**ALUR DAN TUJUAN PEMBELAJARAN (ATP)**
**MATA PELAJARAN PJOK FASE F (KELAS XII)**

**Capaian Pembelajaran PJOK Fase F (Nomor : 32 Tahun 2024)**

Pada akhir Fase F, peserta didik menerapkan dan mengevaluasi keterampilan gerak spesifik, konsep gerak,dan strategi gerak dalam berbagai situasi gerak baru yang menantang untuk meningkatkan kinerja gerak. Peserta didik memeragakan dan mengevaluasi *fair play*, perilaku etis, pendekatan kepemimpinan, dan strategi kolaborasi dalam berbagai konteks gerak. Mereka mengevaluasi efektivitas strategi peningkatan partisipasi dan aktivitas kebugaran untuk kesehatan.

Capaian Pembelajaran setiap elemen adalah sebagai berikut.

| Elemen | Capaian Pembelajaran |
|---|---|
| Terampil Bergerak | Peserta didik merancang, menerapkan, menghaluskan dan mengevaluasi keterampilan gerak spesifik di dalam berbagai situasi gerak yang menantang untuk meningkatkan kinerja gerak. Peserta didik menciptakan, mengembangkan, dan mengevaluasi strategi gerak untuk mendapatkan keberhasilan capaian keterampilan gerak melintasi berbagai situasi gerak yang menantang. Peserta didik menerapkan konsep gerak di dalam situasi gerak baru yang menantang dan mengevaluasi dampak tiap konsep pada capaian keterampilan gerak. |
| Belajar melalui Gerak | Peserta didik mengadaptasi dan mengevaluasi strategi gerak yang telah dikuasai dalam situasi gerak baru yang menantang. Peserta didik mengevaluasi *fair play* dan merefleksikan pengaruh perilaku etis terhadap capaian aktivitas jasmani bagi individu dan kelompok. Peserta didik merancang dan mengevaluasi strategi pengambilan keputusan dalam kerja tim yang mempertunjukkan keterampilan kepemimpinan dan kolaborasi. |
| Bergaya Hidup Aktif | Peserta didik berpartisipasi dalam aktivitas kebugaran dan mengevaluasi dampak partisipasi yang teratur terhadap kesehatan. Peserta didik berpartisipasi dalam aktivitas kebugaran di luar ruang dan /atau lingkungan alam, dan mengevaluasi strategi peningkatan pemanfaatannya. Peserta didik mengevaluasi efektivitas strategi peningkatan aktivitas kebugaran untuk kesehatan. |
| Memilih Hidup yang Menyehatkan | Peserta didik mengadvokasi gaya hidup aktif dan sehat melalui aktivitas jasmani menggunakan berbagai media, mengadvokasi makanan sehat dan bergizi seimbang kepada orang lain sesuai kebutuhan aktivitas jasmaninya, dan mempraktikkan tindakan Resusitasi Jantung-Paru (RJP) sesuai Prosedur Operasional Standar (POS) sebagai upaya penyelamatan hidup. |

| Alur Tujuan Pembelajaran | Kata frasa Kunci/Topik konten dan Penjelasan Singkat | Indikator Penilaian | Profil Pelajar Pancasila | Prakiraan Jam | Glosarium |
|---|---|---|---|---|---|
| **1. Mempraktikkan hasil rancangan keterampilan gerak pola penyerangan dan pertahanan dalam berbagai permainan invasi (*):** | | | Profil Pelajar Pancasila yang dikembangkan dalam dalam Fase ini adalah dimensi Mandiri dan Gotong Royong. | **9 – 27 JP** | • Profil Pelajar Pancasila adalah tujuan besar (atau bahkan misi) yang ingin diwujudkan melalui sistem pendidikan. Profil lulusan, dalam konteks ini adalah Profil Pelajar Pancasila, merupakan jawaban dari pertanyaan penting: "Karakter serta kemampuan esensial apa yang perlu dipelajari dan dikembangkan terus-menerus oleh setiap individu warga negara Indonesia, sejak pendidikan anak usia dini hingga mereka menamatkan |
| 1.1 Permainan sepak bola: keterampilan gerak pola penyerangan dan pertahanan. | Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan hasil rancangan keterampilan gerak pola penyerangan dan pertahanan permainan sepak bola dengan benar. | • Melakukan hasil rancangan keterampilan gerak pola penyerangan dan pertahanan permainan sepak bola.<br>• Melakukan hasil rancangan keterampilan gerak pola penyerangan dan pertahanan permainan sepak bola bola dalam bentuk permainan yang sederhana dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasikan. | | | |
| 1.2 Permainan bola basket: keterampilan gerak pola penyerangan dan pertahanan. | Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan hasil rancangan keterampilan gerak pola penyerangan dan pertahanan permainan bola basket dengan benar. | • Melakukan hasil rancangan keterampilan gerak pola penyerangan dan pertahanan permainan bola basket.<br>• Melakukan hasil rancangan keterampilan gerak pola penyerangan | | | |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | dan pertahanan permainan bola basket dalam bentuk permain-an yang sederhana dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasikan. | | | sekolah menengah atas?”<br>• Keterampilan gerak adalah gerakan-gerakan dasar dalam olahraga yang dilakukan dengan satu teknik, kemudian gerakan yang dilakukan secara efektif dan efisien untuk dapat menghasilkan hasil yang maksimal. Untuk menjadi seorang olahragawan diperlukan keterampilan gerak yang baik agar dapat mencapai prestasi.<br>• Permainan Invasi/ Serangan (*Invasion Games*) adalah permainan tim dimana skor diperoleh jika pemain secara beregu mampu memanipulasi bola |
| 1.3 Permainan bola tangan: keterampilan gerak pola penyerangan dan pertahanan. | Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan hasil rancangan keterampilan gerak pola penyerangan dan pertahanan permainan bola tangan dengan benar. | • Melakukan hasil rancangan keterampilan gerak pola penyerangan dan pertahanan permainan bola tangan.<br>• Melakukan hasil rancangan keterampilan gerak pola penyerangan dan pertahanan per-mainan bola tangan dalam bentuk permainan yang sederhana dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasikan. | | | |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | atau proyektil sejenis untuk dimasukkan ke gawang lawan atau ke daerah tertentu lebih banyak dari lawan dan mampu mempertahankan daerah gawangnya atau lapangannya dari kemasukan oleh lawan. |
| **2. Mempraktikkan hasil rancangan keterampilan gerak pola penyerangan dan pertahanan dalam berbagai permainan net (*):** | | | | | |
| 2.1 Permainan bola voli: keterampilan gerak pola penyerangan dan pertahanan. | Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan hasil rancangan keterampilan gerak pola penyerangan dan pertahanan permainan bola voli dengan benar. | • Melakukan hasil rancangan keterampilan gerak pola penyerangan dan pertahanan permainan bola voli.<br>• Melakukan hasil rancangan keterampilan gerak pola penyerangan dan pertahanan permainan bola voli dalam bentuk per-mainan yang sederhana dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasikan. | | | Permainan Net (*Net/ Wall Games*) adalah permainan tim atau indvidu dimana skor didapat apabila mampu memberikan bola atau proyektil sejenis jatuh pada lapangan lawan agar tidak bisa dikembalikan dengan jalan melewatkan bola melalui net dengan tinggi tertentu. Permainan ini mensyaratkan untuk memanupulasi bola atau proyektil sejenis untuk ditempatkan pada lapangan kosong |
