

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

Rasional				
Rasional Alur 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 gerak spesifik dan fungsional permainan dan olahraga, aktivitas senam, aktivitas gerak berirama, dan aktivitas permainan dan olahraga air (pilihan).				
Sub Elemen Keterampilan Gerak				
Mempraktikkan gerak spesifik 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				
1.1 Mempraktikkan gerak spesifik dalam berbagai permainan invansi (*):				
1.1.1 Permainan sepak bola: menendang/ mengoper, menghentikan, menggiring, menyundul, dan melempar bola ke	Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan gerak spesifik menendang/mengoper,	Profil Pelajar Pancasila yang dikembangkan dalam Fase ini adalah Dimensi Mandiri	9 – 27 JP	Profil Pelajar Pancasila: Tujuan besar (atau bahkan misi) yang ingin diwujudkan melalui sistem pendidikan. Profil lulusan,

dalam.	menghentikan, menggiring, dan menyundul bola permainan sepak bola dengan benar..	dan Gotong Royong.		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 keterampilan gerak yang baik agar dapat mencapai prestasi.
1.1.2 Permainan bola basket: melempar/mengoper, menangkap, menggiring, menembak, <i>rebound</i> , dan pivot	Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan gerak spesifik melempar/mengoper, menangkap, menggiring, menembak, <i>rebound</i> , dan pivot permainan bola basket dengan benar.			
1.1.3 Permainan bola tangan: melempar/mengoper, menangkap, menggiring, menembak, <i>rebound</i> , dan pivot.	Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan gerak spesifik melempar/mengoper, menangkap, menggiring, menembak, <i>rebound</i> , dan pivot permainan bola tangan dengan benar.			

				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 gerak spesifik dalam berbagai permainan net (*):			9 – 27 JP	Permainan Net (<i>Net/ Wall Games</i>): Permainan tim atau individu 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 memanipulasi bola atau proyektil sejenis untuk ditempatkan pada lapangan kosong lawan yang menggunakan
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.	Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan gerak spesifik <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.		
1.2.2	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 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		

	smes permainan bulu tangkis dengan benar.			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 smes.	Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan gerak spesifik memegang bet, posisi berdiri/ <i>stance</i> , gerakan kaki/ <i>footwork</i> , servis <i>fore-hand</i> , servis <i>backhand</i> , pukulan <i>forehand</i> , pukulan <i>backhand</i> , dan smes permainan tenis meja dengan benar.		
1.3 Mempraktikkan gerak spesifik dalam berbagai permainan lapangan (*):			9 – 27 JP	Permainan Lapangan (<i>Striking/Ffielding 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 dan kembali ke tempat semula. Permainan ini
1.3.1	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 gerak spesifik melempar/mengoper bola, menangkap, memukul bola, berlari ke tiang hinggap, dan mematikan lawan permainan kasti dengan benar.		
1.3.2	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 mempraktikkan gerak spesifik melempar/mengoper bola, menangkap, memukul bola, berlari ke tiang hinggap, dan mematikan lawan permainan rounders dengan benar.		

1.3.3	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 gerak spesifik melempar/mengoper bola, menangkap, memukul bola, berlari ke tiang hinggap, dan mematikan lawan permainan bola bakar dengan benar.			mensyaratkan kemampuan kecepatan reaksi memukul bola yang bergerak dari pelempar untuk dipukul dalam.
1.4 Mempraktikkan gerak spesifik dalam berbagai olahraga beladiri (**):				9 – 12 JP	
1.4.1	Pencak silat: kuda-kuda, pola langkah, pukulan, tendangan, tangkisan, elakan, dan hindaran.	Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan gerak spesifik kuda-kuda, pola langkah, pukulan, tendangan, tangkisan, elakan, dan hindaran pencak silat dengan benar.			
1.4.2	Karate: kuda-kuda, pukulan, tendangan, tangkisan, kihon, kata, dan komite.	Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan gerak spesifik kuda-kuda, pukulan, tendangan, tangkisan, kihon, kata, dan komite karate dengan benar.			
1.4.3	Taekwondo: kuda-kuda, pukulan, tendangan, tangkisan, dan sabetan.	Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan gerak spesifik kuda-kuda, pukulan, tendangan, tangkisan, dan sabetan taekwondo dengan benar.			

1.5 Mempraktikkan gerak spesifik dalam berbagai olahraga atletik (*):			6 – 24 JP	
1.5.1	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 gerak spesifik <i>start</i> , gerakan jalan cepat, dan memasuki garis <i>finis</i> jalan cepat dengan benar.		
1.5.2	Lari jarak pendek: <i>start</i> , gerakan lari jarak pendek, dan memasuki <i>finish</i>	Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan gerak spesifik <i>start</i> , gerakan lari jarak pendek, dan memasuki garis <i>finis</i> lari jarak pendek dengan benar.		
1.5.3	Lompat jauh: awalan, tolakan/tumpuan, melayang di udara, dan mendarat.	Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan gerak spesifik awalan, tolakan/tumpuan, melayang di udara, dan mendarat lompat jauh dengan benar.		
1.5.4	Tolak peluru: memegang peluru, awalan, menolak peluru, dan gerak lanjutan.	Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan gerak spesifik memegang peluru, awalan, menolak peluru, dan gerak lanjutan tolak peluru dengan benar.		
1.6 Mempraktikkan gerak spesifik dalam berbagai olahraga tradisional (**):			9 – 12 JP	
1.6.1	Permainan sepak takraw:	Pada akhir fase ini peserta didik		

	menyepak/menendang, mengumpan, menyundul, melempar bola, dan smes.	dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan gerak spesifik menyepak/menendang, mengumpan, menyundul, melempar bola, dan smes sepak takraw dengan benar.			
1.6.2	Permainan tradisional anak-anak Indonesia: permainan egrang, balap karung, mendorong ban, bakiak atau sandal raksasa.	Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam permainan egrang, balap karung, mendorong ban, bakiak atau sandal raksasa dengan benar.			
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.	Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam 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 dengan benar.		6 – 9 JP	
1.8 Aktivitas Senam	Mempraktikkan berbagai keterampilan gerak keseimbangan, guling depan, guling belakang, dan guling lenting.	Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan berbagai keterampilan gerak keseimbangan, guling depan, guling belakang, dan guling lenting senam lantai dengan benar.		6 – 9 JP	
1.9 Aktivitas Permainan dan Olahraga		Pada akhir fase ini peserta didik		9 – 24	

Air (Pilihan) Mempraktikkan keterampilan renang gaya dada menempuh jarak 25 meter, serta bentuk-bentuk keselamatan penyelamatan dan keselamatan di air dengan koordinasi yang baik.	dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan keterampilan renang gaya dada menempuh jarak 25 meter, serta bentuk-bentuk keselamatan penyelamatan dan keselamatan di air dengan koordinasi yang baik.		JP	
Elemen Pengetahuan Gerak				
Pada akhir fase ini peserta didik dapat menganalisis konsep, prinsip, dan prosedur dalam melakukan keterampilan gerak spesifik dan fungsional permainan dan olahraga, aktivitas senam, aktivitas gerak berirama, dan aktivitas permainan dan olahraga air (pilihan).				
Sub Elemen Pengetahuan Gerak				
Menganalisis fakta, konsep dan prosedur gerak spesifik 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
2. Permainan dan Olahraga Pilihan 2.1 Menganalisis gerak spesifik dalam berbagai permainan invasi (*):		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
2.1.1 Permainan sepak bola: menendang/mengoper, menghentikan menggiring, dan menyundul.	Pada akhir fase ini peserta didik memahami dan dapat menganalisis fakta, konsep, dan prosedur gerak spesifik menendang/mengoper, menghentikan, menggiring, dan menyundul bola permainan sepak bola dengan benar.			
2.1.2 Permainan bola basket: melempar/mengoper, menangkap, menggiring, dan menembak bola.	Pada akhir fase ini peserta didik memahami dan dapat menganalisis fakta, konsep, dan			

