informasi, gagasan, emosi, keterampilan dan keprihatinan yang disampaikan oleh orang			

		lain dan kelompok menggunakan berbagai simbol dan media secara efektif, serta menggunakan berbagai strategi komunikasi untuk menyelesaikan masalah guna mencapai berbagai tujuan bersama.		dan pengetahuan gerak.	
	Saling ketergantungan positif	Menyelaraskan kapasitas kelompok agar para anggota kelompok dapat saling membantu satu sama lain memenuhi kebutuhan mereka baik secara individual maupun kolektif.			
	Koordinasi sosial	Menyelaraskan dan menjaga tindakan diri dan anggota kelompok agar sesuai antara satu dengan lainnya serta menerima konsekuensi tindakannya dalam rangka 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 untuk menghasilkan keadaan yang lebih baik.			
	Persepsi sosial	Melakukan tindakan yang tepat agar orang lain merespon sesuai dengan			

		yang diharapkan dalam rangka penyelesaian pekerjaan dan pencapaian tujuan.			
Menunjukkan perilaku sebagai individu yang berbagi.	Berperilaku sebagai individu yang berbagi	Mengupayakan memberi hal yang dianggap penting dan berharga kepada orang-orang yang membutuhkan di masyarakat yang lebih luas (negara, dunia).			

### ELEMEN NILAI-NILAI GERAK

Pada akhir fase ini peserta didik dapat mengevaluasi 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 E di Akhir Fase E (Jenjang SMA/SMK, Usia 16-18 tahun), Sub Elemen Nilai-Nilai Aktivitas Jasmani untuk Kesehatan, 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>
Menjelaskan pentingnya aktivitas fisik untuk menjaga kesehatan	Memahami pentingnya aktivitas fisik pengembangan aktivitas keterampilan permainan dan olahraga, aktivitas gerak berirama, aktivitas senam, dan aktivitas permainan dan olahraga air.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mengenalinya pentingnya aktivitas fisik dalam pengembangan keterampilan gerak untuk menjaga kesehatan.</li> <li>• Mengenalinya pentingnya aktivitas gerak berirama untuk menjaga kesehatan.</li> <li>• Mengenalinya pentingnya aktivitas senam untuk menjaga kesehatan.</li> <li>• Mengenalinya pentingnya</li> </ul>	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	Nilai-nilai gerak merupakan nilai-nilai yang terkandung dari aktivitas jasmani. Nilai-nilai ini mengiringi pelaksanaan diselenggarakannya aktivitas jasmani dalam pembelajaran PJOK.

aktivitas air untuk menjaga kesehatan.

### Sub Elemen Nilai-Nilai Aktivitas Jasmani untuk Kesenangan dan Tantangan

Indikator Alur Perkembangan Fase E di Akhir Fase E (Jenjang SMA/SMK, Usia 16-18 tahun), Sub Elemen Nilai-Nilai Aktivitas Jasmani untuk Kesenangan dan Tandangan, 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>
Menjelaskan pentingnya aktivitas jasmani untuk kesenangan dan tantangan	Menerapkan pentingnya aktivitas jasmani untuk kesenangan dan tantangan	Menerapkan adanya unsur kerianan 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 E di Akhir Fase E (Jenjang SMA/SMK, Usia 16-18 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>
Menerapkan pentingnya aktivitas jasmani untuk ekspresi diri dan interaksi sosial.	Menerapkan pentingnya aktivitas jasmani untuk ekspresi diri dan interaksi sosial.	Menerapkan 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.	
--	--	--	--	--	--