| 2.2 Permainan bulu tangkis: keterampilan | Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan | • Melakukan hasil rancangan keterampilan | | | |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| gerak pola penyerangan dan pertahanan. | kemampuan dalam mempraktikkan hasil rancangan keterampilan gerak pola penyerangan dan pertahanan permainan bulu tangkis dengan benar. | gerak pola penyerangan dan pertahanan per-mainan bulu tangkis.<br>• Melakukan hasil rancangan keterampilan gerak pola penyerangan dan pertahanan per-mainan bulu tangkis dalam bentuk permain-an yang sederhana dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasikan. | | | lawan yang menggunaka kekuatan dan akurasi yang baik disamping harus mampu menjaga lapangannya sendiri dari datangnya bola dari lawan. |
| 2.3 Permainan tenis meja: keterampilan gerak pola penyerangan dan pertahanan. | Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan hasil rancangan keterampilan gerak pola penyerangan dan pertahanan permainan tenis meja dengan benar. | • Melakukan hasil rancangan keterampilan gerak pola penyerangan dan pertahanan permainan tenis meja.<br>• Melakukan hasil rancangan keterampilan gerak pola penyerangan dan pertahanan per-mainan tenis meja dalam bentuk permainan yang sederhana dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasikan. | | | |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **3. Mempraktikkan hasil rancangan keterampilan gerak penyerangan dan pertahanan dalam berbagai permainan lapangan (*):** | | | | **9 – 27 JP** | Permainan lapangan (*Striking/Ffielding Games*) adalah permainan tim yang cara mendapatkan skornya dengan cara memukul sebuah bola atau proyektil sejenis untuk ditempatkan pada tempat tertentu atau agar tidak tertangkap oleh pemain jaga, sehingga si pemukul dapat berlari menuju pada daerah aman atau bahkan mampu melewati keliling ke beberapa daerah aman dan kembali ke tempat semula. Permainan ini mensyaratkan kemampuan kecepatan reaksi memukul bola yang bergerak dari pelempar untuk dipukul dalam. |
| 3.1 Permainan rounders: keterampilan gerak pola penyerangan dan pertahanan. | Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mem-praktikkan hasil rancangan keterampilan gerak pola penyerangan dan pertahanan permainan rounders dengan benar. | • Melakukan hasil rancangan keterampilan gerak pola penyerangan dan pertahanan permainan rounders.<br>• Melakukan hasil rancangan keterampilan gerak pola penyerangan dan pertahanan permainan rounders dalam bentuk permain-an yang sederhana dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasikan. | | | |
| 3.2 Permainan bisbol: keterampilan gerak pola penyerangan dan pertahanan. | Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan hasil rancangan keterampilan gerak pola penyerangan dan pertahanan permainan bisbol dengan benar. | • Melakukan hasil rancangan keterampilan gerak pola penyerangan dan pertahanan permainan bisbol.<br>• Melakukan hasil rancangan keterampilan gerak pola penyerangan dan pertahanan per-mainan bisbol dalam bentuk permainan yang sederhana dengan menggunakan | | | |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | peraturan yang dimodifikasikan. | | | |
| 3.3 Permainan sofbol: keterampilan gerak pola penyerangan dan pertahanan. | Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan hasil rancangan keterampilan gerak pola penyerangan dan pertahanan permainan sofbol dengan benar. | • Melakukan hasil rancangan keterampilan gerak pola penyerangan dan pertahanan permainan sofbol.<br>• Melakukan hasil rancangan keterampilan gerak pola penyerangan dan pertahanan per-mainan sofbol dalam bentuk permainan yang sederhana dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasikan. | | | |
| **4. Mempraktikkan hasil rancangan keterampilan gerak penyerangan dan pertahanan dalam berbagai olahraga beladiri (**):** | | | | **9 – 12 JP** | |
| 4.1 Pencak silat: keterampilan gerak penyerangan dan pertahanan. | Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan hasil rancangan keterampilan gerak penyerangan dan pertahanan beladiri pencak silat dengan benar. | • Melakukan hasil rancangan keterampilan gerak penyerangan dan pertahanan beladiri pencak silat.<br>• Melakukan hasil rancangan keterampilan gerak penyerangan dan pertahanan beladiri | | | |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | pencak silat dalam bentuk rangkaian yang sederhana. | | | |
| 4.2 Karate: keterampilan gerak penyerangan dan pertahanan. | Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan hasil rancangan keterampilan gerak penyerangan dan pertahanan beladiri karate dengan benar. | • Melakukan hasil rancangan keterampilan gerak penyerangan dan pertahanan beladiri karate.<br>• Melakukan hasil rancangan keterampilan gerak penyerangan dan pertahanan beladiri karate dalam bentuk rangkaian yang sederhana. | | | |
| 4.3 Taekwondo: keterampilan gerak penyerangan dan pertahanan. | Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan hasil rancangan keterampilan gerak penyerangan dan pertahanan beladiri taekwondo dengan benar. | • Melakukan hasil rancangan keterampilan gerak penyerangan dan pertahanan beladiri taekwondo.<br>• Melakukan hasil rancangan keterampilan gerak penyerangan dan pertahanan beladiri taekwondo dalam bentuk rangkaian yang sederhana. | | | |
| **5. Mempraktikkan hasil rancangan keterampilan gerak perlombaan dalam berbagai olahraga atletik (*):** | | | | **6 – 24 JP** | |
| 5.1 Jalan cepat: | Pada akhir fase ini peserta | • Melakukan hasil | | | |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| keterampilan perlombaan jalan cepat menempuh jarak tertentu (3.000 m dan 5.000 m). | didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan hasil rancangan keterampilan perlombaan jalan cepat menempuh jarak tertentu (3.000 m dan 5.000 m) dengan benar. | rancangan keterampilan perlombaan jalan cepat menempuh jarak tertentu (3.000 m dan 5.000 m).<br>• Melakukan hasil rancangan keterampilan perlombaan jalan cepat menempuh jarak tertentu (3.000 m dan 5.000 m) dalam bentuk perlombaan yang sederhana dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasikan. | | | |
