

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 E 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 (<i>physical fitness related health</i>) dan kebugaran jasmani terkait keterampilan (<i>physical fitness related skills</i>), 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				
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	Profil Pelajar Pancasila	Prakiraan Jam	Glosarium
1. Permainan dan Olahraga Pilihan		Profil Pelajar	9 – 27	Profil Pelajar Pancasila:

1.1 Mempraktikkan keterampilan gerak dalam berbagai permainan invasi (*):		Pancasila yang dikembangkan dalam dalam Fase ini adalah dimensi Mandiri dan Gotong Royong.	JP	Tujuan besar (atau bahkan misi) yang ingin diwujudkan melalui sistem pendidikan. Profil lulusan, dalam konteks ini adalah Profil Pelajar Pancasila, merupakan jawaban dari pertanyaan penting: “Karakter serta kemampuan esensial apa yang perlu dipelajari dan dikembangkan terus-menerus oleh setiap individu warga negara Indonesia, sejak pendidikan anak usia dini hingga mereka menamatkan sekolah menengah atas?” Keterampilan gerak: 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
1.1.1 Permainan sepak bola: menendang/mengoper, menghentikan, menggiring, menyundul, dan melempar bola ke dalam.	Peserta didik dapat menunjukkan kemampuan mempraktikkan hasil evaluasi keterampilan gerak menendang/ mengoper, menghentikan, menggiring, dan menyundul bola permainan sepak bola dengan baik.			
1.1.2 Permainan bola basket: melempar/mengoper, menangkap, menggiring, menembak, <i>rebound</i> , dan pivot.	Peserta didik dapat menunjukkan kemampuan mempraktikkan hasil evaluasi keterampilan gerak melempar/ mengoper, menangkap, menggiring, menembak, <i>rebound</i> , dan pivot permainan bola basket dengan baik.			
1.1.3 Permainan bola tangan: melempar/mengoper, menangkap, menggiring, menembak, <i>rebound</i> , dan pivot.	Peserta didik dapat menunjukkan kemampuan mempraktikkan hasil evaluasi keterampilan gerak melempar/ mengoper, menangkap, menggiring, menembak, <i>rebound</i> , dan pivot permainan bola tangan dengan baik.			

			keterampilan gerak yang baik agar dapat mencapai prestasi. 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.
1.2 Mempraktikkan keterampilan gerak dalam berbagai permainan net (*):			9 – 27 JP
1.2.1 Permainan bola voli: <i>passing</i> bawah, <i>passing</i> atas, servis bawah, servis atas, <i>smash</i> , dan <i>block</i> / bendungan.	Peserta didik dapat menunjukkan kemampuan mempraktikkan 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 voli dengan baik.		
1.2.2 Permainan bulu tangkis: memegang raket, posisi berdiri/ <i>stance</i> , gerakan	Peserta didik dapat menunjukkan kemampuan mempraktikkan hasil evaluasi keterampilan gerak		

kaki/ <i>footwork</i> , servis panjang, servis pendek, pukulan <i>forehand</i> , pukulan <i>backhand</i> , dan pukulan <i>smes</i> .	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 baik.			tinggi tertentu. Permainan ini mensyaratkan untuk memanipulasi 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.
1.2.3 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> .	Peserta didik dapat menunjukkan kemampuan mempraktikkan 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 dengan baik.			
1.3 Mempraktikkan keterampilan gerak dalam berbagai permainan lapangan (*):				
1.3.1 Permainan rounders: melempar/mengoper bola, menangkap, memukul bola, berlari ke tiang hinggap, dan mematikan lawan.	Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan mempraktikkan hasil evaluasi keterampilan gerak melempar/mengoper bola, menangkap, memukul bola, berlari ke tiang hinggap, dan mematikan lawan permainan rounders dengan baik.			
1.3.2 Permainan softball: melempar/mengoper bola, menangkap, memukul bola, berlari ke <i>base</i> , dan mematikan lawan.	Peserta didik dapat menunjukkan kemampuan mempraktikkan hasil evaluasi keterampilan gerak melempar/mengoper bola, menangkap, memukul bola, berlari ke <i>base</i> , dan mematikan lawan			
			9 – 27 JP	Permainan Lapangan (<i>Striking/Fielding Games</i>): 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