	prosedur gerak spesifik melempar/ mengoper, menangkap, menggiring, dan menembak bola permainan bola basket dengan benar.			sebelumnya.
2.1.3 Permainan bola tangan: melempar/mengoper, menangkap, menggiring, menembak bola.	Pada akhir fase ini peserta didik memahami dan dapat menganalisis fakta, konsep, dan prosedur gerak spesifik dalam berbagai permainan invasi permainan bola tangan: melempar/mengoper, menangkap, menggiring, menembak bola permainan bola basket dengan benar			
2.2 Menganalisis gerak spesifik 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.	Pada akhir fase ini peserta didik memahami dan dapat menganalisis fakta, konsep, dan prosedur gerak spesifik <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.			
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	Pada akhir fase ini peserta didik memahami dan dapat menganalisis fakta, konsep, dan prosedur gerak spesifik memegang raket, posisi berdiri/ <i>stance</i> , gerakan			

smes	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.			
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> .	Pada akhir fase ini peserta didik memahami dan dapat menganalisis fakta, konsep, dan prosedur gerak spesifik 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 benar.			
2.3 Menganalisis gerak spesifik dalam berbagai permainan lapangan (*):				
2.3.1 Permainan kasti: melempar/mengoper bola, menangkap, memukul bola, berlari ke tiang hinggap, dan mematikan lawan permainan.	Pada akhir fase ini peserta didik memahami dan dapat menganalisis fakta, konsep, dan prosedur gerak spesifik melempar/mengoper bola, menangkap, memukul bola, berlari ke tiang hinggap, dan mematikan lawan permainan kasti dengan benar.			
2.3.2 Permainan rounders: melempar/mengoper bola, menangkap, memukul bola,	Pada akhir fase ini peserta didik memahami dan dapat dan menganalisis fakta, konsep, dan			

berlari ke tiang hinggap, dan mematikan lawan.	prosedur gerak spesifik melempar/mengoper bola, menangkap, memukul bola, berlari ke tiang hinggap, dan mematikan lawan permainan rounders dengan benar.			
2.3.3 Permainan bola bakar: melempar/mengoper bola, menangkap, memukul bola, berlari ke tiang hinggap, dan mematikan lawan.	Peserta didik dapat dan mampu menganalisis fakta, konsep, dan prosedur gerak spesifik melempar/mengoper bola, menangkap, memukul bola, berlari ke tiang hinggap, dan mematikan lawan permainan bola bakar dengan benar.			
2.4 Menganalisis gerak spesifik dalam berbagai olahraga beladiri (**):			9 – 12 JP	
2.4.1 Pencak silat: kuda-kuda, pola langkah, pukulan, tendangan, tangkisan, elakan, dan hindaran.	Pada akhir fase ini peserta didik memahami dan dapat dan menganalisis fakta, konsep, dan prosedur gerak spesifik kuda-kuda, pola langkah, pukulan, tendangan, tangkisan, elakan, dan hindaran pencak silat dengan benar.			
2.4.2 Karate: kuda-kuda, pukulan, tendangan, tangkisan, kihon, kata, dan komite	Pada akhir fase ini peserta didik memahami dan dapat menganalisis fakta, konsep, dan prosedur gerak spesifik kuda-kuda, pukulan, tendangan, tangkisan, kihon, kata, dan komite			

	karate dengan benar.			
2.4.3 Taekwondo kuda-kuda, pukulan tendangan, tangkisan, dan sabetan.	Pada akhir fase ini peserta didik memahami dan dapat menganalisis fakta, konsep, dan prosedur gerak spesifik kuda-kuda, pukulan, tendangan, tangkisan, dan sabetan taekwondo dengan benar.			
2.5 Menganalisis gerak spesifik dalam berbagai olahraga atletik (*):			6 – 24 JP	
2.5.1 Jalan cepat: <i>start</i> , gerakan jalan cepat, dan memasuki <i>finish</i> .	Pada akhir fase ini peserta didik memahami dan dapat menganalisis fakta, konsep, dan prosedur gerak spesifik <i>start</i> , gerakan jalan cepat, dan memasuki <i>finish</i> jalan cepat dengan benar.			
2.5.2 Lari jarak pendek <i>start</i> , gerakan lari jarak pendek, dan memasuki <i>finish</i> .	Pada akhir fase ini peserta didik memahami dan dapat menganalisis fakta, konsep, dan prosedur gerak spesifik <i>start</i> , gerakan lari jarak pendek, dan memasuki <i>finish</i> lari jarak pendek dengan benar.			
2.5.3 Lompat jauh: awalan, tolakan/tumpuan, melayang di udara, dan mendarat.	Pada akhir fase ini peserta didik memahami dan dapat menganalisis fakta, konsep, dan prosedur gerak spesifik awalan, tolakan/tumpuan, melayang di udara, dan mendarat lompat jauh			

	dengan benar.			
2.5.4	Tolak peluru memegang peluru, awalan, menolak peluru, dan gerak lanjutan.	Pada akhir fase ini peserta didik memahami dan dapat menganalisis fakta, konsep, dan prosedur gerak spesifik memegang peluru, awalan, menolak peluru, dan gerak lanjutan tolak peluru dengan benar.		
2.6 Menganalisis gerak spesifik dalam berbagai olahraga tradisional (**):			9 – 12 JP	
2.6.1	Permainan sepak takraw menyepak/menendang, mengumpan, menyundul, melempar bola, dan smes	Pada akhir fase ini peserta didik memahami dan dapat menganalisis fakta, konsep, dan prosedur gerak spesifik dalam menyepak/menendang, mengumpan, menyundul, melempar bola, dan smes sepak takraw dengan benar.		
2.6.2	Permainan anak-anak Indonesia : permainan egrang, balap karung, mendorong ban, bakiak atau sandal raksasa dan lain-lain.	Pada akhir fase ini peserta didik memahami dan dapat menganalisis fakta, konsep, dan prosedur gerak spesifik permainan egrang, balap karung, mendorong ban, bakiak atau sandal raksasa dengan benar.		
2.7 Aktivitas Gerak Berirama			6 – 9 JP	
	Menganalisis variasi dan kombinasi gerak berbentuk rangkaian langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) tanpa/dengan musik	Pada akhir fase ini peserta didik memahami dan dapat menganalisis fakta, konsep, dan prosedur variasi dan kombinasi gerak berbentuk rangkaian		

sebagai pembentuk gerak pemanasan dalam aktivitas gerak berirama.	langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) tanpa/ dengan musik sebagai pembentuk gerak pemanasan dalam aktivitas gerak berirama dengan benar.			
2.8 Aktivitas Senam Menganalisis berbagai keterampilan gerak keseimbangan, guling depan, guling belakang, dan guling lenting.	Pada akhir fase ini peserta didik memahami dan dapat menganalisis fakta, konsep, dan prosedur berbagai keterampilan gerak keseimbangan, guling depan, guling belakang, dan guling lenting senam lantai dengan benar.		6 – 9 JP	
2.9 Aktivitas Permainan dan Olahraga Air (Pilihan) Menganalisis keterampilan renang gaya dada menempuh jarak 25 meter, serta bentuk-bentuk keselamatan penyelamatan dan keselamatan di air dengan koordinasi yang baik.	Pada akhir fase ini peserta didik memahami dan dapat menganalisis fakta, konsep, dan prosedur 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 menganalisis fakta, konsep dan prosedur latihan pengembangan kebugaran jasmani terkait keterampilan (*physical fitness related skills*), berdasarkan prinsip latihan (*Frequency, Intensity, Time, Type/FITT*) untuk mendapatkan kebugaran dengan status baik. Peserta didik juga dapat menunjukkan kemampuan dalam melakukan pencegahan terhadap “bahaya pergaulan bebas”, dan memahami peran aktivitas jasmani terhadap pencegahan penyakit.