| 5.2 Lari jarak menengah: keterampilan perlombaan lari jarak menengah menempuh jarak tertentu (1.500 m dan 3.000 m). | Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan hasil rancangan keterampilan perlombaan lari jarak menengah menempuh jarak tertentu (1.500 m dan 3.000 m) dengan benar. | • Melakukan hasil rancangan keterampilan perlombaan lari jarak menengah menempuh jarak tertentu (1.500 m dan 3.000 m).<br>• Melakukan hasil rancangan keterampilan perlombaan lari jarak menengah menempuh jarak tertentu (1.500 m dan 3.000 m) dalam bentuk perlombaan yang sederhana dengan menggunakan | | | |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | peraturan yang dimodifikasikan. | | | |
| 5.3 Lompat jangkit: keterampilan perlombaan lompat tinggi. | Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan hasil rancangan keterampilan perlombaan lompat tinggi dengan benar. | • Melakukan hasil rancangan keterampilan perlombaan lompat tinggi.<br>• Melakukan keterampilan perlomba-an lompat tinggi dalam bentuk perlombaan yang sederhana dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasikan. | | | |
| 5.4 Lempar cakram: keterampilan perlombaan lempar cakram. | Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan hasil rancangan keterampilan perlombaan lempar cakram dengan benar. | • Melakukan hasil rancangan keterampilan perlombaan lempar cakram.<br>• Melakukan hasil rancangan keterampilan perlombaan lempar cakram dalam bentuk perlombaan yang sederhana dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasikan. | | | |
| **6. Mempraktikkan hasil rancangan keterampilan perlombaan dalam berbagai olahraga tradisional (**):** | | | | **9 – 12 JP** | |
| 6.1 Permainan sepak | Pada akhir fase ini peserta | • Melakukan hasil | | | |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| takraw: keterampilan gerak pola penyerangan dan pertahanan. | didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan hasil rancangan keterampilan gerak pola penyerangan dan pertahanan permainan sepak takraw dengan benar. | rancangan keterampilan gerak pola penyerangan dan pertahanan permainan sepak takraw.<br>• Melakukan hasil rancangan keterampilan gerak pola penyerangan dan pertahanan permainan sepak takraw dalam bentuk permainan yang sederhana dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasikan. | | | |
| 6.2 Permainan tradisional anak-anak Indonesia: permainan lompat tali, rangku alu atau tari tongkat, tarik tambang, boi-boian, dan lain-lain. | Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan hasil rancangan keterampilan gerak permainan lompat tali, rangku alu atau tari tongkat, tarik tambang, boi-boian, dan lain-lain permainan tradisional anak-anak Indonesia dengan benar. | • Melakukan hasil rancangan keterampilan gerak permainan lompat tali, rangku alu atau tari tongkat, tarik tambang, boi-boian, dan lain-lain permainan tradisional anak-anak Indonesia.<br>• Melakukan hasil rancangan keterampilan gerak permainan lompat tali, rangku alu atau tari tongkat, tarik tambang, boi-boian, | | | |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | dan lain-lain permainan tradisional anak-anak Indonesia dalam bentuk permainan yang sederhana dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasikan. | | | |
| **Sub Elemen Keterampilan Gerak Aktivitas Gerak Berirama** | | | | | |
| Mempraktikkan hasil rancangan sistematika latihan (gerak pemanasan, inti latihan, dan pendinginan) mengikuti irama (ketukan) tanpa/dengan musik aktivitas gerak berirama. | | | | | |
| Mempraktikkan hasil rancangan sistematika latihan (gerak pemanasan, inti latihan, dan pendinginan) dalam aktivitas gerak berirama. | Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan hasil rancangan sistematika latihan (gerak pemanasan, inti latihan, dan pendinginan) dalam aktivitas gerak berirama dengan benar. | • Melakukan hasil rancangan sistematika latihan (gerak pemanasan, inti latihan, dan pendinginan) dalam aktivitas gerak berirama.<br>• Melakukan hasil rancangan sistematika latihan (gerak pemanasan, inti latihan, dan pendinginan) dalam aktivitas gerak berirama dalam bentuk rangkaian yang sederhana. | Profil Pelajar Pancasila yang dikembangkan dalam dalam Fase ini adalah dimensi Mandiri dan Gotong Royong. | **6 – 9 JP** | |
| **Sub Elemen Keterampilan Gerak Aktivitas Senam** | | | | | |
| Mempraktikkan hasil rancangan beberapa pola rangkaian keterampilan gerak senam lantai. | | | | | |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| Mempraktikkan hasil rancangan beberapa pola rangkaian keterampilan senam lantai. | Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan hasil rancangan beberapa pola rangkaian keterampilan gerak keseimbangan, guling depan, guling belakang, guling lenting, dan loncat harimau senam lantai dengan benar. | • Melakukan hasil rancangan beberapa pola rangkaian keterampilan gerak keseimbangan, guling depan, guling belakang, guling lenting, dan loncat harimau senam lantai.<br>• Melakukan hasil rancangan beberapa pola rangkaian keterampilan gerak keseimbangan, guling depan, guling belakang, guling lenting, dan loncat harimau senam lantai secara individual, atau berkelompok dalam bentuk rangkaian yang sederhana. | Profil Pelajar Pancasila yang dikembangkan dalam dalam Fase ini adalah dimensi Mandiri dan Gotong Royong. | **6 – 9 JP** | |
| **Sub Elemen Keterampilan Gerak Aktivitas Permainan dan Olahraga Air (Pilihan)** | | | | | |
| Mempraktikkan hasil rancangan keterampilan gerak salah satu gaya renang serta bentuk-bentuk keselamatan penyelamatan dan keselamatan di air dengan koordinasi yang baik. | | | | | |
| Mempraktikkan hasil rancangan keterampilan gerak gerakan kaki, gerakan lengan, pengambilan napas, dan | Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan hasil rancangan | • Melakukan hasil rancangan keterampilan gerak gerakan kaki, gerakan lengan, | Profil Pelajar Pancasila yang dikembangkan dalam dalam | **6 – 9 JP** | |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| koordinasi gerakan renang gaya punggung serta bentuk-bentuk keselamatan penyelamatan dan keselamatan di air dengan koordinasi yang baik. | keterampilan gerakan kaki, gerakan lengan, pengambilan napas, dan koordinasi gerakan renang gaya punggung serta bentuk-bentuk keselamatan penyelamatan dan keselamatan di air dengan koordinasi yang baik. | pengambilan napas, dan koordinasi gerakan renang gaya punggung.<br>• Melakukan hasil rancangan keterampilan gerak renang gaya punggung dalam bentuk perlombaan yang sederhana menempuh jarak 25 meter.<br>• Melakukan keselamatan penyelamatan dan keselamatan di air dengan koordinasi yang baik yang dilakukan secara berpasangan dan berkelompok. | Fase ini adalah dimensi Mandiri dan Gotong Royong. | | |