	permainan softball dengan baik.			dan kembali ke tempat semula. Permainan ini mensyaratkan kemampuan kecepatan reaksi memukul bola yang bergerak dari pelempar untuk dipukul dalam.
1.3.3 Permainan baseball: melempar/mengoper bola, menangkap, memukul bola, berlari ke <i>base</i> , dan mematikan lawan.	Peserta didik dapat menunjukkan kemampuan mempraktikkan hasil evaluasi keterampilan gerak melempar/mengoper bola, menangkap, memukul bola, berlari dengan baik.			
1.4 Mempraktikkan keterampilan gerak dalam berbagai olahraga beladiri (**):			9 – 12 JP	
1.4.1 Pencak silat: kuda-kuda, pola langkah, pukulan, tendangan, tangkisan, elakan, dan hindaran.	Peserta didik dapat menunjukkan kemampuan mempraktikkan hasil evaluasi keterampilan gerak kuda-kuda, pola langkah, pukulan, tendangan, tangkisan, elakan, dan hindaran pencak silat dengan baik..			
1.4.2 Karate: kuda-kuda, pukulan, tendangan, tangkisan, kihon, kata, dan komite.	Peserta didik dapat menunjukkan kemampuan mempraktikkan hasil evaluasi keterampilan gerak kuda-kuda, pukulan, tendangan, tangkisan, kihon, kata, dan komite karate dengan baik.			
1.4.3 Taekwondo: kuda-kuda, pukulan, tendangan, tangkisan, dan sabetan.	Peserta didik dapat menunjukkan kemampuan mempraktikkan hasil evaluasi keterampilan gerak kuda-kuda, pukulan, tendangan, tangkisan, dan sabetan taekwondo dengan baik.			

1.5 Mempraktikkan keterampilan gerak dalam berbagai olahraga atletik (*):			6 – 24 JP	
1.5. Jalan cepat: <i>start</i> , gerakan jalan cepat, dan memasuki garis <i>finis</i> .	Peserta didik dapat menunjukkan kemampuan mempraktikkan hasil evaluasi keterampilan gerak <i>start</i> , gerakan jalan cepat, dan memasuki garis <i>finis</i> jalan cepat dengan baik.			
1.5.2 Lari jarak pendek: <i>start</i> , gerakan lari jarak pendek, dan memasuki garis <i>finis</i> .	Peserta didik dapat menunjukkan kemampuan mempraktikkan hasil evaluasi keterampilan gerak <i>start</i> , gerakan lari jarak pendek, dan memasuki garis <i>finis</i> lari jarak pendek dengan baik.			
1.5.3 Lompat jauh: awalan, tolakan/tumpuan, melayang di udara, dan mendarat.	Peserta didik dapat menunjukkan kemampuan mempraktikkan hasil evaluasi keterampilan gerak awalan, tolakan/ tumpuan, melayang di udara, dan mendarat lompat jauh dengan baik.			
1.5.4 Tolak peluru: memegang peluru, awalan, menolak peluru, dan gerak lanjutan tolak peluru.	Peserta didik dapat menunjukkan kemampuan mempraktikkan hasil evaluasi keterampilan gerak memegang peluru, awalan, menolak peluru, dan gerak lanjutan tolak peluru tolak peluru dengan baik.			
1.6 Mempraktikkan keterampilan gerak dalam berbagai olahraga tradisional (**):			9 – 12 JP	
1.6.1 Permainan sepak takraw: menyepak/menendang,	Peserta didik dapat menunjukkan kemampuan mempraktikkan hasil			

mengumpun, menyundul, melempar bola, dan smes.	evaluasi keterampilan gerak menyepak/ menendang, mengumpun, menyundul, melempar bola, dan smes permainan sepak takraw dengan baik.			
1.6.2 Permainan tradisional anakanak Indonesia: permainan egrang, balap karung, mendorong ban, bakiak atau sandal raksasa, dan lain-lain.	Peserta didik dapat menunjukkan kemampuan mempraktikkan hasil evaluasi keterampilan gerak permainan egrang, balap karung, mendorong ban, bakiak atau sandal raksasa permainan tradisional anak-anak Indonesia dengan baik.			
1.7 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.	Peserta didik dapat menunjukkan kemampuan mempraktikkan hasil evaluasi keterampilan gerak 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 baik.		6 – 9 JP	
1.8 Aktivitas Senam Mempraktikkan berbagai keterampilan dasar spesifik senam lantai.	Peserta didik dapat menunjukkan kemampuan mempraktikkan hasil evaluasi keterampilan gerak berbagai keterampilan gerak keseimbangan, guling depan, guling belakang, dan guling lenting senam lantai dengan baik.		6 – 9 JP	
1.9 Aktivitas Permainan dan	Peserta didik dapat menunjukkan		9 – 24	