Sub Elemen Pemanfaatan Gerak

Pada akhir fase ini peserta didik dapat menganalisis fakta, konsep dan prosedur latihan pengembangan kebugaran jasmani terkait keterampilan

(*physical fitness related skills*), berdasarkan prinsip latihan (*Frequency, Intensity, Time, Type/FITT*) untuk mendapatkan kebugaran dengan status baik. Peserta didik juga dapat menunjukkan kemampuan dalam melakukan pencegahan terhadap “bahaya pergaulan bebas”, dan keselamatan diri dan orang lain di jalan raya.

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: 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) serta pengukuran hasilnya, serta mempromosikannya melalui media yang sesuai.	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.	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 (<i>total 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.	Pada akhir fase ini peserta didik: - Memahami dan mampu menerapkan pertumbuhan, perkembangan, faktor-faktor yang mempengaruhi perubahan fisik sekunder, dan faktor-faktor yang mempengaruhi perubahan mental sesuai dengan pola perilaku hidup sehat. - Memahami dan mampu		3 – 6 JP	

	menerapkan pola makan sehat, bergizi dan seimbang serta pengaruhnya terhadap kesehatan 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 Personal Responsibility (Tanggung jawab personal)				Glosarium
Dimensi Mandiri (Pemahaman diri dan situasi yang dihadapi dan Regulasi diri)				Pengembangan Karakter: 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.
Indikator 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)				
Mengembangkan refleksi diri (Memonitor kemajuan belajar yang dicapai serta memprediksi tantangan pribadi dan akademik yang akan muncul berlandaskan pada pengalamannya untuk mempertimbangkan strategi belajar yang sesuai).				
Indikator Regulasi diri				
Menunjukkan inisiatif dan bekerja secara mandiri (Mengkritisi efektivitas dirinya 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).				
Sub Elemen Sosial Responsibility (Tanggung jawab Sosial)				
Dimensi Gotong Royong (Kolaborasi dan Kepedulian)				
Indikator Kolaborasi				

Kerjasama (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 sesuai dengan target yang sudah ditentukan dan mencapai tujuan bersama).	
Komunikasi untuk mencapai tujuan bersama (Memahami informasi, gagasan, emosi, keterampilan dan keprihatinan yang diungkapkan oleh orang lain menggunakan berbagai simbol dan media secara efektif, serta memanfaatkannya untuk meningkatkan kualitas hubungan interpersonal guna mencapai tujuan bersama.	
Indikator Kepedulian	
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).	
Elemen Nilai-Nilai Gerak	
Pada akhir ini peserta didik dapat Menganalisis hubungan antara aktivitas jasmani dan kesehatan, untuk dapat memilih aktivitas yang berperan sebagai media menumbuh-kembangkan unsur kegembiraan, tantangan, percaya diri, serta dapat mengekspresikan diri dalam berinteraksi di lingkungan sosial.	
Indikator Nilai-Nilai Gerak	Glosarium
Menjelaskan hubungan antara Kesehatan dan aktivitas fisik (Membandingkan besarnya keuntungan berbagai aktivitas fisik yang dapat digunakan untuk menjaga Kesehatan).	Nilai Gerak: keindahan yang ditampilkan seorang dalam gerak berolahraga, nilai estetis ini bisa dilihat dari seseorang gerak yaitu: kelincahannya, keluwesannya, dan kelentikannya.
Menjelaskan bahwa tantangan dan kerian akan muncul dari adanya aktivitas baru. (Mengukur kemampuan diri terkait dengan kesenangan dan tantangan yang harus dihadapi).	
Memberikan alasan terhadap aktivitas jasmani untuk ekspresi diri dan interaksi sosial.(Menganalisis bentuk bentuk aktivitas jasmani yang dapat dijadikan sebagai media untuk ekspresi diri dan interaksi sosial).	

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

Rasional				
Rasional Alur 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 C.				
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 gerak spesifik dan fungsional permainan dan olahraga, aktivitas senam, aktivitas gerak berirama, dan aktivitas permainan dan olahraga air (pilihan).				
Sub Elemen Keterampilan Gerak				
Mempraktikkan variasi gerak spesifik 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
2. Permainan dan Olahraga Pilihan				
1.1 Mempraktikkan variasi gerak spesifik dalam berbagai permainan invansi (*):				
1.1.1 Permainan sepak bola: menendang/mengoper, menghentikan, menggiring, menyundul, dan melempar bola ke	Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan variasi gerak spesifik menendang/	Profil Pelajar Pancasila yang dikembangkan dalam Fase ini adalah Dimensi Mandiri	9 – 27 JP	Profil Pelajar Pancasila: Tujuan besar (atau bahkan misi) yang ingin diwujudkan melalui sistem pendidikan. Profil lulusan,

dalam.	mengoper, menghentikan, menggiring, dan menyundul bola permainan sepak bola dengan benar..	dan Gotong Royong.		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 keterampilan gerak yang baik agar dapat mencapai prestasi.
2.1.2 Permainan bola basket: gerak melempar/mengoper, menangkap, menggiring, menembak, <i>rebound</i> , dan pivot	Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan variasi gerak spesifik melempar/mengoper, menangkap, menggiring, menembak, <i>rebound</i> , dan pivot permainan bola basket dengan benar.			
2.1.3 Permainan bola tangan: melempar/mengoper, menangkap, menggiring, menembak, <i>rebound</i> , dan pivot.	Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan variasi gerak spesifik melempar/mengoper, menangkap, menggiring, menembak, <i>rebound</i> , dan pivot permainan bola tangan dengan benar.			

				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.
2.2 Mempraktikkan variasi gerak spesifik dalam berbagai permainan net (*):			9 – 27 JP	Permainan Net (<i>Net/ Wall Games</i>): Permainan tim atau individu 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 memanipulasi bola atau proyektil sejenis untuk ditempatkan pada lapangan kosong lawan yang menggunakan kekuatan dan akurasi yang
1.2.4	Permainan bola voli: <i>passing</i> bawah, <i>passing</i> atas, servis bawah, servis atas, <i>smash</i>, dan <i>block/</i> bendungan.	Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan variasi gerak spesifik <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.		
1.2.5	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 variasi 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		

	smes permainan bulu tangkis dengan benar.			baik disamping harus mampu menjaga lapangannya sendiri dari datangnya bola dari lawan.
1.2.6	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 smes.	Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan variasi gerak spesifik memegang bet, posisi berdiri/ <i>stance</i> , gerakan kaki/ <i>footwork</i> , servis <i>fore-hand</i> , servis <i>backhand</i> , pukulan <i>forehand</i> , pukulan <i>backhand</i> , dan smes permainan tenis meja dengan benar.		
1.3 Mempraktikkan variasi gerak spesifik dalam berbagai permainan lapangan (*):			9 – 27 JP	Permainan Lapangan (<i>Striking/Ffielding 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 dan kembali ke tempat semula. Permainan ini
1.3.4	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 gerak spesifik melempar/ mengoper bola, menangkap, memukul bola, berlari ke tiang hinggap, dan mematikan lawan permainan kasti dengan benar.		
1.3.5	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 mempraktikkan variasi gerak spesifik melempar/ mengoper bola, menangkap, memukul bola, berlari ke tiang hinggap, dan mematikan lawan permainan rounders dengan benar.		