| **ELEMEN PENGETAHUAN GERAK** | | | | | |
| Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam merancang aktivitas jasmani dan olahraga, aktivitas senam, aktivitas gerak berirama, dan aktivitas permainan dan aktivitas olahraga air (kondisional), dengan berbagai bentuk taktik dan strategi. | | | | | |
| **Sub Elemen Pengetahuan Gerak Permainan dan Olahraga Pilihan** | | | | | |
| Merancang aktivitas jasmani dan olahraga, aktivitas senam, aktivitas gerak berirama, dan aktivitas permainan dan aktivitas olahraga air (kondisional), dengan berbagai bentuk taktik dan strategi. | | | | | |
| **Alur Tujuan Pembelajaran** | **Kata frasa Kunci/Topik konten dan Penjelasan Singkat** | **Indikator Penilaian** | **Profil Pelajar Pancasila** | **Prakiraan Jam** | **Glosarium** |
| **1. Merancang keterampilan gerak pola penyerangan dan pertahanan dalam berbagai permainan invasi (*):** | | | Profil Pelajar Pancasila yang | **9 – 27** | Pengetahuan gerak: cara untuk |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | dikembangkan dalam dalam Fase ini adalah dimensi Mandiri dan Gotong Royong. | **JP** | mengembangkan ilmu pengetahuan agar bermanfaat bagi semua makhluk hidup. Selain itu keterampilan ilmu pengetahuan tersebut berfungi untuk menyempurnakan atau memperbaiki serta mengembangkan ilmu pengtahuan yang sudah diteliti maupun ditemukan sebelumnya. |
| 1.1 Permainan sepak bola: keterampilan gerak pola penyerangan dan pertahanan. | Pada akhir fase ini peserta didik dapat merancang keterampilan gerak pola penyerangan dan pertahanan permainan sepak bola dengan benar. | • Mengidentifikasi hasil rancangan keterampilan gerak pola penyerangan dan pertahanan permainan sepak bola.<br>• Menjelaskan hasil rancangan keterampilan gerak pola penyerangan dan pertahanan permainan sepak bola.<br>• Menjelaskan cara melakukan hasil rancangan keterampilan gerak pola penyerangan dan pertahanan permainan sepak bola. | | | |
| 1.2 Permainan bola basket: keterampilan gerak pola penyerangan dan pertahanan. | Pada akhir fase ini peserta didik dapat merancang keterampilan gerak pola penyerangan dan pertahanan permainan bola basket dengan benar. | • Mengidentifikasi hasil rancangan keterampilan gerak pola penyerangan dan pertahanan permainan bola basket.<br>• Menjelaskan hasil rancangan keterampilan gerak pola penyerangan dan pertahanan permainan bola basket.<br>• Menjelaskan cara melakukan hasil rancangan keterampilan | | | |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | gerak pola penyerangan dan pertahanan permainan bola basket. | | | |
| 1.3 Permainan bola tangan: keterampilan gerak pola penyerangan dan pertahanan. | Pada akhir fase ini peserta didik dapat merancang keterampilan gerak pola penyerangan dan pertahanan bola tangan dengan benar. | • Mengidentifikasi hasil rancangan keterampilan gerak pola penyerangan dan pertahanan bola tangan.<br>• Menjelaskan hasil rancangan keterampilan gerak pola penyerangan dan pertahanan bola tangan.<br>• Menjelaskan cara melakukan keterampilan gerak pola penyerangan dan pertahanan bola tangan. | | | |
| **2. Merancang keterampilan gerak pola penyerangan dan pertahanan dalam berbagai permainan net (*):** | | | | **9 – 27 JP** | |
| 2.1 Permainan bola voli: keterampilan gerak pola penyerangan dan pertahanan. | Pada akhir fase ini peserta didik dapat merancang keterampilan gerak pola penyerangan dan pertahanan permainan bola voli dengan benar. | • Mengidentifikasi hasil rancangan keterampilan gerak pola penyerangan dan pertahanan permainan bola voli.<br>• Menjelaskan hasil rancangan keterampilan gerak pola penyerangan dan pertahanan permainan bola voli. | | | |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | • Menjelaskan cara melakukan hasil rancangan keterampilan gerak pola penyerangan dan pertahanan permainan bola voli. | | | |
| 2.2 Permainan bulu tangkis: keterampilan gerak pola penyerangan dan pertahanan. | Pada akhir fase ini peserta didik dapat merancang keterampilan gerak pola penyerangan dan pertahanan permainan bulu tangkis dengan benar. | • Mengidentifikasi hasil rancangan keterampilan gerak pola penyerangan dan pertahanan per-mainan bulu tangkis.<br>• Menjelaskan hasil rancangan keterampilan gerak pola penyerangan dan pertahanan permainan bulu tangkis.<br>• Menjelaskan cara melakukan hasil rancangan keterampilan gerak pola penyerangan dan pertahanan per-mainan bulu tangkis. | | | |
| 2.3 Permainan tenis meja: keterampilan gerak pola penyerangan dan pertahanan. | Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam merancang keterampilan gerak pola penyerangan dan pertahanan permainan tenis | • Mengidentifikasi hasil rancangan keterampilan gerak pola penyerangan dan pertahanan permainan tenis meja.<br>• Menjelaskan hasil | | | |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | meja dengan benar. | rancangan keterampilan gerak pola penyerangan dan pertahanan permainan tenis meja.<br>• Menjelaskan cara melakukan hasil rancangan keterampilan gerak pola penyerangan dan pertahanan permainan tenis meja. | | | |
| **3. Merancang keterampilan gerak penyerangan dan pertahanan dalam berbagai permainan lapangan (*):** | | | | **9 – 27 JP** | |
| 3.1 Permainan rounders: keterampilan gerak pola penyerangan dan pertahanan. | Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam merancang keterampilan gerak pola penyerangan dan pertahanan permainan rounders dengan benar. | • Mengidentifikasi hasil rancangan keterampilan gerak pola penyerangan dan pertahanan permainan rounders.<br>• Menjelaskan hasil rancangan keterampilan gerak pola penyerangan dan pertahanan permainan rounders.<br>• Menjelaskan cara melakukan hasil rancangan keterampilan gerak pola penyerangan dan pertahanan permainan rounders. | | | |