Olahraga Air (Pilihan)	kemampuan mempraktikkan hasil evaluasi keterampilan gerak		JP	
Mempraktikkan keterampilan renang gaya dada menempuh jarak 25 meter, serta bentuk-bentuk keselamatan penyelamatan dan keselamatan di air dengan koordinasi yang baik.	keterampilan renang gaya dada menempuh jarak 25 meter, serta bentuk-bentuk keselamatan penyelamatan dan keselamatan di air dengan koordinasi yang baik.			
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				
Mengevaluasi permainan sebenarnya dengan menggunakan yang mengarah pada penguasaan ke terampilan permainan (sederhana, invasi, net, lapangan) dan keterampilan olahraga (beladiri, atletik, tradisional).				
Alur Tujuan Pembelajaran	Kata frasa Kunci/Topik konten dan Penjelasan Singkat	Profil Pelajar Pancasila	Prakiraan Jam	Glosarium
2. Permainan dan Olahraga Pilihan				
2.1 Menganalisis keterampilan gerak dalam berbagai permainan invasi (*):				
2.1.1 Permainan sepak bola: menendang/ mengoper, menghentikan, menggiring, menyundul, dan melempar bola ke dalam.	Peserta didik mampu mengevaluasi gerak terkait dengan fakta, konsep, dan prosedur gerak menendang/ mengoper, menghentikan, menggiring, dan menyundul bola permainan sepak bola dengan baik.	Profil Pelajar Pancasila yang dikembangkan 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 berfungsi untuk menyempurnakan atau memperbaiki serta mengembangkan ilmu pengetahuan yang sudah diteliti maupun ditemukan sebelumnya.
2.1.2 Permainan bola basket: melempar/mengoper, menangkap, menggiring, menembak, <i>rebound</i> , dan pivot.	Peserta didik mampu mengevaluasi gerak terkait dengan fakta, konsep, dan prosedur gerak melempar/mengoper, menangkap, menggiring, menembak, <i>rebound</i> , dan pivot permainan bola basket dengan baik.			

2.1.3 Permainan bola tangan: melempar/mengoper, menangkap, menggiring, menembak, <i>rebound</i> , dan pivot.	Peserta didik mampu mengevaluasi gerak terkait dengan fakta, konsep, dan prosedur gerak melempar/mengoper, menangkap, menggiring, menembak, <i>rebound</i> , dan pivot permainan bola tangan dengan baik.			
2.2 Menganalisis keterampilan gerak dalam berbagai permainan net (*):			9 – 27 JP	
2.2.1 Permainan bola voli: <i>passing</i> bawah, <i>passing</i> atas, servis bawah, servis atas, <i>smash</i> , dan <i>block</i> / bendungan.	Peserta didik mampu mengevaluasi gerak terkait dengan fakta, konsep, dan prosedur 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 baik.			
2.2.2 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> .	Peserta didik mampu mengevaluasi gerak terkait dengan fakta, konsep, dan prosedur gerak spesifik 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 baik.			
2.2.3 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> .	Peserta didik mampu mengevaluasi gerak terkait dengan fakta, konsep, dan prosedur 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 smes permainan tenis meja dengan baik.			
2.3 Menganalisis keterampilan gerak dalam berbagai permainan lapangan (*):			9 – 27 JP	
2.3.1 Permainan rounders: melempar/mengoper bola, menangkap, memukul bola, berlari ke tiang hinggap, dan mematikan lawan.	Peserta didik mampu mengevaluasi gerak terkait dengan fakta, konsep, dan prosedur gerak melempar/mengoper bola, menangkap, memukul bola, berlari ke tiang hinggap, dan mematikan lawan permainan rounders dengan baik.			
2.3.2 Permainan softball: melempar/mengoper bola, menangkap, memukul bola, berlari ke <i>base</i> , dan mematikan lawan	Peserta didik mampu mengevaluasi gerak terkait dengan fakta, konsep, dan prosedur gerak melempar/mengoper bola, menangkap, memukul bola, berlari ke <i>base</i> , dan mematikan lawan permainan softball dengan baik.			
2.3.3 Permainan baseball: melempar/mengoper bola, menangkap, memukul bola, berlari ke <i>base</i> , dan mematikan lawan.	Peserta didik dapat mengevaluasi gerak terkait dengan fakta, konsep dan prosedur gerak melempar/mengoper bola, menangkap, memukul bola, berlari dengan baik.			
2.4 Menganalisis keterampilan gerak dalam berbagai olahraga beladiri (**):			9 – 12 JP	
2.4.1 Pencak silat: kuda-kuda,	Peserta didik mampu mengevaluasi			