1.3.6	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 gerak spesifik melempar/ mengoper bola, menangkap, memukul bola, berlari ke tiang hinggap, dan mematikan lawan permainan bola bakar dengan benar.			mensyaratkan kemampuan kecepatan reaksi memukul bola yang bergerak dari pelempar untuk dipukul dalam. <i>Base</i> adalah tempat untuk hinggap pada permainan softball.
1.4 Mempraktikkan variasi gerak spesifik dalam berbagai olahraga beladiri (**):				9 – 12 JP	
1.4.4	Pencak silat: kuda-kuda, pola langkah, pukulan, tendangan, tangkisan, elakan, dan hindaran.	Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan variasi variasi gerak spesifik kuda-kuda, pola langkah, pukulan, tendangan, tangkisan, elakan, dan hindaran pencak silat dengan benar.			
1.4.5	Karate: kuda-kuda, pukulan, tendangan, tangkisan, kihon, kata, dan komite.	Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan variasi gerak spesifik kuda-kuda, pukulan, tendangan, tangkisan, kihon, kata, dan komite karate dengan benar.			
1.4.6	Taekwondo: kuda-kuda, pukulan, tendangan, tangkisan, dan sabetan.	Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan variasi gerak spesifik kuda-kuda,			

	pukulan, tendangan, tangkisan, dan sabetan taekwondo dengan benar.			
1.5 Mempraktikkan variasi gerak spesifik dalam berbagai olahraga atletik (*):			6 – 24 JP	
2.5.5	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 variasi gerak spesifik <i>start</i> , gerakan jalan cepat, dan memasuki garis <i>finis</i> jalan cepat dengan benar.		
2.5.6	Lari sambung/estafet: <i>start</i> , gerakan lari jarak pendek, dan memasuki <i>finish</i>	Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan variasi gerak spesifik <i>start</i> , gerakan lari sambung/estafet, dan memasuki garis <i>finis</i> lari jarak pendek dengan benar.		
2.5.7	Lompat tinggi: awalan/ anchang, tolakan/tumpuan, melayang di udara, dan mendarat.	Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan variasi gerak spesifik awalan/anchang, tolakan/tumpuan, melayang di udara, dan mendarat lompat tinggi dengan benar.		
2.5.8	Lempar lembing: memegang lembing, awalan, melempar lembing, dan menjaga keseimbangan.	Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan variasi gerak spesifik memegang lembing, awalan, menolak		

	lembing, dan gerak menjaga keseimbangan lempar lembing dengan benar.			
1.6 Mempraktikkan variasi gerak spesifik dalam berbagai olahraga tradisional (**):			9 – 12 JP	
1.7.1	Permainan sepak takraw: menyepak/menendang, mengumpan, menyundul, melempar bola, dan smes.	Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan variasi gerak spesifik menyepak/ menendang, mengumpan, menyundul, melempar bola, dan smes sepak takraw dengan benar.		
1.7.2	Permainan tradisional anak-anak Indonesia: permainan egrang, balap karung, mendorong ban, bakiak atau sandal raksasa.	Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam permainan egrang, balap karung, mendorong ban, bakiak atau sandal raksasa dengan benar.		
1.8 Aktivitas Gerak Berirama Mempraktikkan variasi dan kombinasi gerak berbentuk rangkaian langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) tanpa/dengan musik sebagai pembentuk gerak pemanasan dan inti dalam aktivitas gerak berirama.		Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan variasi dan kombinasi gerak berbentuk rangkaian langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) tanpa/ dengan musik sebagai pembentuk gerak pemanasan dan inti dalam aktivitas gerak berirama dengan benar.	6 – 9 JP	
1.8 Aktivitas Senam Mempraktikkan berbagai keterampilan gerak dominan		Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan berbagai	6 – 9 JP	

keseimbangan, guling depan, guling belakang, dan lompat harimau.	keterampilan gerak dominan keseimbangan, guling depan, guling belakang, dan lompat harimau senam lantai dengan benar.			
1.9 Aktivitas Permainan dan Olahraga Air (Pilihan) Mempraktikkan keterampilan renang gaya bebas menempuh jarak 25 meter, 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 renang gaya bebas menempuh jarak 25 meter, serta bentuk-bentuk keselamatan penyelamatan dan keselamatan di air dengan koordinasi yang baik.		9 – 24 JP	

Elemen Pengetahuan Gerak

Pada akhir fase ini peserta didik dapat menganalisis konsep, prinsip, dan prosedur dalam melakukan keterampilan variasi gerak spesifik dan fungsional permainan dan olahraga, aktivitas senam, aktivitas gerak berirama, dan aktivitas permainan dan olahraga air (pilihan).

Sub Elemen Pengetahuan Gerak

Menganalisis fakta, konsep dan prosedur variasi gerak spesifik 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
3. Permainan dan Olahraga Pilihan 2.1 Menganalisis variasi gerak spesifik dalam berbagai permainan invasi (*):		Profil Pelajar Pancasila yang dikembangkan dalam dalam Fase ini adalah Dimensi	9 – 27 JP	Pengetahuan gerak: cara untuk mengembangkan ilmu pengetahuan agar bermanfaat bagi semua makhluk hidup. Selain itu keterampilan ilmu
2.1.1 Permainan sepak bola: menendang/mengoper, menghentikan menggiring, dan	Pada akhir fase ini peserta didik memahami dan dapat menganalisis fakta, konsep, dan			

menyundul.	prosedur variasi gerak spesifik menendang/mengoper, menghentikan, menggiring, dan menyundul bola permainan sepak bola dengan benar.	Mandiri dan Gotong Royong.		pengetahuan tersebut berfungsi untuk menyempurnakan atau memperbaiki serta mengembangkan ilmu pengetahuan yang sudah diteliti maupun ditemukan sebelumnya.
2.2.2 Permainan bola basket: melempar/mengoper, menangkap, menggiring, dan menembak bola.	Pada akhir fase ini peserta didik memahami dan dapat menganalisis fakta, konsep, dan prosedur variasi gerak spesifik melempar/mengoper, menangkap, menggiring, dan menembak bola permainan bola basket dengan benar.			
2.2.3 Permainan bola tangan: melempar/mengoper, menangkap, menggiring, menembak bola.	pada akhir fase ini peserta didik memahami dan dapat menganalisis fakta, konsep, dan prosedur variasi gerak spesifik dalam berbagai permainan invasi permainan bola tangan: melempar/ mengoper, menangkap, menggiring, menembak bola permainan bola basket dengan benar			
2.3 Menganalisis variasi gerak spesifik dalam berbagai permainan net (*):			9 – 27 JP	
2.2.4 Permainan bola voli: <i>passing</i> bawah, <i>passing</i> atas, servis bawah, servis atas, <i>smash</i> , dan <i>block</i> /bendungan.	Pada akhir fase ini peserta didik memahami dan dapat menganalisis fakta, konsep, dan prosedur variasi gerak spesifik <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.			
2.2.5 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 memahami dan dapat menganalisis fakta, konsep, dan prosedur variasi 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 benar.			
2.2.6 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> .	Pada akhir fase ini peserta didik memahami dan dapat menganalisis fakta, konsep, dan prosedur variasi gerak spesifik 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 benar.			
2.3 Menganalisis variasi gerak spesifik dalam berbagai permainan lapangan (*):			9 – 27 JP	
2.3.4 Permainan kasti: melempar/mengoper bola, menangkap, memukul bola, berlari ke tiang hinggap, dan mematikan lawan permainan.	Pada akhir fase ini peserta didik memahami dan dapat menganalisis fakta, konsep, dan prosedur variasi gerak spesifik melempar/mengoper bola,			