| 3.2 Permainan bisbol: keterampilan gerak | Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan | • Mengidentifikasi hasil rancangan keterampilan | | | |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | pola penyerangan dan pertahanan. | kemampuan dalam merancang keterampilan gerak pola penyerangan dan pertahanan permainan bisbol dengan benar. | gerak pola penyerangan dan pertahanan permainan bisbol.<br>• Menjelaskan hasil rancangan keterampilan gerak pola penyerangan dan pertahanan permainan bisbol.<br>• Menjelaskan cara melakukan hasil rancangan keterampilan gerak pola penyerangan dan pertahanan permainan bisbol. | | |
| 3.3 | Permainan sofbol: keterampilan gerak pola penyerangan dan pertahanan. | Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam merancang keterampilan gerak pola penyerangan dan pertahanan permainan sofbol dengan benar. | • Mengidentifikasi hasil rancangan keterampilan gerak pola penyerangan dan pertahanan permainan sofbol.<br>• Menjelaskan hasil rancangan keterampilan gerak pola penyerangan dan pertahanan permainan sofbol.<br>• Menjelaskan cara melakukan hasil rancangan keterampilan gerak pola penyerangan dan pertahanan permainan sofbol. | | |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **4. Merancang keterampilan gerak penyerangan dan pertahanan dalam berbagai olahraga beladiri (**):** | | | | **9 – 12 JP** | |
| 4.1 Pencak silat: keterampilan gerak penyerangan dan pertahanan. | Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam merancang keterampilan gerak penyerangan dan pertahanan beladiri pencak silat dengan benar. | • Mengidentifikasi hasil rancangan keterampilan gerak penyerangan dan pertahanan beladiri pencak silat.<br>• Menjelaskan hasil rancangan keterampilan gerak penyerangan dan pertahanan beladiri pencak silat.<br>• Menjelaskan cara melakukan hasil rancangan keterampilan gerak penyerangan dan pertahanan beladiri pencak silat. | | | |
| 4.2 Karate: keterampilan gerak penyerangan dan pertahanan. | Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam merancang keterampilan gerak penyerangan dan pertahanan beladiri karate dengan benar. | • Mengidentifikasi hasil rancangan keterampilan gerak penyerangan dan pertahanan beladiri karate.<br>• Menjelaskan hasil rancangan keterampilan gerak penyerangan dan pertahanan beladiri karate.<br>• Menjelaskan cara melakukan hasil | | | |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | rancangan keterampilan gerak penyerangan dan pertahanan beladiri karate. | | | |
| 4.3 Taekwondo: keterampilan gerak penyerangan dan pertahanan. | Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam merancang keterampilan gerak penyerangan dan pertahanan beladiri taekwondo dengan benar. | • Mengidentifikasi hasil rancangan keterampilan gerak penyerangan dan pertahanan beladiri taekwondo.<br>• Menjelaskan hasil rancangan keterampilan gerak penyerangan dan pertahanan beladiri taekwondo.<br>• Menjelaskan cara melakukan hasil rancangan keterampilan gerak penyerangan dan pertahanan beladiri taekwondo. | | | |
| **5. Merancang keterampilan gerak perlombaan dalam berbagai olahraga atletik (*):** | | | | **6 – 24 JP** | |
| 5.1 Jalan cepat: keterampilan perlombaan jalan cepat menempuh jarak tertentu (3.000 m dan 5.000 m). | Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam merancang keterampilan perlombaan jalan cepat menempuh jarak tertentu (3.000 m dan 5.000 m) jalan cepat dengan benar. | • Mengidentifikasi hasil rancangan keterampilan perlombaan jalan cepat menempuh jarak tertentu (3.000 m dan 5.000 m) jalan cepat.<br>• Menjelaskan hasil rancangan keterampilan | | | |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | perlombaan jalan cepat menempuh jarak tertentu (3.000 m dan 5.000 m) jalan cepat.<br>• Menjelaskan cara melakukan hasil rancangan keterampilan perlombaan jalan cepat menempuh jarak tertentu (3.000 m dan 5.000 m) jalan cepat. | | | |
| 5.2 Lari jarak menengah: keterampilan perlombaan lari jarak menengah menempuh jarak tertentu (1.500 m dan 3.000 m). | Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam merancang keterampilan perlombaan lari jarak menengah menempuh jarak tertentu (1.500 m dan 3.000 m) dengan benar. | • Mengidentifikasi hasil rancangan keterampilan perlombaan lari jarak menengah menempuh jarak tertentu (1.500 m dan 3.000 m).<br>• Menjelaskan hasil rancangan keterampilan perlombaan lari jarak menengah menempuh jarak tertentu (1.500 m dan 3.000 m).<br>• Menjelaskan cara melakukan hasil rancangan keterampilan perlombaan lari jarak menengah menempuh jarak tertentu (1.500 m dan 3.000 m). | | | |
| 5.3 Lompat tinggi: | Pada akhir fase ini peserta | • Mengidentifikasi hasil | | | |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | keterampilan perlombaan lompat tinggi. | didik dapat menunjukkan kemampuan dalam merancang keterampilan perlombaan lompat tinggi dengan benar. | rancangan keterampilan perlombaan lompat tinggi.<br>• Menjelaskan hasil rancangan keterampilan perlombaan lompat tinggi.<br>• Menjelaskan cara melakukan hasil rancangan keterampilan perlombaan lompat tinggi. | | |
| 5.4 | Lempar cakram: keterampilan perlombaan lempar cakram. | Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam merancang keterampilan perlombaan lempar cakram dengan benar. | • Mengidentifikasi hasil rancangan keterampilan perlombaan lempar cakram.<br>• Menjelaskan hasil rancangan keterampilan perlombaan lempar cakram.<br>• Menjelaskan cara melakukan hasil rancangan keterampilan perlombaan lempar cakram. | | |
| **6.** | **Merancang keterampilan perlombaan dalam berbagai olahraga tradisional (**):** | | | **9 – 12 JP** | |
| 6.1 | Permainan sepak takraw: keterampilan gerak pola penyerangan dan | Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam merancang keterampilan | • Mengidentifikasi hasil rancangan keterampilan gerak pola penyerangan dan pertahanan per- | | |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| pertahanan. | gerak pola penyerangan dan pertahanan permainan sepak takraw dengan benar. | mainan sepak takraw.<br>• Menjelaskan hasil rancangan keterampilan gerak pola penyerangan dan pertahanan per-mainan sepak takraw.<br>• Menjelaskan cara melakukan hasil rancangan keterampilan gerak pola penyerangan dan pertahanan per-mainan sepak takraw. | | | |