pola langkah, pukulan, tendangan, tangkisan, elakan, dan hindaran.	gerak terkait dengan fakta, konsep, dan prosedur gerak kuda-kuda, pola langkah, pukulan, tendangan, tangkisan, elakan, dan hindaran pencak silat dengan baik.			
2.4.2 Karate: kuda-kuda, pukulan, tendangan, tangkisan, kihon, kata, dan komite.	Peserta didik mampu mengevaluasi gerak terkait dengan fakta, konsep, dan prosedur gerak kuda-kuda, pukulan, tendangan, tangkisan, kihon, kata, dan komite karate dengan baik.			
2.4.3 Taekwondo: kuda-kuda, pukulan, tendangan, tangkisan, dan sabetan.	Peserta didik mampu mengevaluasi gerak terkait dengan fakta, konsep, dan prosedur gerak kuda-kuda, pukulan, tendangan, tangkisan, dan sabetan taekwondo dengan baik.			
2.5 Menganalisis keterampilan gerak dalam berbagai olahraga atletik (*):		6 – 24 JP		
2.5.1 Jalan cepat: <i>start</i> , gerakan jalan cepat, dan memasuki garis <i>finis</i> .	Peserta didik mampu mengevaluasi gerak terkait dengan fakta, konsep, dan prosedur gerak <i>start</i> , gerakan jalan cepat, dan memasuki garis <i>finis</i> jalan cepat dengan baik.			
2.5.2 Lari jarak pendek: <i>start</i> , gerakan lari jarak pendek, dan memasuki garis <i>finis</i> .	Peserta didik mampu mengevaluasi gerak terkait dengan fakta, konsep, dan prosedur gerak <i>start</i> , gerakan lari jarak pendek, dan memasuki garis <i>finis</i> lari jarak pendek dengan baik.			
2.5.3 Lompat jauh: awalan, tolakan/tumpuan, melayang	Peserta didik mampu mengevaluasi gerak terkait dengan fakta, konsep,			

di udara, dan mendarat.	dan prosedur gerak awalan, tolakan/tumpuan, melayang di udara, dan mendarat lompat jauh dengan baik.			
2.5.4 Tolak peluru: memegang peluru, awalan, menolak peluru, dan gerak lanjutan tolak peluru.	Peserta didik mampu mengevaluasi gerak terkait dengan fakta, konsep, dan prosedur gerak memegang peluru, awalan, menolak peluru, dan gerak lanjutan tolak peluru tolak peluru dengan baik.			
2.6 Menganalisis keterampilan gerak dalam berbagai olahraga tradisional (**):			9 – 12 JP	
2.6.1 Permainan sepak takraw: menyepak/menendang, mengumpan, menyundul, melempar bola, dan smes.	Peserta didik mampu mengevaluasi gerak terkait dengan fakta, konsep, dan prosedur gerak menyepak/menendang, mengumpan, menyundul, melempar bola, dan smes permainan sepak takraw dengan baik.			
2.6.2 Permainan tradisional anak-anak Indonesia: permainan egrang, balap karung, mendorong ban, bakiak atau sandal raksasa, dan lain-lain.	Peserta didik mampu mengevaluasi gerak terkait dengan fakta, konsep, dan prosedur gerak permainan egrang, balap karung, mendorong ban, bakiak atau sandal raksasa permainan tradisional anak-anak Indonesia dengan baik.			
2.7 Aktivitas Gerak Berirama Mengevaluasi hasil evaluasi variasi dan kombinasi gerak	Peserta didik mampu mengevaluasi gerak terkait dengan hasil evaluasi variasi dan kombinasi gerak		6 – 9 JP	