	menangkap, memukul bola, berlari ke tiang hinggap, dan mematikan lawan permainan kasti dengan benar.			
2.3.5 Permainan rounders: melempar/mengoper bola, menangkap, memukul bola, berlari ke tiang hinggap, dan mematikan lawan.	Pada akhir fase ini peserta didik memahami dan dapat dan menganalisis fakta, konsep, dan prosedur variasi gerak spesifik melempar/mengoper bola, menangkap, memukul bola, berlari ke tiang hinggap, dan mematikan lawan permainan rounders dengan benar.			
2.3.6 Permainan bola bakar: melempar/mengoper bola, menangkap, memukul bola, berlari ke tiang hinggap, dan mematikan lawan.	Peserta didik dapat dan mampu menganalisis fakta, konsep, dan prosedur variasi gerak spesifik melempar/mengoper bola, menangkap, memukul bola, berlari ke tiang hinggap, dan mematikan lawan permainan bola bakar dengan benar.			
2.4 Menganalisis variasi gerak spesifik dalam berbagai olahraga beladiri (**):			9 – 12 JP	
2.4.4 Pencak silat: kuda-kuda, pola langkah, pukulan, tendangan, tangkisan, elakan, dan hindaran.	Pada akhir fase ini peserta didik memahami dan dapat dan menganalisis fakta, konsep, dan prosedur variasi gerak spesifik kuda-kuda, pola langkah, pukulan, tendangan, tangkisan,			

	elakan, dan hindaran pencak silat dengan benar.			
2.4.5	Karate: kuda-kuda, pukulan, tendangan, tangkisan, kihon, kata, dan komite	Pada akhir fase ini peserta didik memahami dan dapat menganalisis fakta, konsep, dan prosedur variasi gerak spesifik kuda-kuda, pukulan, tendangan, tangkisan, kihon, kata, dan komite karate dengan benar.		
2.4.6	Taekwondo: kuda-kuda, pukulan tendangan, tangkisan, dan sabetan.	Pada akhir fase ini peserta didik memahami dan dapat menganalisis fakta, konsep, dan prosedur variasi gerak spesifik kuda-kuda, pukulan, tendangan, tangkisan, dan sabetan taekwondo dengan benar.		
2.5 Menganalisis variasi gerak spesifik dalam berbagai olahraga atletik (*):			6 – 24 JP	
3.5.1	Jalan cepat: <i>start</i> , gerakan jalan cepat, dan memasuki <i>finish</i> .	Pada akhir fase ini peserta didik memahami dan dapat menganalisis fakta, konsep, dan prosedur variasi gerak spesifik <i>start</i> , gerakan jalan cepat, dan memasuki <i>finish</i> jalan cepat dengan benar.		
3.5.2	Lari sambung/ <i>estafet</i> : <i>start</i> , gerakan lari jarak pendek, dan memasuki <i>finish</i> .	Pada akhir fase ini peserta didik memahami dan dapat menganalisis fakta, konsep, dan prosedur variasi gerak spesifik <i>start</i> , gerakan lari		

	sambung/ <i>estafet</i> , dan memasuki <i>finish</i> lari jarak pendek dengan benar.			
3.5.3	Lompat tinggi: awalan/ anchang, tolakan/ tumpuan, melayang di udara, dan mendarat.	Pada akhir fase ini peserta didik memahami dan dapat menganalisis fakta, konsep, dan prosedur variasi gerak spesifik awalan/anchang, tolakan/tumpuan, melayang di udara, dan mendarat lompat jauh dengan benar.		
3.5.4	Lempar lembing: memegang lembing, awalan, melempar lembing,dan menjaga keseimbangan.	Pada akhir fase ini peserta didik memahami dan dapat menganalisis fakta, konsep, dan prosedur variasi gerak spesifik memegang lembing, awalan, melempar lembing, dan menjaga keseimbangan lempar lembing dengan benar.		
2.6 Menganalisis variasi gerak spesifik dalam berbagai olahraga tradisional (**):			9 – 12 JP	
2.6.2	Permainan sepak takraw: menyepak/menendang, mengumpan, menyundul, melempar bola, dan smes	Pada akhir fase ini peserta didik memahami dan dapat menganalisis fakta, konsep, dan prosedur variasi gerak spesifik dalam menyepak/menendang, mengumpan, menyundul, melempar bola, dan smes sepak takraw dengan benar.		
2.9.2	Permainan anak-anak Indonesia :permainan gobak	Pada akhir fase ini peserta didik memahami dan dapat		

sodor,atau galah asin, engklek, lari tempurung, lenggang rotan/Hulahop. dan lain-lain.	menganalisis fakta, konsep, dan prosedur variasi gerak spesifik permainan gobak sodor,atau galah asin, engklek dengan benar.			
2.10 Aktivitas Gerak Berirama Menganalisis variasi dan kombinasi gerak berbentuk rangkaian langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) tanpa/dengan musik sebagai pembentuk gerak pemanasan dan inti dalam aktivitas gerak berirama.	Pada akhir fase ini peserta didik memahami dan dapat menganalisis fakta, konsep, dan prosedur variasi dan kombinasi gerak berbentuk rangkaian langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) tanpa/dengan musik sebagai pembentuk gerak pemanasan dan inti dalam aktivitas gerak berirama dengan benar.		6 – 9 JP	
2.11 Aktivitas Senam Menganalisis berbagai keterampilan gerak dominan keseimbangan, guling depan, guling belakang, dan handstand.	Pada akhir fase ini peserta didik memahami dan dapat menganalisis fakta, konsep, dan prosedur berbagai keterampilan gerak dominan keseimbangan, guling depan, guling belakang, dan handstand senam lantai dengan benar.		6 – 9 JP	
2.12 Aktivitas Permainan dan Olahraga Air (Pilihan) Menganalisis keterampilan renang gaya bebas menempuh jarak 25 meter, serta bentuk-bentuk keselamatan penyelamatan dan keselamatan di air dengan koordinasi yang baik.	Pada akhir fase ini peserta didik memahami dan dapat menganalisis fakta, konsep, dan prosedur renang gaya bebas 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 menganalisis fakta, konsep dan prosedur latihan pengembangan kebugaran jasmani terkait keterampilan (*physical fitness related skills*), berdasarkan prinsip latihan (*Frequency, Intensity, Time, Type/FITT*) untuk mendapatkan kebugaran dengan status baik. Peserta didik juga dapat menunjukkan kemampuan dalam melakukan pencegahan terhadap “bahaya pergaulan bebas”, dan memahami peran aktivitas jasmani terhadap pencegahan penyakit.

Sub Elemen Pemanfaatan Gerak

Pada akhir fase ini peserta didik dapat menganalisis fakta, konsep dan prosedur latihan pengembangan kebugaran jasmani terkait keterampilan (*physical fitness related skills*), berdasarkan prinsip latihan (*Frequency, Intensity, Time, Type/FITT*) untuk mendapatkan kebugaran dengan status baik. Peserta didik juga dapat menunjukkan kemampuan dalam melakukan pencegahan terhadap “bahaya pergaulan bebas”, dan keselamatan diri dan orang lain di jalan raya.

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: 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) serta pengukuran hasilnya, serta mempromosikannya melalui media yang sesuai.	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 (kecepatan, kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi) 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 (<i>total 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	Pada akhir fase ini peserta didik: Memahami dan mampu menghindari dampak bahaya		3– 6 JP	

perilaku hidup sehat.	pergaulan bebas bagi diri sendiri, lingkungan; dan Langkah-langkah pencegahan terhadap bahaya pergaulan bebas. Memahami dan mampu menerapkan dapat memahami dan mampu menerapkan konsep, prinsip dan prosedur keselamatan diri dan orang lain di jalan raya, manfaat menjaga keselamatan diri dan orang lain di jalan raya, dampak akibat tidak menjaga keselamatan diri dan orang lain di jalan raya.			
-----------------------	---	--	--	--

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 Personal Responsibility (Tanggung jawab personal)		Glosarium
Dimensi Mandiri (Pemahaman diri dan situasi yang dihadapi dan Regulasi diri)		Pengembangan Karakter: 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
Indikator 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).		
Mengembangkan refleksi diri (Memonitor kemajuan belajar yang dicapai serta memprediksi tantangan pribadi dan akademik yang akan muncul berlandaskan pada pengalamannya untuk mempertimbangkan strategi belajar yang sesuai).		