| 6.2 Permainan tradisional anak-anak Indonesia: permainan lompat tali, rangku alu atau tari tongkat, tarik tambang, boi-boian, dan lain-lain. | Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam merancang permainan lompat tali, rangku alu atau tari tongkat, tarik tambang, boi-boian, dan lain-lain permainan tradisional anak-anak Indonesia dengan benar. | • Mengidentifikasi hasil rancangan keterampilan permainan lompat tali, rangku alu atau tari tongkat, tarik tambang, boi-boian, dan lain-lain permainan tradisional anak-anak Indonesia.<br>• Menjelaskan hasil rancangan keterampilan permainan lompat tali, rangku alu atau tari tongkat, tarik tambang, boi-boian, dan lain-lain permainan tradisional anak-anak Indonesia.<br>• Menjelaskan cara melakukan hasil rancangan keterampilan | | | |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | gerak permainan gobak sodor atau galah asin, permainan lompat tali, rangku alu atau tari tongkat, tarik tambang, boi-boian, dan lain-lain permainan tradisional anak-anak Indonesia. | | | |
| **Sub Elemen Pengetahuan Gerak Aktivitas Gerak Berirama** | | | | | |
| Pada akhir fase ini peserta didik dapat merancang sistematika latihan (gerak pemanasan, inti latihan, dan pendinginan) dalam aktivitas gerak berirama mengikuti irama (ketukan) tanpa/dengan musik sebagai pembentuk gerak pemanasan dalam aktivitas gerak berirama. | | | | | |
| Merancang sistematika latihan (gerak pemanasan, inti latihan, dan pendinginan) dalam aktivitas gerak berirama. | Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam merancang sistematika latihan (gerak pemanasan, inti latihan, dan pendinginan) dalam aktivitas gerak berirama dengan benar. | • Mengidentifikasi hasil rancangan sistematika latihan (gerak pemanasan, inti latihan, dan pendinginan) dalam aktivitas gerak berirama.<br>• Menjelaskan hasil rancangan sistematika latihan (gerak pemanasan, inti latihan, dan pendinginan) dalam aktivitas gerak berirama.<br>• Menjelaskan cara melakukan hasil rancangan sistematika latihan (gerak pemanasan, inti latihan, | Profil Pelajar Pancasila yang dikembangkan dalam dalam Fase ini adalah dimensi Mandiri dan Gotong Royong. | **9 – 12 JP** | |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | dan pendinginan) dalam aktivitas gerak berirama. | | | |
| **Sub Elemen Pengetahuan Gerak Senam** | | | | | |
| Pada akhir fase ini peserta didik dapat merancang beberapa pola rangkaian keterampilan gerak senam lantai. | | | | | |
| Merancang beberapa pola rangkaian keterampilan gerak senam lantai. | Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam merancang beberapa pola rangkaian keterampilan gerak keseimbangan, guling depan, guling belakang, guling lenting, dan meroda senam lantai dengan benar. | • Mengidentifikasi hasil rancangan beberapa pola rangkaian keterampilan gerak keseimbangan, guling depan, guling belakang, guling lenting, dan meroda senam lantai.<br>• Menjelaskan hasil rancangan beberapa pola rangkaian keterampilan gerak keseimbangan, guling depan, guling belakang, guling lenting, dan meroda senam lantai.<br>• Menjelaskan cara melakukan hasil rancangan beberapa pola rangkaian keterampilan gerak keseimbangan, guling depan, guling belakang, guling lenting, dan meroda senam lantai. | Profil Pelajar Pancasila yang dikembangkan dalam dalam Fase ini adalah dimensi Mandiri dan Gotong Royong. | **9 – 12 JP** | |

| Sub Elemen Pengetahuan Gerak Aktivitas Permainan dan Olahraga Air (Pilihan) | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| Pada akhir fase ini peserta didik dapat merancang keterampilan gerak salah satu gaya renang serta bentuk-bentuk keselamatan penyelamatan dan keselamatan di air dengan koordinasi yang baik. | | | | | |
| Merancang keterampilan gerak gerakan kaki, gerakan lengan, pengambilan napas, dan koordinasi gerakan renang gaya punggung serta bentuk-bentuk keselamatan penyelamatan dan keselamatan di air dengan koordinasi yang baik. | Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam merancang keterampilan gerak gerakan kaki, gerakan lengan, pengambilan napas, dan koordinasi gerakan renang gaya punggung serta bentuk-bentuk keselamatan penyelamatan dan keselamatan di air dengan koordinasi yang baik. | • Mengidentifikasi hasil rancangan keterampilan gerak gerakan kaki, gerakan lengan, peng-ambilan napas, dan koordinasi gerakan renang gaya punggung serta bentuk-bentuk keselamatan penyela-matan dan keselamatan di air dengan koordinasi yang baik.<br>• Menjelaskan hasil rancangan keterampilan gerak gerakan kaki, gerakan lengan, pengambilan napas, dan koordinasi gerakan renang gaya punggung serta bentuk-bentuk keselamatan penyelamatan dan keselamatan di air dengan koordinasi yang baik.<br>• Menjelaskan cara melakukan hasil | Profil Pelajar Pancasila yang dikembangkan dalam dalam Fase ini adalah dimensi Mandiri dan Gotong Royong. | **9 – 24 JP** | |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | rancangan keterampilan gerak gerakan kaki, gerakan lengan, pengambilan napas, dan koordinasi gerakan renang gaya punggung serta bentuk-bentuk keselamatan penyelamatan dan keselamatan di air dengan koordinasi yang baik. | | | |
| **ELEMEN PEMANFAATAN GERAK** | | | | | |
| Pada akhir fase ini peserta didik dapat merancang dan mempraktikkan program latihan pengembangan kebugaran jasmani terkait kesehatan (*physical fittness related health*) dan kebugaran jasmani terkait keterampilan (*physical fittness related skills*) secara sederhana serta penggunaan instrumen pengukurannya, untuk mendapatkan kebugaran dengan status baik. Peserta didik juga dapat menunjukkan kemampuan dalam menerapkan pola perilaku hidup sehat. | | | | | |
| **Sub Elemen Aktivitas Jasmani dan Aktivitas Kebugaran untuk Pemeliharaan dan Peningkatan Kesehatan** | | | | | |
| Merancang program latihan dan mampu mempraktikkan latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan (daya tahan, kekuatan, komposisi tubuh, dan kelenturan) dan keterampilan (kecepatan, kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi) secara pribadi, serta mempromosikannya melalui media yang sesuai. | | | | | |
| **Alur Tujuan Pembelajaran** | **Kata frasa Kunci/Topik konten dan Penjelasan Singkat** | **Indikator Penilaian** | **Profil Pelajar Pancasila** | **Prakiraan Jam** | **Glosarium** |