berbentuk rangkaian langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) tanpa/dengan musik sebagai pembentuk gerak pemanasan dalam aktivitas gerak berirama.	berbentuk rangkaian langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) tanpa/dengan musik sebagai pembentuk gerak pemanasan dalam aktivitas gerak berirama dengan baik.			
2.8 Aktivitas Senam Mengevaluasi hasil evaluasi berbagai keterampilan dasar spesifik senam lantai.	Peserta didik mampu mengevaluasi gerak terkait dengan hasil evaluasi mempraktikkan berbagai keterampilan gerak keseimbangan, guling depan, guling belakang, dan guling lenting senam lantai dengan baik.		6 – 9 JP	
2.9 Aktivitas Permainan dan Olahraga Air (Pilihan) Mempraktikkan keterampilan renang gaya dada menempuh jarak 25 meter, serta bentuk-bentuk keselamatan penyelamatan dan keselamatan di air dengan koordinasi yang baik.	Peserta didik dapat menunjukkan kemampuan mempraktikkan keterampilan renang gaya dada menempuh jarak 25 meter, serta bentuk-bentuk keselamatan penyelamatan dan keselamatan di air dengan koordinasi yang baik.		9 – 24 JP	
ELEMEN PEMANFAATAN GERAK				
Pada akhir fase ini peserta didik dapat mengevaluasi fakta, konsep, prinsip, dan prosedur dan mempraktikkan latihan pengembangan kebugaran jasmani terkait kesehatan (<i>physical fitness related health</i>) dan kebugaran jasmani terkait keterampilan (<i>physical fitness related skills</i>), berdasarkan prinsip latihan (Frequency, Intensity, Time, Type/FITT) untuk mendapatkan kebugaran dengan status baik. Peserta didik juga dapat menunjukkan kemampuan dalam menerapkan konsep dan prinsip pergaulan yang sehat.				
SUB ELEMEN PEMANFAATAN GERAK				
Mengevaluasi konsep dan mampu mempraktikkan 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	Profil Pelajar Pancasila	Prakiraan Jam	Glosarium

3.1 Aktivitas jasmani dan aktivitas kebugaran untuk pemeliharaan dan peningkatan kesehatan: • Mengevaluasi konsep dan mampu mempraktikkan 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.	a. Peserta didik dapat mengevaluasi konsep 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. b. Peserta didik dapat mempraktikkan 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	Profil Pelajar Pancasila yang dikembangkan dalam dalam Fase ini adalah dimensi Mandiri dan Gotong Royong.	3 – 6 JP	Hasil yang diperoleh dari aktivitas fisik dan aktivitas kebugaran secara menyeluruh (total <i>fitness</i>) yang memungkinkan seseorang mampu untuk menjalankan kehidupan yang produktif dan dapat menyesuaikan diri pada tiap pembebanan fisik yang wajar.
3.2 Pola perilaku hidup sehat • Memahami dan mampu menerapkan konsep, prinsip, dan prosedur pola perilaku hidup sehat.	a. Peserta didik dapat memahami konsep dan prinsip pergaulan yang sehat antar remaja dan menjaga diri dari kehamilan pada usia sekolah. b. Peserta didik mampu menerapkan berbagai peraturan perundangan serta konsekuensi hukum bagi para pengguna dan pengedar narkoba, zat-zat aditif (NAPZA) dan obat berbahaya lainnya.		3 – 6 JP	