Indikator Regulasi Diri	kondisi yang berbeda-beda.
Regulasi emosi (Memahami dan memprediksi konsekuensi dari emosi dan mengekspresikannya dan menyusun langkah-langkah untuk mengelola emosinya 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 dengan mempertimbangkan kekuatan dan kelemahan dirinya, serta situasi yang dihadapi).	
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 Personal Responsibility (Tanggung jawab personal)	
Dimensi Gotong Royong (Kolaborasi dan kepedulian)	
Indikator Kolaborasi	
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 sesuai dengan target yang sudah ditentukan dan mencapai tujuan bersama).	
Komunikasi untuk mencapai tujuan bersama (Memahami informasi, gagasan, emosi, keterampilan dan keprihatinan yang diungkapkan oleh orang lain menggunakan berbagai simbol dan media secara efektif, serta memanfaatkannya untuk meningkatkan kualitas hubungan interpersonal guna mencapai tujuan bersama).	
Saling ketergantungan positif (Mendemonstrasikan kegiatan kelompok yang menunjukkan bahwa anggota kelompok dengan kelebihan dan kekurangannya masing-masing perlu dan dapat saling membantu memenuhi kebutuhan).	
Indikator Kepedulian	
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).	

Elemen Nilai-Nilai Gerak

Pada akhir ini peserta didik dapat Menganalisis hubungan antara aktivitas jasmani dan kesehatan, untuk dapat memilih aktivitas yang berperan sebagai media menumbuh-kembangkan unsur kegembiraan, tantangan, percaya diri, serta dapat mengekspresikan diri dalam berinteraksi di lingkungan sosial.

Indikator Nilai-Nilai Gerak	GLOSARIUM
Mengenali keuntungan yang didapat dari aktivitas fisik untuk menjaga kesehatan (Membandingkan besarnya keuntungan berbagai aktivitas fisik yang dapat digunakan untuk menjaga Kesehatan).	Nilai Gerak: keindahan yang ditampilkan seorang dalam gerak berolahraga, nilai estetis ini bisa dilihat dari seseorang gerak yaitu: kelincahannya, keluwesannya, dan kelentikannya.
Mengukur kemampuan diri terkait dengan kesenangan dan tantangan yang harus dihadapi.	
Membandingkan dan mengklasifikasi tingkat ekspresi diri dan interaksi sosial dari setiap aktivitas fisik (Menganalisis bentuk bentuk aktivitas jasmani yang dapat dijadikan sebagai media untuk ekspresi diri dan interaksi social).	

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

Rasional				
Rasional Alur 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 C.				
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				
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, tradisional).				
Alur Tujuan Pembelajaran	Kata frasa Kunci/Topik konten dan Penjelasan Singkat	Profil Pelajar Pancasila	Prakiraan Jam	Glosarium
3. Permainan dan Olahraga Pilihan 3.1 Mempraktikkan variasi dan kombinasi gerak spesifik dalam berbagai permainan invasi (*):		Profil Pelajar Pancasila yang dikembangkan dalam Fase ini adalah	9 – 27 JP	Profil Pelajar Pancasila: Tujuan besar (atau bahkan misi) yang ingin diwujudkan melalui sistem pendidikan. Profil lulusan,
1.1.1 Permainan sepak bola: menendang/ mengoper, menghentikan, menggiring,	Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan variasi dan			

menyundul, dan melempar bola ke dalam.	kombinasi gerak spesifik menendang/mengoper, menghentikan, menggiring, dan menyundul bola permainan sepak bola dengan benar..	Dimensi Mandiri dan Gotong Royong.		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?”
3.1.2 Permainan bola basket: melempar/mengoper, menangkap, menggiring, menembak, <i>rebound</i> , dan pivot	Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan variasi dan kombinasi gerak spesifik melempar/mengoper, menangkap, menggiring, menembak, <i>rebound</i> , dan pivot permainan bola basket dengan benar.			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 keterampilan gerak yang baik agar dapat mencapai prestasi.
3.1.3 Permainan bola tangan: melempar/ mengoper, menangkap, menggiring, menembak, <i>rebound</i> , dan pivot.	Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan variasi dan kombinasi gerak spesifik melempar/mengoper, menangkap, menggiring, menembak, <i>rebound</i> , dan pivot permainan bola tangan dengan benar.			

				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.
3.2 Mempraktikkan variasi dan kombinasi gerak spesifik dalam berbagai permainan net (*):			9 – 27 JP	Permainan Net (<i>Net/ Wall Games</i>): Permainan tim atau individu 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 memanipulasi bola atau proyektil sejenis untuk ditempatkan pada lapangan kosong lawan yang menggunakan kekuatan dan akurasi yang
1.3.1	Permainan bola voli: <i>passing</i> bawah, <i>passing</i> atas, servis bawah, servis atas, <i>smash</i> , dan <i>block/</i> bendungan.	Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan variasi dan kombinasi gerak spesifik <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.		
1.3.2	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 variasi dan kombinasi 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 benar.			baik disamping harus mampu menjaga lapangannya sendiri dari datangnya bola dari lawan.
1.3.3 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 smes.	Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan variasi dan kombinasi gerak spesifik memegang bet, posisi berdiri/ <i>stance</i> , gerakan kaki/ <i>footwork</i> , servis <i>fore-hand</i> , servis <i>backhand</i> , pukulan <i>forehand</i> , pukulan <i>backhand</i> , dan smes permainan tenis meja dengan benar.			
1.4 Mempraktikkan variasi dan kombinasi gerak spesifik dalam berbagai permainan lapangan (*):			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 dan kembali ke tempat semula. Permainan ini
1.4.1 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.			
1.4.2 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 mempraktikkan variasi dan kombinasi gerak spesifik melempar/mengoper bola, menangkap, memukul bola,			

	berlari ke tiang hinggap, dan mematikan lawan permainan rounders dengan benar.			mensyaratkan kemampuan kecepatan reaksi memukul bola yang bergerak dari pelempar untuk dipukul dalam.
1.4.3 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.			<i>Base</i> adalah tempat untuk hinggap pada permainan softball.
1.5 Mempraktikkan variasi dan kombinasi gerak spesifik dalam berbagai olahraga beladiri (**):			9 – 12 JP	
1.4.7 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 pencak silat dengan benar.			
1.4.8 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 karate dengan benar.			

1.4.9	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 taekwondo dengan benar.			
1.5 Mempraktikkan variasi dan kombinasi gerak spesifik dalam berbagai olahraga atletik (*):				6 – 24 JP	
3.5.5	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 variasi dan kombinasi gerak spesifik <i>start</i> , gerakan jalan cepat, dan memasuki garis <i>finis</i> jalan cepat dengan benar.			
3.5.6	Lari sambung/estafet: <i>start</i> , gerakan lari jarak pendek, dan memasuki <i>finish</i>	Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan variasi dan kombinasi gerak spesifik <i>start</i> , gerakan lari sambung/estafet, dan memasuki garis <i>finis</i> lari jarak pendek dengan benar.			
3.5.7	Lompat jangkit: awalan, tolakan/tumpuan, melayang di udara, dan mendarat.	Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan variasi dan kombinasi gerak spesifik awalan, tolakan/tumpuan, melayang di udara, dan mendarat lompat jangkit dengan benar.			