| Merancang program latihan dan mampu mempraktikkan latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan (daya tahan, | Pada akhir fase ini peserta didik dapat merancang program latihan dan mampu mempraktikkan latihan peningkatan derajat | • Mengidentifikasi hasil rancangan program latihan dan mampu mempraktikkan latihan peningkatan derajat | Profil Pelajar Pancasila yang dikembangkan dalam dalam fase ini adalah | **3 – 6 JP** | Pemanfaatan gerak adalah hasil yang diperoleh dari aktivitas fisik dan aktivitas kebugaran |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| kekuatan, komposisi tubuh, dan kelenturan) dan keterampilan (kecepatan, kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi) secara pribadi, serta mempromosikannya melalui media yang sesuai. | kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan (daya tahan, kekuatan, komposisi tubuh, dan kelenturan) dan keterampilan (kecepatan, kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi) secara pribadi, serta mempromosikannya melalui media yang sesuai. | kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan (daya tahan, kekuatan, komposisi tubuh, dan kelenturan) dan keterampilan (kecepatan, kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi) secara pribadi.<br>• Menjelaskan hasil rancangan program latihan dan mampu mempraktikkan latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan (daya tahan, kekuatan, komposisi tubuh, dan kelenturan) dan keterampilan (kecepatan, kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi) secara pribadi.<br>• Menjelaskan cara melakukan hasil rancangan program latihan dan mampu mempraktikkan latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani | dimensi Mandiri dan Gotong Royong. | | secara menyeluruh (total *fitness*) yang memungkinkan seseorang mampu untuk menjalankan kehidupan yang produktif dan dapat menyesuaikan diri pada tiap pembebanan fisik yang wajar. |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | yang terkait dengan kesehatan (daya tahan, kekuatan, komposisi tubuh, dan kelenturan) dan keterampilan (kecepatan, kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi) secara pribadi.<br>• Mempraktikkan hasil rancangan program latihan dan mampu mempraktikkan latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan (daya tahan, kekuatan, komposisi tubuh, dan kelenturan) dan keterampilan (kecepatan, kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi) secara pribadi, serta mempromosikannya melalui media yang sesuai. | | | |
| **Sub Elemen Pengembangan Pola Perilaku Hidup Sehat** | | | | | |
| Pada akhir fase ini peserta didik memahami dan mampu melindungi diri dan orang lain dari Penyakit Menular Seksual (PMS) sesuai dengan pola perilaku hidup sehat. | | | | | |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| Memahami dan mampu menerapkan konsep, prinsip, dan prosedur pola perilaku hidup sehat. | Pada akhir fase ini peserta didik dapat memahami dan mampu menerapkan langkah-langkah melindungi diri dan orang lain dari penyakit menular seksual (PMS) sesuai dengan pola perilaku hidup sehat. | • Mengidentifikasi langkah-langkah melindungi diri dan orang lain dari penyakit menular seksual (PMS) sesuai dengan pola perilaku hidup sehat.<br>• Menjelaskan langkah-langkah melindungi diri dan orang lain dari penyakit menular seksual (PMS) sesuai dengan pola perilaku hidup sehat.<br>• Menjelaskan cara menerapkan langkah-langkah melindungi diri dan orang lain dari penyakit menular seksual (PMS) sesuai dengan pola perilaku hidup sehat. | Profil Pelajar Pancasila yang dikembangkan dalam dalam fase ini adalah dimensi Mandiri dan Gotong Royong. | **3 – 6 JP** | |
| **ELEMEN PENGEMBANGAN KARAKTER** | | | | | |
| Pada akhir fase ini peserta didik dapat menggunakan kemampuan untuk memonitor diri sendiri dalam peningkatan derajat kebugaran jasmani dan kemampuan aktivitas jasmani lainnya, serta menunjukkan keterampilan bekerja sama dengan merujuk peraturan dan pedoman untuk menyelesaikan perbedaan dan konflik antar individu. | | | | | |
| **Sub Elemen Tanggung Jawab Personal (Mandiri)** | | | | | |
| Indikator Alur Perkembangan Fase E di Akhir Fase F (Jenjang SMA/SMK, Usia 16-18 tahun), Sub Elemen Tanggung Jawab Personal (Kemandirian) Pelajar. | | | | | |

| Alur Tujuan Pembelajaran | Kata frasa Kunci/Topik konten dan Penjelasan Singkat | Indikator Penilaian | Profil Pelajar Pancasila | Prakiraan Jam | Glosarium |
|---|---|---|---|---|---|
| Menunjukkan perilaku sebagai individu yang memiliki pemahaman diri dan situasi yang dihadapi. | Mengenali kualitas dan minat diri serta tantangan yang dihadapi. | Membuat penilaian yang realistis terhadap kemampuan dan minat, serta prioritas pengembangan diri berdasarkan pengalaman belajar dan aktivitas lain yang dilakukannya. | Profil Pelajar Pancasila dicapai melalui internalisasi elemen pengembangan karakter (tanggung jawab personal dan sosial) | Tidak diperlu-kan jam pembelajaran khusus karena pengembangan karakter dilakukan melalui dan selama proses pembelajaran pada elemen keterampilan dan pengetahu-an gerak | Pengembangan karakter merupakan unsur pokok dalam diri manusia yang dengannya membentuk karakter psikologi seseorang dan membuatnya berperilaku sesuai dengan dirinya dan nilai-nilai yang yang cocok dengan dirinya dalam kondisi yang berbeda-beda. |
| | Mengembangkan refleksi diri | Merefleksi diri terhadap umpan balik dari teman, guru, dan orang dewasa lainnya, serta informasi-informasi lainnya dalam menunjang atau meng-hambat karir di masa depan. | | | |
| Menunjukkan perilaku sebagai individu yang dapat meregulasi diri | Regulasi emosi | Mengendalikan dan menyesuaikan emosi yang dirasakan secara tepat pada konteks belajar, relasi, dan pekerjaan. | | | |
| | Penetapan tujuan dan rencana strategis pengembangan diri | Merancang strategi yang sesuai untuk menunjang pencapaian tujuan belajar dan pengembangan diri pada situasi yang dihadapi. | | | |
| | Menunjukkan inisiatif dan | Menentukan prioritas | | | |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | bekerja secara mandiri | pribadi, berinisiatif mencari dan mengembang-kan pengetahuan dan keterampilan yang spesifik sesuai tujuan di masa depan. | | | |
| | Mengembangkan disiplin diri | Berkomitmen dan menjaga konsistensi pencapaian tujuan yang telah direncanakannya untuk mencapai tujuan belajar dan pengembangan diri yang diharapkannya. | | | |
| | Percaya diri, resilien, dan adaptif | Membuat rencana baru dengan mengadaptasi, dan memodifikasi strategi yang sudah dibuat ketika upaya sebelumnya tidak berhasil, serta menjalankan kembali tugasnya dengan keyakinan baru. | | | |
| **Sub Elemen Tanggung Jawab Sosial (Gotong Royong)** | | | | | |
| Indikator Alur Perkembangan Fase E di Akhir Fase F (Jenjang SMA/SMK, Usia 16-18 Tahun), Sub Elemen Tanggung Jawab Sosial (Gotong Royong) Pelajar. | | | | | |
| **Alur Tujuan Pembelajaran** | **Kata frasa Kunci/Topik konten dan Penjelasan Singkat** | **Indikator Penilaian** | **Profil Pelajar Pancasila** | **Prakiraan Jam** | **Glosarium** |