ELEMEN PENGEMBANGAN KARAKTER	
Pada akhir fase ini peserta didik mengembangkan tanggung jawab sosialnya dalam kelompok kecil untuk melakukan perubahan positif, menunjukkan etika yang baik, saling menghormati, dan mengambil bagian dalam kerja kelompok pada aktivitas jasmani atau kegiatan sosial lainnya.	
DIMENSI MANDIRI	
ELEMEN PEMAHAMAN DIRI DAN SITUASI YANG DIHADAPI	
Indikator Alur Perkembangan Fase E Di Akhir Fase E (Jenjang SMA/SMK, usia 16-18 tahun), Pelajar	
SUB ELEMEN	INDIKATOR ELEMEN PENGEMBANGAN KARAKTER
Mengenali kualitas dan minat diri serta tantangan yang dihadapi	Peserta didik mampu mengidentifikasi kekuatan dan tantangan-tantangan yang akan dihadapi pada konteks pembelajaran, sosial dan pekerjaan yang akan dipilihnya di masa depan.
Mengembangkan refleksi diri	Peserta didik dapat melakukan refleksi terhadap umpan balik dari teman, guru, dan orang dewasa lainnya, serta informasi-informasi karir yang akan dipilihnya untuk menganalisis karakteristik dan keterampilan yang dibutuhkan dalam menunjang atau menghambat karirnya di masa depan.
ELEMEN REGULASI DIRI	
Regulasi emosi	Peserta didik mampu mengendalikan dan menyesuaikan emosi yang dirasakannya secara tepat ketika menghadapi situasi yang menantang dan menekan pada konteks belajar, relasi, dan pekerjaan.
Penetapan tujuan dan rencana strategis pengembangan diri	Peserta didik mampu mengevaluasi efektivitas strategi pembelajaran digunakannya, serta menetapkan tujuan pengembangan diri secara spesifik dan merancang strategi yang sesuai untuk menghadapi tantangantantangan yang akan dihadapi pada konteks pembelajaran,
	sosial dan pekerjaan yang akan dipilihnya dimasa depan.
Menunjukkan inisiatif dan bekerja secara mandiri	Peserta didik mampu menentukan prioritas pribadi, berinisiatif mencari dan mengembangkan pengetahuan dan keterampilan yang spesifik sesuai tujuan di masa

	depan.
Mengembangkan disiplin diri	Peserta didik dapat melakukan tindakan-tindakan secara konsisten guna mencapai tujuan karir dan pengembangan dirinya di masa depan, serta berusaha mencari dan melakukan alternatif tindakan lain yang dapat dilakukan ketika menemui hambatan.
Percaya diri, resilien, dan adaptif	Peserta didik dapat menyesuaikan dan mulai menjalankan rencana dan strategi pengembangan dirinya dengan mempertimbangkan minat dan tuntutan pada konteks belajar maupun pekerjaan yang akan dijalannya di masa depan, serta berusaha untuk mengatasi tantangan yang ditemui.
DIMENSI GOTONG ROYONG	
ELEMEN KOLABORASI	
Kerja sama	Peserta didik mampu membangun tim dan mengelola kerjasama untuk mencapai tujuan bersama sesuai dengan target yang sudah ditentukan.
Komunikasi untuk mencapai tujuan bersama	Peserta didik dapat aktif menyimak untuk 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.
Saling ketergantungan positif	Peserta didik mampu menyelaraskan kapasitas kelompok agar para anggota kelompok dapat saling membantu satu sama lain memenuhi kebutuhan mereka baik secara individual maupun kolektif.
Koordinasi sosial	Peserta didik mampu menyelaraskan dan menjaga tindakan diri dan anggota kelompok agar sesuai antara satu dengan lainnya serta menerima konsekuensi tindakannya dalam rangka mencapai tujuan bersama.
ELEMEN KEPEDULIAN	
Tanggap terhadap lingkungan sosial	Peserta didik mampu tanggap terhadap lingkungan sosial sesuai dengan tuntutan peran sosialnya dan berkontribusi sesuai dengan kebutuhan masyarakat untuk menghasilkan keadaan yang lebih baik.

Persepsi sosial	Peserta didik dapat melakukan tindakan yang tepat agar orang lain merespon sesuai dengan yang diharapkan dalam rangka penyelesaian pekerjaan dan pencapaian tujuan.
-----------------	---

ELEMEN BERBAGI

	Peserta didik mampu 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 sikap dan kebiasaan untuk menjadi individu yang sehat, aktif, menyukai tantangan dan cara menghadapinya secara positif dalam konteks aktivitas jasmani dengan menunjukkan perilaku menghormati diri sendiri dan orang lain.

SUB ELEMEN	INDIKATOR ELEMEN NILAI-NILAI GERAK
Menjelaskan hubungan antara kesehatan dan aktivitas fisik.	Peserta didik mampu membandingkan besarnya keuntungan berbagai aktivitas fisik yang dapat digunakan untuk menjaga kesehatan.
Menjelaskan bahwa tantangan dan keragaman akan muncul dari adanya aktivitas baru.	Peserta didik mampu mengukur kemampuan diri terkait dengan kesenangan dan tantangan yang harus dihadapi.
Memberikan alasan terhadap aktivitas jasmani untuk ekspresi diri dan interaksi sosial.	Peserta didik mampu menganalisis bentuk-bentuk aktivitas jasmani yang dapat dijadikan sebagai media untuk ekspresi diri dan interaksi sosial.