3.5.8	Lempar cakram: memegang cakram, awalan, melempar cakram, dan menjaga keseimbangan.	Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan variasi dan kombinasi gerak spesifik memegang cakram, awalan, melempar cakram, dan menjaga keseimbangan lempar cakram dengan benar.			
3.6 Mempraktikkan variasi dan kombinasi gerak spesifik dalam berbagai olahraga tradisional (**):				9 – 12 JP	
1.9.1	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 sepak takraw dengan benar.			
1.9.2	Permainan tradisional anak-anak Indonesia: permainan lompat tali, rangku alu atau tari tongkat, kucing tikus, boi-boian, dan lain-lain.	Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan permainan lompat tali, rangku alu atau tari tongkat, kucing tikus, boi-boian dalam dengan benar.			
1.10 Aktivitas Gerak Berirama	Mempraktikkan variasi dan kombinasi gerak berbentuk rangkaian langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) tanpa/dengan musik sebagai pembentuk gerak pemanasan, inti dan	Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan variasi dan kombinasi gerak berbentuk rangkaian langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) tanpa/ dengan musik sebagai		6 – 9 JP	

pendinginan dalam aktivitas gerak berirama.	pembentuk gerak pemanasan, inti dan pendinginan dalam aktivitas gerak berirama dengan benar.			
1.8 Aktivitas Senam Mempraktikkan berbagai keterampilan variasi gerak keseimbangan, guling depan, guling belakang, dan lompat harimau.	Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan berbagai keterampilan variasi gerak keseimbangan, guling depan, guling belakang, dan lompat harimau senam lantai dengan benar.		6 – 9 JP	
1.9 Aktivitas Permainan dan Olahraga Air (Pilihan) Mempraktikkan keterampilan renang gaya dada dan bebas menempuh jarak 25 meter, 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 renang gaya dada dan bebas menempuh jarak 25 meter, serta bentuk-bentuk keselamatan penyelamatan dan keselamatan di air dengan koordinasi yang baik.		9 – 24 JP	
Elemen Pengetahuan Gerak				
Pada akhir fase ini peserta didik dapat menganalisis konsep, prinsip, dan prosedur dalam melakukan 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 Pengetahuan Gerak				
Menganalisis fakta, konsep dan prosedur variasi dan kombinasi gerak spesifik 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
4. Permainan dan Olahraga Pilihan 2.1 Menganalisis variasi dan kombinasi gerak spesifik dalam berbagai permainan invasi (*):		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.
2.1.1 Permainan sepak bola: menendang/mengoper, menghentikan menggiring, dan menyundul.	Pada akhir fase ini peserta didik memahami dan dapat menganalisis fakta, konsep, dan prosedur variasi dan kombinasi gerak spesifik menendang/mengoper, menghentikan, menggiring, dan menyundul bola permainan sepak bola dengan benar.			
2.3.2 Permainan bola basket: melempar/mengoper, menangkap, menggiring, dan menembak bola.	Pada akhir fase ini peserta didik memahami dan dapat menganalisis fakta, konsep, dan prosedur variasi dan kombinasi gerak spesifik melempar/mengoper, menangkap, menggiring, dan menembak bola permainan bola basket dengan benar.			
2.3.3 Permainan bola tangan: melempar/mengoper, menangkap, menggiring, menembak bola.	Pada akhir fase ini peserta didik memahami dan dapat menganalisis fakta, konsep, dan prosedur variasi dan kombinasi gerak spesifik dalam berbagai permainan invasi permainan bola tangan: melempar/mengoper,			

	menangkap, menggiring, menembak bola permainan bola basket dengan benar			
2.4 Menganalisis variasi dan kombinasi gerak spesifik dalam berbagai permainan net (*):			9 – 27 JP	
2.2.7 Permainan bola voli: <i>passing</i> bawah, <i>passing</i> atas, servis bawah, servis atas, <i>smash</i> , dan <i>block</i> /bendungan.	Pada akhir fase ini peserta didik memahami dan dapat menganalisis fakta, konsep, dan prosedur variasi dan kombinasi gerak spesifik <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.			
2.2.8 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 memahami dan dapat menganalisis fakta, konsep, dan prosedur variasi dan kombinasi 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 benar.			
2.2.9 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> .	Pada akhir fase ini peserta didik memahami dan dapat menganalisis fakta, konsep, dan prosedur variasi dan kombinasi gerak spesifik 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 benar.			
2.3 Menganalisis variasi dan kombinasi gerak spesifik dalam berbagai permainan lapangan (*):			9 – 27 JP	
2.3.7 Permainan kasti: melempar/mengoper bola, menangkap, memukul bola, berlari ke tiang hinggap, dan mematikan lawan permainan.	Pada akhir fase ini peserta didik memahami dan dapat menganalisis fakta, konsep, dan prosedur variasi dan kombinasi gerak spesifik melempar/mengoper bola, menangkap, memukul bola, berlari ke tiang hinggap, dan mematikan lawan permainan kasti dengan benar.			
2.3.8 Permainan rounders: melempar/mengoper bola, menangkap, memukul bola, berlari ke tiang hinggap, dan mematikan lawan.	Pada akhir fase ini peserta didik memahami dan dapat dan menganalisis fakta, konsep, dan prosedur variasi dan kombinasi gerak spesifik melempar/mengoper bola, menangkap, memukul bola, berlari ke tiang hinggap, dan mematikan lawan permainan rounders dengan benar.			
2.3.9 Permainan bola bakar: melempar/mengoper bola,	Peserta didik dapat dan mampu menganalisis fakta, konsep, dan			

menangkap, memukul bola, berlari ke tiang hinggap, dan mematikan lawan.	prosedur variasi dan kombinasi gerak spesifik melempar/mengoper bola, menangkap, memukul bola, berlari ke tiang hinggap, dan mematikan lawan permainan bola bakar dengan benar.			
2.4 Menganalisis variasi dan kombinasi gerak spesifik dalam berbagai olahraga beladiri (**):			9 – 12 JP	
2.4.7 Pencak silat: kuda-kuda, pola langkah, pukulan, tendangan, tangkisan, elakan, dan hindaran.	Pada akhir fase ini peserta didik memahami dan dapat menganalisis fakta, konsep, dan prosedur variasi dan kombinasi gerak spesifik kuda-kuda, pola langkah, pukulan, tendangan, tangkisan, elakan, dan hindaran pencak silat dengan benar.			
2.4.8 Karate: kuda-kuda, pukulan, tendangan, tangkisan, kihon, kata, dan komite	Pada akhir fase ini peserta didik memahami dan dapat menganalisis fakta, konsep, dan prosedur variasi dan kombinasi gerak spesifik kuda-kuda, pukulan, tendangan, tangkisan, kihon, kata, dan komite karate dengan benar.			
2.4.9 Taekwondo kuda-kuda, pukulan tendangan, tangkisan, dan sabetan.	Pada akhir fase ini peserta didik memahami dan dapat menganalisis fakta, konsep, dan prosedur variasi dan kombinasi gerak spesifik kuda-kuda,			

	pukulan, tendangan, tangkisan, dan sabetan taekwondo dengan benar.			
2.5 Menganalisis variasi dan kombinasi gerak spesifik dalam berbagai olahraga atletik (*):			6 – 24 JP	
4.5.1 Jalan cepat: <i>start</i> , gerakan jalan cepat, dan memasuki <i>finish</i> .	Pada akhir fase ini peserta didik memahami dan dapat menganalisis fakta, konsep, dan prosedur variasi dan kombinasi gerak spesifik <i>start</i> , gerakan jalan cepat, dan memasuki <i>finish</i> jalan cepat dengan benar.			
4.5.2 Lari sambung/ <i>estafet</i> : <i>start</i> , gerakan lari jarak pendek, dan memasuki <i>finish</i> .	Pada akhir fase ini peserta didik memahami dan dapat menganalisis fakta, konsep, dan prosedur variasi dan kombinasi gerak spesifik <i>start</i> , gerakan lari sambung/ <i>estafet</i> , dan memasuki <i>finish</i> lari jarak pendek dengan benar.			
4.5.3 Lompat jangkit: awalan, tolakan/tumpuan, melayang di udara, dan mendarat.	Pada akhir fase ini peserta didik memahami dan dapat menganalisis fakta, konsep, dan prosedur variasi dan kombinasi gerak spesifik awalan, tolakan/tumpuan, melayang di udara, dan mendarat lompat jangkit dengan benar.			
4.5.4 Lempar cakram: memegang cakram, awalan, menolak	Pada akhir fase ini peserta didik memahami dan dapat			