| Menunjukkan perilaku sebagai individu yang mampu | Kerja sama | Membangun tim dan mengelola kerja sama | Profil Pelajar Pancasila | Tidak diperlu-kan | |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| berkolaborasi | | untuk mencapai tujuan bersama sesuai dengan target yang sudah ditentukan. | dicapai melalui internalisasi elemen pengembangan karakter (tanggung jawab personal dan sosial) | jam pembelajaran khusus karena pengembangan karakter dilakukan melalui dan selama proses pembelajaran pada elemen keterampilan dan pengetahu-an gerak. | |
| | Komunikasi untuk mencapai tujuan bersama | Memahami dan meng-analisis 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 | Menyelaraskan kapasitas kelompok agar para anggota kelompok dapat saling membantu satu sama lain memenuhi kebutuhan mereka baik secara individual maupun kolektif. | | | |
| | Koordinasi sosial | Menyelaraskan dan menjaga tindakan diri dan anggota kelompok agar sesuai antara satu dengan | | | |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | lainnya serta menerima konsekuensi tindakannya dalam rangka mencapai tujuan bersama. | | | |
| Menunjukkan perilaku sebagai individu yang peduli | Tanggap terhadap lingkungan sosial | Tanggap terhadap lingkungan sosial sesuai dengan tuntutan peran sosialnya dan berkontri-busi sesuai dengan kebutuhan masyarakat untuk menghasilkan keadaan yang lebih baik. | | | |
| | Persepsi sosial | Melakukan tindakan yang tepat agar orang lain merespon sesuai dengan yang diharapkan dalam rangka penyelesaian pekerjaan dan pencapaian tujuan. | | | |
| Menunjukkan perilaku sebagai individu yang berbagi. | Berperilaku sebagai individu yang berbagi | Mengupayakan memberi hal yang dianggap penting dan berharga kepada orang-orang yang membutuhkan di masyarakat yang lebih luas (negara, dunia). | | | |
| **ELEMEN NILAI-NILAI GERAK** | | | | | |
| Pada akhir fase ini peserta didik dapat mengevaluasi hubungan antara aktivitas jasmani dan kesehatan, untuk dapat memilih aktivitas yang menguntungkan sebagai media menumbuhkembangkan unsur kesenangan, tantangan, percaya diri, serta dapat mengekspresikan diri dalam berinteraksi di lingkungan sosial. | | | | | |

| Sub Elemen Nilai-Nilai Aktivitas Jasmani untuk Kesehatan | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| Indikator Alur Perkembangan Fase F di Akhir Fase F (Jenjang SMA/SMK, Usia 16-18 tahun), Sub Elemen Nilai-Nilai Aktivitas Jasmani untuk Kesehatan, Pelajar: | | | | | |
| **Alur Tujuan Pembelajaran** | **Kata frasa Kunci/Topik konten dan Penjelasan Singkat** | **Indikator Penilaian** | **Profil Pelajar Pancasila** | **Prakiraan Jam** | **Glosarium** |
| Menjelaskan pentingnya aktivitas fisik untuk menjaga kesehatan. | Memahami pentingnya aktivitas fisik pengembangan aktivitas keterampilan permainan dan olahraga, aktivitas gerak berirama, aktivitas senam, dan aktivitas permainan dan olahraga air. | • Mengenali pentingnya aktivitas fisik dalam pengembangan keterampilan gerak untuk menjaga kesehatan.<br>• Mengenali pentingnya aktivitas gerak berirama untuk menjaga kesehatan.<br>• Mengenali pentingnya aktivitas senam untuk menjaga kesehatan.<br>• Mengenali pentingnya aktivitas air untuk menjaga kesehatan. | Profil Pelajar Pancasila dicapai melalui internalisasi elemen nilai-nilai gerak | Tidak diperlu-kan jam pembelajaran khusus karena pengembangan nilai-nilai dilakukan melalui dan selama proses pembelajaran pada elemen keterampilan dan pengetahu-an gerak | Nilai-nilai gerak merupakan nilai-nilai yang terkandung dari aktivitas jasmani. Nilai-nilai ini mengiringi pelaksanakan diselenggarakannya aktivitas jasmani dalam pembelajaran PJOK. |
| **Sub Elemen Nilai-Nilai Aktivitas Jasmani untuk Kesenangan dan Tantangan** | | | | | |
| Indikator Alur Perkembangan Fase F di Akhir Fase F (Jenjang SMA/SMK, Usia 16-18 tahun), Sub Elemen Nilai-Nilai Aktivitas Jasmani untuk Kesenangan dan Tandangan, Pelajar: | | | | | |
| **Alur Tujuan Pembelajaran** | **Kata frasa Kunci/Topik konten dan Penjelasan Singkat** | **Indikator Penilaian** | **Profil Pelajar Pancasila** | **Prakiraan Jam** | **Glosarium** |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| Menjelaskan pentingnya aktivitas jasmani untuk kesenangan dan tantangan | Menerapkan pentingnya aktivitas jasmani untuk kesenangan dan tantangan | Menerapkan adanya unsur keriangan pada setiap aktivitas fisik<br>memahami adanya tantangan pada setiap aktivitas fisik. | Profil Pelajar Pancasila dicapai melalui internalisasi elemen nilai-nilai gerak | Tidak diper-lukan jam pembelajaran khusus karena pengembangan nilai-nilai dilakukan melalui dan selama proses pembelajaran pada elemen keterampilan dan pengetahu-an gerak. | Menjelaskan pentingnya aktivitas jasmani untuk kesenangan dan tantangan |
| **Sub Elemen Nilai-Nilai Aktivitas Jasmani untuk Ekspresi Diri dan Interaksi Sosial** | | | | | |
| Indikator Alur Perkembangan Fase F di Akhir Fase F (Jenjang SMA/SMK, Usia 16-18 tahun), Sub Elemen Nilai-Nilai Aktivitas Jasmani untuk ekspresi Diri dan Interaksi Sosial, Pelajar: | | | | | |
| **Alur Tujuan Pembelajaran** | **Kata frasa Kunci/Topik konten dan Penjelasan Singkat** | **Indikator Penilaian** | **Profil Pelajar Pancasila** | **Prakiraan Jam** | **Glosarium** |
| Menerapkan pentingnya aktivitas jasmani untuk ekspresi diri dan interaksi sosial. | Menerapkan pentingnya aktivitas jasmani untuk ekspresi diri dan interaksi sosial. | Menerapkan aktivitas fisik dan bermain yang dapat dinikmati dan untuk berinteraksi dengan teman. | Profil Pelajar Pancasila dicapai melalui internalisasi elemen nilai-nilai gerak | Tidak diperlu-kan jam pembelajaran khusus karena pengembangan nilai-nilai dilakukan | |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | | melalui dan selama proses pembelajaran pada elemen keterampilan dan pengetahu-an gerak. | |

**Keterangan:**

1) Tanda bintang satu (*). Hal ini berarti sekolah dapat memilih salah satu materi atau lebih sesuai dengan kondisi sekolah.
2) Tanda bintang dua (**). Hal ini berarti sekolah dapat memilih jenis beladiri (pencak silat, karate, taekwondo, dan lain-lain) sesuai dengan kempetensi tenaga pendidiknya.
3) Tanda bintang tiga (***). Hal ini berarti sekolah dapat melaksanakan atau tidak sesuai ketersediaan sarana dan prasananya yang dimiliki. Apabila sekolah tidak dapat melaksanakan kegiatan tersebut, maka dapat digantikan dengan aktivitas yang lainnya seperti: penjelajahan, berkemah, atau aktivitas yang lainnya