cakram,dan menjaga keseimbangan.	menganalisis fakta, konsep, dan prosedur variasi dan kombinasi gerak spesifik memegang cakram, awalan, melempar cakram, dan menjaga keseimbangan lempar cakram dengan benar.			
2.6 Menganalisis variasi dan kombinasi gerak spesifik dalam berbagai olahraga tradisional (**):			9 – 12 JP	
2.6.3 Permainan sepak takraw menyepak/menendang, mengumpan, menyundul, melempar bola, dan smes	Pada akhir fase ini peserta didik memahami dan dapat menganalisis fakta, konsep, dan prosedur variasi dan kombinasi gerak spesifik dalam menyepak/ menendang, mengumpan, menyundul, melempar bola, dan smes sepak takraw dengan benar.			
2.12.2 Permainan anak-anak Indonesia :permainan lompat tali, rangku alu atau tari tongkat, kucing tikus, boi-boian, dan lain-lain.	Pada akhir fase ini peserta didik memahami dan dapat menganalisis fakta, konsep, dan prosedur variasi dan kombinasi gerak spesifik permainan lompat tali, rangku alu atau tari tongkat, kucing tikus, boi-boian dengan benar.			
2.13 Aktivitas Gerak Berirama Menganalisis variasi dan kombinasi gerak berbentuk rangkaian langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) tanpa/dengan musik sebagai pembentuk gerak	Pada akhir fase ini peserta didik memahami dan dapat menganalisis fakta, konsep, dan prosedur variasi dan kombinasi gerak berbentuk rangkaian langkah dan ayunan lengan		6 – 9 JP	

pemanasan, inti dan pendinginan dalam aktivitas gerak berirama.	mengikuti irama (ketukan) tanpa/ dengan musik sebagai pembentuk gerak pemanasan, inti dan pendinginan dalam aktivitas gerak berirama dengan benar.			
2.14 Aktivitas Senam Menganalisis berbagai keterampilan gerak keseimbangan, guling depan, guling belakang, handstand dan meroda.	Pada akhir fase ini peserta didik memahami dan dapat menganalisis fakta, konsep, dan prosedur berbagai keterampilan gerak keseimbangan, guling depan, handstand, dan meroda dengan benar.		6 – 9 JP	
2.15 Aktivitas Permainan dan Olahraga Air (Pilihan) Menganalisis keterampilan renang gaya dada dan gaya bebas menempuh jarak 25 meter, serta bentuk-bentuk keselamatan penyelamatan dan keselamatan di air dengan koordinasi yang baik.	Pada akhir fase ini peserta didik memahami dan dapat menganalisis fakta, konsep, dan prosedur renang gaya dada dan gaya bebas 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 menganalisis fakta, konsep dan prosedur latihan pengembangan kebugaran jasmani terkait keterampilan (*physical fitness related skills*), berdasarkan prinsip latihan (*Frequency, Intensity, Time, Type/FITT*) untuk mendapatkan kebugaran dengan status baik. Peserta didik juga dapat menunjukkan kemampuan dalam melakukan pencegahan terhadap “bahaya pergaulan bebas”, dan memahami peran aktivitas jasmani terhadap pencegahan penyakit.

Sub Elemen Pemanfaatan Gerak

Pada akhir fase ini peserta didik dapat menganalisis fakta, konsep dan prosedur latihan pengembangan kebugaran jasmani terkait keterampilan (*physical fitness related skills*), berdasarkan prinsip latihan (*Frequency, Intensity, Time, Type/FITT*) untuk mendapatkan kebugaran dengan status baik. Peserta didik juga dapat menunjukkan kemampuan dalam melakukan pencegahan terhadap “bahaya pergaulan bebas”, dan keselamatan diri dan orang lain di jalan raya.

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: 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) serta pengukuran hasilnya, serta mempromosikannya melalui media yang sesuai.	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 (kecepatan, kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi) 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 (<i>total 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.	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.		3– 6 JP	

	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.			
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 Personal Responsibility (Tanggung jawab personal)				Glosarium
Dimensi Mandiri (Pemahaman diri dan situasi yang dihadapi dan Regulasi diri)				Pengembangan Karakter: unsur pokok dalam diri manusia yang dengannya membentuk karakter psikologi seseorang dan membuatnya berperilaku sesuai dengan dirinya dan
Indikator 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).				
Mengembangkan refleksi diri (Memonitor kemajuan belajar yang dicapai serta memprediksi tantangan pribadi dan akademik yang akan muncul berlandaskan pada pengalamannya untuk mempertimbangkan strategi belajar yang sesuai).				

Indikator Regulasi Diri	nilai-nilai yang yang cocok dengan dirinya dalam kondisi yang berbeda-beda.
Regulasi emosi (Memahami dan memprediksi konsekuensi dari emosi dan pengekspresiannya dan menyusun langkah-langkah untuk mengelola emosinya 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 dengan mempertimbangkan kekuatan dan kelemahan dirinya, serta situasi yang dihadapi).	
Menunjukkan inisiatif dan bekerja secara mandiri (Mengkritisi efektivitas dirinya 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 Sosial Responsibility (Tanggung jawab Sosial)	
Dimensi Gotong Royong (Kolaborasi, Kepedulian, dan Berbagi)	
Indikator Kolaborasi	
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 sesuai dengan target yang sudah ditentukan dan mencapai tujuan bersama).	
Komunikasi untuk mencapai tujuan bersama (Memahami informasi, gagasan, emosi, keterampilan dan keprihatinan yang diungkapkan oleh orang lain menggunakan berbagai simbol dan media secara efektif, serta memanfaatkannya untuk meningkatkan kualitas hubungan interpersonal guna mencapai tujuan bersama).	
Saling ketergantungan positif (Mendemonstrasikan kegiatan kelompok yang menunjukkan bahwa anggota kelompok dengan kelebihan dan kekurangannya masing-masing perlu dan dapat saling membantu memenuhi kebutuhan).	
Koordinasi sosial (Membagi peran dan menyelaraskan tindakan dalam kelompok serta menjaga tindakan agar selaras untuk mencapai tujuan bersama).	

Indikator Kepedulian	
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.	
Indikator Berbagi	
Mengupayakan memberi hal yang dianggap penting dan berharga kepada masyarakat yang membutuhkan bantuan di sekitar tempat tinggal.	
Elemen Nilai-Nilai Gerak	
Pada akhir ini peserta didik dapat Menganalisis hubungan antara aktivitas jasmani dan kesehatan, untuk dapat memilih aktivitas yang berperan sebagai media menumbuh-kembangkan unsur kegembiraan, tantangan, percaya diri, serta dapat mengekspresikan diri dalam berinteraksi di lingkungan sosial.	
Indikator Nilai-Nilai Gerak	Glosarium
Membandingkan besarnya keuntungan berbagai aktivitas fisik yang dapat digunakan untuk menjaga aktivitas fisik. (Membandingkan besarnya keuntungan berbagai aktivitas fisik yang dapat digunakan untuk menjaga Kesehatan).	Nilai Gerak: keindahan yang ditampilkan seorang dalam gerak berolahraga, nilai estetis ini bisa dilihat dari seseorang gerak yaitu: kelincahannya, keluwesannya, dan kelentikannya.
Mengespresikan diri dengan berbagai bentuk dalam menikmati dan berpartisipasi kesenangan dan tantangan dalam aktivitas fisik.(Mengukur kemampuan diri terkait dengan kesenangan dan tantangan yang harus dihadapi).	
Menganalisis bentuk-bentuk aktivitas jasmani yang dapat dijadikan sebagai media untuk ekspresi diri dan interaksi sosial (Menganalisis bentuk bentuk aktivitas jasmani yang dapat dijadikan sebagai media untuk ekspresi diri dan interaksi sosial).	

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 kompetensi 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.